

Research Article

THE INNOVATION FOR DEVELOPMENT POTENTIAL OF PHYSICAL ACTIVITIES LEADERS
TO PROMOTE HEALTH FOR THE ELDERLY IN PONG SAENTHONG SUD-DISTRICT,
MUEANG DISTRICT, LAMPANG PROVINCE

นวัตกรรมการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

Received: November 8, 2024

Revised: November 29, 2024

Accepted: December 19, 2024

Watchara Petclai¹ Archanwit Choomponpongsak^{2*} Sucharat Wongsas³
Pongsakorn Promsawan⁴ and Jakapan Prakobsri⁵
วัชรระ เพชรคล้าย¹ อาชญวิชัย ชูมภณพงษ์ศักดิ์^{2*} สุชาร์รัตน์ วงศ์ษา³
พงศกร พรหมสุวรรณ⁴ และจักรพันธ์ ประกอบศรี⁵

¹⁻⁵Faculty of Education, National Sports University Lampang Campus

¹⁻⁵คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง

*Corresponding Author, E-mail: archanwit2017@gmail.com

Abstract

This research aimed to: 1) investigate community phenomena relevant to the development of physical activity leaders' capacity to promote health among the elderly; 2) design and validate an innovative process for developing the capacity of physical activity leaders; and 3) study the implementation of the innovation in enhancing the capacity of physical activity leaders. The study involved 63 key informants, including five community leaders, 20 physical activity leaders, three cultural experts, five personnel working with the elderly, and seven innovation evaluators selected through purposive sampling. Additionally, 23 elderly participants were recruited through volunteer sampling. Research tools included questionnaires, interview guides, evaluation forms, group discussion records, and an innovation manual. Statistical methods used were percentage, mean, and standard deviation. The findings revealed that: 1) Community Factors: Community organizations provided supportive factors such as group cohesion, accessible venues, and leader readiness. Challenges included insufficient and inappropriate physical activities for the elderly and a lack of skills among leaders in designing activities tailored to the elderly, as well as limited hands-on learning opportunities. 2) Innovation Development and Validation: The innovative capacity development process consisted of five

steps: (1) SWOT analysis, (2) leadership capacity-building training, (3) activity design by leaders, (4) activity implementation by leaders, and (5) evaluation of leadership capacity development outcomes. 3) Implementation Outcomes: Physical activity leaders designed three activities for the elderly: a knowledge set on physical activities, an aerobic dance activity incorporating Muay Thai, and a mixed exercise activity integrating Northern Thai dance "Fon Jerng". The leadership capacity scores after implementing the innovation were higher than the pre-implementation scores. Outcomes for Leaders: The innovation enhanced leaders' awareness of physical activities, fostered positive attitudes toward leading a healthy lifestyle, improved self-esteem, and strengthened their sense of community belonging. Outcomes for the Elderly: The elderly participants benefited from knowledge exchange, learning opportunities, and positive behavioral changes in managing their physical health.

Keywords: Development Potential, Physical Activities, Elderly

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปรากฏการณ์ในชุมชนที่สำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ 2) สร้างและตรวจสอบนวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย และ 3) ศึกษาการใช้นวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 63 คน ได้แก่ ผู้นำชุมชน 5 คน ผู้นำกิจกรรมทางกาย 20 คน ผู้รู้ศิลปวัฒนธรรม 3 คน ผู้ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ 5 คน และ ผู้ประเมินนวัตกรรม 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) และผู้สูงอายุ 23 คน เลือกแบบอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบประเมิน แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม และคู่มือนวัตกรรม สถิติที่ใช้วิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลวิจัยพบว่า 1) องค์กรในชุมชนมีปัจจัยที่เอื้อประโยชน์ ได้แก่ การรวมกลุ่ม สถานที่ ความพร้อมผู้นำ ปัญหาผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอขาดความเหมาะสม ปัญหาผู้นำ ได้แก่ ขาดทักษะการออกแบบกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุ ขาดการเรียนรู้ที่เน้นปฏิบัติ 2) ผลการสร้างและตรวจสอบนวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย พบว่า กระบวนการพัฒนานวัตกรรมมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ SWOT ขั้นที่ 2 อบรมพัฒนาศักยภาพผู้นำ ขั้นที่ 3 ผู้นำออกแบบกิจกรรม ขั้นที่ 4 ดำเนินกิจกรรมโดยผู้นำ และขั้นที่ 5 ผลการพัฒนาศักยภาพผู้นำ และ 3) ผลประเมินการใช้นวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำ พบว่า ผู้นำกิจกรรมทางกายออกแบบกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุ 3 กิจกรรม ได้แก่ ชุดความรู้กิจกรรมทางกาย กิจกรรมการเต้นแอโรบิกมวยไทย และ กิจกรรมออกกำลังกายผสมผสานการฟ้อนเจิง มีคะแนนศักยภาพผู้นำภายหลังเข้าร่วมใช้นวัตกรรมสูงกว่าก่อนใช้นวัตกรรม ผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้นำ ได้แก่ ตระหนักถึงกิจกรรมทางกาย มีทัศนคติเชิงบวกในการดำเนินชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และ ผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้สูงอายุ ได้แก่ เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุและปรับพฤติกรรมในดูแลสุขภาพทางกาย

คำสำคัญ: ศักยภาพผู้นำ กิจกรรมทางกาย ผู้สูงอายุ

บทนำ (Introduction)

โลกมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร มีอัตราประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รวมทั้งประเทศไทยที่กำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2579 จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุเกือบ 1 ใน 3 ของประเทศ ผู้สูงอายุของประเทศไทยพบว่า ปี พ.ศ. 2562 จังหวัดที่มีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด คือ จังหวัดสิงห์บุรี ร้อยละ 23.69 รองลงมา คือ ลำปาง ลำพูน แพร่ และ สมุทรสงคราม ตามลำดับ จะเห็นว่าจังหวัดลำปาง ร้อยละของผู้สูงอายุอยู่อันดับที่ 2 ของประเทศ และจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากปี พ.ศ. 2558 มีจำนวนผู้สูงอายุ 142,277 คน เป็น 174,267 คน ในปี พ.ศ. 2562 (Lampang Provincial Statistical Office, 2022) ในภาพรวมของจังหวัดลำปาง เมื่อวิเคราะห์ผ่านตัวชี้วัด ชุมชนและครอบครัว 17 ตัวชี้วัด พบว่าตัวชี้วัดที่มีค่าสถิติที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศ มีถึง 14 ตัวชี้วัด และมีเพียง 3 ตัวชี้วัดเท่านั้น 1 ใน 3 ตัวชี้วัด คือ อัตราพึ่งพิงและสัดส่วนผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ลำพังเพียงคนเดียว เนื่องจากขาดกิจกรรมดำเนินชีวิตที่เหมาะสม (Lampang Social Welfare Development Center for Older Persons, 2016) ทั้งข้อมูลเกิดปัญหาสุขภาพด้วยอัตราการเจ็บป่วยของโรคไม่ติดต่อยังคงมีต่อเนื่อง นอกจากนี้ข้อมูลผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง ยังมีแนวโน้มความรุนแรงของอาการโรคปวดข้อ และปวดหลังเรื้อรัง โดยมีความชุกถึง 1 ใน 3 ของปัญหาสุขภาพอื่นๆ ทำให้หน่วยงานภาครัฐในจังหวัดลำปาง กำหนดเป็นวาระเร่งด่วน

ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลปลงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นอีกพื้นที่ที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุสูงเป็นอันดับต้นๆ ของจังหวัด มีจำนวน 4,776 คน (Kelang Nakhon Municipality Office, 2024) จากการเปิดเวทีประชุมเรื่อง ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลปลงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ณ ห้องปฏิบัติการโครงการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ในวันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2565 พบว่า ผู้สูงอายุขาดการออกกำลังกายขาดกิจกรรมในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ ไม่มีตารางในการบริหารร่างกาย หรือการดูแลสุขภาพทางกายอย่างเป็นระบบ ขาดผู้นำในการสร้างเสริมทางด้านสุขภาพ (Focus Group Discussion, 2022) และพบว่า มีโรคที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุได้แก่ โรคเบาหวาน โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเส้นเลือดตีบในหัวใจ จำนวน 3,255 คน โรคเบาหวาน จำนวน 1,000 คน โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 250 คน โรคหัวใจ จำนวน 500 คน โรคความดัน จำนวน 1,500 คน โรคเส้นเลือดตีบในหัวใจ จำนวน 5 คน ยังพบว่า การสร้างเสริมกิจกรรมทางกายเป็นความต้องการของคนในชุมชน ได้แก่ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีความคาดหวังถึงสุขภาพที่ดีและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียืนยาว การขยับเคลื่อนไหวร่างกาย เกิดการเผาผลาญพลังงานเคลื่อนไหวร่างกายจากการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน องค์การอนามัยโลก (World health organization, 2010) แบ่งเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ 1) กิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการทำงาน (Activity at work) เช่น การทำงานบ้าน อิริยาบถต่างๆ เช่น การยืน การนั่ง การเดิน 2) กิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการเดินทางประจำวัน (Transportation) เช่น การเดิน หรือปั่นจักรยาน และ 3) กิจกรรมนันทนาการหรืองานอดิเรกต่างๆ (Recreational activities) เช่น การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย การเดินรำ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคลื่อนไหวร่างกายน้อย ส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพ น้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐาน การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีแนวโน้มทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งสามารถป้องกันและลดความเสี่ยงเหล่านี้ลงได้ง่ายๆ ด้วยการมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม

แนวทางและวิธีการพัฒนาสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือ พัฒนาผู้นำในชุมชนให้มีศักยภาพในกระบวนการดำเนินกิจกรรม มีส่วนร่วมในการออกแบบนวัตกรรม ถ่ายทอดความรู้และทักษะแก่ผู้สูงอายุในชุมชน เป็นกำลังสำคัญในการนำทิศทางและพัฒนาถ่ายทอดความรู้และดำเนินกิจกรรมในชุมชน (Klapsri, 2013) ผู้นำจะเป็นสื่อกลางและผู้กระตุ้นขับเคลื่อนในชุมชนเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาทักษะของความเป็นผู้นำโดยการเรียนรู้ สังคมประสบการณ์ ฝึกฝน พัฒนาตนเองให้เป็นผู้นำที่ดีได้ (Witayudom, 2015) นำแนวคิดการเสริมพลังอำนาจชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เสริมพลัง

อำนาจมีทั้งระดับบุคคล ระดับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของครอบครัว กลุ่ม ชุมชนและระดับการเมือง กลุ่ม องค์กร หรือชุมชนให้เกิดศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงความคิด (Vejjachai, 2015; Whitmore, 1988; Judith, 2001)

จากความสำคัญและปัญหาดังกล่าว จึงเกิดประเด็นคำถามวิจัยว่า นวัตกรรมการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีกระบวนการพัฒนาอย่างไร ภายหลังจากการนำนวัตกรรมไปใช้ ศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับใด อีกทั้งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้นำกิจกรรมทางกายและ ผู้สูงอายุจะเป็นอย่างไร จึงควรศึกษาพัฒนาเพื่อให้ได้มาซึ่งนวัตกรรมการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายและสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ยั่งยืนไป

วัตถุประสงค์ (Objectives)

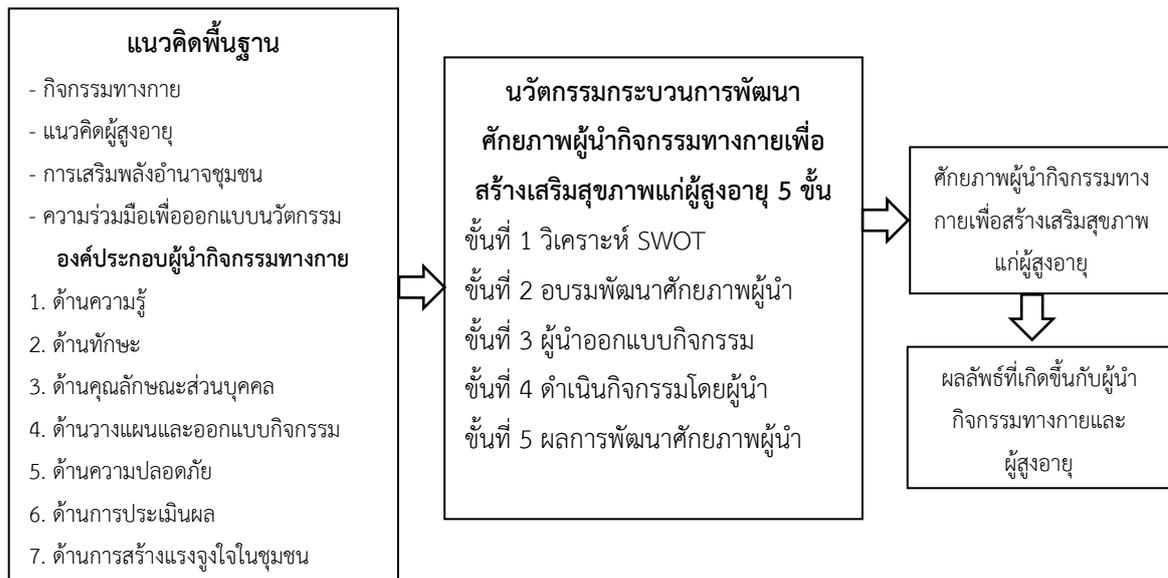
1. เพื่อศึกษาปรากฏการณ์ในชุมชนที่สำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
2. เพื่อสร้างและตรวจสอบนวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
3. เพื่อศึกษาการใช้นวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)

ผู้วิจัยจึงศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมากำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ดัง Figure 1

Figure 1

A development of The Innovation for Development Potential of Physical Activities Leaders to Promote Health for the Elderly in Pong Saenthong Sud-District, Mueang District, Lampang Province แสดงกรอบแนวคิดนวัตกรรมการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง



วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

การวิจัยนี้ ใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) แบ่งวิธีการวิจัยเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาปรากฏการณ์ในชุมชนที่สำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในตำบลปางแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ผู้วิจัยลงพื้นที่วิจัย เพื่อเตรียมชุมชน สสำรวจชุมชน และข้อมูลด้านสุขภาพชุมชน และปัญหาผู้นำกิจกรรมทางกาย

