

การพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวทางการเรียนรู้เชิงรุก
ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

The Development of Creative Activities Packages based on Active Learning
Concept to Enhance Elderly's Quality of Life

วินัยธร วิชัยดิษฐ์¹ และ จิตณรงค์ เอี่ยมสำอางค์²

Winaithorn Wichaidit¹ and Chitnarong Iamsamang²

¹คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

²คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี และฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์ วิทยาลัยเทคโนโลยีพัฒนวิชาการราชดำเนิน

¹Faculty of Education Dhonburi Rajabhat University, Thailand

²Faculty of Education, Kanchanaburi Rajabhat University, Thailand and

Academic and international affairs Panitchayakanrajdamnern technological college, Thailand

Corresponding Author, E-mail: ¹winaithorn.w@dru.ac.th

Retrieved: April 2, 2024; Revised: June 17, 2024; Accepted: June 19, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวทางการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวทางการเรียนรู้เชิงรุกที่พัฒนาขึ้น และ 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ได้รับใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวทางการเรียนรู้เชิงรุกที่พัฒนาขึ้น ตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับสลาก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์ 2) แบบวิเคราะห์เอกสาร 3) แบบตรวจสอบความเหมาะสม 4) ชุดกิจกรรมและคู่มือการใช้ชุดกิจกรรม 5) แบบประเมินคุณภาพชีวิต 6) แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจ และ 7) ประเด็นการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1. ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวทางการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบ 6 ส่วนคือ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กิจกรรม 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) กิจกรรมเพื่อร่างกายแข็งแรง (2) กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ (3) กิจกรรมยามว่างเพื่อสุขภาพ 4) ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5) การวัดและประเมินผล 6) ปัจจัยสนับสนุนและคู่มือใช้ชุดกิจกรรม มีความเหมาะสมอยู่ระดับมากที่สุด

2. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังการใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ

3. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยเห็นว่าชุดกิจกรรมมีความเหมาะสม เป็นประโยชน์ และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์; การเรียนรู้เชิงรุก; คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



Abstract

This Article aimed were to: (1) develop creative activities packages based on active learning concept to enhance elderly's quality of life, (2) study elderly's quality of life before and after used the developed activities Packages, and (3) study satisfaction of elderly after used the developed activities Packages. The sample consisted of 30 elderly form Laem Fa Pha sub district Samut Prakan Province by sample random sampling (Lottery method). The tools used in the research consisted of 1) the interview form, 2) document analysis form, 3) appropriation evaluate form, 4) developed activities Packages and activities Packages manual, 5) elderly's quality of life valuate form, 6) satisfaction interview form and 7) focus group Items. The statistics employed for data analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test and content analysis. The results were as follows;

1. the developed creative activities Packages based on active learning concept to enhance elderly's quality of life was composed of 6 components: 1) principle 2) objective 3) creative activities packages was composed 3 sub-activities: (1) Healthy body activities (2) Healthy food activities and (3) Healthy spirit activities 4) learning steps of activities packages 5) measurement and evaluation 6) contributing factors and using manual of creative activities packages had the appropriation score at highest level ($M = 4.88$, $S.D. = .09$).

2. the elderly's quality of life after higher than before using the developed creative activities Packages were statistical significance at the level of .05.

3. elderly had satisfaction to the developed creative activities packages about appropriation, be helpful, and suitable for apply to real life that effect to progressive of elderly's quality of life.

Keywords: Creative activities packages; Active learning; Elderly's quality of life

บทนำ

สังคมโลกปัจจุบันกำลังเผชิญกับสถานการณ์สูงวัยของประชากรเนื่องจากแนวโน้มผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นแต่ประชากรวัยเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) ลดต่ำลงสำหรับประเทศไทยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุมากเป็นอันดับสองของอาเซียนรองจากประเทศสิงคโปร์ และในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) มีผู้สูงอายุกว่า 20 การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวาง เช่น งบประมาณของรัฐบาลการจ้างงานผลิตภาพของแรงงาน ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการเงิน และด้านสุขภาพ เป็นต้น จึงเป็นประเด็นที่ภาครัฐให้ความสำคัญจึงได้กำหนดนโยบาย แผนงานและมาตรการต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมเป็นเรื่องสำคัญควรจะร่วมมือกันทั้งภาครัฐและเอกชนการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แม้ว่ามีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น แต่ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีอำนาจต่อรองในการซื้อสูงและมีศักยภาพในการบริโภคจึงสะท้อนให้เห็นโอกาสและความท้าทายทางธุรกิจที่ยั่งยืน เช่น การท่องเที่ยวเชิงคุณภาพอาหารเพื่อสุขภาพความงามเพื่อการชะลอวัย นวัตกรรมเพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุบริการเดลิเวอรี่ ฟิตเนสเทรนเนอร์เฉพาะทางสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น (เกษรา โพธิ์เย็น, 2562) สอดคล้องกับรายงานการวิจัยของ โกศล สอดส่อง (2561) ที่ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งพบว่าคุณภาพชีวิต



ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลางโดยด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จันทนา สารแสง (2561) ที่ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value = 0.001, 0.002, \geq 0.0001 และ 0.002 ตามลำดับ)

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการจาก 6 อำเภอ คือ อำเภอเมืองสมุทรปราการ บางบ่อ บางพลี พระประแดง พระสมุทรเจดีย์ และบางเสาธง รวมจำนวน 164,744 คน พบว่าผู้สูงอายุในตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ จาก 9 หมู่บ้าน จำนวน 711 คน ส่วนใหญ่ยังขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมส่งผลต่อการมีสุขภาวะซึ่งหมายถึงคุณภาพชีวิตที่ยังคงต้องได้รับการพัฒนา ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการรับรู้ภายใต้บริบททางวัฒนธรรมและคุณค่าที่ตนอาศัยอยู่ โดยมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวังมาตรฐานและสิ่งที่เกี่ยวข้องในโมเดลทศหลายมิติทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสภาวะจิตใจ ระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านความเชื่อส่วนบุคคลและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (องค์การอนามัยโลก, 1997) ซึ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต จำแนกได้ 5 องค์ประกอบสำคัญได้แก่ 1) มีความสุขสบายทางด้านร่างกายและวัตถุ ทางด้านร่างกาย 2) มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น 3) มีกิจกรรมในสังคมและชุมชน 4) มีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความสำเร็จสมบูรณ์ตามพัฒนาการ และ 5) มีสันตนาการ (ฟลานาแกน, 1978) จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ชุดกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนช่วยสร้างความสนใจให้ผู้เรียน ทำให้ได้รู้จักการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ช่วยแก้ปัญหาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะชุดกิจกรรมสามารถช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความสามารถ ความถนัด ความสนใจ สร้างความพร้อม และสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้สอนทำให้สอนได้เต็มประสิทธิภาพ ประเสริฐ สำเภารอด (2552, หน้า 16) โดยชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นเป็นไปตามหลักการจัดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ของ โนลว์ (Knowles, 1984 อ้างถึงใน Glickman and others, 2010) โดยผู้ใหญ่ต้องการการศึกษาแบบนำตนเอง นำความรู้และประสบการณ์มาปรับใช้กับการเรียนรู้ สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้ และมองเห็นประโยชน์จากการเรียนกับการพัฒนาตนเอง และชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ เป็นรูปแบบการสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วยคำแนะนำเพื่อผู้เรียนได้ทำ กิจกรรมจนบรรลุถึงพฤติกรรมที่เป็นผลของการเรียนรู้ โดยการรวบรวมเนื้อหาเพื่อน มาสร้างชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้นั้นได้มาจากขอบเขตของความรู้ที่หลักสูตรต้องการ ซึ่งเนื้อหานั้นต้องถูกต้องและสามารถสื่อความหมายให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามเป้าหมาย (Kapfer, 1972)

