

รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย

เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของวัยก่อนสูงอายุ

ตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

The Model of Intergeneration Participatory Activities

to Promote the Active Aging of the Pre-Aging of

Namjo Sub-District, Maetha District, Lampang Province

ปณตนนท์ เถียรประภากุล^{1*} พิชชา ธนอมเสียง¹ มนต์รา รัตนจันทร์¹ และ
วิไลวรรณ กลิ่นถาวร¹

Panotnon Teanprapakun^{1*}, Pitcha Thanomsieng¹, Monta Ratanachan¹ and
Wilaiwan Klintavorn¹

¹ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จังหวัดลำปาง 52100

¹ Lampang Rajabhat University, Lampang 52100

*Corresponding author: nuch_panotnon@hotmail.com

Received: June 23, 2022; Revised: October 2, 2022; Accepted: October 21, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของวัยก่อนสูงอายุ 2) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของวัยก่อนสูงอายุ กลุ่มเป้าหมาย คือ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 45 – 59 ปี จำนวน 30 คน และเด็กที่มีอายุระหว่าง 6–12 ปี จำนวน 30 คน ได้มาด้วยการเลือกโดยอาสาสมัคร (Volunteer selection) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของวัยก่อนสูงอายุ 2) แบบประเมินคุณภาพชีวิตของวัยก่อนสูงอายุ และ 3) แบบสะท้อนคิดต่อกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย

ผลการวิจัย พบว่า 1) รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพลังพลพลังของวัยก่อนสูงอายุ จำนวน 6 ครั้ง มีค่าเฉลี่ย 3.73 – 4.44 และมีค่าเฉลี่ยทุกกิจกรรมเท่ากับ 4.08 อยู่ในระดับเหมาะสมมาก 2) วัยก่อนสูงอายุมีค่าเฉลี่ยพลังพลพลังหลังเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม คือ 3.90 และ 3.66 โดยมีค่าเฉลี่ยพลังพลพลังด้านการมีส่วนร่วมมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านสุขภาพและด้านหลักประกันความมั่นคง ตามลำดับ

คำสำคัญ: รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วม คนสองวัย พลังพลพลัง วัยก่อนสูงอายุ

Abstract

This research aimed to 1) establish the model of intergenerational participatory activities to promote the active aging of the pre-aging, and 2) to study the effect of using the model of intergenerational participatory activities to promote the active aging. The target groups were 30 pre-aging people aged between 45 – 59 years old and 30 children aged between 6–12 years old by volunteer selection. The research instruments were 1) the model of intergenerational participatory activities to promote the active aging of the are-aging, 2) pre-elderly active aging assessment form and 3) the record of the data reflective mentality on the intergenerational participatory activities.

The research revealed that 1) the six activities to promote the active aging of the pre-elderly with an average score of each item in the range of 3.73 – 4.44 and the mean of all activities were 4.08 at the most appropriate level. 2) the pre-elderly had post-participation potency more than pre-participation at 3.66 which increased to 3.90 and 3.66. That, especially the highest participation, followed by health and security.

Keywords: The Model of Participatory Activities, Intergenerational, Active Aging, Pre-Aging

บทนำ

ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงอายุมาตั้งแต่ปี 2548 และกำลังจะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ภายในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า นอกจากนี้ “วิกฤตสังคมสูงวัย” ซึ่งเป็นสังคมที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลงที่เกิดขึ้นในประเทศไทยและนับเป็นปัญหาที่ใหญ่จะขยายตัวอย่างรวดเร็ว ในปี 2570 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุร้อยละ 30 หรือกว่า 20 ล้านคน ไม่ใช่เพียงปริมาณที่กำลังจะเป็นปัญหาแต่ช่องว่างระหว่างกลุ่มวัยที่ไม่มี ความเข้าใจกัน ขาดความสัมพันธ์กันจะทำให้คนต่างวัยขาดการดูแลกันและเอาใจใส่เปรียบ ระหว่างกลุ่มวัย ซึ่งประเทศไทยกำลังจะมีคนหลายกลุ่มวัยอยู่ร่วมกันตั้งแต่วัยเหี่ยว (อายุ 90 ปี ขึ้นไป) วัยทวด (อายุ 75-90 ปี) วัยปู่ย่าตายาย (อายุ 50-75ปี) วัยพ่อแม่และวัยลูก หลาน เหลน ลื้อ ซึ่งการจัดระบบบริการผู้สูงวัยและการจัดการเชื่อมต่อความสัมพันธ์และความเข้าใจระหว่าง กลุ่มวัย (Bridging Gap Between Age Group) จึงเป็นโจทย์สำคัญของการสร้างสังคมสุขภาวะในอนาคต (สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว, 2563)

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย มีนโยบายการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุคุณภาพ โดยมี การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ด้านการมี ส่วนร่วมกิจกรรมในสังคมแก่บุคคลในช่วงก่อนสูงวัยหรือช่วงวัยทำงานตอนปลาย (ดลนา ไชยสมบัติ และ บัวบาน ยะนา, 2562) ซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัย ผู้สูงอายุ (Pre-Aging) โดยเป็นประชากรที่มีอายุอยู่ระหว่าง 45 - 59 ปี (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) นอกจากนี้ ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ซึ่งถือเป็นแผน ยุทธศาสตร์หลักในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ โดยมียุทธศาสตร์สำคัญที่เกี่ยวข้องกับ การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ได้แก่ ยุทธศาสตร์ที่ 1 เป็นด้านการเตรียม ความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 3 มาตรการ คือ (1) หลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ ส่งเสริมการออมตั้งแต่วัยทำงานและลดหย่อนภาษี เพื่อส่งเสริมการออม (2) การให้การศึกษา และการเรียนรู้ตลอดชีวิต รมรงค์ให้สังคมตระหนัก ถึงความจำเป็นต่อการเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ (3) การปลูกจิตสำนึกให้คนใน สังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมประชาชนทุกวัยเรียนรู้และมีส่วน ร่วมในการดูแลรับผิดชอบครอบครัว มีการจัดการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุและส่งเสริมกิจกรรม สัมพันธ์ระหว่างคนทุกวัยกับผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562 และ ชนัญญา ปัญจพล, 2558) นอกจากนี้ในเว็บไซต์ THAIPUBLICA ได้กล่าวถึงว่า ในหลายประเทศได้ปรับเปลี่ยนแนวคิด

