

การพัฒนาหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกาย

สำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0*

ปริญญญา สีทอง¹ สุทธสินี ยันตรวัฒนา²

(วันที่รับบทความ: 26 มกราคม 2564; วันที่แก้ไขบทความ: 16 มีนาคม 2564; วันที่ตอบรับบทความ: 31 มีนาคม 2564)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อสร้างและตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 2) เพื่อทดลองใช้หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 และ 3) เพื่อประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ วัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในตำบลทุ่งผาขาม อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน โดยเลือกจากวัยกลางคนที่สนใจและเต็มใจเข้าร่วมโครงการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกการจัดสนทนากลุ่ม หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 คู่มือการใช้หลักสูตร แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบ t-test แบบ One Sample

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 มีองค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัญหาและความจำเป็น 2) หลักการของหลักสูตร 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 4) ระยะเวลาในการศึกษา 5) คุณสมบัติของผู้เรียน 6) โครงสร้างและเนื้อหาหลักสูตร 7) กิจกรรมการเรียนการสอน 8) สื่อทรัพยากรและแหล่งเรียนรู้ 9) การวัดและประเมินผล ผลการตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่าหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 มีความเหมาะสมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = 0.31)

2. วัยกลางคนที่เรียนด้วยหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยเท่ากับ 32.67 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 82.42 และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 ทั้ง 3 มิติในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.26)

คำสำคัญ: การพัฒนาหลักสูตร, หลักสูตรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกาย, การประเมินหลักสูตร

* บทความวิจัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, 2563

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, E-mail: krupoycup@hotmail.co.th

² อาจารย์, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, E-mail: ame.suthasinee@hotmail.com



The Development of Curriculum in Physical Health Preparation for the Middle Age into Becoming Elderly Age 4.0*

*Parinyapast Seethong*¹ *Suthasinee Yantrawatthana*²

(Received: January 26, 2021; Revised: March 16, 2021; Accepted: March 31, 2021)

Abstract

The purpose of this research were 1) to develop and verify quality of the Curriculum in Physical Health Preparation for the Middle Age into Becoming Elderly Age 4.0. 2) to implement the Curriculum in Physical Health Preparation for the Middle Age into Becoming Elderly Age 4.0. and 3) to assess the quality of the Curriculum in Physical Health Preparation for the Middle Age into Becoming Elderly Age 4.0. The samples used for the experiment were 30 middle age who live in Thungfai Subdistrict, Muang Lampang

District, Lampang province and who were interested in willing to participate in research project by voluntary sampling. The research tools consisted of a focus group form, the Curriculum in Physical Health Preparation for the Middle Age into Becoming Elderly Age 4.0, the text use in the curriculum, an achievement test and the assessment Curriculum in Physical Health Preparation for the Middle Age into Becoming Elderly Age 4.0. The obtained data were analyzed into means, standard deviations and one sample t-test.

The results of the research were as follows:

1. The Curriculum in Physical Health Preparation for the Middle Age into Becoming Elderly Age 4.0 consisted of 9 elements; Problem statement, Principle of curriculum, Aims of curriculum, Qualification, Period of time, Content structures, Activity, Materials Resources and Learning sources, Measurement and evaluation. The Curriculum in Physical Health Preparation for the Middle Age into Becoming Elderly Age 4.0 was then verified by experts found that the curriculum was the high level.

2. The middle age studied with the Curriculum in Physical Health Preparation for the Middle Age into Becoming Elderly Age 4.0 had average achievement scores of 32.67 accounted for 82.42 % and had achievement after taking learning the curriculum higher than criteria 70% at a statistically significance difference at the .01 level.

3. The three dimensions evaluated for the Curriculum in Physical Health Preparation for the Middle Age into Becoming Elderly Age 4.0 were in high levels.

Keywords: Curriculum Development, The Curriculum in Physical Health Preparation, Curriculum Evaluation

* Research Article from Faculty of Education, Lampang Rajabhat University, 2020

¹ Assistant Professor, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University, E-mail: krupoypcup@hotmail.co.th

² Lecturer, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University, E-mail: ame.suthasinee@hotmail.com

ความสำคัญและปัญหาการวิจัย

ประเทศไทยเริ่มกลายเป็นสังคมสูงวัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 กล่าวคือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 โดยประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมากคือสูงกว่าร้อยละ 4 ต่อปี ในขณะที่ประชากรรวมเพิ่มขึ้นด้วยอัตราเพียงร้อยละ 0.5 เท่านั้น สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติคาดการณ์ไว้ว่าประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2557)

ในอดีตผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่มีคนหลายรุ่นวัยอาศัยอยู่ด้วยกัน แต่ในปัจจุบันจำนวนสมาชิกในครัวเรือนเหลือเพียง 3 คน และที่สำคัญคือสัดส่วนของผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังเพียงคนเดียว และอยู่ลำพังกับคู่สมรสมีแนวโน้มสูงขึ้น จากการสำรวจเมื่อปี 2545 พบว่าผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังคนเดียวมีอยู่ร้อยละ 6 และได้เพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 9 จากการสำรวจปี 2557 ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังกับคู่สมรสเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 16 ในปี 2545 เป็นร้อยละ 19 ในปี 2557 และในปีเดียวกันนี้พบว่า โรคที่มักพบในผู้สูงอายุได้แก่ ข้ออักเสบ ข้อเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคอ้วน ยิ่งไปกว่านั้นผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 10 มีปัญหาการขึ้นลงบันได ปัญหาการกลืนอาหาร หรือปัสสาวะไม่ได้สำหรับผู้สูงอายุวัยปลาย มีร้อยละ 4 ที่ต้องการคนคอยช่วยเหลือ แต่ไม่สามารถจะหาได้ เมื่อมีอายุมากขึ้น ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องส้วม เป็นเรื่องสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน การสำรวจในปี 2557 พบว่าผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 54 ยังใช้ส้วมแบบนั่งของผู้สูงอายุวัยปลายร้อยละ 18 ยังมีห้องนอนอยู่บนชั้นสองของบ้าน มากกว่าร้อยละ 10 ของผู้สูงอายุวัยปลายเคยหล่น

ข้อมูลสถานการณ์ทางประชากรจากแหล่งต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัย และยังคงดำเนินต่อไปในอนาคตด้วยอัตราที่เร็วมาก นอกจากนี้ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ยังคงมีการศึกษาค่อนข้างน้อยมีเพียงประมาณ 1 ใน 10 เท่านั้นที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป การที่ผู้สูงอายุมีการศึกษาน้อยน่าจะเป็นข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลบริการด้านสุขภาพและสังคม รวมทั้งโอกาสในการทำงานเชิงเศรษฐกิจ ในด้านสุขภาพผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และมีภาวะทุพพลภาพเพิ่มขึ้นตามวัยที่เพิ่มขึ้น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556)

การเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุถือว่าการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่งที่มีเป้าหมายอยู่ที่การประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดของ Kiker & Myers (1990; อ้างถึงในวรรณรา ชื่นวัฒนา, 2556: 25) ที่กล่าวว่าในการวางแผนของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการวางแผนชีวิต ได้แก่ การปฏิบัติตามพฤติกรรมที่ต้องพัฒนาตามวัย ค่านิยมของบุคคล อัตมโนทัศน์ ความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคล และการตัดสินใจ

การที่มีสุขภาพดี มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีปกติสุขเป็นที่พึงปรารถนาของคนทุกคนในสังคม แต่การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพดีและมีความสุขนั้นย่อมมีการเตรียมตัวที่ดีมาตั้งแต่ในช่วงที่ยังทำงานอยู่ โดยเฉพาะเมื่ออายุ 50 ปีขึ้นไป ซึ่งการเตรียมตัวที่ดีมี 3 ประการ คือ 1) การเตรียมทางด้านร่างกายหรือการเตรียมกาย 2) การเตรียมทางด้านจิตใจ และ 3) การเตรียมทางด้านสังคม สำหรับการเตรียมทางด้านร่างกายเป็นสิ่งที่น่าจะดำเนินการเตรียมความพร้อมให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ง่ายกว่าเพราะขึ้นอยู่กับตัวของผู้นับถือเอง รวมทั้งสามารถประเมินได้ทั้งด้วยการสังเกตและการใช้เครื่องมือทางการแพทย์

วัยกลางคนนับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญยิ่งในปัจจุบันและอนาคต แต่จากการศึกษาข้อมูลขององค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งผาขบว่าวัยกลางคนส่วนใหญ่ยังดำเนินชีวิตเช่นปกติไม่มีการเตรียมการใดๆ ในการจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ และจากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคมและนักพัฒนาชุมชนพบว่าวัยกลางคนยังไม่ให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ มีเพียงวัยกลางบางคนที่ไม่ให้ความสนใจแต่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่ตนเองเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องมีการรักษาไปตลอด เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

แนวทางการส่งเสริมให้วัยกลางคนเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถนำความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้คือการมีหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกาย ซึ่งทฤษฎีการพัฒนาหลักสูตรของทาบาจะให้ความสำคัญกับกระบวนการพัฒนาหลักสูตรทุกขั้นตอนตั้งแต่การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น การกำหนดวัตถุประสงค์ การเลือกเนื้อหาสาระ การจัดระบบเนื้อหา การเลือกประสบการณ์เรียนรู้ การจัดการเกี่ยวกับประสบการณ์เรียนรู้ และการประเมินผล (Hilda Taba, 1962: 10)