1.1 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ตำบลปางแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 33 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ผู้นำชุมชน จำนวน 5 คน เป็นประธานและกรรมการชุมชน กลุ่มที่ 2 ผู้นำกิจกรรมทางกาย จำนวน 10 คน เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) และกลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุจำนวน 18 คน ในตำบลปางแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้มาโดยการเลือกแบบอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) (Wiratchai, 2000) กำหนดคุณสมบัติผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างน้อย 1 ปี 2) มีสติสัมปชัญญะดี 3) สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทย 4) มีภูมิลำเนาในเขตจังหวัดลำปาง 5) สมัครใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย และ 6) สามารถช่วยเหลือตัวเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ ส่วนกลุ่มที่ 3 ตัวแทนผู้สูงอายุในตำบลปางแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง หลักเกณฑ์คัดเลือกมีดังนี้ 1) เป็นผู้ที่มีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมวิจัย 2) มีสติสัมปชัญญะดี 3) สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทย 4) ไม่เคยได้รับการสนับสนุนในด้านกิจกรรมทางกายจากหน่วยงานหรือองค์กรต่าง ๆ และ 5) มีคะแนนจากแบบสอบถามสุขภาพโดยทั่วไป ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ-12) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 คะแนน

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.2.1 แบบบันทึกภาคสนาม (Field Note) สำหรับสำรวจชุมชนและข้อมูลด้านสุขภาพชุมชนและผู้สูงอายุ ในตำบลปางแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง แบ่งเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ศึกษาพื้นที่วิจัย จำนวน 2 ข้อ ส่วนที่ 2 ข้อมูลประวัติศาสตร์ชุมชน จำนวน 3 ข้อ ส่วนที่ 3 มิติทางสังคม จำนวน 5 ข้อ ส่วนที่ 4 วัฒนธรรม จำนวน 5 ข้อ และ ส่วนที่ 5 ลักษณะทางประชากร จำนวน 5 ข้อ

1.2.2 แบบบันทึกการสัมภาษณ์สำหรับผู้ให้ข้อมูล เกี่ยวกับข้อมูลด้านสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลปางแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interviews) เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ จำนวน 5 ข้อ ตอนที่ 2 สภาพปัญหา ข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชุมชน จำนวน 10 ข้อ และ ตอนที่ 3 อาการผิดปกติของร่างกายจากการทำงาน

1.2.3 แนวคำถามและแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม สำหรับผู้นำกิจกรรมทางกายในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน จำนวน 4 ข้อ ส่วนที่ 2 ประเด็นการสนทนากลุ่ม จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ปัญหา และอุปสรรค

1.3 การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

1.3.1 แบบบันทึกการสัมภาษณ์สำหรับผู้ให้ข้อมูล 3 กลุ่ม เกี่ยวกับข้อมูลด้านสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลปางแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีขั้นตอนการสร้าง โดยศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนด้านสุขภาพ การพัฒนาศักยภาพชุมชนด้านสุขภาพ วิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา และกำหนดประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนด้านสุขภาพ การพัฒนาศักยภาพชุมชนด้านสุขภาพ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย แล้วสร้างแบบสัมภาษณ์ตามประเด็น และตรวจสอบเนื้อหาความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์ หลังจากนั้น นำแบบสัมภาษณ์เสนอต่อเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index: IOC) (Worakam, 2016) ระหว่าง 0.80 ถึง 1.00

1.3.2 แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม เพื่อระบุประเด็นในการสนทนากลุ่ม จากนั้นนำประเด็นในการสนทนากลุ่มไปให้ผู้เชี่ยวชาญถึงความเที่ยงตรง (Validity) ความครอบคลุมของประเด็นในการสนทนากลุ่ม ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) (Panya, 2022) ระหว่าง 0.80 ถึง 1.00

1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยลงพื้นที่วิจัยเพื่อเตรียมชุมชน สัมภาษณ์และข้อมูลด้านสุขภาพชุมชนและผู้สูงอายุ ในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง สร้างความเข้าใจกับชุมชนและแรงจูงใจในการร่วมกิจกรรมในกระบวนการวิจัย หลังจากนั้นวิเคราะห์บริบทชุมชนและวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย โอกาส และอุปสรรคของผู้นำกิจกรรมทางกาย

การวิจัยนี้ ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา รหัสจริยธรรมการวิจัยเลขที่ SCPHYLIRB-2566/321 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมแล้ว ระหว่างการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลและไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น สิ่งที่ผู้วิจัยตระหนักและยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.5 การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนาม (Field Note) การสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลด้านสุขภาพผู้สูงอายุ ในตำบลปงแสนทอง และสนทนากลุ่มสำหรับผู้นำกิจกรรมทางกายในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และเสนอผลการวิเคราะห์โดยการบรรยาย

ระยะที่ 2 การสร้างและตรวจสอบนวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ในระยะนี้ นำข้อมูลที่ได้จากระยะที่ 1 มาสังเคราะห์ร่วมกับการสร้างนวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ โดยเน้นให้ผู้นำกิจกรรมทางกายและคนในชุมชน มีส่วนร่วมในการสร้างเป็นไปตามความต้องการ และบริบทของชุมชน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 23 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน กลุ่มที่ 2 ผู้นำกิจกรรมทางกาย จำนวน 7 คน กลุ่มที่ 3 ผู้รู้ศิลปวัฒนธรรมชุมชน จำนวน 3 คน กลุ่มที่ 4 เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุขในตำบลปงแสนทอง จำนวน 5 คน และ กลุ่มที่ 5 ผู้ประเมินนวัตกรรม จำนวน 3 คน โดยกลุ่มที่ 1 และ 2 เป็นบุคคลชุดเดิมในระยะที่ 1 ส่วนกลุ่มที่ 3 4 และ 5 ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) (Worakam, 2016) เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เพื่อพัฒนานวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย แล้วประเมินพิจารณาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ โดยมีผู้ประเมินนวัตกรรมเป็นผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย จำนวน 7 คน ด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus group) หลังจากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยการบรรยาย

ระยะที่ 3 ผลการใช้นวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ในระยะนี้ เป็นการทดลองใช้นวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำ ประเมินศักยภาพของผู้นำ ก่อนและหลังการใช้นวัตกรรม และศึกษาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้นำกิจกรรมทางกายและผู้สูงอายุ ภายหลังจากทดลองใช้ 3 สัปดาห์ มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองใช้ มี 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ผู้นำกิจกรรมทางกาย จำนวน 20 คน และกลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุที่สมัครใจร่วมทดลองใช้นวัตกรรม ซึ่งเป็นชุดเดิมในระยะที่ 1

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.2.1 ชั้นประเมินศักยภาพผู้นำ

2.2.1.1 แบบบันทึกผลการใช้นวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลผู้สูงอายุ ตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

2.2.1.2 แบบประเมินผลงานระหว่างร่วมกิจกรรม เป็นการประเมินระหว่างดำเนินกิจกรรม ทั้ง 4 หน่วย ตามนวัตกรรมที่สร้างขึ้น ลักษณะของแบบประเมิน โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนแบบ Rubric Score มีประเด็นการประเมิน จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านความคิดสร้างสรรค์ และด้านการนำเสนอ