จากความเป็นมาและรายงานการวิจัยที่ผ่านมาดังกล่าวข้างต้น งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพตรงกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย ในพื้นที่ตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ให้มีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและการมีสันตนาการที่เหมาะสมตามความต้องการของชุมชนอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย
2. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่พัฒนาขึ้น



3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงวัยที่ได้รับใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่พัฒนาขึ้น

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรในงานวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์

การพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับผู้วิจัยได้นำแนวคิดการวิจัยและพัฒนา R&D (Research and Development) ของ มาเรียม นิลพันธุ์ (2555) ได้กล่าวว่า การวิจัยและพัฒนาเป็นการศึกษาที่เป็นทั้งการวิจัยพื้นฐาน (Basic Research) และการวิจัยประยุกต์ (Applied Research) มีจุดมุ่งหมายในการออกแบบนวัตกรรมหรือสิ่งผลิตใหม่ๆ นำมาใช้ในการแสวงหาและพัฒนาความรู้ ทางด้านการศึกษา เป็นการวิจัยก่อนแล้วนำผลการวิจัยมาพัฒนาเป็นนวัตกรรม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน 1) การวิจัย (Research1: R1) 2) การพัฒนา (Development1: D1) 3) การวิจัย (Research2: R2) 4) การพัฒนา (Development2 : D2) การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำหลักการแนวคิดการวิจัยและพัฒนาประยุกต์ใช้ในการกำหนดขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์โดยเริ่มจาก ขั้นที่ 1) การวิเคราะห์และศึกษาข้อมูลพื้นฐาน (R1 = Analysis) โดยเก็บข้อมูลจากผู้เกี่ยวข้อง ขั้นที่ 2) ขั้นตอนการออกแบบและพัฒนากิจกรรม (D1 = Design and Development) โดยการสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากขั้นตอนที่ 1 เพื่อพัฒนากิจกรรมต้นแบบและตรวจสอบหาประสิทธิภาพของกิจกรรม ขั้นที่ 3) ขั้นตรวจสอบหาประสิทธิผลของชุดกิจกรรม (R2 = Implement) และ 4) ประเมินและปรับปรุงกิจกรรม (D2 = Evaluation) การนำผลการประเมินชุดกิจกรรมการพัฒนานวัตกรรมที่สมบูรณ์

2. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ กู๊ด (Good, 1973, p.306) ที่ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมหมายถึง โปรแกรมทางการสอนทุกอย่างที่จัดไว้เฉพาะ มีวัตถุประสงค์ที่ใช้ในการสอน อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน คู่มือครู เนื้อหา แบบทดสอบ ข้อมูลที่เชื่อถือได้ มีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้อย่างชัดเจน ชุดกิจกรรมนี้ครูเป็นผู้จัดให้นักเรียนแต่ละคนได้ศึกษาและฝึกฝนด้วยตนเอง โดยครูเป็นผู้คอยแนะนำเท่านั้น ฮูสตันและคนอื่นๆ (Houston and Other, 1972) กล่าวถึง องค์ประกอบของชุดกิจกรรมไว้ ดังนี้ 1) คำชี้แจง (prospectus) อธิบายถึงความสำคัญของจุดมุ่งหมาย ขอบข่ายในส่วนชุดกิจกรรม สิ่งผู้เรียนจะต้องรู้ก่อนและขอบข่ายของกระบวนการเรียนทั้งหมดในชุดกิจกรรม 2) จุดมุ่งหมาย (objectives) คือ ข้อความที่แจ่มชัดและไม่กำกวมที่กำหนดว่าผู้เรียนจะประสบความสำเร็จอะไรหลังจากเรียนแล้ว 3) การประเมินผลเบื้องต้น (pre-assessment) มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ เพื่อให้ทราบว่าผู้เรียนอยู่ในระดับใดในการเรียนการสอนนั้น และดูว่าสัมฤทธิ์ผลตามความมุ่งหมายเพียงใด การประเมินผลเบื้องต้นนี้อาจอยู่ในรูปแบบของการทดสอบข้อเขียน ปากเปล่า การทำงาน ปฏิบัติการ ตอบสนอง หรือคำถามง่ายๆ เพื่อให้รู้ถึงความต้องการและความสนใจ 4) การกำหนดกิจกรรม (enabling activities) คือ การกำหนดแนวทางและวิธีเพื่อไปสู่จุดหมายที่วางไว้ โดยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นด้วย และ 5) การประเมินผลขั้นสุดท้าย (post-assessment) เป็นข้อสอบเพื่อวัดผลหลังเรียน

3. หลักการ แนวคิด การออกแบบการเรียนการสอนและกระบวนการเรียนรู้เชิงรุก

ผู้วิจัยได้นำหลักการแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบการเรียนการสอนเชิงระบบโดยนำแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบระบบการสอนที่ประยุกต์โดย ครุสซ์ (Kruse, 2004) ซึ่งได้เสนอขั้นตอนการออกแบบระบบการเรียนการสอนให้มีประสิทธิผลและมีความเหมาะสมโดยใช้รูปแบบ “ADDIE Model” ประกอบด้วยการปฏิบัติ 5 ขั้นตอนคือ (1) ขั้นวิเคราะห์ (Analysis) (2) ขั้นตอนออกแบบ (Design) (3) ขั้นพัฒนา (Development) (4) ขั้นนำไปใช้