กระบวนการสำหรับการจัดการเรียนรู้สำหรับวัยกลางคนจะต้องดำเนินการให้ตรงกับความต้องการ ความสนใจ และประสบการณ์ของผู้ใหญ่ โดยยึดตัวของผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลาง มีการจัดทำหน่วยการเรียนรู้ที่เหมาะสม มีการนำเสนอการนำประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่มาใช้ในการเรียนการสอน ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2554: 44)

หลังจากดำเนินการใช้หลักสูตรแล้วควรมีการประเมินผลหลักสูตร ซึ่งการประเมินหลักสูตรตามทฤษฎีการประเมินหลักสูตรของแฮมมอนด์ จะทำให้ทราบมิติในการประเมิน 3 มิติ ได้แก่ 1) มิติด้านการจัดการเรียนการสอน 2) มิติด้านสถาบัน 3) มิติด้านพฤติกรรม (Hammond, 1967: 104 อ้างถึงใน ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์, 2539: 226-231) โดยมีมิติทั้ง 3 ด้านจะส่งผลต่อการตัดสินใจว่าหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีคุณค่าเพียงใด ควรใช้ต่อไป ควรปรับปรุงส่วนไหน หรือควรยกเลิกการใช้หลักสูตร

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสนใจที่จะนำกระบวนการพัฒนาหลักสูตร และทฤษฎีการเรียนรู้ สำหรับผู้ใหญ่ มาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกาย เพื่อเป็นแนวทางสำหรับ เตรียมความพร้อมให้กับวัยกลางคนในการก้าวเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับ วัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0
2. เพื่อทดลองใช้หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่ วัยชราอายุ 4.0
3. เพื่อประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่ วัยชราอายุ 4.0

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย โดยศึกษาทฤษฎีการพัฒนาหลักสูตร ของทาบา ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น 2) การกำหนดวัตถุประสงค์ 3) การเลือกเนื้อหาสาระ 4) การจัดการเกี่ยวกับเนื้อหาสาระ 5) การเลือกประสบการณ์เรียนรู้ 6) การจัดการ เกี่ยวกับประสบการณ์เรียนรู้ 7) การตัดสินใจว่าจะประเมินอะไรและวิธีการประเมิน (Hilda Taba, 1961: 10) ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ซึ่งมีประเด็นในการศึกษา 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ความ ต้องการความสนใจ 2) สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ 3) การวิเคราะห์ประสบการณ์ 4) ผู้ใหญ่ ต้องการเป็นผู้นำตนเอง (Self-Directing) (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตาม อรรถาศัย, 2554: 44) และทฤษฎีการประเมินหลักสูตรของแซมมอน ซึ่งมีการประเมิน 3 มิติ ได้แก่ 1) มิติ ด้านการจัดการเรียนการสอน 2) มิติด้านสถาบัน 3) มิติด้านพฤติกรรม (Robert Hammond, 1967: 104 อ้างถึงใน ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์, 2539: 226-231)

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental Research) แบบ One-shot case study โดยมีรายละเอียดของการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล หุ่นฝาย อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง จำนวน 10 หมู่บ้าน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง จำนวน 30 คน โดยเลือกจากอาสาสมัครที่สนใจและเต็มใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0

ตัวแปรตาม คือ 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยกลางคน 2) ผลการประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม เป็นการเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบบันทึกที่มีประเด็นคำถามแบบปลายเปิดจำนวน 4 ประเด็น ได้แก่ 1) องค์ความรู้ที่วัยกลางคนควรได้รับ 2) ทักษะที่วัยกลางคนควรได้รับ 3) วิธีการถ่ายทอดความรู้และทักษะให้กับวัยกลางคน และ 4) วิธีการวัดและประเมินผล ซึ่งในแต่ละประเด็นคำถามจะมีช่องระบุชื่อผู้ให้ข้อมูลและประเด็นคำตอบที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูล ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและประเมินความสอดคล้อง มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่ 1.00 ทุกประเด็น

2. หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 และ คู่มือการใช้หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 มีลักษณะเป็นความเรียงโดยหลักสูตรมีการเรียงลำดับตามหัวข้อดังนี้ 1) ปัญหาและความจำเป็น 2) หลักการของหลักสูตร 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 4) คุณสมบัติของผู้เรียน 5) ระยะเวลาในการศึกษา 6) โครงสร้างและเนื้อหาหลักสูตร 7) กิจกรรมการเรียนการสอน 8) สื่อ ทรัพยากรและแหล่งเรียนรู้ 9) การวัดและประเมินผล ผลการประเมินคุณภาพของหลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมาก ($\bar{X}=4.37$, S.D. = 0.31) และคู่มือการใช้หลักสูตรมีการเรียงลำดับตามหัวข้อดังนี้ 1) คำชี้แจงในการใช้หลักสูตร 2) คำแนะนำสำหรับครู 3) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผลการประเมินคุณภาพของคู่มือการใช้หลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.39$, S.D.= 0.39)

3. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นแบบทดสอบประเภทเลือกตอบ แบบถูกผิด จำนวน 40 ข้อ ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและประเมินความสอดคล้อง มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.80-1.00

4. แบบประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 เป็นแบบประเมินค่า (Rating scale) โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยเป็นแบบประเมินหลักสูตรใน 3 มิติ ได้แก่ มิติด้านการจัดการเรียน

การสอน จำนวน 16 ข้อ มิติด้านสถาบัน จำนวน 7 ข้อ และมิติด้านพฤติกรรม จำนวน 7 ข้อ รวมทั้งสิ้น 30 ข้อ ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและประเมินความสอดคล้อง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.60-1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยในครั้งนี้ตามขั้นตอนของการวิจัยเชิงการทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental Research) แบบ One-shot case study โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยชี้แจงทำความเข้าใจกับวัยกลางคนเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรและคู่มือการใช้หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0

2. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 12 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 1 ชั่วโมง

2.2 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่องกิจกรรมเพื่อสุขภาพ จำนวน 5 ชั่วโมง

2.3 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่องโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ จำนวน 6 ชั่วโมง

3. เมื่อดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้ครบทั้ง 12 ชั่วโมง ผู้วิจัยให้วัยกลางคนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวน 40 ข้อ หลังจากนั้นให้วัยกลางคนทำแบบประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 จำนวน 30 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 หลังเรียนกับเกณฑ์ร้อยละ 70 ด้วยสถิติทดสอบที (One - Sample t-test)

2. วิเคราะห์ผลการประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 ใช้เกณฑ์ในการแปลผลค่าเฉลี่ยดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554: 103)

คะแนนเฉลี่ย	ระดับคุณภาพ
4.51 – 5.00	หมายถึง มากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง มาก
2.51 – 3.50	หมายถึง ปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง น้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง น้อยที่สุด

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0

1. ผลการสร้างหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0

หลักสูตรที่สร้างขึ้น คือ หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 มี 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัญหาและความจำเป็น ระบุถึงสถานการณ์ปัญหา ที่เกิดขึ้นกับวัยกลางคนและเหตุผลในการแก้ไขปัญหา 2) หลักการของหลักสูตร ระบุถึงสาระสำคัญ ที่กำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติของหลักสูตร 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ระบุถึงความมุ่งหวังหรือเป้าหมายที่มุ่งหวังให้เกิดขึ้นแก่ตัววัยกลางคนหลังจากการใช้หลักสูตร 4) คุณสมบัติของผู้เรียน ระบุถึงลักษณะที่สำคัญของบุคคลที่จะเข้าศึกษาในหลักสูตร 5) ระยะเวลาในการศึกษา ระบุถึงเวลาที่ใช้ในการศึกษาตลอดหลักสูตร 6) โครงสร้างและเนื้อหาของหลักสูตร ระบุเนื้อหาสาระที่ใช้ในการเรียนการสอนตามหลักสูตร ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ได้แก่ (1) การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพของผู้สูงอายุ (2) กิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพกายของผู้สูงอายุ (3) โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ 7) กิจกรรมการเรียนการสอน ระบุถึงวิธีการเรียนหรือกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนตามหลักสูตร 8) สื่อ ทรัพยากร และแหล่งเรียนรู้ ระบุถึงสนับสนุนทุกชนิดที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการเรียนการสอนตามหลักสูตร และ 9) การวัดผล และประเมินผล ระบุวิธีการวัดผลและประเมินผลและเครื่องมือ ที่ใช้ในการวัดผลและประเมินผล

2. ผลการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0

ผลการประเมินคุณภาพของหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 พบว่า ในภาพรวมของหลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมาก ($\bar{X}=4.37$, S.D. =0.31) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดมีจำนวน 3 ด้าน คือ ด้านคุณสมบัติของผู้เรียน ($\bar{X}=5.00$, S.D. =0.00) ด้านปัญหาและความจำเป็น ($\bar{X}=4.56$, S.D. =0.51) และด้านหลักการของหลักสูตร ($\bar{X}=4.56$, S.D. =0.51) ส่วนด้านที่มีความเหมาะสมในระดับมาก ได้แก่ ด้านจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ($\bar{X}=4.33$, S.D. =0.29) ด้านสื่อ ทรัพยากร และแหล่งเรียนรู้ ($\bar{X}=4.33$, S.D. =0.33) ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ($\bar{X}=4.22$, S.D. =0.19) ด้านการวัดและประเมินผล ($\bar{X}=4.22$, S.D. =0.38) ด้านโครงสร้างและเนื้อหาของหลักสูตร ($\bar{X}=4.17$, S.D. =0.29) และด้านระยะเวลาในการศึกษา ($\bar{X}=4.00$, S.D. =0.00)

ตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรา 4.0

การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยกลางคนหลังเรียนด้วยหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรา 4.0 กับเกณฑ์ร้อยละ 70 ปรากฏผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยกลางคนหลังการทดลองใช้หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรา 4.0 กับเกณฑ์ร้อยละ 70

การทดสอบ	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	%	t	Sig
หลังเรียน	30	40	32.67	3.12	82.42	8.71	0.000**

**นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนสอบหลังเรียนของวัยกลางคนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 ผลการประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรา 4.0

การประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรา 4.0 ปรากฏผลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรา 4.0

ข้อ	รายการประเมิน	n = 30		ระดับความเหมาะสม
		$\bar{X}$	S.D.	
1	มิติด้านการจัดการเรียนการสอน	4.28	0.39	มาก
2	มิติด้านสถาบัน	4.20	0.26	มาก
3	มิติด้านพฤติกรรม	4.25	0.41	มาก
รวมเฉลี่ยทุกมิติ		4.25	0.26	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรา 4.0 ในภาพรวมค่าเฉลี่ยความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.26) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทุกมิติอยู่ในระดับมากทุกด้าน ได้แก่ มิติด้านการจัด

การเรียนการสอน ($\bar{X} = 4.28$, S.D. = 0.39) มิติด้านพฤติกรรม ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.41) และมิติด้านสถาบัน ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.26)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายดังนี้

1. การสร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0

หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัญหาและความจำเป็น 2) หลักการของหลักสูตร 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 4) คุณสมบัติของผู้เรียน 5) ระยะเวลาในการศึกษา 6) โครงสร้างและเนื้อหาหลักสูตร 7) กิจกรรมการเรียนการสอน 8) สื่อ ทรัพยากรและแหล่งเรียนรู้ 9) การวัดและประเมินผล เมื่อตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 มีความเหมาะสมสอดคล้องในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากหลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นผ่านกระบวนการพัฒนาอย่างเป็นระบบ โดยเน้นการศึกษาข้อมูลพื้นฐานตามกระบวนการพัฒนาหลักสูตรตามแนวคิดของ Tyler (1969), Taba (1962) และ Saylor and Alexander (1974) ซึ่งผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ซึ่งเป็นขั้นตอนที่นำเสนอข้อมูลและสารสนเทศมาตัดสินใจในการออกแบบและกำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของชุมชน และเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนอย่างแท้จริง โดยการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักสูตรและการสอน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการดูแลสุขภาพกาย ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งผาย ตัวแทนผู้สูงอายุ และตัวแทนวัยกลางคน และสอดคล้องกับสังค อุทรานันท์ (2532: 191-192) ที่กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรจำเป็นต้องศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นพื้นฐานของหลักสูตรเพื่อส่งผลให้การพัฒนาหลักสูตรนั้นมีความถูกต้อง และทำให้ทราบความต้องการของสังคมและผู้เรียน ในการคัดเลือกเนื้อหา ผู้วิจัยวิเคราะห์เนื้อหาที่มีประโยชน์ น่าสนใจ และสามารถจัดการเรียนรู้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับธำรง บัวศรี (2542: 231-232) ที่ให้แนวคิดเกี่ยวกับการเลือกเนื้อหาไว้ว่า สิ่งที่จะนำมากำหนดเป็นเนื้อหาควรมีประโยชน์ต่อผู้เรียนทั้งในปัจจุบันและในอนาคต โดยที่ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ได้ทันที และเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและสังคมในระยะยาว นอกจากนี้ในการคัดเลือกสื่อ ทรัพยากรและแหล่งเรียนรู้ ผู้วิจัยเลือกใช้สื่อการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้วัยกลางคนรับรู้ เข้าใจเนื้อหาที่ถ่ายทอดได้โดยง่าย ใช้เวลาไม่มาก รวมทั้งสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ในยุค 4.0 ได้แก่ สื่อวีดิทัศน์ สื่อของจริง เว็บไซต์ต่าง ๆ สอดคล้องกับกิ่งแก้ว อารีรักษ์และคณะ (2548) ที่กล่าวว่า สื่อวีดิทัศน์เป็นสื่อที่มีบทบาทและอิทธิพลต่อการศึกษามาก