2.2.1.3 แบบประเมินศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย เพื่อประเมินศักยภาพภายหลังจากการใช้วัตกรรมการกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลผู้สูงอายุ เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 7 ด้าน จำนวน 30 ข้อ ได้แก่ 1) ด้านความรู้ 6 ข้อ 2) ด้านทักษะ 8 ข้อ 3) ด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล 3 ข้อ 4) ด้านวางแผนและออกแบบกิจกรรม 5 ข้อ 5) ด้านความปลอดภัย 3 ข้อ 6) ด้านการประเมินผล 3 ข้อ และ 7) ด้านการสร้างแรงจูงใจในชุมชน 2 ข้อ

2.2.2 ชั้นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้นำกิจกรรมทางกายและผู้สูงอายุ

แนวคำถามและแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม สำหรับศึกษาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้นำกิจกรรมทางกายและผู้สูงอายุ ภายหลังทดลองใช้ 3 สัปดาห์ แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ผลผลิตที่เกิดขึ้นกับผู้นำ และส่วนที่ 2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

2.3 การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

2.3.1 ชั้นประเมินศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย

2.3.2.1 แบบประเมินพฤติกรรมระหว่างร่วมกิจกรรมและผลงาน มีขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมและผลงานเพื่อสร้างแบบประเมินพฤติกรรมระหว่างร่วมกิจกรรมและผลงาน โดยประยุกต์ใช้เกณฑ์การให้คะแนนแบบ Rubric Score

2) กำหนดประเด็นการประเมินให้ครอบคลุมการจัดกิจกรรมตามนวัตกรรมการพัฒนา มีจำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านความคิดสร้างสรรค์ และด้านการนำเสนอ

3) นำเสนอผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้องและความครอบคลุมของแบบประเมินพฤติกรรมระหว่างร่วมกิจกรรมและผลงาน แล้วนำแบบประเมินมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับความชัดเจนของการใช้ภาษาในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน และความครอบคลุมสิ่งที่ประเมิน แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

2.3.2.2 แบบประเมินศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้าง หลังจากนั้นนำเครื่องมือไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00

2.3.2.2 แบบประเมินพฤติกรรมระหว่างร่วมกิจกรรมและผลงาน มีขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมและผลงาน ประยุกต์ใช้เกณฑ์การให้คะแนนแบบ Rubric Score

2) กำหนดประเด็นการประเมิน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านความคิดสร้างสรรค์ และด้านการนำเสนอ

3) นำเสนอผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้องและความครอบคลุม แล้วนำแบบประเมินมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับความชัดเจนของการใช้ภาษา และความครอบคลุมสิ่งที่ประเมิน แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

2.3.2 ชั้นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้นำกิจกรรมทางกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แนวคำถามและแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับประเด็นเกี่ยวกับการศึกษาผลลัพธ์ที่เกิดจากการพัฒนา เพื่อระบุประเด็นในการสนทนากลุ่ม จากนั้นนำประเด็นในการสนทนากลุ่ม

ไปให้ผู้เชี่ยวชาญถึงความเที่ยงตรง (Validity) ความครอบคลุมของประเด็นในการสนทนากลุ่ม ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) ระหว่าง 0.80 ถึง 1.00

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.4.1 ผู้วิจัยประสานผู้ทดลองใช้นวัตกรรม โดยประสานทางโทรศัพท์ หรือการเข้าพบด้วยตนเอง

2.4.2 ประเมินศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายก่อนดำเนินการตามกิจกรรม

2.4.3 ดำเนินกิจกรรมตามนวัตกรรม

2.4.4 ประชุมถอดบทเรียนโดยใช้เทคนิคการทบทวนหลังปฏิบัติงาน (After Action Review : AAR)

2.4.5 ประเมินศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย หลังดำเนินการตามกิจกรรม

2.4.6 ศึกษาผลผลิตที่เกิดขึ้นกับผู้ผู้นำกิจกรรมทางกายในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ภายหลังจากดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว 3 สัปดาห์

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

2.5.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ

2.5.1.1 การประเมินผลงานระหว่างร่วมกิจกรรมในนวัตกรรมการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย ในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาร์ยอละ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ผ่านการประเมินไว้ร้อยละ 80

2.5.1.2 การประเมินศักยภาพของผู้นำ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบประเมิน โดยใช้เกณฑ์และการแปลความหมาย ดังนี้ (Srisa-ard, 2010) ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ศักยภาพความเป็นผู้นำอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ศักยภาพความเป็นผู้นำอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ศักยภาพความเป็นผู้นำอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ศักยภาพความเป็นผู้นำอยู่ในระดับน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ศักยภาพความเป็นผู้นำอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2.5.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ

วิเคราะห์ผลผลิตที่เกิดขึ้นภายหลังจากการจัดกิจกรรมของผู้นำกิจกรรมทางกายที่เข้าร่วมกิจกรรม ภายหลังจากดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว 3 สัปดาห์ โดยสังเคราะห์เนื้อหาหรือข้อความที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมโครงการ โดยใช้วิธีการสรุปอุปนัย (Analytic Induction) และนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิจัย (Results)

1. ผลการศึกษาปรากฏการณ์ในชุมชนที่สำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายและการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีดังนี้

1.1 องค์กรในชุมชนมีความต้องการที่จะรับการสนับสนุนและร่วมดำเนินกิจกรรมการพัฒนาสุขภาพทางกาย ปัจจัยที่เอื้อประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ การรวมกลุ่มทำกิจกรรม สถานที่ออกกำลังกาย ความพร้อมของผู้นำ ผู้สูงอายุ มีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันไม่เพียงพอ ไม่มีตารางในการบริหารร่างกาย การออกกำลังกายที่ขาดความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุความวิตกกังวลในการออกกำลังกายที่อาจจะทำให้บาดเจ็บหรือเป็นอันตราย อีกทั้งขาดความรู้ความเข้าใจ และขาดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ไม่ทราบถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับความสามารถและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ และไม่สามารถประเมินความเสี่ยง เช่น การล้ม ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ

1.2 ปัญหาของผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า ขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการสร้างกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ขาดกิจกรรมส่งเสริมและการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ขาดแนวทางการประเมินผลกิจกรรมทางกาย รวมทั้งเครื่องมือในการวัดและ