(Implement) และ (5) ชั้นประเมินผล (Evaluation) โดยบูรณาการหลักการเรียนรู้เชิงรุกตามแนวคิดของบุญเลี้ยง ทุมทอง (2556) ที่ได้กล่าวถึงหลักการของการเรียนรู้เชิงรุกนั้น ประกอบด้วยลักษณะสำคัญดังนี้ (1) เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งลดการถ่ายทอดความรู้จากผู้สอนสู่ผู้เรียนให้น้อยลงและพัฒนาทักษะให้เกิดกับผู้เรียน (2) ผู้เรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียนโดยลงมือกระทำมากกว่านั่งฟังเพียงอย่างเดียว (3) ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น อ่านอภิปรายเขียน (4) เน้นการสำรวจเจตคติและคุณค่าที่มีอยู่ในตัวผู้เรียน (5) ผู้เรียนพัฒนาการคิดระดับสูงในการวิเคราะห์สังเคราะห์ และประเมินผลการนำไปใช้ (6) ผู้เรียนและผู้สอนรับข้อมูลป้อนกลับจากการสะท้อนความคิดได้อย่างรวดเร็ว ร่วมกับการสอนแบบบูรณาการของ สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์ (2546) ที่ได้นำเสนอการบูรณาการความรู้ในโรงเรียนกับชีวิตจริงของผู้เรียน ในการจัดการเรียนการสอนความรู้เป็นสิ่งที่ครูทุกคนปรารถนาให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน แต่ความรู้ นั้นไม่ควรเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความแปลกแยกกับชีวิตจริงเพราะจะทำให้ผู้เรียนไม่เห็นคุณค่าไม่มีความหมาย และไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ แก่ตัวผู้เรียน ดังนั้น สิ่งที่ครูสอนหรือให้ผู้เรียนรู้ในโรงเรียนควรเชื่อมโยงให้สัมพันธ์กับชีวิตของผู้เรียนเกิดความต้องการในการเรียนรู้สิ่งอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้นเช่น การสอนเรื่องอาหาร การป้องกันโรคติดต่อ การสื่อสารการใช้เทคโนโลยีสิ่งเหล่านี้เมื่อเรียนรู้แล้วครูอาจเชื่อมโยงกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้เรียน

4. หลักการแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

การพัฒนาคุณภาพมนุษย์ควรคำนึงถึงรูปแบบและวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกันตามวัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาหลักการและทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย ให้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ของ โนลส์ (Knowles, 1980; 1984 อ้างถึงใน Glickman and Others, 2010) ได้นำเสนอหลักการพื้นฐานของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไว้ 5 ประการดังนี้ (1) ผู้ใหญ่นั้นมีความต้องการในการศึกษาโดยการนำตนเอง (2) ผู้ใหญ่นั้นสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่มีมาปรับใช้ในสถานการณ์การเรียนรู้ได้ (3) ความพร้อมและความสนใจในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่มีผลมาจากความจำเป็นในการนำความรู้ไปใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตจริงและการพัฒนาตนเอง (4) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้นเน้นการปฏิบัติเพื่อการเรียนรู้ความเป็นอิสระและต้องการประยุกต์ใช้ความรู้ที่ตนเองโดยทันทีและ (5) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่เป็นสิ่งที่เกิดจากการจูงใจ จากภายในและการมองเห็นประโยชน์ของสิ่งที่ต้องเรียนกับงานในหน้าที่ของตนเอง และ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2547) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ไว้ว่า การเรียนรู้ในสถานการณ์หนึ่งๆ อาจเกิดขึ้นได้มากกว่าหรือดีกว่าในอีกสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งในเรื่องนี้เกี่ยวข้องกับหลักการและทฤษฎีการเรียนรู้ อันเป็นแนวทางที่นักการศึกษาและวิทยากรการฝึกอบรมควรจะต้องคำนึงถึงหลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ 10 ประการ ที่จะมีส่วนสนับสนุนและส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และจะเป็นการช่วยให้การฝึกอบรมประสบความสำเร็จด้วยดี ปัจจัยที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เหล่านี้มีส่วนสัมพันธ์กันอย่างมากในการเรียนรู้และการฝึกอบรมผู้ใหญ่ โดยจะคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- 1) ควรพิจารณาและให้ความสำคัญกับแรงจูงใจในการเรียน
- 2) สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ต้องมีความสะดวกสบาย เหมาะสม ตลอดจนได้รับความไว้วางใจและการให้เกียรติผู้เรียนหรือผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- 3) ควรคำนึงถึงความต้องการในการเรียนของแต่ละบุคคล และรูปแบบของการเรียนรู้
- 4) ควรคำนึงถึงความรู้เดิมและประสบการณ์ อันมีคุณค่า
- 5) ควรได้พิจารณาถึงการดูแลและให้ความสำคัญกับ เนื้อหาและกิจกรรมในการเรียนรู้
- 6) ให้ความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาที่สอดคล้องกับความจริง และนำการเรียนรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหา
- 7) ต้องให้การเอาใจใส่กับการมีส่วนร่วมทั้งทางด้านสติปัญญา และทางด้านร่างกายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- 8) ควรให้มีเวลาอย่างเพียงพอในการเรียนรู้โดยเฉพาะ การเรียนรู้ข้อมูลใหม่การฝึกทักษะใหม่ๆ และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ



9) ให้โอกาสในการฝึกภาคปฏิบัติจนเกิดผลดี หรือ การนำความรู้ไปประยุกต์ได้

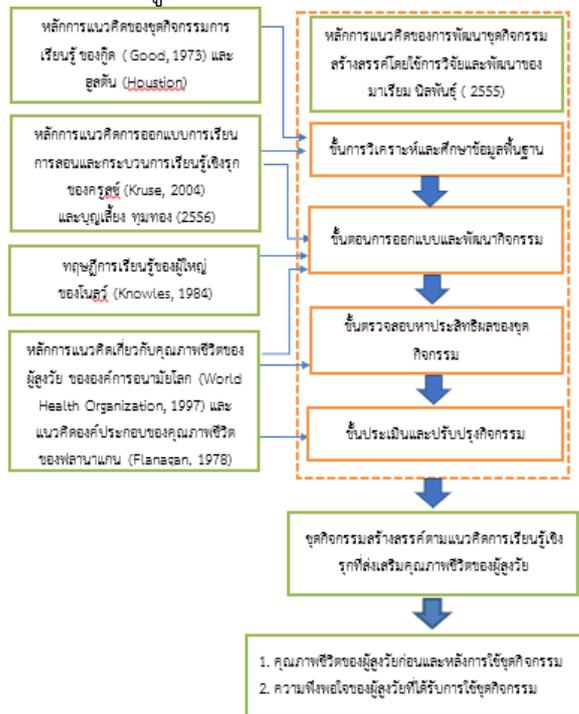
10) ให้ผู้เรียนได้แสดงศักยภาพ หรือสมรรถภาพในการเรียนรู้ จนกระทั่งเขาได้แลเห็นถึงความก้าวหน้าที่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

5. คุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1997) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่าคุณภาพชีวิตเป็นการรับรู้ของบุคคลภายใต้บริบททางวัฒนธรรมและคุณค่าที่คนผู้นั้นอาศัยอยู่ซึ่งมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายความคาดหวังมาตรฐานและสิ่งที่เกี่ยวข้องของบุคคลผู้นั้นเป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสภาวะจิตใจ ระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านความเชื่อส่วนบุคคลและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและแนวคิดของฟลานาแกน (Flanagan, 1978) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่าเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์จำแนกได้ 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) มีความสุขสบายทางด้านร่างกายและวัตถุ ทางด้านร่างกายได้แก่การมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทางด้านวัตถุ ได้แก่ การมีอาหารดี มีบ้านที่น่าอยู่ มีเครื่องอำนวยความสะดวก 2) มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ความสัมพันธ์กับคู่สมรส บิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงและบุคคลอื่น นอกจากนี้การมีบุตรและการเลี้ยงดูบุตร ถือเป็นความสัมพันธ์ด้านนี้ด้วย 3) มีกิจกรรมในสังคมและชุมชน การได้มีการสนับสนุนและช่วยเหลือบุคคลอื่น 4) มีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความสำเร็จสมบูรณ์ตามพัฒนาการ เช่น ทางสติปัญญา การเรียนรู้ สนใจการเรียนรู้และการเข้าใจตนเอง รู้จุดบกพร่องของตนเอง มีงานที่น่าสนใจทำ ได้รับผลตอบแทนที่ดี และการแสดงออกในทางสร้างสรรค์ และ 5) มีสันทนาการ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ดูกีฬาและสิ่งบันเทิงอื่น ๆ และมีส่วนร่วมในสังคม สำหรับในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านการมีความสุขสบายทางด้านร่างกายและวัตถุ และการมีสันทนาการของผู้สูงวัย

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนาผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตาม โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แบบแผนของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) และการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mix-method Research) แบบแผนการบุกเบิก (Exploratory Design) (Creswell and Clark, 2007) พัฒนาคู่มือชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบแผนการทดลอง แบบ 1 กลุ่มทดสอบก่อนหลัง (one group pretest-posttest Design) (ธีรศักดิ์ อุ่่นอารมณฺ์เลิศ, 2558)

	O1	X	O2
O1	หมายถึงทดสอบก่อนอบรม		
X	หมายถึงชุดกิจกรรมฯ ที่พัฒนาขึ้น		
O2	หมายถึงทดสอบหลังอบรม		

ตัวอย่าง

ผู้สูงอายุซึ่งเป็นตัวแทนจาก 9 หมู่บ้าน จำนวน 30 คน ทั้งนี้ตัวอย่างในงานวิจัยจะต้องมีคุณสมบัติพื้นฐานเป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป สามารถช่วยเหลือตนเองได้และได้รับความยินยอมจากครอบครัว เสียสละเวลาและเต็มใจในการเข้าร่วมกิจกรรมตลอดซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับสลาก

ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์และศึกษาข้อมูลพื้นฐาน (R1 = Analysis) โดยมีขั้นตอนสำคัญ คือ

1) ลงพื้นที่หาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในการมีคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่โดยศึกษาในด้านความสบายทางด้านร่างกายมีและวัตถุและด้านการมีสันทนาการของผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมาย

2) ศึกษาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสบายทางด้านร่างกายมีและวัตถุและด้านการมีสันทนาการจากผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้นแบบ เก็บข้อมูลความต้องการของผู้สูงอายุพื้นที่โดยการสัมภาษณ์ สังเกต บันทึกภาพ เสียง จดบันทึก

ขั้นที่ 2 การออกแบบและพัฒนาชุดกิจกรรม (D1 = Design and Development) โดยการสังเคราะห์ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและตรวจสอบหาประสิทธิภาพของกิจกรรมโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน

ขั้นที่ 3 ตรวจสอบหาประสิทธิภาพผลของชุดกิจกรรม (R2 = Implementation) โดยการนำชุดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพทดลองใช้กับโดยการอบรมให้กับผู้สูงอายุ โดยการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม และความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ได้รับใช้ชุดกิจกรรมด้วยการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ขั้นตอนการทดลอง

การตรวจสอบประสิทธิภาพผลของชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ที่พัฒนาขึ้นใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนการดำเนินการทดลองดังนี้

ผู้วิจัยประสานผู้นำชุมชนเพื่อนัดหมายประชุมชี้แจงจุดประสงค์ วิธีการ และประโยชน์ที่จะได้รับในการนำการพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่พัฒนาขึ้นสู่การปฏิบัติ และได้นำชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่พัฒนาขึ้น



ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างโดยมีการประเมินก่อนและหลังการใช้การพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยที่พัฒนาขึ้นโดยมีประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมซึ่งวัดโดยการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมโดยแบ่งเป็น 2 ระยะได้แก่ หลังการอบรมการใช้ชุดกิจกรรมและระยะติดตามพัฒนาการด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยเป็นระยะเวลา 1 เดือน และสัมภาษณ์ความพึงพอใจของผู้สูงวัยหลังการใช้ชุดกิจกรรม ต่อจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการจัดการสนทนากลุ่มกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และนำข้อค้นพบจากการใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยกับกลุ่มตัวอย่าง และผลการจัดสนทนากลุ่ม (Focus groups) มาปรับปรุงชุดกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์

โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมและคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย มีค่าความเหมาะสมอยู่ระดับมากที่สุด ($M = 4.88, S.D. = .09$) และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม (IOC = 1.00) แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจของผู้สูงวัยหลังการใช้ชุดกิจกรรม (IOC = 1.00)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลผลการตรวจสอบความเหมาะสมของชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประสิทธิผลของชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐานสรุปได้ว่า กิจกรรมสำหรับผู้สูงวัยควรเป็นชุดกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับผู้สูงวัย ควรให้ความสำคัญกับความแตกต่างทางด้านร่างกาย และความต้องการของแต่ละบุคคลและบริบทของแต่ละพื้นที่ มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในด้านร่างกาย วัตถุ และด้านสันตนาการ ตลอดจนได้รับความร่วมมือและการสนับสนุนจากทุกส่วนงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการพัฒนาชุดกิจกรรมได้นำหลักการแนวคิด ทฤษฎี ที่นำมาใช้ในการพัฒนาชุดกิจกรรมให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล ได้แก่ การวิจัยและพัฒนา การออกแบบระบบการสอน การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ การพัฒนาชุดกิจกรรม การพัฒนาและการประเมินคุณภาพชีวิต และนำมาพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย โดยมีองค์ประกอบดังนี้