เป็นอย่างยิ่งเพราะเอื้ออำนวยให้เกิดประโยชน์ในการศึกษาหลายประการ คือ สามารถนำสิ่งที่อยู่ภายนอกห้องเรียนเข้ามาสู่ผู้เรียนในห้องได้ ทำให้การเรียนการสอนเกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้ สำหรับตัวอย่างของเนื้อหาที่บรรจุไว้ในหลักสูตร ได้แก่ โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาเกี่ยวกับโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่ผู้สูงวัยส่วนใหญ่เป็นกัน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ซึ่งสอดคล้องกับ Cucinotta (2018) ที่กล่าวว่า บุคคลที่จะประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดีต้องเป็นบุคคลที่มีสุขภาพกายดี มีอารมณ์และความรู้สึกที่ดี แต่ผู้สูงวัยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับโรคเรื้อรังต่าง ๆ ดังนั้นจึงต้องพยายามให้โรคเหล่านี้ลดลงหรือหมดไป

2. จากผลการทดลองใช้หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับผู้สูงวัยวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 ที่พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้สูงวัยวัยกลางคนที่เรียนด้วยหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับผู้สูงวัยวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 32.67 คะแนน จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 82.42 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเนื้อหาและกิจกรรม ในหลักสูตรมีความสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงวัยวัยกลางคน และเป็นสิ่งที่ผู้สูงวัยวัยกลางคนตระหนักและเห็นความสำคัญ รวมทั้งผู้สูงวัยวัยกลางคนสามารถเชื่อมโยงความรู้และประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับกับประสบการณ์เดิมของตนได้ สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ที่กล่าวว่าผู้ใหญ่จะถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีถ้าหากตรงกับความต้องการและความสนใจในประสบการณ์ที่ผ่านมา เขาก็จะเกิดความพึงพอใจ เพราะฉะนั้นจะมีการเริ่มต้นในสิ่งเหล่านี้ที่เหมาะสม โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมทั้งหลาย เพื่อให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ขึ้นจะต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ด้วย การเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะได้ผลดีถ้าหากถือเอาตัวผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลางในการเรียนการสอน ดังนั้นการจัดหน่วยการเรียนการสอนที่เหมาะสมเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ควรยึดถือสถานการณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่เป็นสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากประสบการณ์เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่มีคุณค่ามากที่สุดสำหรับผู้ใหญ่ ดังนั้นหลักสำคัญของการศึกษาผู้ใหญ่ก็คือ การวิเคราะห์ถึงประสบการณ์ของผู้ใหญ่แต่ละคนอย่างละเอียดว่ามีส่วนไหนของประสบการณ์ที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอนได้บ้าง แล้วจึงหาทางนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป ความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของผู้ใหญ่ก็คือ การมีความรู้สึกต้องการที่จะสามารถนำตนเองได้ เพราะฉะนั้นบทบาทของครูจึงอยู่ในกระบวนการสืบหาหรือค้นหาคำตอบร่วมกันกับผู้เรียนมากกว่าการทำหน้าที่ส่งผ่านหรือเป็นสื่อสำหรับความรู้ แล้วทำหน้าที่ประเมินผลว่าเขาสบายตามหรือไม่เพียงเท่านั้น (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2554: 44) และจากการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้สูงวัยวัยกลางคนหลังการทดลองใช้หลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับผู้สูงวัยวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราอายุ 4.0 กับเกณฑ์ร้อยละ 70 พบว่า คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้สูงวัยวัยกลางคนหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกิจกรรม

การเรียนการสอนในหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีความหลากหลาย กิจกรรมเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ ได้สัมผัส และเรียนรู้จากสื่อการเรียนการสอนและสถานการณ์เสมือนจริง ตรงกับความสนใจของวัยกลางคน ความรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับวัยกลางคนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตในปัจจุบัน ซึ่งส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้สูงอายุหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริรัตน์ จำปาเรือง (2556) ที่ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามกระบวนการสุนทรียสนทนาสำหรับนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านตระหนักรู้ในตนเอง การเคารพคุณค่าในความเห็นมนุษย์ และการพยาบาลองค์รวมหลังการทดลองสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันทนี น้อยถนอม (2557) ที่ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรบูรณาการรายวิชาวิทยาศาสตร์และภาษาไทย เรื่อง การดำรงชีวิตของพืชสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านเขาทอง จังหวัด จันทบุรี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70

3. จากผลการประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคน เพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 พบว่า ความคิดเห็นของวัยกลางคนที่มีต่อหลักสูตรการเตรียมความพร้อม ด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 ภาพรวมมีความคิดเห็นในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก คณะผู้วิจัยศึกษาแนวทางการพัฒนาหลักสูตร และนำข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรให้ตรงกับสภาพและบริบทการจัดการศึกษาสำหรับวัยกลางคน ซึ่งการประเมินหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 ดำเนินการด้วยวิธีการที่เป็นระบบทั้ง 3 มิติ ดังนี้