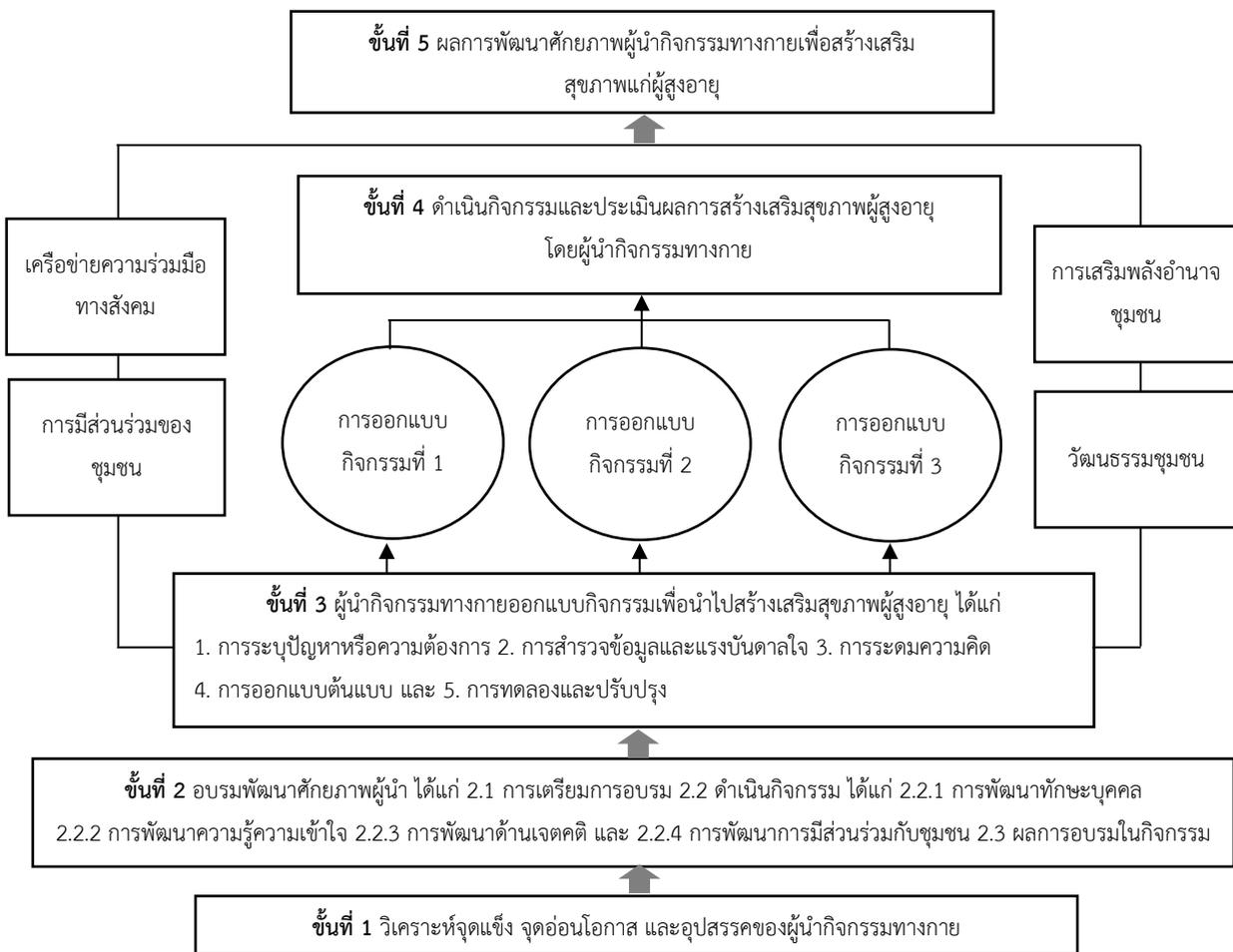
ประเมินผลของกิจกรรมทางกายต่อผู้สูงอายุ ขาดทักษะการเป็นผู้นำกิจกรรม การริเริ่มสร้างสรรค์ รวมทั้งการแสดงออก ในการดำเนินกิจกรรม และขาดแนวทางการสื่อสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในกิจกรรม

2. ผลการสร้างและตรวจสอบนวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ แก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ยึดหลักการมีส่วนร่วมของชุมชน ความร่วมมือในการสร้างนวัตกรรม แลพัฒนาธรรมชุมชน รวมทั้งการเสริมพลังอำนาจชุมชนแก่ผู้นำกิจกรรมทางกาย กระบวนการพัฒนาที่สร้างขึ้น มี 5 ชั้น และ ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของกระบวนการพัฒนาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ดังภาพที่ 2

Figure 2

Innovation in the Process of Developing the Capacity of Physical Activity Leaders to Promote Health Among the Elderly in Pong Saen Thong Subdistrict, Mueang District, Lamphang Province

นวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง



3. ผลประเมินการใช้นวัตกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปลงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีดังนี้

3.1 ผลของการทดลองใช้นวัตกรรม

ผลขั้นที่ 1 วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนโอกาส และอุปสรรคของผู้นำกิจกรรมทางกาย พบว่า จุดเด่นที่สามารถนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพผู้นำ ได้แก่ ผู้นำชุมชนมีการรวมกลุ่มอย่างต่อเนื่องในการกิจกรรมของผู้สูงอายุ สามารถกระตุ้นและส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความมุ่งมั่นและมีส่วนร่วม จุดด้อย ได้แก่ ผู้นำขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการสร้างกิจกรรมทางกาย โอกาส ได้แก่ การมีหน่วยงานของรัฐบาลเข้าไปช่วยสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือ ส่วนของอุปสรรค ได้แก่ ชุมชนขาดแนวทางการสื่อสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และขาดแรงกระตุ้นในการพัฒนากิจกรรมการสร้างเสริมผู้สูงอายุ

ผลขั้นที่ 2 อบรมพัฒนาศักยภาพผู้นำ โดยการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม ดำเนินกิจกรรม 1) การพัฒนาทักษะบุคคล พบว่า ผู้เข้าร่วมเรียนรู้และฝึกฝนทักษะที่สำคัญ ได้แก่ การวางแผน การตัดสินใจ การสื่อสาร และการสร้างแรงจูงใจในการทำงานเป็นทีม มีความมุ่งมั่นมากขึ้นในการจัดการกิจกรรมและการเป็นผู้นำกิจกรรม 2) การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ พบว่า ผู้นำได้รับความรู้ถึงสาระสำคัญของกิจกรรมทางกาย การจัดกิจกรรมออกกำลังกาย 3) การพัฒนาด้านเจตคติ พบว่า มีแรงบันดาลใจ มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้ และ 4) การพัฒนาการมีส่วนร่วมกับชุมชน พบว่า ผู้นำทำงานร่วมมือได้เป็นอย่างดีกับคนในชุมชน

ผลขั้นที่ 3 ผู้นำกิจกรรมทางกายออกแบบกิจกรรมเพื่อนำไปสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จากขั้นตอนทั้ง 4 นำไปสู่การได้ 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) การพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายศิลปวัฒนธรรมล้านนา 2) การจัดกิจกรรมการเต้นแอโรบิกผสมผสานศิลปะพื้นบ้านมวยไทย และ 3) การส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายที่ผสมผสานฟอนเจิง ผลการพัฒนาในขั้นนี้ ส่งผลให้ผู้นำกิจกรรมทางกายเรียนรู้การวางแผน และการแก้ปัญหา ทักษะในการคิดสร้างสรรค์ เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกิจกรรมกิจกรรมมีความเหมาะสม เช่น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหรือ การยืดเหยียดเพื่อลดความเจ็บปวดกิจกรรมที่ออกแบบจะเน้นไปที่การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลขั้นที่ 4 ดำเนินกิจกรรมและประเมินผลการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยผู้นำกิจกรรมทางกาย ผลจากกิจกรรมชุดที่ 1 การพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายศิลปวัฒนธรรมล้านนา พบว่า กิจกรรมส่งผลที่ดีต่อสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้นำกิจกรรมทางกาย เปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร กระตุ้นความสนใจและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในการดูแลสุขภาพ เข้าใจถึงจุดเด่น จุดด้อยของผู้สูงอายุ เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้นำกิจกรรมทางกายสามารถสื่อสารและสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้สูงอายุ กิจกรรมชุดที่ 2 การพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายในการจัดกิจกรรมการเต้นแอโรบิกผสมผสานศิลปะพื้นบ้านมวยไทย พบว่า กิจกรรมทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้นำกิจกรรมทางกาย และสร้างแรงผลักดันให้เกิดกับคนในชุมชน และกิจกรรมชุดที่ 3 การส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายที่ผสมผสานศิลปวัฒนธรรมล้านนาฟอนเจิง พบว่า ผู้นำกิจกรรมทางกายสามารถกระตุ้นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน รวมทั้งพึงพอใจต่อคุณค่าเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับบริบทของภาคเหนือจากกระบวนการทำฟอนเจิงล้านนา