ชื่อชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย (Healthy 3 Plus Activities Packages)

หลักการ

พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยอย่างยั่งยืนด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางร่างกายและวัตถุและการมีสันตนาการตามความต้องการและความพร้อมของผู้สูงวัยด้วยการปฏิบัติเชิงบูรณาการกับชีวิตจริง

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยการใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก (Healthy 3 Plus Activities Packages) ประกอบด้วย



กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยการออกกำลังกาย (Healthy body) ผู้สูงวัยเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยและนำความรู้จากการฝึกปฏิบัติสู่ชีวิตจริง

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy food) ผู้สูงวัยเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพและนำความรู้จากการฝึกปฏิบัติสู่ชีวิตจริง

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยด้วยกิจกรรมสันทนาการยามว่าง (Healthy spirit) ผู้สูงวัยเรียนรู้และฝึกปฏิบัติกิจกรรมสันทนาการยามว่างตามความต้องการและนำความรู้จากการฝึกปฏิบัติสู่ชีวิตจริง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมด้วยชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก (Healthy 3 Plus Activities Packages) เป็นไปตามแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult learning) การจัดการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติที่ บูรณาการความรู้สู่การปฏิบัติในชีวิตจริง ดังนั้นการจัดกิจกรรมผู้สูงวัยจะมีส่วนร่วมและคำนึงถึงความแตกต่างของผู้สูงวัยแต่ละบุคคล ดังนั้นขั้นตอนการจัดกิจกรรมจึงเริ่มตั้งแต่การศึกษาความต้องการ การออกแบบกิจกรรม การปฏิบัติตนในการร่วมกิจกรรม การประเมินผล และการนำความรู้สู่การปฏิบัติในชีวิตจริง โดยมีขั้นตอนและรายละเอียดของการจัดกิจกรรมดังนี้

(1) ศึกษาความต้องการเชิงพื้นที่ (Survey needs of area) คือ การศึกษาความต้องการของผู้สูงวัยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การกำหนดกิจกรรม ออกแบบวิธีการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับความแตกต่างของผู้สูงวัย

(2) ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้และพื้นที่การเรียนรู้ที่ปลอดภัย (Design of learning activities learning methods and safety learning space) คือการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ และการจัดเตรียมพื้นที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยคำนึงถึงความแตกต่างและความปลอดภัยของผู้สูงวัย

(3) สาธิตและฝึกปฏิบัติภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ (Demonstrate and practice by expert care) คือการจัดกิจกรรมโดยให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้สาธิตและฝึกการปฏิบัติอย่างเหมาะสมและปลอดภัย

(4) ประเมินและสะท้อนคิดตนเอง (Self - evaluate and reflect) คือผู้สูงวัยประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมและไตร่ตรองย้อนคิดถึงผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยตนเอง

(5) ประยุกต์ใช้ความรู้สู่ชีวิตจริง (Apply for real life) คือการนำความรู้จากการฝึกปฏิบัติตามชุดกิจกรรมสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตในชีวิตจริง

การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลด้วยวิธีการเชิงคุณภาพชีวิตโดยใช้การประเมินตนเอง (Self-assessment) การไตร่ตรองย้อนคิด (Reflective) การสังเกต (Observe) และการสัมภาษณ์(Interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลจากความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของผู้สูงวัยโดยไม่มีการชี้แนะ

เงื่อนไขความสำเร็จ

(1) การมีส่วนร่วมและการสนับสนุน (Participation and Supporting) หมายถึง การกำหนดกิจกรรมควรมาจากการมีส่วนร่วมของผู้สูงวัยในการกำหนดความต้องการ สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง รวมถึงการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองท้องถิ่นและภาคีเครือข่ายในการสนับสนุนการจัดกิจกรรม นำไปสู่การจัดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

(2) ความสะดวก (Convenience) หมายถึง การจัดกิจกรรมควรอำนวยความสะดวกทั้งด้านเวลา ด้านค่าใช้จ่าย ด้านการเดินทาง ด้านวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ที่เหมาะสมกับความต้องการและความแตกต่างของผู้สูงวัย



(3) ความปลอดภัย (Safety) หมายถึง การออกแบบแผนป้องกันความเสี่ยงด้านความปลอดภัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรมสำหรับผู้สูงวัยรายบุคคล

โดยผลการตรวจสอบความเหมาะสมของชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น พบว่าอยู่ระดับมากที่สุด ($M = 4.88$, $S.D. = .09$) และผลการตรวจสอบคุณภาพของคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย (Healthy 3Plus Activities Packages) พบว่า ภาพรวมคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพด้านความเหมาะสมอยู่ระดับมากที่สุด ($M = 4.88$, $S.D. = .00$)

2) ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย (Healthy 3Plus Activities Packages) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยที่พัฒนาขึ้น ($N = 30$)

การทดสอบ	N	\bar{X} (คะแนนเต็ม = 5)	SD.	ระดับ	t	df	Sig
ก่อนเรียน	30	2.07	.78	ปานกลาง	20.14	29	.00*
หลังเรียน	30	4.87	.34	มากที่สุด			

.00* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยที่พัฒนาขึ้น พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงวัยหลังการใช้ชุดกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.87$, $SD. = .34$) สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.07$, $SD. = .78$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยและผู้วิจัยได้ทำการจัดสนทนากลุ่มหลังจากผู้สูงวัยได้นำความรู้และทักษะที่ได้รับสู่การปฏิบัติในชีวิตจริงเป็นระยะเวลา 1 เดือนเกี่ยวกับประโยชน์ ความเหมาะสม การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย และแนวทางการพัฒนาต่อยอดกิจกรรมในอนาคต ซึ่งผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มประกอบด้วย ผู้นำชุมชน และผู้สูงวัยที่ใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ผลการสนทนากลุ่ม พบว่า ผู้สูงวัยเห็นว่าชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีความเหมาะสมกับผู้สูงวัยสามารถทำได้ด้วยตนเอง การให้ความรู้และฝึกปฏิบัติก่อนนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความเข้าใจวิธีการในการปฏิบัติอย่างปลอดภัย ซึ่งทำให้การนำชุดกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมีความเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้สูงวัยดังนี้