3.1 มิติด้านการจัดการเรียนการสอน ในการดำเนินงานด้านการจัดชั้นเรียนและเวลาเรียน ด้านเนื้อหา และด้านการจัดการเรียนการสอน มีผลการดำเนินการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตร คณะผู้วิจัยมีการกำหนดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในจำนวนที่เหมาะสม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมเหมาะสมทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย สำหรับเนื้อหาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นเนื้อหาที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำลังประสบอยู่หรือกำลังจะประสบต่อไปในอนาคต และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงมือปฏิบัติจริง

3.2 มิติด้านสถาบัน ในการดำเนินงานด้านตัวผู้เรียน และด้านผู้สอน/วิทยากร มีผลการดำเนินงานอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเป็นผู้ที่ให้ความสนใจในหลักสูตรและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรด้วยตนเอง ผู้สอนหรือวิทยากรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญในเนื้อหาที่สอน สามารถถ่ายทอดความรู้ได้อย่างแจ่มแจ้ง มีความตั้งใจสอน และสอนได้ครอบคลุมเนื้อหา สอดคล้อง

กับวิชัช วงษ์ใหญ่ (2542: 184) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนต้องพิจารณาอย่างรอบคอบเพราะครูมีบทบาทอย่างมากในการจัดประสบการณ์เรียนรู้ ครูต้องก้าวให้ทันต่อเหตุการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

3.3 มิติด้านพฤติกรรม มีผลการดำเนินงานระดับมาก แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีพฤติกรรมการเรียนรู้ครบทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรมด้านความรู้ ความเข้าใจ พฤติกรรมด้านทักษะ และ พฤติกรรมด้านเจตคติ ทั้งนี้เป็นเพราะการจัดหลักสูตรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 ในมิติด้านการเรียนการสอนและมิติด้านสถาบันส่งผลให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจตามเนื้อหาในหลักสูตรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคน เพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 และผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนด้วย เนื่องจากผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้มากกว่าร้อยละ 70 ของของนักเรียนทั้งหมด แสดงว่าผลจากการใช้หลักสูตรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 ประสบความสำเร็จเป็นอย่างยิ่ง สอดคล้องกับ นิภาพร ยอดแก้ว (2553: 1-143) ที่ทำการวิจัยเรื่องการประเมินหลักสูตรระยะเวลาเรียนและหลักสูตรเพิ่มพูนประสบการณ์สำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษด้านคณิตศาสตร์ ช่วงชั้นที่ 4 เขตการศึกษาภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ทางคณิตศาสตร์เกี่ยวกับการใช้หลักสูตรระยะเวลาเรียน และหลักสูตรเพิ่มพูนประสบการณ์ของนักเรียนในภาพรวม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพุทธิพิสัย ด้านทักษะพิสัย และด้านจิตพิสัยอยู่ในระดับมาก โดยด้านพุทธิพิสัย พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในหลักสูตรเพิ่มพูนประสบการณ์ของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และนักเรียนมีผลการเรียนผ่านเกณฑ์มากกว่าร้อยละ 80 ของนักเรียนทั้งหมดซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ส่วนด้านจิตพิสัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีเจตคติที่ดีต่อวิชาคณิตศาสตร์และมีความเห็นว่าวิชาคณิตศาสตร์ในหลักสูตรระยะเวลาเรียนและหลักสูตรเพิ่มพูนประสบการณ์เป็นวิชาที่ผู้เรียนต้องใช้ความเข้าใจและไหวพริบในการเรียน และต้องฝึกฝนกระบวนการคิดอยู่เสมอเพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้วิชาอื่นได้ อีกทั้งวิชาคณิตศาสตร์เป็นศาสตร์ที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้รู้สึกถึงเหตุผลเมื่อแก้ปัญหาไปได้ก็เปรียบเสมือนผ่านอุปสรรคไปได้ ทำให้รู้สึกสนุกสนาน

สรุปได้ว่า เมื่อพิจารณาผลการประเมินเพื่อตัดสินคุณค่าของหลักสูตร จากผลการประเมินมิติทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ มิติด้านการจัดการเรียนการสอน มิติด้านสถาบัน และมิติด้านพฤติกรรม ผลการประเมินทุกมิติล้วนอยู่ในระดับมาก นั่นคือหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 สามารถนำไปใช้ได้และประสบผลสำเร็จตรงตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ซึ่งผลการประเมินเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีการประเมินหลักสูตรของวิชัช วงษ์ใหญ่ (2537) และ Taba (1962) ที่กล่าวว่า หลักสูตรที่มีคุณค่าต้องสามารถตอบสนองต่อจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่ตั้งไว้ได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชรายุค 4.0 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไปดังนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. เนื่องจากวัยกลางคนส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ทำให้การเรียนรู้หรือการทำกิจกรรมบางกิจกรรม โดยเฉพาะเนื้อหาและกิจกรรมเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ วัยกลางคนกลุ่มนี้จะเรียนรู้และเข้าใจได้ง่ายโดยใช้เวลาไม่มาก หากนำไปใช้กับวัยกลางคนที่ไม่ใช่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้สอนอาจเพิ่มเวลาในการถ่ายทอดความรู้และทำกิจกรรมหรือปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