ผลขั้นที่ 5 การพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้นำกิจกรรมทางกายมีความรู้และความเข้าใจถึงการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น มีความตระหนักรู้และให้ความสำคัญต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดี แสดงออกถึงความรู้สึก ให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพร้อมที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางร่างกาย การให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุให้สามารถช่วยเหลือและดูแลตนเองดังปรากฏตามคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“...จากการจัดอบรมและเวิร์กช็อป ช่วยให้ฉันได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริหารกายของผู้สูงอายุ รวมถึงวิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเหมาะสม...”

(ผู้นำกิจกรรมทางกาย, สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2567)

“...กิจกรรมที่ทำต่อเนื่อง และมีโอกาสได้เรียนรู้จากผู้มีความสามารถ เช่น แพทย์ในชุมชน หรือผู้มีประสบการณ์ในชุมชน ทำให้ฉันได้สังเกตถึงสุขภาพตนเองและผู้สูงอายุ เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพและวิธีที่จะต้องดูแล ปฏิบัติตนเองในชีวิตประจำวัน...”

(ผู้นำกิจกรรมทางกาย, สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2567)

“...กิจกรรมสนุกสนาน ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกสบายใจและพร้อมเรียนรู้ ได้พูดคุยกันดีกับผู้สูงอายุ ได้แสดงความสามารถในการร่วมทำงาน ทำกิจกรรมได้จัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน...”

(ผู้นำกิจกรรมทางกาย, สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2567)

3.2 ผลการประเมินศักยภาพของผู้นำกิจกรรมทางกาย พบว่า ศักยภาพของผู้นำกิจกรรมทางกายในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ภายหลังเข้าร่วมใช้นวัตกรรมมีคะแนนศักยภาพสูงกว่าก่อนใช้นวัตกรรมโดยภาพรวมอยู่ระดับมาก

3.3 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้นำกิจกรรมทางกายและผู้สูงอายุ จากการเข้าร่วมกิจกรรมภายหลังจากดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว มีดังนี้ ผู้นำกิจกรรมทางกาย มีความตระหนักถึงการเฝ้าระวังและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างเหมาะสม การมีทัศนคติที่ดีและเชิงบวกในการดำเนินชีวิต รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเวลารว่าง และถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สูงอายุด้วยกัน สามารถดูแลตนเองได้โดยการออกกำลังกายเป็นประจำ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพดี

อภิปรายผล (Discussions)

ในการอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย เป็น 3 ตอน ดังนี้

1. ผลการศึกษาปรากฏการณ์ในชุมชนที่สำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายและการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

1.1 สภาพปัญหาสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่าเกิดจากความวิตกกังวล การออกกำลังกายอาจจะทำให้บาดเจ็บหรือเป็นอันตราย กลัวเกิดความเสียหายต่อการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ได้แก่ การหกล้ม กระดูกหัก หรือกระดูกพรุน จึงขาดการออกกำลังกาย ผลการวิจัยออกมาเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า ความไม่มั่นใจในวิธีการที่ถูกต้องในการออกกำลังกายและกังวลว่าอาจทำได้ผิดพลาดหรือเสี่ยงต่อร่างกายเนื่องจากขาดความรู้เกี่ยวกับการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ขาดการให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และลักษณะทางกาย ชีวภาพที่แตกต่างกันเช่น การเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อ การลดลงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นที่ลดลงและการเคลื่อนไหวช้าลง สอดคล้องกับแนวคิดของ Sandi (2011) ที่ระบุว่า การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามวัยที่เพิ่มขึ้น ทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพลดลง และสอดคล้องกับ Mahidol University (2021) ระบุว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุโดยทั่วไป จำเป็นต้องนำไปปรับหรือประยุกต์ใช้สำหรับแต่ละบุคคลตามความเหมาะสม แต่คนที่มีอายุเท่ากัน ยังมีความแตกต่างกันในลักษณะทางกายและทางจิตใจ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องคำนึงถึง

ตัวเองว่า มีความสมบูรณ์แข็งแรงและรู้สมรรถภาพของตนเอง ซึ่งสะท้อนถึงการให้ข้อมูลแก่ผู้สูงอายุ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย รวมทั้งวิธีการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ เช่น การลดความเครียด ช่วยให้ผ่อนคลายจิตใจ และเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูกให้แข็งแรง การวางเป้าหมายขาดเป้าหมายและแผนกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายที่เหมาะสมและออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

1.2 ปัญหาการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบประเด็นสำคัญว่า ผู้นำกิจกรรมทางกายยังขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการส่งเสริมและวิธีการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของผู้สูงอายุ ขาดแนวทางการประเมินผลกิจกรรมทางกาย รวมทั้งเครื่องมือในการวัดและประเมินผลของกิจกรรมทางกายต่อผู้สูงอายุ ขาดทักษะการเป็นผู้นำกิจกรรม การริเริ่มสร้างสรรค์ รวมทั้งการแสดงออกในการดำเนินกิจกรรม และขาดการสื่อสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย เหล่านี้เป็นปัญหาทักษะด้านบุคคล ทั้งนี้เนื่องจากผู้นำกิจกรรมทางกาย ยังไม่เคยได้รับการพัฒนาศักยภาพความเป็นผู้นำอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ในทักษะที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำในการถ่ายทอดสู่ผู้สูงอายุ ได้แก่ ความรู้และการประยุกต์ใช้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่สามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการ การสร้างแรงบันดาลใจและนำผู้เข้าร่วมได้อย่างเหมาะสมการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อสร้างการเข้าใจและสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนกิจกรรมดังกล่าวการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ที่พบว่า ควรพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย การประยุกต์ใช้ การนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพร่างกาย พัฒนาความสามารถในการดำเนินกิจกรรม เสริมสร้างทักษะและความเชี่ยวชาญในการวางแผน การดำเนิน และการนำเสนอกิจกรรมต่าง ๆ จึงแสดงให้เห็นว่า ควรพัฒนาความสามารถของผู้นำให้มีศักยภาพการถ่ายทอดความรู้และส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Phutthakosa (2011) ที่ระบุว่า การพัฒนาผู้นำชุมชนให้มีความรู้ความเข้าใจ มีคุณลักษณะด้านทักษะและเจตคติสามารถจัดกิจกรรมโครงการเพื่อพัฒนาชุมชนได้ เป็นการสร้างชุมชนเข้มแข็ง มีความจำเป็นต้องพัฒนาคน พัฒนาผู้นำชุมชนเพื่อเป็นแกนนำในการพัฒนาชุมชนของตนเอง