“ทำให้คนแก่มีความสุข มีกิจกรรมทำยามว่าง ไม่ได้นอนอย่างเดียว เช่นการออกกำลังกายในท่าที่แตกต่างจากเดิมที่เคยทำ การลองใช้วัตถุดิบเพื่อสุขภาพบ้างในการทำอาหาร และการหาอะไรทำยามว่างที่ทำให้ไม่เหงาและเผื่อมีรายได้”

“กิจกรรมเหมาะสมกับอายุ และการใช้ชีวิตของเรามาก ชอบมาก วิทยากรให้ความรู้และสอนให้ทำพอเอาไปทำที่บ้านเลยพอที่จะทำได้”

“ปรับใช้บางส่วนของกิจกรรมในชีวิตจริงได้ เช่น การออกกำลังกายในท่าที่ทำได้ง่าย การเปลี่ยนวัตถุดิบในการทำอาหาร และการทำกิจกรรมยามว่าง แทนที่จะนอนเป็นหลัก”

(สนทนากลุ่มผู้สูงวัย)



สำหรับผู้นำชุมชนเห็นว่าชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย (Healthy 3Plus Activities Packages) เป็นประโยชน์ เหมาะสมและผู้สูงวัยสามารถไปใช้ได้จริงโดยเป็นกิจกรรมที่เกิดการประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรท้องถิ่น สถาบันการศึกษา และผู้สูงวัย สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้นำชุมชนดังนี้

“เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์และเหมาะกับผู้สูงวัยของตำบลเรามาก เพราะแต่ละกิจกรรมที่วิจัยมีการมาสอบถามก่อนไปจัดทำกิจกรรมมาเสนอกับทาง อบต. ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข”

“ทาง อบต. อยากให้มีกิจกรรมในลักษณะนี้อีก โดยทางอบต.ยินดีให้การสนับสนุนด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม”

“ทางอบต.ยินดีและมีความต้องการที่จะทำความร่วมมือกับทางมหาวิทยาลัยในการทำโครงการและกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์แบบกิจกรรมนี้”

(สนทนากลุ่มผู้นำชุมชน)

3) ผลการวิจัยพบว่าผลการศึกษาค้นคว้าความพึงพอใจของผู้สูงวัยที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย (Healthy 3Plus Activities Packages) โดยการสัมภาษณ์ผู้สูงวัยหลังจากได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติตามทุกกิจกรรมในชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นในภาพรวม พบว่า ชุดกิจกรรมมีความเหมาะสมเป็นประโยชน์และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงวัย สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้สูงวัยดังนี้

“มีอาจารย์วิทยากรมาให้ความรู้ ฝึกทำในทุกกิจกรรม ทำให้มั่นใจว่าจะทำได้ พอเอาไปทำจริงๆ ก็รู้สึกว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายของเรา”

“เดี๋ยวนี้ออกกำลังกายโดยใช้ท่าที่อาจารย์สอน ตั้งแต่ตื่น ระหว่างวัน และก่อนนอน ส่วนเรื่องอาหารก็มีการใช้น้ำตาลทรายแดงแทนตามสูตรที่ให้”

“อยากให้มีการให้ความรู้และกิจกรรมแบบนี้อีกทำให้คนแก่ไม่เหงา มีอะไรทำ ถ้าไม่มีกิจกรรมแบบนี้อยู่บ้านก็นอน และที่สำคัญได้เจอเพื่อนทั้งคนในหมู่บ้านเดียวกัน และเพื่อนใหม่จากหมู่บ้านอื่น”

(คำให้สัมภาษณ์ความพึงพอใจของผู้สูงวัย)

อภิปรายผลการวิจัย

1) กิจกรรมสำหรับผู้สูงวัยควรเป็นชุดกิจกรรมสร้างสรรค์สำหรับผู้สูงวัย ควรให้ความสำคัญกับความแตกต่างด้านร่างกายและความต้องการของแต่ละบุคคลและบริบทของพื้นที่ มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในด้านร่างกายวัตถุ และด้านสันตนาการ ตลอดจนได้รับความร่วมมือและการสนับสนุนจากทุกส่วนงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการพัฒนาชุดกิจกรรมได้นำหลักการแนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ในการพัฒนาชุดกิจกรรมให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล ได้แก่ การวิจัยและพัฒนาการออกแบบระบบการสอนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่การพัฒนาชุดกิจกรรมการพัฒนาและการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยโดยชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น เรียกว่าชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย (Healthy 3Plus Activities Packages) ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล ปัจจัยสนับสนุน และคู่มือใช้ชุดกิจกรรม มีประสิทธิภาพด้านความเหมาะสมอยู่ระดับมากที่สุด ($M = 4.88, S.D. = .09$) ทั้งนี้เนื่องมาจากขั้นตอนการพัฒนาชุดกิจกรรมมีการทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่ครอบคลุมเจาะลึกกับกลุ่มผู้สูงวัย ผู้นำชุมชน และผู้เชี่ยวชาญ ส่งผลให้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับหลักการในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ คำนี้ถึงความแตกต่างในความต้องการของผู้สูงวัย โดยอิงบริบทของแต่ละพื้นที่และยังสอดคล้องกับความต้องการขององค์กรท้องถิ่นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย สอดคล้องกับฮุสตัน และคนอื่นๆ (Houston and Other, 1972)



กล่าวถึง องค์ประกอบของชุดกิจกรรม ประกอบด้วย คำชี้แจง (prospectus) จุดมุ่งหมาย (objectives) การประเมินผลเบื้องต้น (pre-assessment) การกำหนดกิจกรรม (enabling activities) และการประเมินผลขั้นสุดท้าย (post-assessment) และยังสอดคล้องกับ กระทรวงศึกษาธิการ (2565) โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้นำเสนอชุดกิจกรรมการจัดการประสบการณ์สำหรับการประเมินพัฒนาการนักเรียนที่จบหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 โดยชุดกิจกรรมย่อยจำนวน 7 ชุดมีองค์ประกอบสำคัญได้แก่ ชื่อชุดกิจกรรมย่อย วัตถุประสงค์ ขอบข่าย/ขั้นตอนการจัดการจัดการ แผนการจัดการเรียนรู้อุปกรณ์ ข้อเสนอแนะในการจัดการกิจกรรม เครื่องมือประเมิน ระยะเวลาในการจัดการเรียนรู้นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ชาตรี ณีโกศล (2561) ได้ทำการวิจัย เรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะความเป็นครูด้านคุณธรรมจริยธรรม ผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะความเป็นครูด้านคุณธรรมจริยธรรมที่สร้างขึ้นเป็นชุดกิจกรรม สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ที่เรียนหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต จำนวน 4 ชุด คือ ชุดที่1 ความรัก ความเมตตา ชุดที่2 ความรับผิดชอบ ชุดที่3 ความซื่อสัตย์และชุดที่4 การเป็นต้นแบบที่ดีโดยมีค่าประสิทธิภาพ (E1/E2) เท่ากับ 95.33/83.23 และผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะความเป็นครูด้านคุณธรรมจริยธรรมก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2) คุณภาพชีวิตผู้สูงวัยหลังการใช้ชุดกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.87, S.D. = .34$) สูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.07, S.D. = .78$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยทั้งนี้ เนื่องมาจากชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย ยึดหลักการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่กำหนดกิจกรรมมีการศึกษาข้อมูลปฐมภูมิจากพื้นที่วิจัย ให้ความสำคัญกับความแตกต่างด้านร่างกายและความต้องการ และมีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้สูงวัยเชิงลึกและรอบด้าน สู่การกำหนดกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการและสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงวัย การนำชุดกิจกรรมสู่การปฏิบัติมีการให้ความรู้ การสาธิต และฝึกปฏิบัติจริงทำให้ผู้สูงวัยมีความรู้และทักษะปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยทั้งด้านร่างกาย วัตถุ และด้านสันตนาการ สอดคล้องกับ ฟลานาแกน (Flanagan, 1978) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่าเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ จำแนกได้ 5 องค์ประกอบ ดังนี้ (1) มีความสุขสบายทางด้านร่างกายและวัตถุ ทางด้านร่างกาย ได้แก่ การมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทางด้านวัตถุ ได้แก่ การมีอาหารดีมีบ้านที่น่าอยู่มีเครื่องอำนวยความสะดวก (2) มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ความสัมพันธ์กับคู่สมรส บิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงและบุคคลอื่น นอกจากนี้ การมีบุตรและการเลี้ยงดูบุตรถือเป็นความสัมพันธ์ด้านนี้ด้วย (3) มีกิจกรรมในสังคมและชุมชนการได้มีการสนับสนุนและช่วยเหลือบุคคลอื่น (4) มีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความสำเร็จสมบูรณ์ตามพัฒนาการ เช่น ทางสติปัญญาการเรียนรู้สนใจการเรียนและการเข้าใจตนเองรู้จุดบกพร่องของตนเองมีงานที่น่าสนใจทำได้รับผลตอบแทนที่ดีและการแสดงออกในทางสร้างสรรค์ และ (5) มีสันตนาการ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ดูกีฬาและสิ่งบันเทิงอื่นๆ และมีส่วนร่วมในสังคม การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านการมีความสุขสบายทางด้านร่างกายและวัตถุและการมีสันตนาการของผู้สูงวัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทักษิณาทิพย์ หมื่นไธสง (2564) ได้ทำการศึกษาปัจจัยพฤติกรรมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัย พบว่า (1) ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม โดยรวมอยู่ในระดับมาก (2) ปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ได้แก่ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการออกกำลังกาย ด้านการบริโภคอาหาร และด้านการจัดการความเครียด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .85 และค่าประสิทธิภาพการพยากรณ์เท่ากับ .72 หรือร้อยละ 71.80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) ข้อเสนอแนะ ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานของรัฐมาดูแลสุขภาพและให้คำแนะนำในด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุสม่ำเสมอ มีการส่งเสริมและพัฒนา

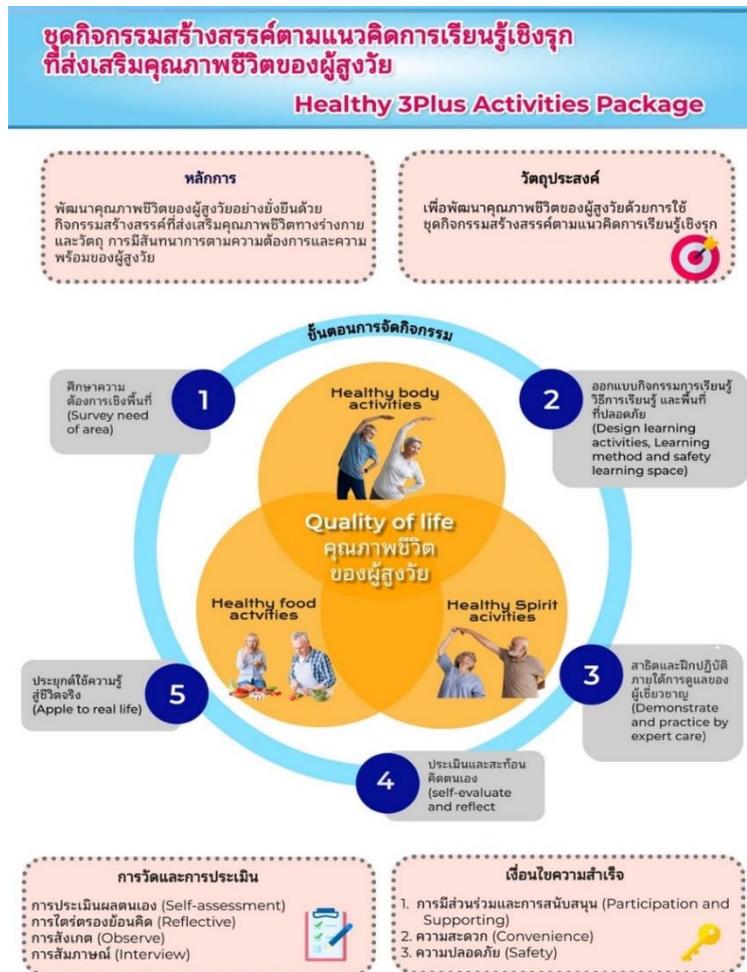


คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุร่วมกับผู้นำชุมชนและสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ ดูแลเอาใจใส่ติดตามและให้ข้อมูลสิทธิประโยชน์ต่างๆ ที่ผู้สูงอายุควรจะได้รับ มีการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เช่น ทำราวจับในห้องน้ำ และภายในบ้านสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อช่วยพยุงในการเดิน การปรับพื้นราบจากบริเวณพื้นที่ต่างระดับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้าและเย็นในชุมชน มีกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุ มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

3) ผู้สูงวัยมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยเห็นว่าชุดกิจกรรมมีความเหมาะสมเป็นประโยชน์ และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงวัย เนื่องมาจากกิจกรรมย่อยในชุดกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่มาจากความต้องการของพื้นที่ และก่อนการนำชุดกิจกรรมไปใช้ในชีวิตจริง มีการอบรมให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติจากวิทยากรผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ เข้าใจหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ มีบรรยากาศที่เป็นมิตร ร่วมมือช่วยเหลือกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อีกทั้งได้รับการสนับสนุนจากองค์กรส่วนท้องถิ่นที่อำนวยความสะดวก ด้านอาคารสถานที่ สาธารณูปโภคที่จำเป็นเพื่อให้ผู้สูงวัยได้ทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยมีความสุข ส่งผลต่อการเรียนรู้จากห้องเรียนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตในชีวิตจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของนวรรตน์ ไชยมณีและคณะ (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ผลการวิจัย พบว่า (1) ผู้สูงอายุมีความต้องการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ ด้าน อ:อาหาร จำนวน 7 กิจกรรมด้าน อ:ออกกำลังกาย จำนวน 9 กิจกรรม ด้าน อ:อารมณ์จำนวน 11 กิจกรรม (2) รูปแบบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. มีความครอบคลุมมิติการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติคือทางกายจิตใจสังคมและจิตวิญญาณโดยกิจกรรมตามหลัก อ:อาหาร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุกิจกรรมตามหลัก อ:ออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้และทักษะการออกกำลังกายกิจกรรมตามหลัก อ:อารมณ์ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านจิตใจและจิตวิญญาณและปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ(3) ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 4.80$, $S.D. = 0.20$)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (Healthy 3 Plus Activities Packages) ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก
(Healthy 3Plus Activities Packages)

สรุป

จากรายงานผลการพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผลการวิจัย พบว่า 1. ชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบ 6 ส่วนคือ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กิจกรรม 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) กิจกรรมเพื่อร่างกายแข็งแรง (2) กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ (3) กิจกรรมยามว่างเพื่อสุขภาพ 4) ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5) การวัดและประเมินผล 6) ปัจจัยสนับสนุนและคู่มือใช้ชุดกิจกรรม มีค่าความเหมาะสมอยู่ระดับมากที่สุด ซึ่งผู้สูงอายุที่ใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังการใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยเห็นว่าชุดกิจกรรมมีความเหมาะสม เป็นประโยชน์และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งสรุปได้ว่าชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ(Healthy 3Plus



Activities Packages) ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีข้อค้นพบจากการวิจัยที่นำมาเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และเป็นข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้และการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงความพร้อมและความแตกต่างของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ทางด้านร่างกาย ด้านความรู้และประสบการณ์ที่สอดคล้องกับบริบท ความปลอดภัยในการทำกิจกรรม การเตรียมความพร้อมของสถานที่และสภาพแวดล้อม การปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างให้เกียรติและเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่เหมาะสมซึ่งเป็นประโยชน์และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริง

2. การนำชุดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุสู่การปฏิบัติควรมีการอบรมให้ความรู้ ฝึกปฏิบัติที่เพียงพอก่อนนำสู่การปฏิบัติในชีวิตจริง และมีการสังเกตและตรวจสอบความสามารถในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องตลอดการใช้ชุดกิจกรรม และมีการปรับเปลี่ยนวิธีการนำชุดกิจกรรมสู่การปฏิบัติตามความแตกต่างของผู้สูงอายุ เพื่อให้การใช้ชุดกิจกรรมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไปควรมีการอบรมให้ความรู้ผู้สูงอายุในการประกอบอาชีพเพื่อเป็นการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์และสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

2. การวิจัยในครั้งนีชุดกิจกรรมประกอบไปด้วย กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมสนทนาการด้านอาชีพ การวิจัยในครั้งต่อไปควรมีการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับเทคโนโลยีกับผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในในชีวิตจริง

3. การวิจัยในครั้งนี้เป็นส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับการวิจัยตำบลแหลมฟ้าผ่า อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งการวิจัยในครั้งต่อไปควรมีการขยายผลของการวิจัยโดยการพัฒนาชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปใช้ในชุมชนหรือพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2565). ชุดกิจกรรมการจัดประสบการณ์สำหรับการประเมินพัฒนาการนักเรียนที่จบหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 ปีการศึกษา 2565. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2566, จาก <https://www.shorturl.asia/JODIU>
- เกษรา โพธิ์เย็น. (2562). สังคมผู้สูงอายุ: โอกาสของธุรกิจที่ยั่งยืนในอนาคต. วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์, 21 (1), 201-208.
- โกศล สอดส่อง. (2561). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารศึกษาศาสตร์ มมร, 6(1), 162-175.
- จันทนา สารแสง. (2561). คุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเขียงดาวจังหวัดเชียงใหม่ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.



- ชาติรี มณีโกศล. (2561). *การพัฒนาชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะความเป็น ครู ด้านคุณธรรมจริยธรรม*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ทักษิณาทิพย์ หมั่นไธสง. (2564). *ปัจจัยพฤติกรรมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- นวรรตน์ ไชยมณี และนุรริยะ ลำตะเค. (2562). *ธุรกิจสุขภาพผู้สูงอายุน่าสนใจ*. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย, 9(3), 75-83.
- บุญเลี้ยง ทุมทอง. (2556). *ทฤษฎีและการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: เอส.พรินต์ติ้ง ไทย แฟคตอรี.
- ประเสริฐ สัมภารอด. (2552). *การพัฒนาชุดกิจกรรมเรื่องระบบนิเวศในโรงเรียน สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนต์ดอมินิก* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาเรียม นิลพันธุ์. (2555). *วิจัยทางการศึกษา*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์. (2546). *การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ*. กรุงเทพฯ: บุ๊คพอยท์.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2547). *จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Creswell and Clark. (2007). *Design and Conduct Mixed Methods Research*. Sage Publications.
- Flanagan, J. (1978). A Research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33 (2), 138-147.
- Glickman, C. D., Stephen, P. G., and Others. (2010). *Super vision and instructional leadership: A Developmental approach*. 8th ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Goodyear and Allchin. (1973). *Dictionary of education*. New York: McGraw-Hill.
- Houston, R. W., and Other. (1972). *Developing instruction modules*. College of Education Texas: University of Houston.
- Kruse, K. (2004). *Introduction to instructional design and the ADDIE model*. Retrieved October 10, 2021, from <http://www.E-learningguru.com/articles/art21.htm>.
- Kapfer, P. & Mirian, K. (1972). *Instructional to Learning Package in American Education*. New Jersey: Education Technology Publication, Enlewood Cliffs.
- World Health Organization (WHO). (1997). *Health and environment in sustainable development: Five Years after the Earth Summit*. WHO, Geneva.