2. กิจกรรมการออกกำลังกายบางกิจกรรมอาจไม่เหมาะสมกับวัยกลางคนบางคน เช่น กิจกรรมที่ต้องใช้การยืนเป็นเวลานาน ๆ อาจไม่เหมาะสมกับวัยกลางคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อมหรือกระดูกพรุน ผู้สอนควรสังเกตหรือสอบถามวัยกลางคนก่อนทำกิจกรรม และอาจปรับกิจกรรมเพื่อให้วัยกลางคนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม

3. วัยกลางคนที่มีข้อจำกัดด้านการอ่าน เช่น อ่านหนังสือไม่ออกหรืออ่านหนังสือไม่คล่องขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ อาจไม่เกิดปัญหาใด ๆ เนื่องจากกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมกลุ่ม สมาชิกในแต่ละกลุ่มจะช่วยเหลือกันจนกิจกรรมนั้นสำเร็จ แต่ในการทำแบบทดสอบหลังเรียนผู้สอนควรแยกวัยกลางคนกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านการอ่านออกมาทำการทดสอบต่างหาก โดยผู้สอนหรือผู้วิจัยช่วยอ่านคำถามในแบบทดสอบให้วัยกลางคนกลุ่มนี้ฟังแต่ไม่ควรอธิบายข้อมูลใด ๆ เพิ่มเติม เพื่อไม่ให้วัยกลางคนกลุ่มนี้ได้ประโยชน์ในการทำแบบทดสอบมากกว่าวัยกลางคนที่ไม่มีข้อจำกัดด้านการอ่าน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจควบคู่กันไป เนื่องจากกิจกรรมบางกิจกรรมมีความเกี่ยวข้องทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย

2. ควรมีการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายสำหรับวัยกลางคนเพื่อเข้าสู่วัยชราผ่านแอปพลิเคชันในโทรศัพท์เคลื่อนที่ เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- กิ่งแก้ว อารีรักษ์และคณะ. (2548). *การจัดการความรู้โดยใช้รูปแบบหลากหลาย*. กรุงเทพฯ: เมธิทิปส์.
- ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์. (2539). *การพัฒนาหลักสูตร: หลักการแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: อีสันเพรส.
- ธำรง บัวศรี. (2542). *ทฤษฎีหลักสูตร: การออกแบบหลักสูตรและพัฒนา*. กรุงเทพฯ: ธนรัช.
- นิภาพร ยอดแก้ว. (2553). *การประเมินหลักสูตรระยะเวลาเรียนและหลักสูตรเพิ่มพูนประสบการณ์สำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษด้านคณิตศาสตร์ ช่วงชั้นที่ 4 เขตการศึกษาภาคใต้*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาการวิจัยและประเมิน). มหาวิทยาลัยทักษิณ, สงขลา.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). *รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555*. กรุงเทพฯ: ทีคิวพีจำกัด.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2557). *รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556*. กรุงเทพฯ: ทีคิวพีจำกัด.
- วรรณรา ชื่นวัฒนา. (2556). การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 6(1), 197-202.
- วันทนีย์ น้อยอุดม. (2557). การพัฒนาหลักสูตรบูรณาการรายวิชาวิทยาศาสตร์และภาษาไทย เรื่อง การดำรงชีวิตของพืชสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านเขาทอง จังหวัดจันทบุรี. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 10(1), 175-185.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2537). *กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน: ภาคปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2542). *กระบวนการทัศน์ใหม่: การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคคล*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ศิริรัตน์ จำปาเรือง. (2556). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามกระบวนการสุนทรียสนทนาสำหรับนักศึกษาพยาบาล. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 15(3), 5-15.
- สังัด อุทรานันท์. (2532). *พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร*. กรุงเทพฯ: มิตรสยาม.
- สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. (2554). *ก้าวต่อไปของ กศน.* กรุงเทพฯ: ชุมพร พรินท์ แอนด์ ดีไซน์.
- Cucinotta, D. (2018). Preparing for the Decade of Healthy Aging (2020–2030): prevention plus therapy? *Acta bio-medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 145–147.



- Saylor, J.G. & Alexander, W.M. (1974). *Planning Curriculum for School*. New York: Holt.
- Taba, H. 1962. *Curriculum development: theory and practice*. New York, NY: Harcourt, Brace & World.
- Tyler, R. W. (1969). *Basic Principles of Curriculum and Instruction*. Chicago: The University of Chicago Press.