2. ผลการสร้างและตรวจสอบวัตรกรรมกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

โดยผู้วิจัยดำเนินการพัฒนากระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำ ด้วยความร่วมมือของชุมชน ซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ และและผู้รู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้ข้อเสนอแนะร่วมกันแสดงความคิดเห็น กระบวนการพัฒนาทั้ง 5 ขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 1 วิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคของผู้นำ ขั้นที่ 2 อบรมพัฒนาศักยภาพผู้นำ ขั้นที่ 3 ผู้นำออกแบบกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุ ขั้นที่ 4 ดำเนินกิจกรรมและประเมินผลโดยผู้นำ และขั้นที่ 5 ผลการพัฒนาศักยภาพผู้นำ โดยจุดเน้นอยู่ขั้นที่ 3 ผู้นำกิจกรรมทางกายออกแบบกิจกรรมเพื่อนำไปสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่เสริมความรู้และทักษะที่จำเป็น เช่น หลักการส่งเสริมสุขภาพ การออกแบบกิจกรรมทางกาย และการสื่อสารกับผู้สูงอายุ เป็นขั้นตอนสำคัญในการกำหนดแนวทางที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาศักยภาพ พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Vejjachai (2015) ; Whitmore (1988) ; Judith (2001) ที่เห็นสอดคล้องกันว่า ความสามารถมีอยู่ในตัวบุคคล แต่ต้องได้รับโอกาสในการเข้าถึงความรู้ ทักษะ และความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ โอกาสในการสร้างเสริมสุขภาพจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลเหล่านี้ได้รับรู้ถึงพลังอำนาจที่มีอยู่ในตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kongjareon (2017) ที่ศึกษาการพัฒนาแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจชุมชนเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกของความเป็นพลเมืองดีในวิถีชีวิตประชาธิปไตย ที่พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมชุมชนเป็นองค์ประกอบหลักที่ประกอบด้วยองค์ประกอบรอง ได้แก่ 1) สามารถร่วมทำงานกับผู้อื่น 2) มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม 3) มีวิถีชีวิตที่ไม่ส่งผลร้ายต่อชุมชนหรือสิ่งแวดล้อม และ 4) สามารถแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่สันติสุข

ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่ามีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก และความเป็นไปได้ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กระบวนการพัฒนามีความเป็นระบบ มีการกำหนดขั้นตอนอย่างเป็นระบบและครอบคลุมในหลายๆ ประเด็นที่ชัดเจน โดยเฉพาะในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากองค์ประกอบของนวัตกรรมได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยเริ่มจากการวิเคราะห์ปัญหา การพัฒนา การลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเสริมสร้าง จึงถือได้ว่าการพัฒนานวัตกรรมอย่างเป็นระบบ มีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังแนวคิดของ Tyler (1986) ที่มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา เป็นการพิจารณาจากความต้องการและความสนใจของผู้เรียน 2) การคัดสรรประสบการณ์การเรียนรู้ที่สามารถให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ 3) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้จะต้องทำการวางแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้มีระเบียบแบบแผน 4) การประเมินผล การเรียนรู้ ในขั้นตอนสุดท้าย เป็นการประเมินผลการเรียนรู้ว่าสามารถ บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Witoonset (2020) ที่พบว่า การกำหนดขั้นตอนอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนของด้านแต่ละด้าน มีความสำคัญต่อรูปแบบการพัฒนาผู้นำ ให้เกิดความเหมาะสมแสดงถึงแนวทางการปฏิบัติของผู้นำ รวมถึงการประยุกต์ปรับใช้ในการดำเนินการ

3. ผลการใช้วัตกรรมการกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในตำบลปางแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ผลการประเมินศักยภาพของผู้นำกิจกรรมทางกาย พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมใช้นวัตกรรมมีคะแนนศักยภาพสูงกว่าก่อนใช้นวัตกรรม โดยภาพรวมอยู่ระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้นำกิจกรรมทางกายเกิดการเรียนรู้ในการลงปฏิบัติจริงในชุมชน โดยเฉพาะออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ดังแนวคิดของ Khammani (2010) ที่ได้สรุปไว้ว่า การพัฒนาการจัดการเรียนรู้จะต้องผ่านการจัดองค์ประกอบต่างๆ ให้เป็นระบบ เน้นการเรียนรู้ลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง โดยคำนึงถึงทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องรวมทั้งจัดองค์ประกอบให้สัมพันธ์กัน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้นำกิจกรรมทางกายและผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรมภายหลังจากดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ด้านสุขภาพทางกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเวลาว่าง และถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สูงอายุด้วยกัน สามารถดูแลตนเองได้โดยการออกกำลังกายเป็นประจำ และปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพดี ตระหนักถึงการเฝ้าระวังและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างเหมาะสม และพบว่า ศักยภาพของผู้นำกิจกรรมทางกายในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ระดับมาก โดยมีความรู้และความเข้าใจถึงการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เนื่องจาก การพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายครั้งนี้ ได้มุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงในการลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย จึงถือได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ในการวิจัยครั้งนี้จึงมีความสำคัญซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tiaotrakul et al. (2019) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษานิสิตเกิดการเรียนรู้การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุ โดยมีผลการเรียนรู้ด้านความรู้ พบว่านิสิตเข้าใจเนื้อหาและเชื่อมโยงไปสู่การตระหนักรู้ภายในด้วยตนเองจนเกิดปัญญา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nujoy et al. (2017) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชนให้เป็นผู้นำชุมชนแห่งการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่า 1) ประเมินผลการวัดความรู้ความเข้าใจการพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชนให้เป็นผู้นำชุมชนแห่งการเรียนรู้ พบว่า ความรู้ความเข้าใจหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 แสดงว่ากระบวนการพัฒนาผู้นำชุมชนแห่งการเรียนรู้ทำให้ผู้นำชุมชนมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น ประเมินผลด้าน

ทักษะการพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชนให้เป็นผู้นำชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยการประเมินหลังการฝึกอบรมตามกระบวนการพัฒนาพบว่า ผลการประเมินอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ควรจัดการอบรมเพิ่มเติมให้แก่ผู้นำกิจกรรมทางกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางร่างกาย ความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลตนเอง และทักษะการถ่ายทอดความรู้ให้แก่บุตรหลานหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยเหลือในการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งควรเสริมสร้างผู้นำกิจกรรมทางกายให้มีบทบาทในด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์ไปสู่คนรุ่นหลัง

1.1.2 ผลของการวิจัยที่ได้ เกิดจากความร่วมมือในการร่วมคิด ร่วมออกแบบของผู้นำชุมชน ผู้นำกิจกรรมทางกาย ผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ และเป็นแนวทางที่เหมาะสมในบริบทพื้นที่วิจัยของตนเอง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องระดับตำบลและเทศบาลเมือง ควรให้ความสำคัญและสนับสนุนส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้นำกิจกรรมทางกาย โดยกำหนดเป้าหมาย แผนงาน โครงการเพื่อการดำเนินงานการพัฒนาไว้ในแผนชุมชนและแผนพัฒนาตำบลหรือแผนปฏิบัติการอย่างชัดเจน