ในการดูแลผู้สูงอายุ โดยนำคนในสองรุ่น คือ ประชากรผู้สูงอายุและประชากรเด็ก มาอยู่ร่วมกันในที่พักอาศัยผู้สูงอายุหรือบ้านพักคนชราที่ปรับเปลี่ยนให้เป็น Intergeneration Care Center สถานที่เชื่อมสัมพันธ์ประชากรต่างรุ่น โดยมีการรับเด็กเข้ามาดูแลเพื่อเติมความสดใสของวัยเด็กให้กับผู้สูงอายุที่จะช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้น และขณะเดียวกันก็ได้ใช้ประสบการณ์ของผู้สูงอายุมาดูแลเด็กรุ่นใหม่ (Thai Publica, 2018) ทั้งนี้การอยู่ร่วมกันของคนสองวัยนั้นต้องเกิดจากความร่วมมือกันของทั้งสองฝ่าย โดยผู้สูงอายุก็ควรจะช่วยสร้างเสน่ห์ให้กับตนเองด้วยการมีทัศนคติเชิงบวกและมีพฤติกรรมสูงอายุเชิงสร้างสรรค์ ในขณะที่ลูกหลานก็ควรมีความรัก ความกตัญญู เห็นอกเห็นใจ และให้การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุยังสามารถเป็นผู้สูงอายุหัวใจวัยรุ่น (Young @ Heart) ด้วยการเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ ได้ตลอดเวลาและเป็นผู้สูงอายุที่เปี่ยมพลังหรือพุดมพลัง (Active Aging) (ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์, ม.ป.ป.) ดังนั้นในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุโดยการส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างคนในวัยต่าง ๆ กับผู้สูงอายุจึงถือเป็นการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคต

ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง เป็นพื้นที่ที่ให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุและมีความต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยในปีงบประมาณ 2561 คณะนักวิจัยซึ่งนำโดยอาจารย์จากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบเพื่อส่งเสริมพุดมพลังสำหรับผู้สูงอายุด้วยชุดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างพุดมพลังของผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม และการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพุดมพลังโดยการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ประกอบกับคณะผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อไปสัมภาษณ์บุคลากรทางการแพทย์ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลของตำบลน้ำโจ้ พบประเด็นสำคัญเกี่ยวกับปัญหาในการปรับตัวของผู้สูงอายุ เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เมื่อร่างกายของผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลง และทำให้เกิดการเจ็บป่วยย่อมมีผลกระทบต่อการยอมรับเปลี่ยนแปลง และการเจ็บป่วยนั้นทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจตามมา และหากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ จะส่งผลต่อสุขภาพจิตมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อลดผลกระทบจากปัญหาดังกล่าว จึงควรมีการเตรียมความพร้อมให้แก่คนในกลุ่มวัยก่อนสูงอายุ (Pre-Aging) เพื่อรับมือกับการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ ดังนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการดังกล่าวคณะผู้วิจัยได้เห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้นำแนวคิดการอยู่ร่วมกันของคนสองวัย คือ การเปิดพื้นที่ในการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างวัยก่อนสูงอายุและเด็กในชุมชนมาสร้างเป็นองค์ความรู้เชิงนวัตกรรมในการทำกิจกรรมร่วมกันของ

คนสองวัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังให้แก่กลุ่มวัยก่อนสูงอายุที่จะกลายไปเป็นผู้สูงอายุในอนาคต อันจะส่งผลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

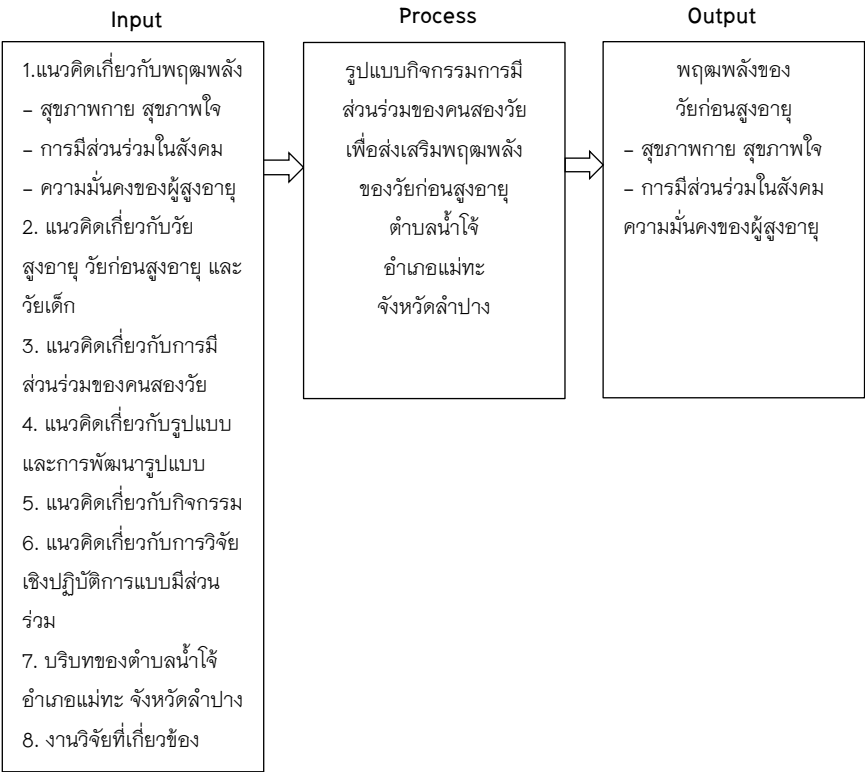
1. เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. วัยก่อนสูงอายุตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมที่จะเป็นผู้สูงอายุอย่างมีพัฒนาพลัง
2. วัยก่อนสูงอายุได้รับการจัดสรรงบประมาณในการดูแลเพื่อก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีพัฒนาพลัง
3. สังคมรอบข้างภายในชุมชนร่วมมือกันในการเตรียมความพร้อมให้แก่วัยก่อนสูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุอย่างมีพัฒนาพลังในอนาคต

กรอบแนวคิด

ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ ตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง สรุปกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังนี้



วิธีการศึกษา

ในการวิจัยเรื่อง “รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ ตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง” มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1.1 บุคคลที่มีอายุระหว่าง 45 – 59 ปี ที่อาศัยอยู่ในตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกโดยอาสาสมัคร (Volunteer Selection) โดยสมัครใจเข้าร่วมโครงการและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดระยะเวลาการวิจัย

1.2 บุคคลที่มีอายุระหว่าง 6 – 12 ปี ที่อาศัยอยู่ในตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกโดยอาสาสมัคร (Volunteer Selection) และอาศัยอยู่ร่วมกับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นบุคคลที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปี โดยสมัครใจเข้าร่วมโครงการและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดระยะเวลาการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่ รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย

2) ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ พัฒนาพลัง

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม แบบประเมินพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ แบบสะท้อนคิดต่อกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย

2.1 รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และทำการสังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย

2.1.2 ดำเนินการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ ทั้งบุคลากรทางด้านสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตัวแทนวัยก่อนอายุรวมทั้งผู้นำชุมชน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการดำเนินการสร้างกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมของคนสองวัย

2.1.2 สร้าง (ยกร่าง) รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ ตามขอบเขตที่กำหนดและตามองค์ประกอบที่ได้จากการสังเคราะห์ในข้อ 2.1.1 และ 2.1.2 โดยลักษณะของรูปแบบครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรมโดยการมีส่วนร่วมของคนสองวัย ได้แก่ วัยก่อนสูงอายุที่มีอายุระหว่าง 45 – 59 ปี และเด็กระดับชั้นประถมศึกษาที่มีอายุระหว่าง 6 – 12 ปี โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมดจำนวน 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที

2.1.3 นำรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ สื่ออุปกรณ์ที่ใช้ ลำดับขั้นตอนในการจัดกิจกรรม ลักษณะของกิจกรรม ระยะเวลาและการประเมินผล รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข จากนั้นผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข

2.1.4 นำรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปใช้ส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 6 ครั้ง

2.2 แบบประเมินพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 1 ฉบับ ประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้แบบประเมิน ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบประเมินพัฒนาพลังสำหรับวัยก่อนสูงอายุ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุ ทั้งนี้แบบประเมินดังกล่าวมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดพัฒนาพลัง

2.2.1 สร้างแบบประเมินพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุ

2.1.3 นำแบบประเมินคุณภาพพลังของวัยก่อนสูงอายุก่อนสร้างเสร็จไปตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบประเมินที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบคุณภาพและความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้

2.1.4 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Item –Objective Congruence) การคัดเลือกข้อคำถามดำเนินการโดยพิจารณาเฉพาะข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและเนื้อหาที่จะวัดพร้อมปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยได้ข้อคำถามในด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ จำนวน 10 ข้อ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม จำนวน 10 ข้อ และด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งสิ้น 30 ข้อ

3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย เพื่อส่งเสริมพลังของวัยก่อนสูงอายุ ในขั้นตอนดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเกี่ยวกับการส่งเสริมพลังของวัยก่อนสูงอายุ มากำหนดเป็นแนวทางในการดำเนินการสร้างกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมของคนสองวัย รวมถึงข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมากำหนดเป็นองค์ประกอบของรูปแบบเพื่อใช้ในการกำหนดขอบเขตในการสร้าง (ยกร่าง) รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพลังของวัยก่อนสูงอายุ จากนั้นทำการตรวจสอบคุณภาพด้านความเหมาะสมของรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นจึงนำรูปแบบกิจกรรมที่ผ่านการตรวจสอบและแก้ไขแล้วไปใช้ต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย เพื่อส่งเสริมพลังของวัยก่อนสูงอายุ ตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1.1 ขั้นตอนเตรียมการ

1) ผู้วิจัยประสานการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยจากผู้ที่เกี่ยวข้อง

2) การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยมีการบันทึกความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย และการวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการขอการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย

4.1.2 ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

- 1) ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย และทำแบบประเมินพฤติกรรมของวัยก่อนสูงอายุก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1
- 2) ผู้วิจัยดำเนินการจัดรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย เพื่อส่งเสริมพัฒนาผลของวัยก่อนสูงอายุ และเมื่อการดำเนินการจัดกิจกรรมเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มเป้าหมายทำแบบประเมินพฤติกรรมของวัยก่อนสูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ ดังนี้

- 1) วิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index Objective Congruence) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 คน เพื่อตรวจสอบระหว่างความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
- 2) วิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย เพื่อส่งเสริมพัฒนาผลของวัยก่อนสูงอายุ โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553, หน้า 102) ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51–5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51–4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51–3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51–2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00–1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด
- 3) วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมของวัยก่อนสูงอายุ ทั้งรายด้านและภาพรวมระหว่างก่อนการใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยและหลังการใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553, หน้า 102) ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51–5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51–4.50 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51–3.50 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51–2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00–1.50 หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ผลการศึกษา

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการสร้างรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการสร้างรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ

รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ ครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรม จำนวน 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที รายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 เรื่อง สองวัยสร้างสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนสองวัยที่ทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างวัยก่อนสูงอายุและวัยเด็ก
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมของวัยก่อนสูงอายุที่จะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ

อุปกรณ์

เครื่องดนตรีให้จังหวะ ได้แก่ กลอง แทมโบลิน เป็นต้น, กระดาษร่ายปอนด์, ดินสอ, ยางลบ, สีไม้, และ เครื่องเย็บกระดาษ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำเกม “ผสานชื่อสองวัย” มาแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เล่นร่วมกัน โดยแต่ละคนต้องไปสำรวจชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน และหากชื่อของใครขึ้นต้นด้วยพยัญชนะต้นที่เหมือนกันก็ให้จับกลุ่มร่วมกัน

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนที่เป็นวัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กออกมาแสดงท่าทางให้สมาชิกในกลุ่มอื่น ๆ ได้ทายว่ากลุ่มของตนเองมีชื่อที่ขึ้นต้นด้วยพยัญชนะตัวใด จากนั้นสมาชิกในกลุ่มที่เป็นวัยก่อนสูงอายุเป็นผู้บอกชื่อสมาชิกในกลุ่มของตน โดยให้เด็กที่อยู่ในกลุ่มช่วยฟังและหากวัยก่อนสูงอายุบอกชื่อสมาชิกไม่ครบ เด็กก็จะเป็นผู้บอกใบ้ให้แก่วัยก่อนสูงอายุ

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกให้มีจำนวนเท่า ๆ กันในแต่ละกลุ่ม จากนั้นจึงให้วัยก่อนสูงอายุในแต่ละกลุ่มร่วมแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเอง คนละ 1 เรื่อง ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับฟัง

2. ผู้วิจัยแนะนำกิจกรรม “การทำหนังสือเล่มเล็ก” โดยการนำเนื้อหาที่วัยก่อนสูงอายุแต่ละคนได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในชีวิตมาสร้างเป็นเนื้อหาในหนังสือเล่มเล็ก โดยมีเด็ก ๆ ในแต่ละกลุ่มเป็นผู้ช่วยสร้างหนังสือขึ้นมากลุ่มละ 1 เล่ม จากนั้นแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอหนังสือเล่มเล็กที่สร้างขึ้น

ขั้นสรุป

สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำและการนำหนังสือเล่มเล็กไปใช้ประโยชน์

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตการให้ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของผู้เข้ากิจกรรม

ครั้งที่ 2 เรื่อง เตรียมพร้อมคนสองวัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีของผู้เข้าร่วมกิจกรรมระหว่างวัยก่อนสูงอายุและวัยเด็ก
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของวัยผู้สูงอายุได้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของคนสองวัย

อุปกรณ์

คลิปวิดีโอเรื่องการเตรียมพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ และบัตรคำ

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูคลิปวิดีโอเรื่องการเตรียมพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ
2. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับคลิปวิดีโอเรื่องการเตรียมพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่ดีของผู้เข้าร่วมกิจกรรมระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกันด้วย โดยแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 4 ทีม ผลัดกันใบ้คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น ว่องไว หูตึง ใจเย็น สุขภาพ โดยทีมไหน ได้จำนวนคำศัพท์มากที่สุดในเวลาที่กำหนดจะเป็นผู้ชนะ
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับคำศัพท์ของแต่ละกลุ่มว่าคำศัพท์ใดที่สามารถอธิบายถึงลักษณะของวัยผู้สูงอายุและความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของคนสองวัย
3. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยผู้สูงอายุเพิ่มเติม ปัญหาความเสื่อมถอยของร่างกายโรคในผู้สูงอายุ รวมถึงความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของคนสองวัย

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของวัยผู้สูงอายุและความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของคนสองวัย รวมทั้งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตการให้ความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม
2. ผู้วิจัยประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการของวัยผู้สูงอายุและความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของคนสองวัยจากการตอบคำถามและสรุปประเด็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 3 เรื่อง สองวัยกายใจแข็งแรง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ความสำคัญของการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ โดยการมีส่วนร่วมของคนสองวัย
2. เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้วิธีดูแลสุขภาพกายและจิตของตน ในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย โดยการมีส่วนร่วมของคนสองวัย

อุปกรณ์

คลิปเพลง T26 โบกโบกโบก (<https://www.youtube.com/watch?v=TAgGAvKMEtg>), ยางวง, ด้ามจับทำจากท่อพลาสติก, เป็กิเจอร์ม “การออกกำลังกายด้วยยางยืด”, พรอท, และเครื่องวัดความดันโลหิต

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยการเดินตามเพลง
2. ผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนการทำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังอย่างละเอียด

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
2. ผู้วิจัยสาธิตและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำอุปกรณ์ออกกำลังกายด้วยยางยืด โดยให้เด็กเข้าไปมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นวัยก่อนสูงอายุ
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนเข้าแถวตอนลึก 4 แถว ระยะห่าง 1 ช่วงแขน
4. ผู้วิจัยสาธิตการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลังกาย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตาม ประมาณ 10 นาที และนำการออกกำลังกายด้วยยางยืด ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตาม ขณะออกกำลังกายผู้วิจัยคอยแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง กำหนดลมหายใจเข้า-ออกโดยอยู่ในท่าเตรียม ให้สุดลมหายใจเข้าและหายใจออก ขณะดึงเชือกยางยืดให้สุดของการเหยียดหรืออและนับ 1-4 ซ้ำ ๆ
5. ทำตามท่ากายบริหารมี 10 ท่า ทำท่าละประมาณ 8-10 ครั้งจนครบ 10 ท่า ถือว่า 1 set พัก 1 นาที เริ่มทำ set ที่ 2 จนครบ 3 set

6. จับคู่คนสองวัยเพื่อร่วมกิจกรรมดูแลสุขภาพ โดยคนสองวัยร่วมกันผลัดเปลี่ยนกันวัดสัญญาณชีพให้กันและกัน ทั้งการวัดอุณหภูมิร่างกายจากปรอทและการวัดความดันโลหิตจากเครื่องวัดความดันโลหิต

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในวันนี้
2. ผู้วิจัยสรุปถึงการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยวิธีการออกกำลังกายด้วยยางยืด และการมีส่วนร่วมของคนสองวัย และเน้นย้ำให้นำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและจากการออกกำลังกายด้วยยางยืด

ครั้งที่ 4 เรื่อง สองวัยสร้างสรรค์...ธรรมชาติสร้างศิลป์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนสองวัยที่ทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างวัยก่อนสูงอายุและวัยเด็ก
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมในสังคม
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมของวัยก่อนสูงอายุที่จะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ

อุปกรณ์

แทมโบลิน, วัสดุเหลือใช้, วัสดุธรรมชาติและวัสดุท้องถิ่น, อุปกรณ์ในการยึดติด เช่น เชือก เทปกาว กาวลาเท็กซ์ เป็นต้น, และวัสดุที่จัดหาเพิ่มเติม เช่น กล้อง, ขวดน้ำ, หลอด เป็นต้น

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำกิจกรรมการเล่นกับนิ้วมือ “สัตว์หรรษา” มาแนะนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เล่นร่วมกัน โดยผู้วิจัยแนะนำเนื้อหาพร้อมท่าทางประกอบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลองปฏิบัติ
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันปฏิบัติพร้อม ๆ กัน

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกให้มีจำนวนเท่า ๆ กันในแต่ละกลุ่ม จากนั้นจึงสร้างข้อตกลงร่วมกันว่าให้สมาชิกทุกคนนำเศษวัสดุเหลือใช้, เศษวัสดุธรรมชาติหรือเศษวัสดุท้องถิ่น ที่หาได้จากในชุมชนที่อยู่มาคนละ 1 ชิ้น โดยการให้เวลาออกไปสำรวจและจัดหามาก่อนที่จะกำหนดข้อตกลงต่อไป

2. ผู้วิจัยแนะนำกิจกรรม “สองวัยสร้างสรรค์...ธรรมชาติสร้างศิลป์” โดยการให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มนำเศษวัสดุที่หาได้ และวัสดุที่ผู้วิจัยจัดหามาให้บางส่วนมาช่วยกันออกแบบและสร้างเป็นผลงานสามมิติกลุ่มละ 1 ชิ้น พร้อมตั้งชื่อผลงานของกลุ่ม โดยมีเงื่อนไขว่าผลงานที่สร้างสรรค์ออกมาแล้วนั้น ต้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

3. จากนั้นแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสองวัยมานำเสนอผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้น

ขั้นสรุป

สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำ

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตการให้ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของผู้เข้ากิจกรรม

ครั้งที่ 5 เรื่อง สองวัยแข่งขัน...สร้างพลังมั่นคง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีของผู้เข้าร่วมกิจกรรมระหว่างวัยก่อนสูงอายุและวัยเด็ก
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังด้านความมั่นคงในชีวิตของวัยก่อนผู้สูงอายุของคนสองวัย

อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสาธิตการทำกิจกรรมขยับกายขยายสมอง (Brain gym)
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันทำกิจกรรมขยับกายขยายสมองระหว่างวัยก่อนผู้สูงอายุและวัยเด็ก

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยตั้งคำถามว่า “ความมั่นคงในชีวิตของแต่ละคนคืออะไร” แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนตอบคำถามและอภิปรายร่วมกัน จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งเป็น 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มประกอบด้วยวัยก่อนผู้สูงอายุและวัยเด็กจำนวนเท่า ๆ กัน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มศึกษากรณีศึกษาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีชีวิตที่ไม่มีความมั่นคงในชีวิต แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนว่าทำอะไรถึงจะทำให้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุมีความมั่นคงในชีวิต โดยให้แต่ละกลุ่มนำเสนอในรูปแบบการแสดงบทบาทสมมติ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปเข้าใจเกี่ยวกับพหุพลังด้านความมั่นคงในชีวิตของวัยก่อนผู้สูงอายุของคนสองวัย
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตการให้ความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมการอบรม
2. ผู้วิจัยประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับพหุพลังด้านความมั่นคงในชีวิตของวัยก่อนผู้สูงอายุของคนสองวัยจากการตอบคำถามและสรุปประเด็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 6 เรื่อง สองวัยช่วยสร้าง...เส้นทางสูงวัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ความสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง
2. เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถออกแบบเส้นทางชีวิตในการเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลังได้

อุปกรณ์

กระดาษาใบโพธิ์, สีเมจิก, และสีชอล์ก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำผู้สูงอายุดูคลิปวิดีโอเพลง “ดั่งดอกไม้งาม” แล้วทำท่าประกอบ
2. ผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนการทำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุฟังอย่างละเอียด

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงประโยชน์ของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง
2. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 5 กลุ่ม
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้แต่ละกลุ่มออกแบบเส้นทางชีวิตในการเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง
4. แต่ละกลุ่มดำเนินการออกแบบเส้นทางชีวิตในการเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง
5. นำเสนอผลงานดำเนินการออกแบบเส้นทางชีวิตในการเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง

ของแต่ละกลุ่ม

ขั้นสรุป

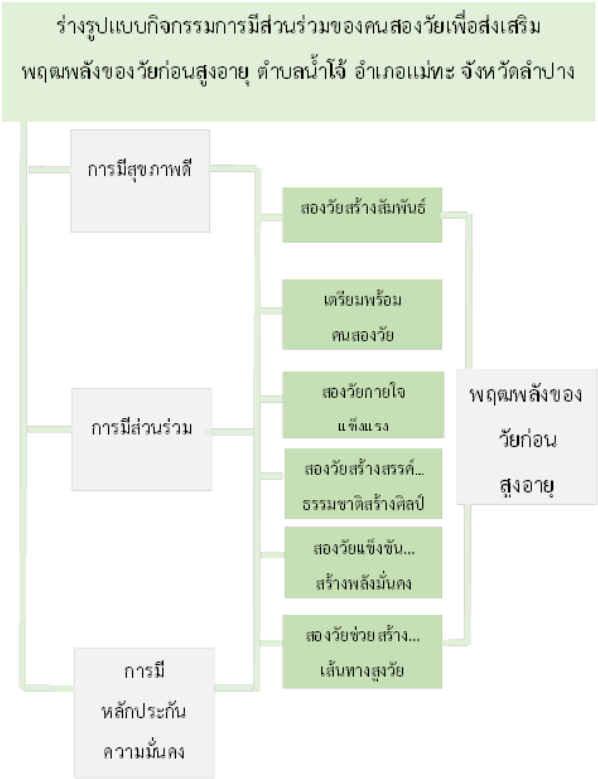
1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในวันนี้ตามแบบฟอร์ม
2. ผู้วิจัยสรุปถึงภาพรวมของกิจกรรมและการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพหุพลังของวัยก่อนสูงอายุ

2.1 ร่างรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพหุพลังของวัยก่อนสูงอายุ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย เพื่อส่งเสริมผลิตผลของวัยก่อนสูงอายุ

2.2 ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมผลิตผลของวัยก่อนสูงอายุ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ในภาพรวม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย เพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ ในภาพรวม

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม		
	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
กิจกรรมที่ 1 สองวัยสร้างสัมพันธ์	3.83	0.92	มาก
กิจกรรมที่ 2 เตรียมพร้อมคนสองวัย	4.06	0.64	มาก
กิจกรรมที่ 3 สองวัยกายใจแข็งแรง	4.44	0.70	มาก
กิจกรรมที่ 4 สองวัยสร้างสรรค์...ธรรมชาติสร้างสรรค์	4.22	0.73	มาก
กิจกรรมที่ 5 สองวัยแข่งขัน...สร้างพลังมั่นคง	3.78	0.88	มาก
กิจกรรมที่ 6 สองวัยช่วยสร้าง...เส้นทางสูงวัย	4.17	0.62	มาก
เฉลี่ยรวม	4.08	0.77	มาก

จากตารางที่ 1 ในภาพรวมพบว่า รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย เพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุในภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.08$, S.D. = 0.77) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กิจกรรมที่ 3 สองวัยกายใจแข็งแรง มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{x} = 4.44$, S.D. = 0.70) รองลงมา คือ กิจกรรมที่ 4 สองวัยสร้างสรรค์...ธรรมชาติสร้างสรรค์ ($\bar{x} = 4.22$, S.D. = 0.73) กิจกรรมที่ 6 สองวัยช่วยสร้าง...เส้นทางสูงวัย ($\bar{x} = 4.17$, S.D. = 0.62) กิจกรรมที่ 2 เตรียมพร้อมคนสองวัย ($\bar{x} = 4.06$, S.D. = 0.64) กิจกรรมที่ 1 สองวัยสร้างสัมพันธ์ ($\bar{x} = 3.83$, S.D. = 0.92) และอันดับสุดท้าย คือ กิจกรรมที่ 5 สองวัยช่วยสร้าง...เส้นทางสูงวัย ($\bar{x} = 3.78$, S.D. = 0.88) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การนำเสนอผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย เพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ

ชื่อกิจกรรม	ปัญหาที่พบ	การปรับปรุงแก้ไข	ผลที่ได้
1. สองวัยสร้างสัมพันธ์	วัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กใช้เวลาในการทำหนังสือเล่มเล็กเกินกว่าเวลาที่กำหนด	ผู้วิจัยเพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรม	วัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กทำกิจกรรมได้สำเร็จตามเวลาที่กำหนดขึ้นใหม่
2. เตรียมพร้อมคนสองวัย	วัยก่อนสูงอายุกับวัยเด็กบางคนมีความเขินอายในการทำกิจกรรม จึงทำให้ไม่กล้าแสดงออก	ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้มีความผ่อนคลาย คลายและเป็นกันเอง	วัยก่อนสูงอายุกับวัยเด็กกล้าแสดงออกในการปฏิบัติกิจกรรมมากขึ้น
3. สองวัยกายใจแข็งแรง	วัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กใช้เวลาร่วมกันในการทำอุปกรณ์ ออกกำลังกายด้วย ยางยืดเกินกว่าเวลาที่กำหนด	ผู้วิจัยเพิ่มระยะเวลาในการทำอุปกรณ์ ออกกำลังกายด้วย ยางยืด	วัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กทำกิจกรรมได้สำเร็จตามเวลาที่กำหนดขึ้นใหม่
4. สองวัยสร้างสรรค์...ธรรมชาติสร้างศิลป์	วัยก่อนสูงอายุกับวัยเด็กใช้เวลาในการทำผลงานสร้างสรรค์จากเศษวัสดุเกินกว่าเวลาที่กำหนด	ผู้วิจัยเพิ่มระยะเวลาในการทำผลงานสร้างสรรค์จากเศษวัสดุ	วัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กทำกิจกรรมได้สำเร็จตามเวลาที่กำหนดขึ้นใหม่

ชื่อกิจกรรม	ปัญหาที่พบ	การปรับปรุงแก้ไข	ผลที่ได้
5. สองวัยแข็ง ขัน... สร้าง พลังมั่นคง	วัยก่อนสูงอายุกับ วัยเด็กบางคนมี ความเขินอายในการ ทำกิจกรรม จึงทำ ให้ไม่กล้าแสดงออก	ผู้วิจัยสร้าง บรรยากาศในการ จัดกิจกรรมให้มี ความผ่อนคลาย และเป็นกันเอง	วัยก่อนสูงอายุกับวัยเด็ก กล้าแสดงออกในการ ปฏิบัติกิจกรรมมากขึ้น
6. สองวัยช่วย สร้าง...เส้นทาง สูงวัย	- ไม่มีปัญหา -	-	-

จากตารางที่ 2 พบว่า รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริม
พัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุมิชอบควรปรับปรุงในเรื่องการเพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรม
การสร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้มีความผ่อนคลายและความเป็นกันเอง ซึ่งผู้วิจัยได้
ทำการปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมให้มีความเหมาะสมมากขึ้นก่อนนำกิจกรรมไปใช้กับ
กลุ่มเป้าหมาย

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ ทั้งรายด้านและ
ภาพรวมระหว่าง ก่อนการใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย และหลังการใช้
รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยจากกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ บุคคลที่มีอายุ
ระหว่าง 45 – 59 ปี ที่อาศัยอยู่ในตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน
โดยใช้แบบประเมินพัฒนาพลังสำหรับวัยก่อนสูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน
3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านความมั่นคง
ของผู้สูงอายุ ทั้งรายด้านและภาพรวม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมหลังสำหรับวัยก่อน
สูงอายุก่อนและหลังการมีส่วนร่วมกิจกรรม

ตัวแปร	ก่อน		หลัง	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ด้านสุขภาพ	3.71	0.93	4.01	0.95
2. ด้านการมีส่วนร่วม	3.81	0.80	4.04	0.86
3. ด้านหลักประกันความมั่นคง	3.45	0.80	3.67	0.97
รวม	3.66	0.86	3.90	0.94

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มเป้าหมายวัยก่อนสูงอายุกู้เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมหลังการเข้าร่วมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{x} = 3.66$, S.D. = 0.86 และ $\bar{x} = 3.90$, S.D. = 0.94)

ส่วนที่ 3 ผลประเมินการใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมของวัยก่อนสูงอายุ โดยผู้วิจัยทำการประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมของวัยก่อนสะท้อนคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมจากกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ วัยก่อนสูงอายุ คือบุคคลที่มีอายุระหว่าง 45 – 59 ปี จำนวน 30 คน และวัยเด็ก คือ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 6 – 12 ปี จำนวน 30 คน สามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สองวัยสร้างสัมพันธ์ ในขั้นต้นของกิจกรรมทั้งวัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กได้ร่วมกันเล่นเกม “ผสานชื่อสองวัย” เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองวัย โดยแต่ละคนต้องไปสำรวจชื่อของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากชื่อของใครขึ้นต้นด้วยพยัญชนะต้นที่เหมือนกันก็ให้จับกลุ่มร่วมกัน หากพยัญชนะไม่เหมือนกันก็ให้แยกเป็นอีกหนึ่งกลุ่ม และให้สมาชิกในกลุ่มอื่น ๆ ได้ทายว่าเป็นกลุ่มที่มีชื่อขึ้นต้นด้วยพยัญชนะตัวใด จากนั้นวัยก่อนสูงอายุบอกชื่อสมาชิกในกลุ่มของตน หากบอกไม่ครบ เด็กก็จะเป็นผู้บอกไปให้แก่วัยก่อนสูงอายุ ในช่วงแรกผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังมีความเขินอายเล็กน้อย ผู้วิจัยจึงช่วยสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง จากนั้นวัยก่อนสูงอายุแต่ละกลุ่มร่วมแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในชีวิตให้สมาชิกในกลุ่มได้รับฟังและถ่ายทอดลงในหนังสือเล่มเล็กของแต่ละคน โดยมีเด็ก ๆ ในแต่ละกลุ่มเป็นผู้ช่วยวาดภาพระบายสีประกอบเนื้อหาภายในเล่ม จากนั้นตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหนังสือเล่มเล็กที่สร้าง ในช่วงท้ายของ

กิจกรรมมีการร่วมกันสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำและการนำหนังสือเล่มเล็กไปใช้ประโยชน์ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองวัยมีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการร่วมกันสร้างหนังสือเล่มเล็ก

กิจกรรมที่ 2 เตรียมพร้อมคนสองวัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูคลิปวิดีโอเรื่องการเตรียมพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ พร้อมร่วมแสดงความคิดเห็นจากเนื้อหาในวิดีโอ แล้วแบ่งกลุ่มเล่นเกมผลัดกันใบคำศัพท์ที่เกี่ยวกับลักษณะของผู้สูงอายุ เช่น ว่องไว หูตึง ใจเย็น สุขภาพ เป็นต้น กลุ่มใดได้จำนวนคำศัพท์มากที่สุดในเวลาที่กำหนดเป็นผู้ชนะ ซึ่งในตอนแรกของการทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองวัยมีความเขินอายเล็กน้อย แต่ต่อมาบรรยากาศก็เป็นที่ไปด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน และให้แต่ละกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคำศัพท์ที่อธิบายถึงลักษณะของวัยผู้สูงอายุ ความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยผู้สูงอายุเพิ่มเติม ปัญหาความเสื่อมถอยของร่างกาย โรคในผู้สูงอายุ รวมถึงความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของคนสองวัย จากนั้นผู้วิจัยจึงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม โดยในกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนกลับมามีความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตได้ อีกทั้งยังมีความเข้าใจในวัยสูงอายุและการทำความเข้าใจในความคิดของวัยสูงอายุมากขึ้น

กิจกรรมที่ 3 สองวัยกายใจแข็งแรง ผู้วิจัยนำวัยก่อนสูงอายุออกกำลังกายด้วยการเดินตามเพลงและอธิบายเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จากนั้นจึงสาธิตและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสองวัยช่วยกันทำอุปกรณ์ออกกำลังกายด้วยยางยืด เมื่อทำเสร็จแล้วจึงออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ยางยืดร่วมกัน โดยมีผู้วิจัยคอยแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ต่อจากนั้นจับคู่คนสองวัยเพื่อร่วมกิจกรรมดูแลสุขภาพ โดยวัยเด็กและวัยก่อนสูงอายุผลัดเปลี่ยนวัดสัญญาณชีพให้แกกัน ทั้งการวัดอุณหภูมิร่างกายจากปรอทและการวัดความดันโลหิตจากเครื่องวัดความดันโลหิต เมื่อเสร็จกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ โดยบอกว่าจะนำวิธีการประกอบอุปกรณ์ออกกำลังกายด้วยยางยืดนี้ไปทำต่อและแนะนำกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติให้กับวัยสูงอายุที่อยู่รอบตัว รวมถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมวัยเด็กก็ได้สะท้อนว่าในการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ได้เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตร่วมกับวัยสูงอายุได้มากขึ้น จากนั้นผู้วิจัยสรุปถึงการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยวิธีการออกกำลังกายด้วยยางยืดและการมีส่วนร่วมของคนสองวัย

กิจกรรมที่ 4 สองวัยสร้างสรรค์...ธรรมชาติสร้างสรรค์ ศิลป์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมเล่นกับนิ้วมือ “สัตว์หรรษา” เป็นการผ่อนคลายอารมณ์และเตรียมตัวให้พร้อมรับกับกิจกรรมใหม่ ๆ ที่จะได้ปฏิบัติ จากนั้นผู้วิจัยแบ่งกลุ่มสมาชิกให้มีจำนวนเท่าๆ กันและแนะนำกิจกรรมที่จะให้ปฏิบัติร่วมกันโดยให้ทุกคนในกลุ่มนำเศษวัสดุเหลือใช้, เศษวัสดุธรรมชาติหรือเศษวัสดุท้องถิ่น ที่หาได้จากในชุมชนที่อยู่มาคนละ 1 ชิ้น เพื่อช่วยกันออกแบบและสร้างเป็นผลงานสามมิติกลุ่มละ 1 ชิ้น พร้อมตั้งชื่อผลงาน และมีเงื่อนไขว่าผลงานที่สร้างสรรค์ออกมานั้นต้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ จากนั้นแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสองวัยมานำเสนอผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้น โดยกิจกรรมเป็นไปด้วยความสนุกสนานและเพลิดเพลิน ในท้ายสุดของกิจกรรม สมาชิกในแต่ละกลุ่มได้ร่วมกันสะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ทำ โดยมีการสะท้อนว่าในการทำกิจกรรมจะมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในสังคม รวมทั้งมีความสามัคคีในการร่วมกิจกรรมอีกด้วย

กิจกรรมที่ 5 สองวัยแฉ่งขั่น...สร้างพลังมั่นคง โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันขยับกายขยายสมอง (Brain gym) ระหว่างวัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กเพื่อเป็นการกระตุ้นร่างกายและสมองให้พร้อมต่อการเรียนรู้และร่วมกิจกรรมต่อไป จากนั้นวัยก่อนสูงอายุแต่ละคนตอบคำถามและอภิปรายร่วมกันจากในข้อคำถามที่ว่า “ความมั่นคงในชีวิตของแต่ละคนคืออะไร” แล้วผู้วิจัยจึงแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มประกอบด้วยวัยก่อนผู้สูงอายุและวัยเด็กจำนวนเท่าๆ กัน และให้แต่ละกลุ่มศึกษากรณีศึกษาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความมั่นคงในชีวิต จากนั้นแต่ละกลุ่มวางแผนว่าทำอย่างไรถึงจะทำให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความมั่นคงในชีวิต และนำเสนอในรูปแบบการแสดงบทบาทสมมุติ โดยบรรยายภาคเป็นไปด้วยความสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือดี ถึงแม้ในตอนแรกจะมีความเขินอายอยู่บ้าง ต่อจากนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงช่วยกันสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมความมั่นคงในชีวิต และผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้มีการซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม ซึ่งในกิจกรรมนี้วัยก่อนสูงอายุได้สะท้อนว่าได้รับการพัฒนาทั้งร่างกาย พลังใจ ความมั่นคงในชีวิต และได้ประสบการณ์ในการร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น ทำให้เกิดมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีแก่ทุกคนที่ได้พบปะพูดคุยในการร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 6 สองวัยช่วยสร้าง...เส้นทางสูงวัย โดยขั้นตอนของกิจกรรมผู้วิจัยได้ช่วยเสริมความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพละพละพั้ง จากนั้นวัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กจึงร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยแต่ละกลุ่มช่วยกันออกแบบเส้นทางชีวิตในการเป็นผู้สูงอายุที่มีพละพละพั้ง พร้อมนำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม จากนั้นจึงร่วมกันสรุปถึงการ

เตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพลงว่าเป็นอย่างไร วัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กมีความกระตือรือร้นในกิจกรรมและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี นอกจากนี้วัยก่อนสูงอายุนั้นยังได้สะท้อนความคิดเห็นว่าจะได้นำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปบอกต่อเพื่อน ๆ และผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีสะท้อนว่าเกิดแรงบันดาลใจในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงนิสัยของตนเองและการปฏิบัติตนที่ถูกต้องก่อนจะเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งเกิดความเข้าใจและมีความเชื่อมั่นว่าวันข้างหน้าจะเป็นวัยสูงอายุที่มีคุณภาพต่อไป

อภิปรายและสรุปผล

การวิจัยเรื่อง รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ ตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ผู้วิจัยอภิปรายผลในประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. ผลการสร้างรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเป็นรูปแบบที่สร้างขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยก่อนสูงอายุ ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยการจัดกิจกรรมจำนวน 6 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 กิจกรรมสองวัยสร้างสัมพันธ์ ครั้งที่ 2 กิจกรรมเตรียมพร้อมคนสองวัย ครั้งที่ 3 กิจกรรมสองวัยกายใจแข็งแรง ครั้งที่ 4 กิจกรรมสองวัยสร้างสรรค์...ธรรมชาติสร้างศิลป์ ครั้งที่ 5 กิจกรรมสองวัยแข่งขัน...สร้างพลังมั่นคง และครั้งที่ 6 กิจกรรมสองวัยช่วยสร้าง...เส้นทางสูงวัย โดยเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ให้วัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กซึ่งอาศัยอยู่ร่วมกันได้มาปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ทั้งการร้องเล่นเต้นประกอบเพลงด้วยกัน การเล่นเกมร่วมกัน การทำชิ้นงานร่วมกัน การออกกำลังกายร่วมกัน เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถนำไปใช้จริงได้ในชีวิตประจำวันของคนทั้งสองวัย จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมในรูปแบบดังกล่าว นอกจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งวัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังได้มีการลงมือปฏิบัติกิจกรรมในลักษณะต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยในครั้งนี้ที่เป็นวัยก่อนสูงอายุที่ได้รับการส่งเสริมทั้งร่างกายและจิตใจในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม อีกทั้งยังได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเด็ก ซึ่งถือว่าเป็นการเตรียมความพร้อมทางสังคมเมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุได้ต่อไป สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2558) ที่ได้เสนอแนะแนวทางการให้การดูแลทางด้านสังคมและจิตใจผู้สูงอายุ โดยต้องมีการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะทางกาย พัฒนาความคิด พัฒนาทักษะที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกับ

ผู้อื่นและกิจกรรมที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังจัดเป็นกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยพัฒนาวัยสูงอายุให้เกิดความภาคภูมิใจ เช่น กิจกรรมพัฒนาเด็กเล็ก กิจกรรมช่วยเหลือวัยรุ่น โดยให้วัยสูงอายุผูกสัมพันธ์กับวัยรุ่น พูดคุย ไต่ถาม และเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงออก โดยผู้สูงอายุเป็นสื่อกลางกับคนต่างวัย เป็นต้น และยังสอดคล้องกับข้อมูลงานวิจัยจาก ThaiPublica, (2018) ที่พบว่า การอยู่ร่วมกับผู้สูงวัยยังทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคมและบุคลิกที่ดี และไม่รู้สึกเกร็งแม้จะอยู่ร่วมกับผู้สูงวัยที่สภาพร่างกายอ่อนแอหรือไม่สมบูรณ์ ดังนั้นรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยที่ได้ จึงเป็นเสมือนกับแนวทางให้กับวัยก่อนสูงอายุที่จะเตรียมความพร้อมในการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ ไม่จะเป็นการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี การมีส่วนร่วมในสังคมและมีความตระหนักถึงการมีชีวิตที่มั่นคงในวัยสูงอายุ

2. ผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาผลของวัยก่อนสูงอายุ โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบพัฒนาผลของวัยก่อนสูงอายุกลุ่มเป้าหมายซึ่งใช้แบบประเมินพัฒนาผลสำหรับวัยก่อนสูงอายุ พบว่า วัยก่อนสูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยมีค่าเฉลี่ยพัฒนาผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในแต่ละกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อการเตรียมวัยก่อนสูงอายุให้พร้อมในการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีพัฒนาผลซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและด้านความมั่นคงในชีวิต กล่าวคือ การมีภาวะสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ รวมทั้งการมีศักยภาพที่พึ่งพาตนเองและใช้ความสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นในสังคมได้ ทั้งนี้ในกิจกรรมที่จัดขึ้นทั้ง 6 กิจกรรมนั้น มีทั้งการแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในชีวิตของวัยก่อนสูงอายุ จากนั้นจึงนำเรื่องราวที่ได้แบ่งปันมาจัดทำเป็นหนังสือเล่มเล็กของวัยก่อนสูงอายุแต่ละคนเป็นการสร้างให้วัยก่อนสูงอายุเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมเล่นเกมใบคำซึ่งเป็นคำศัพท์ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ทำให้ทั้งวัยก่อนสูงอายุและวัยเด็กเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของผู้สูงอายุมากขึ้น และเห็นถึงความสำคัญในการเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุ กิจกรรมการทำอุปกรณ์ออกกำลังกายด้วยยางยืดและการออกกำลังกายร่วมกันที่ทำให้วัยก่อนสูงอายุได้แนวทางในการทำอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมและการออกกำลังกายกับวัยเด็กอย่างสนุกสนาน กิจกรรมกลุ่มที่ได้ร่วมกันสร้างสรรค์ชิ้นงาน 3 มิติจากเศษวัสดุต่าง ๆ ที่หาได้ใน

ชุมชนโดยมีข้อตกลงว่าชิ้นงานนั้นต้องเกิดประโยชน์และใช้งานได้จริงซึ่งแนวคิดของกิจกรรมที่จัดขึ้นนี้ วัยก่อนสูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในเรื่องของการสร้างผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่ช่วยสร้างรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัวได้ต่อไปในอนาคต กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีความมั่นคงในชีวิตเพื่อให้วัยก่อนสูงอายุตระหนักถึงความสำคัญในการวางแผนเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความมั่นคงในชีวิต และกิจกรรมการออกแบบเส้นทางชีวิตในการเป็นผู้สูงอายุที่มีพละกำลังเพื่อให้วัยก่อนสูงอายุได้วางแผนและเตรียมพร้อมในการก้าวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุที่มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี มีส่วนร่วมในสังคมและตระหนักถึงความสำคัญในการมีความมั่นคงในชีวิต โดยทุกกิจกรรมจะเป็นการปฏิบัติร่วมกันระหว่างวัยก่อนสูงอายุและเด็ก ๆ ในชุมชนเดียวกัน อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้รูปแบบกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรมที่จัดขึ้นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ที่พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst (1960, อ้างถึงใน เลิศวัลลภ ศรีษะพลกุลิทธิ และ ธมนพัชร ศรีษะพลกุลิทธิ, 2561) ได้อธิบายถึงสภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สภาพภาพและบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน ทฤษฎีนี้จึงเชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดีเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ ซึ่งกิจกรรมตามแนวคิดนี้ก็หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อนฝูง ต่อสังคมหรือชุมชน ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติจะทำให้รู้สึกว่าการมีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อสังคมและทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ข้อมูลพละกำลัง รูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยที่สร้างและพัฒนาขึ้นนำไปใช้เพื่อส่งเสริมพละกำลังของวัยก่อนสูงอายุ ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง เท่านั้น หากต้องการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น การศึกษาหรือบริบทที่แตกต่างออกไปต้องปรับข้อคำถาม หากคุณภาพของเครื่องมือให้มีความเชื่อมั่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัยมาเป็นแนวทางบูรณาการกับการเรียนรู้ตามโครงการหรือหลักสูตรต่าง ๆ ได้ โดยควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การจัด

สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น การจัดให้มีที่นั่งพัก รวบรวม พื้นราบ อากาศถ่ายเทสะดวก การดูแลอย่างใกล้ชิดโดยผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักกายภาพบำบัด เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนสองวัย ซึ่งประกอบด้วย วัยสูงอายุ และเด็กวัยรุ่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังของวัยสูงอายุ รวมถึงการศึกษายังพื้นที่ชุมชนอื่น การศึกษาพัฒนาพลังในผู้สูงอายุแบบข้ามวัฒนธรรม (Cross-cultural study) เพื่อศึกษาความแตกต่างจากบริบทสังคมไทย

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัญญภัทร์ ศิริธันราโรจน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนดิรินทร์ อาจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ รัฐกุล มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และนางสาวสุภา ศิริรุ่งเรือง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่วนตำบลบ้านฮ่อห้า ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการให้ความรู้ ข้อคิด ข้อเสนอแนะเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณความร่วมมือกลุ่มเป้าหมายและคณะบุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง ที่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนในการดำเนินจัดกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของ

ผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหา สุขภาพจิต (ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ:

ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ชนัญญา ปัญจพล. (2558). ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (ส่วนกลาง). (วิทยานิพนธ์ปริญญา

มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ดลนภา ไชยสมบัติ และ บัวบาน ยะนา. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่

วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข,

29(3), 131–143.

บุญชม ศรีสะอาด. (2553). วิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สุริยาสาส์.

เลิศวัลลภ ศรีชะพลกุลสิทธิ และ ธมนพัชร ศรีชะพลกุลสิทธิ. (2561). การปรับตัวเพื่อเข้าสู่สังคม
สูงอายุในประเทศไทย. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราช
ภัฏสุรินทร์**, 20(1), 253–265.

ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์. (ม.ป.ป.). **สังคมสูงวัย...ความท้าทายประเทศไทย**. สืบค้น
15 ธันวาคม 2563, จาก <http://www.dop.go.th/know/3/276>.

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. (2563). **เอ็นไอเอจับมือสถาบันแห่งชาติ
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว เปิดตัวศูนย์การเรียนรู้ “ชราแลนด์”
เตรียมพร้อมเยาวชนรับมือสังคมสูงวัยด้วยนวัตกรรม TAEM4INNOVATOR**.
สืบค้น 15 ธันวาคม 2563, จาก <https://mahidol.ac.th/temp/2020/10/press.pdf>.

ThaiPublica. (2018). **ศูนย์ดูแลคนสองวัย “Intergeneration Center” โมเดลเชื่อมโยง
สัมพันธ์ต่างรุ่น สร้างคุณภาพชีวิต “คนแก่-เด็กเล็ก” เรียนรู้ใส่ใจกันและกัน**.
สืบค้น 15 ธันวาคม 2563, จาก [https://thaipublica.org/2018/05/intergeneration-care-
center-aging-preschool/](https://thaipublica.org/2018/05/intergeneration-care-center-aging-preschool/).