1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้นำชุมชน

1.2.1 ผู้นำชุมชนควรพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีศักยภาพสูงขึ้นในทุกๆ ด้านตามวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น การเข้ารับการอบรม การประชุม การร่วมสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเพิ่มพูนประสบการณ์ การค้นคว้าหาความรู้จากการอ่านหนังสือ วารสาร และการรับฟังข้อมูลข่าวสารต่างๆ เป็นต้น

1.2.2 ผู้นำชุมชนควรเข้าร่วมคิดและร่วมวางแผนพัฒนาชุมชน กับองค์การบริหารส่วนตำบลและนำเสนอความคิดริเริ่มหรือเสนอโครงการพัฒนาชุมชนในลักษณะต่างๆ ตามที่กลุ่มองค์กร พัฒนาความเจริญก้าวหน้าของชุมชนเป็นศูนย์กลางและกลไกขับเคลื่อนให้เกิดการพัฒนาได้อย่างแท้จริง ดังนั้นจึงควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้นำชุมชนได้รับความรู้ความเข้าใจในด้านการพัฒนาที่ผู้นำชุมชนมีความต้องการ โดยจัดทำเป็นโครงการการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและจริงจัง

1.2.3 ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกระดับ และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุมชนควรส่งเสริมให้ผู้นำชุมชนสามารถทำงานพัฒนาชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอของผู้นำชุมชน และมอบบทบาทในการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาชุมชนให้มากขึ้น

1.3 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.3.1 ควรกำหนดนโยบายส่งเสริมศักยภาพผู้นำในชุมชนให้มีศักยภาพในการถ่ายทอดความรู้และทักษะแก่ผู้สูงอายุในชุมชนในการขยายผลกระทบทางสังคม (scaling the impact) โดยเฉพาะการปรับกระบวนการให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ที่ต้องการการสนับสนุนทั้งเงินทุนและองค์ความรู้ นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการแบ่งปันความรู้ระหว่างคนในชุมชนทางด้านสุขภาพกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย รวมถึงสร้างการรับรู้ให้กับประชาชนในวงกว้าง เพื่อดึงการสนับสนุนจากสังคมที่จะเอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพชุมชน และสร้างผลกระทบทางสังคมให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

1.3.2 ควรพัฒนาศักยภาพด้านการศึกษาและการเสริมสร้างทักษะ (educational and skills) ทางด้านกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ผ่านกระบวนการเรียนรู้โดยใช้วิจัยเป็นฐานเพื่อสร้างองค์ความรู้หรือนวัตกรรมทางสุขภาพเพื่อสังคม เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนร่วมแสดงแนวคิด แนวทางพัฒนา แก้ไขปัญหาในชุมชนร่วมมือจากภายนอกเช่น เสนอขอความร่วมมือหน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรต่างๆ สนับสนุนนักวิจัย วิทยากร นักกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายความร่วมมือทางการศึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยและพัฒนาศักยภาพในการดำเนินงานของบุคลากรในองค์กรชุมชน กลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มสตรี กลุ่มเกษตรกร กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน เป็นต้น เพื่อให้บุคลากรเหล่านั้นมีการพัฒนาศักยภาพของตนเองสูงขึ้นตามความต้องการและความจำเป็นในการปฏิบัติงานเพื่อนำไปสู่การจัดการแบบบูรณาการสุขภาพชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements)

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ทูสนันสนุนการวิจัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ “งบประมาณเงินอุดหนุนจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ประเภท Fundamental Fund ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567” ขอขอบพระคุณผู้นำชุมชน ตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ผู้มีจิตอาสาทุกท่าน ประกอบด้วย กลุ่มผู้นำกิจกรรมทางกาย ประธานกลุ่มผู้สูงอายุ ตัวแทนชุมชนและปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ที่ร่วมกันสร้างสรรค์กิจกรรมในกระบวนการวิจัยในครั้งนี้ จนสำเร็จบรรลุตามเป้าหมาย

References

- Focus Group Discussion. (2022). *Health issues of the elderly in Pong Saen Thong Subdistrict, Mueang District, Lampang Province*. Focus group discussion conducted on August 7, 2022.
- Judith, A. B. L. (2001). *The Empowerment Approach to Social Work* (2nd ed.). New York: Columbia University Press.
- Kelang Nakhon Municipality Office. (2024). *Senior Center Information*. Retrieved April 13, 2024, from <https://www.kelangnakorn.go.th/kelang/?cat=193>
- Khammani, T. (2010). *The art of teaching: Knowledge for designing effective learning processes*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Klapsri, S. (2013). *Development of scout activities to build leadership among Thai youth* (Doctoral dissertation). Nakhon Ratchasima: Vongchavalitkul University.
- Kongjareon, M. (2017). Development of a community Empowerment model for the promotion of democratic and civic conscience. *Srinakharinwirot Journal of Educational Studies*, 18(2), 110-127.
- Lampang Provincial Statistical Office. (2022). *Lampang Provincial Statistical Report*. Bangkok: National Statistical Office, Ministry of Information and Communication Technology.
- Lampang Social Welfare Development Center for Older Persons. (2016). *Elderly data in Lampang Province*. Retrieved from <https://www.olderlampang.go.th>
- Mahidol University. (2021). *Guidelines for exercise and creating leaders in elderly health promotion*. Nakhon Pathom: Faculty of Physical Therapy, Mahidol University.
- Nujoy, A., Disathaporn, C., & Lohitwises, S. (2017). Development of community leader potential to become a learning community leader. *Journal of Industrial Education*, 11(1), 119-130.
- Panya, P. (2022). *Statistics for research*. Maha Sarakham: Taksila Printing.

- Phutthakosa, K. (2011). *Comprehensive community development handbook for learning communities*. Bangkok: National Research Council of Thailand.
- Sandi, C. (2011). Risk assessment and intervention for vulnerable older adults. *Medical Journal*, 53(8), 421-425.
- Srisa-ard, B. (2010). *Basic Research* (8th ed.). Bangkok: Suweeriyasarn.
- Tiaotrakul, A., Koeipakvaen, T., & Sertbudra, P. (2019). Development of physical activity leaders using the process of contemplative education to promote elderly health. *PSAKU International Journal of Interdisciplinary Research*, 8(2), 180-190.
- Tyler, R. W. (1986). *Educational Evaluation: New Roles, New Means*. University of Chicago Press.
- Vejyachai, A. (2012). *Empowerment in social work practice*. Bangkok: Thammasat University Press.
- Whitmore, E. (1988). Participation, empowerment, and welfare. *Canadian Review of Social Policy*, 22, 51-60.
- Wiratchai, N. (2000). *The frontier of knowledge in research and statistics*. Chonburi: College of Public Administration, Burapha University.
- Witayudom, V. (2015). *Leadership (New approach)*. Bangkok: Thanathat Printing.
- Witoonset, P., Sanamthong, E., Koohathongsumrit, N., & Panjan, W. (2020). The model of recreation leader development for trainers in Thailand. *Journal of Humanities and Social Sciences, Ubon Ratchathani Rajabhat University*, 11(2), 325–337.
- Worakam, P. (2016). *Educational research* (8th ed.). Maha Sarakham: Taksila Printing.
- World health organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization.