การสร้างความแปลกใหม่ผ่านกิจกรรมเพื่อจัดการความเบื่อหน่ายของผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบไปเช้า-เย็นกลับ : แบ่งปันประสบการณ์

ศุภกฤต จึงพิภานิชกุล, พย.ม.[1]* โฆษิต ฉันทนารุ่งภักดิ์, บช.ม.[2]

บทคัดย่อ

ความเบื่อหน่ายที่เกิดในผู้สูงอายุแม้จะเป็นเพียงภาวะทางอารมณ์ แต่สามารถส่งผลกระทบทางลบต่อผู้สูงอายุที่นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน โมโหร้าย เบื่ออาหาร และขาดแรงจูงใจในการใช้ชีวิต บทความวิชาการนี้มุ่งนำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเบื่อหน่ายที่มีในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบไปเช้า-เย็นกลับ (Day Care) และความสำคัญของการทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ โดยอ้างอิงทฤษฎีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา (Self-Determination Theory) แนวคิดการกระตุ้นความรู้คิด (Cognitive stimulation : CS) และแนวคิดพฤฒพลัง (Active Aging) รวมถึงการแบ่งปันประสบการณ์ของผู้นิพนธ์ที่ได้จากการสังเกตถึงความเบื่อหน่ายของผู้สูงอายุใน Day Care การวิเคราะห์สาเหตุที่เป็นไปได้ของปัญหาความเบื่อหน่าย และแนวทางการจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อจัดการปัญหา

คำสำคัญ: การสร้างความแปลกใหม่ผ่านกิจกรรม ความเบื่อหน่ายของผู้สูงอายุ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบไปเช้า-เย็นกลับ

[1] พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข

[2] นักวิชาการอิสระ

* ผู้เขียนหลัก e-mail: Supphakrit888@gmail.com

Received 20/10/2025 Revised 29/03/2026 Accepted 31/03/2026

Creating Novelty Through Activities to Manage Boredom Among Older Adults in Day Care Centers: Experience Sharing

Supphakrit Chuengphipanichchakul, M.N.S.[1]*, Kosit Chantanarungpak, M.Acc.[2]

Abstract

Boredom among older adults, although primarily an emotional state, can have significant negative impacts, potentially leading to depression, emotional instability, irritability, loss of appetite and a decreased motivation to live. This academic article aims to present concepts related to boredom among older adults in Day Care centers, as well as the importance of engaging activities for this population. The discussion is grounded in Self-Determination Theory, Cognitive Stimulation (CS) and the concept of Active Aging. It also incorporates the author's experiential insights derived from observing boredom among older adults in Day Care settings, analyzing potential causes of this issue, and proposing guidelines for organizing creative activities to address problems.

Key words: Creating novelty through activities, Older Adults boredom, Day Care Older Adults care centers

[1] Registered Nurse, Professional Leve, Bureau of Elderly Health Department of Health, Ministry of Public Health

[2] Independent Scholar

* Corresponding author e-mail: Supphakrit888@gmail.com

บทนำ

ปัจจุบันประชากรโลก อยู่ในช่วงของการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ในปี ค.ศ. 2025 มีประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มากกว่า 1.2 พันล้านคน และคาดว่าจะสูงถึง 2.1 พันล้านคนในปี ค.ศ. 2050 (United Nations : UN, 2025) ในขณะที่ประเทศไทยที่ปัจจุบันเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ อ้างอิงจากข้อมูล สถาบันสถิติประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ณ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2569 ประชากรไทยมีจำนวน 65.48 ล้านคน เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อยู่ที่ 14.96 ล้านคน (ร้อยละ 22.85) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว นำไปสู่ความจำเป็นในการจัดให้มีบริการดูแลผู้สูงอายุทั้งในครอบครัว และในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการแก่กลุ่มลูกค้าที่เป็นผู้สูงอายุจึงเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจากการพยากรณ์คาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2570 ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบไปเช้า-เย็นกลับ (Day Care) มีแนวโน้มการเติบโตอยู่ที่ร้อยละ 25 ต่อปี (Office of Provincial Commercial Affairs Suratthani, 2025) จากความต้องการการใช้บริการของผู้สูงอายุใน Day Care ที่เพิ่มมากขึ้น ปัญหาที่ตามมาคือรูปแบบกิจกรรมการบริการมีรูปแบบเดิม ๆ ทำให้ผู้สูงอายุใน Day Care เกิดความเบื่อหน่าย (Boredom) อันเกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวันที่ซ้ำ ๆ ขาดสิ่งเร้าใหม่ ๆ รวมทั้งการแยกตัวจากครอบครัว และสังคมภายนอก ความเบื่อหน่ายในระยะยาวนำไปสู่ผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความเป็นอยู่ที่ดี (Jaesung et al., 2023)

ความเบื่อหน่าย เป็นคำที่ใช้กันโดยทั่วไป และมีความหมายไปในเชิงลบ มักถูกระบุว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของความรู้สึกซึมเศร้า (American Psychological Association, 2018) เป็นความรู้สึกอิดหนาระอาใจ เหนื่อยหน่าย หรือไม่อยาก (Office of the Royal Society, 2011) ซึ่งปัจจุบันการศึกษาเกี่ยวกับความเบื่อหน่ายยังมีไม่มาก เนื่องจากถูกมองว่าเป็นเพียงภาวะอารมณ์ไม่ใช่อาการของโรคจิตเวช อย่างไรก็ตามมีการวิจัยพบว่า ความเบื่อหน่ายมีความเชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้า (Goldberg et al., 2011) โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่ใช้บริการ Day Care มีความเสี่ยงต่อภาวะความเบื่อหน่าย ทั้งที่ Day Care มีสิ่งเอื้ออำนวยความสะดวกหลายอย่าง แต่กลับไม่สามารถตอบสนองทางด้านอารมณ์และด้านสังคมของผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง หนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะความเบื่อหน่ายคือ การทำกิจวัตรที่ซ้ำ ๆ และระบบการดูแลตามมาตรฐาน (Panthi, 2022) บทความวิชาการนี้ จึงมุ่งนำเสนอแนวคิดการจัดกิจกรรมที่สร้างความแปลกใหม่ภายใต้ความปลอดภัยต่อผู้สูงอายุใน Day Care ซึ่งกิจกรรมที่แปลกใหม่นี้ไม่เพียงแต่ลดความจำเจ แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการกระตุ้นการรู้คิด (Cognitive Engagement) ตามทฤษฎีการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยมีการยกตัวอย่างจากประสบการณ์จริงของผู้นิพนธ์ ในกิจกรรมการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะเพื่อให้เป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติงานหรือผู้จัดการใน Day Care และผู้ศึกษาหรือผู้ที่สนใจต่อยอดงานวิจัยต่อไป

ความสำคัญของปัญหาความเบื่อหน่ายในผู้สูงอายุ

ความเบื่อหน่ายอาจถูกเข้าใจผิดว่าเป็นภาวะซึมเศร้าแต่ทั้งสองอย่างนั้นมีอาการที่แตกต่างกัน เมื่อบุคคลมีภาวะซึมเศร้า บุคคลจะเกิดความวิตกกังวล ความรู้สึกไร้ค่า หมดสิ้นหนทาง ความเหนื่อยล้า มีอาการเบื่ออาหาร รู้สึกแปลกแยกจากสังคม และสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่เคยสนุกสนานอย่างสิ้นเชิง ในขณะที่ความเบื่อหน่ายเป็นสภาวะที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งมีลักษณะเฉพาะคือความรู้สึกไม่พอใจ กระสับกระส่าย และเหนื่อยล้า อย่างไรก็ตามภาวะซึมเศร้าและความเบื่อหน่ายอาจเกิดขึ้นพร้อมกันได้ การแยกความแตกต่างของทั้งสองอย่างนั้นต้องอาศัยประสบการณ์ในการสังเกตและทำความเข้าใจ (Bantwal, 2016) ความเบื่อหน่ายในผู้สูงอายุแม้จะเป็นเพียงภาวะอารมณ์แต่ก็เป็นภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ความเบื่อหน่ายส่งผลเชิงลบต่อผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ ความซึมเศร้าและภาวะวิตกกังวล การเสื่อมถอยของการทำงานทางสมอง การลดลงของความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการลดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความรู้สึกไร้คุณค่า เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายจะส่งผลให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปโดยที่อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ระดับการนำไฟฟ้าของผิวหนัง (SCL) ลดลง และระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลเพิ่มสูงขึ้น (Merrifield & Danckert, 2014) จากงานทบทวนเชิงระบบของ Josefa Ros Velasco (2021) ที่ทบทวนงานวิจัย และงานวิชาการ

เกี่ยวกับความเบื่อหน่ายในผู้สูงอายุ พบว่ามีความสัมพันธ์ของความเบื่อหน่ายกับพฤติกรรมเชิงลบ โรคทางจิตเวช (Mental disease) และความผิดปกติทางจิต (Mental disorder) ผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาวะเบื่อหน่ายมีโอกาสในการเกิดโรคสมองเสื่อม (Dementia) ภาวะการรู้คิดถดถอย (Cognitive decline) ภาวะเปราะบางทางจิตใจ (Psychological frailty) ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และการมีความคิดอัตวินิบาตกรรม ผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานการณ์ที่สร้างความเบื่อหน่ายควบคู่กับโรคสมองเสื่อมจะเข้าสู่สภาวะที่ไม่อยากทำกิจกรรมใดๆ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลลบต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุอยู่ในสถานการณ์ที่สร้างความเบื่อหน่าย ย่อมส่งผลลัพธ์ทางลบในระยะยาว ดังนั้น Day Care จึงควรหาสิ่งกระตุ้นใหม่ๆ ผ่านการสร้างสภาพแวดล้อม และการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุหลุดพ้นจากสถานการณ์ที่สร้างความเบื่อหน่าย

ปัจจัยที่นำไปสู่ความเบื่อหน่ายในผู้สูงอายุใน Day Care

ผู้สูงอายุที่ใช้บริการใน Day Care มีความแตกต่างไปจากผู้สูงอายุที่ใช้บริการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบค้างคืน ตรงที่มีโอกาสได้พบกับบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดทุก ๆ วัน แต่ในช่วงเวลาระหว่างวันราว 6-8 ชั่วโมง ก็เป็นช่วงเวลาที่ยาวนานมากพอที่จะสร้างความเบื่อหน่ายแก่ผู้สูงอายุ จากงานวิจัยเชิงคุณภาพของ Panthi (2022) ปัจจัยที่นำไปสู่ความเบื่อหน่ายใน Day Care สามารถสรุปได้ ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยด้านสภาวะจิตใจ และทัศนคติของตัวผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุใน Day Care บางส่วนเลือกที่จะไม่สร้างสัมพันธ์ใหม่ ๆ กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันเนื่องจากความกลัวต่อความเจ็บปวดจากการสูญเสีย ซึ่งผู้สูงอายุเป็นวัยที่ได้ผ่านความเสียใจจากการสูญเสียคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็น บุคคลในครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลใกล้ชิด ด้วยเหตุนี้จึงเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการสร้างสัมพันธ์ใหม่ ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้นซ้ำ

2. ปัจจัยด้านสังคมภายใน Day Care ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 มิติ คือ

2.1 สังคมระหว่างผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุด้วยกัน ผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกันในด้านความสนใจ สถานะ ระดับการศึกษา และสภาพความเจ็บป่วย จะพบอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น การสร้างความสัมพันธ์ในผู้สูงอายุที่มีการรับรู้เป็นปกติ กับผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างหลากหลายทางพยาธิสภาพสมอง (Cognitive Heterogeneity) เป็นต้น

2.2 สังคมระหว่างผู้สูงอายุกับเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่ถือเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุดใน Day Care แต่ด้วยเหตุภาระหน้าที่จำนวนมาก ส่งผลให้เจ้าหน้าที่ไม่สามารถให้เวลากับผู้สูงอายุแต่ละบุคคลได้มากนัก

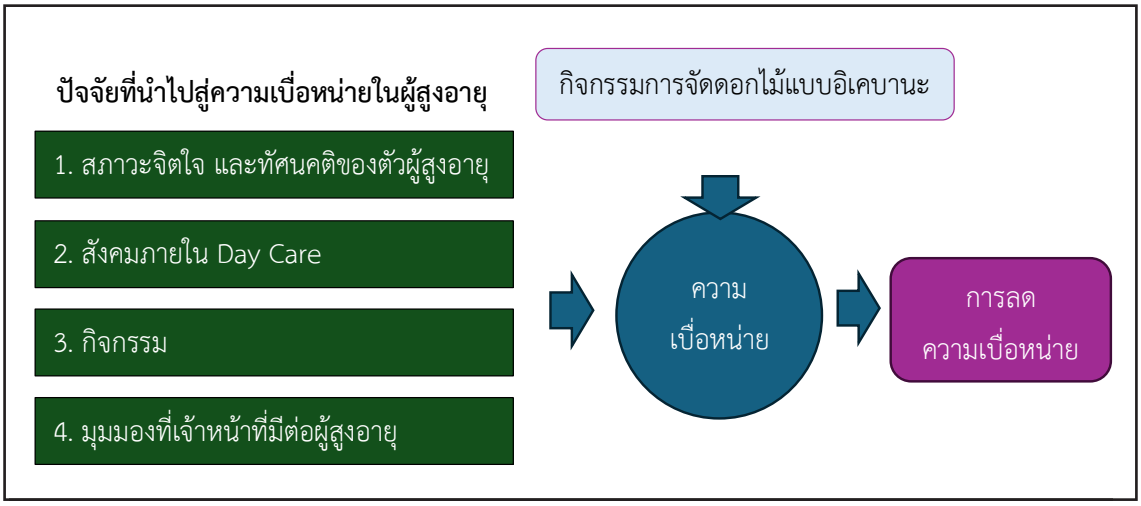
3. ปัจจัยด้านกิจกรรม กิจกรรมที่ถูกจัดใน Day Care มักมีรูปแบบที่ซ้ำ ๆ มีลักษณะเป็นกิจวัตร อยู่ในกรอบที่เจ้าหน้าที่เคยได้รับการอบรมหรือรับรู้มา ขาดความน่าสนใจ ไม่ได้คำนึงถึงความหลากหลายของผู้เข้าร่วมในด้านของความสนใจของแต่ละบุคคล กิจกรรมส่วนมากมักเป็นกิจกรรมของเพศหญิง หรือไม่ได้เหมาะกับข้อจำกัดของสภาพร่างกายแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุบางรายเข้าร่วมเพียงเพราะไม่มีทางเลือกของกิจกรรมอื่น บางครั้งผู้สูงอายุรู้สึกว่าผู้ดูแลละเลยต่อการพยายามทำความเข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ

4. ปัจจัยด้านมุมมองที่เจ้าหน้าที่มีต่อผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่บางรายมีทัศนคติว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่มีสมรรถภาพถดถอย จึงไม่จำเป็นต้องมีการจัดการด้านพัฒนาการใด ๆ อีก (Ageism) ซึ่งเจ้าหน้าที่อาจซึมซับทัศนคติแบบนี้จากโครงสร้างทางสังคมภายใต้กระบวนทัศน์ตามกระแสหลัก (Grand narrative) ที่ให้นิยามผู้สูงอายุที่โน้มเอียงไปในลักษณะของผู้เสื่อมถอยทั้งทางร่างกาย และจิตใจ (Niyomdecha & Noklang, 2023) ส่งผลไปสู่การจัดกิจกรรมที่มีรูปแบบที่ไม่ได้สร้างเสริมพัฒนาการใด ๆ เช่น การปล่อยให้ดูโทรทัศน์ไปเรื่อย ๆ การทำกิจกรรมรูปแบบเดิม ๆ หรือการให้ผู้สูงอายุอยู่เฉย ๆ

Day Care จึงต้องตระหนักรู้ มีการคัดสรรเจ้าหน้าที่ และคัดเลือกกิจกรรมที่ช่วยขจัดปัจจัยเหล่านี้ให้มากที่สุด หนึ่งในนั้นคือ กิจกรรมการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จดจ่อกับตัวเอง (Mindfulness) ลดความกดดัน

ในการต้องปฏิสัมพันธ์เชิงลึกในทันทีแต่สร้างพื้นที่ปลอดภัยร่วมกัน มีความหลากหลาย (Diversity) ไม่จำกัดเฉพาะเพศหญิง และมีความแปลกใหม่ในเชิงสุนทรียภาพ รายละเอียดดังแผนภาพ

แผนภาพ กิจกรรมแสดงความเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยที่นำไปสู่ความเบื่อหน่าย ผ่านการจัดการด้วยกิจกรรมการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะ



ทฤษฎี และแนวคิดที่สนับสนุนถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ

ความสำคัญของการทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ มีทฤษฎี และแนวคิดที่สนับสนุนประกอบด้วย ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา แนวคิดการกระตุ้นการรู้คิด และ แนวคิดพฤฒพลัง โดยทฤษฎี และแนวคิดเหล่านี้มุ่งไปยังการสร้างความเป็นสุขทางใจ การกระตุ้นความรู้คิดในผู้สูงอายุเป็นหลัก โดยมีรายละเอียดของแนวคิดที่เชื่อมโยงกับการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา (Self-determination theory: SDT) ซึ่งเป็น ทฤษฎีที่ระบุความต้องการพื้นฐานทางจิตใจ 3 ประการของมนุษย์ ประกอบด้วย อิสรภาพ (Autonomy) ความสามารถ (Competence) และ ความสัมพันธ์ (Relatedness) (Ryan, 2023) หากความต้องการเหล่านี้ได้รับการเติมเต็มจะก่อเกิดแรงจูงใจ (Motivation) โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) ความสุข และความพึงพอใจทางใจ (Ryan & Deci, 2020) เมื่ออ้างอิงจาก SDT หากผู้สูงอายุมีอิสระในการเลือกกิจกรรมด้วยตนเอง เลือกกิจกรรมที่รู้สึกว่าสามารถทำได้ดี และกิจกรรมมีการสอดแทรกในเรื่องของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างแรงจูงใจภายในอันเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยลดความเบื่อหน่ายลงได้ (Palombi et al., 2025)

2. แนวคิดการกระตุ้นการรู้คิด (Cognitive stimulation : CS) แนวคิดนี้เกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือโปรแกรมที่จัดขึ้นเพื่อกระตุ้นการทำงานของสมองในด้านต่างๆ ซึ่งเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ และความจำ (Mather, 2020) แนวคิดนี้ถูกใช้มากในผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภาวะหลงลืม (Dementia) (Salthouse, 2006) เนื่องจากการกระตุ้นการรู้คิดช่วยในการฝึกความจำ จัดระบบความคิด และฟื้นฟูการทำงานของสมองที่เกี่ยวกับการรู้คิด (Cognitive function) (Spector et al., 2003; Udomittipong et al., 2021) จากงานทบทวนงานวิจัยเชิงระบบของ Gómez-Soria et al. (2023) ได้มีการรวบรวมวิธีการของ CS จากหลาย ๆ แหล่งดังต่อไปนี้ 2.1 การรับรู้ความเป็นจริง (Reality orientation) โดยการทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งที่การทบทวนถึงผู้คน สถานที่ และเวลา เจ้าหน้าที่ Day Care สามารถประยุกต์ใช้วิธีนี้โดยการหมั่นถามเรื่องทั่วไปกับผู้สูงอายุเพื่อเป็นการกระตุ้นการใช้ความคิด และการจดจำ 2.2 การยืนยัน

ความรู้สึก (Validation) เป็นการยอมรับ และให้คุณค่าต่อความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ของผู้สูงอายุแม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่ตรงกับข้อเท็จจริง โดยมากมักใช้กับผู้ป่วยที่มีภาวะหลงลืม หาก Day Care มีผู้สูงอายุที่มีภาวะหลงลืม หรือมีการรับรู้ที่บิดเบือนไปจากข้อเท็จจริง เจ้าหน้าที่ควรรับฟังด้วยความเข้าอกเข้าใจ และไม่ตอบโต้ในลักษณะที่ทำให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหลงลืมเกิดความรู้สึกผิด 2.3 การระลึกความทรงจำ (Reminiscence) เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต อย่างเช่นการพูดคุยถึงเรื่องราวในอดีตหรือสะท้อนชีวิตของตนเอง โดยอาจใช้สิ่งของที่กระตุ้นความทรงจำอย่างรูปถ่าย วิดีโอ ดนตรี และอื่น ๆ ที่มีความหมายต่อผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ Day Care ควรทำความเข้าใจผู้สูงอายุให้มากก่อนใช้วิธีนี้ เพื่อระวังการกระตุ้นความทรงจำที่ไม่ดีของผู้สูงอายุอันอาจจะส่งผลในทางลบ 2.4 การบำบัดที่ใช้ประสาทสัมผัสหลายทาง (Multisensory therapy) เป็นการกระตุ้นการรู้คิดผ่านประสาทสัมผัสของมนุษย์หลายช่องทาง (การมอง การได้ยิน การลิ้มรส การดม และการสัมผัส) อาทิเช่น การร้องเพลง การเต้นรำ หรือการลิ้มรสชาติอาหาร เป็นต้น เจ้าหน้าที่ Day Care ควรหมั่นหากิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุได้ฝึกประสาทสัมผัสเหล่านี้อยู่สม่ำเสมอมากกว่าการนั่งเฉย ๆ หรือนั่งดูโทรทัศน์ 2.5 กิจกรรมที่เกี่ยวกับการรู้คิด (Cognitive activities) เป็นกิจกรรมที่ถูกออกแบบเพื่อป้องกันภาวะการรู้คิดเสื่อม ตัวอย่างเช่น กิจกรรมหาความแตกต่างระหว่างภาพที่คล้ายคลึงกัน กิจกรรมจับคู่การ์ดที่เหมือนกัน หรือกิจกรรมอักษรไขว้ (Crossword) เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ในปัจจุบันสามารถหาได้ทั้งแบบวัตถุจับต้อง และแบบแอปพลิเคชัน 2.6 การเรียนรู้แบบอัตโนมัติ (Implicit learning) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคล ซึมซับรูปแบบ กฎเกณฑ์ หรือทักษะใหม่ ๆ โดยที่ไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ได้ตระหนักรู้ชัดเจนว่ากำลังเรียนรู้ เช่น ดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะโดยไม่รู้ตัว เจ้าหน้าที่ Day Care จึงควรค้นหากิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำอยู่เป็นประจำเพื่อเป็นการชะลอความเสื่อมถอยอันเกิดจากความเบื่อหน่ายโดยหากิจกรรมที่มีความแปลกใหม่ (Novelty) เพราะกิจกรรมที่สร้างความแปลกใหม่จะเป็นแรงกระตุ้นที่ดี (Stimulus) ที่สามารถช่วยเพิ่มความจดจ่อ (Attention) และความพึงพอใจตามหลัก SDT

3. แนวคิดการสูงวัยอย่างมีพลัง หรือพฤฒพลัง (Active Aging) คือ แนวคิดที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก สุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคง (Security) โดยองค์ประกอบของการมีส่วนร่วม ถือเป็นแนวคิดที่มุ่งให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในชุมชน การเปิดรับ และการยอมรับในตัวผู้สูงอายุ รวมถึงการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในรูปแบบต่างๆของผู้สูงอายุ อาทิ การเข้าอบรม การเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำงานไม่ว่าจะเป็นการจ้างงานแบบเป็นทางการ หรือไม่เป็นทางการ รวมถึงการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครชุมชน (World Health Organization, 2002) สอดคล้องกับแนวปฏิบัติของ Department of Older Persons (2017) ที่นำเสนอผ่านชุดความรู้การดูแลตนเอง และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุด้านการเรียนรู้สังคมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ตลอดชีวิต ช่วยให้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเชื่อมโยงกับผู้คนในช่วงวัยอื่น ๆ ได้ดีมากยิ่งขึ้น ดังนั้นแนวคิดพฤฒพลังจึงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมที่มีต่อผู้สูงอายุ

ทฤษฎี และแนวคิดที่กล่าวมาสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ Day care ซึ่งเป็นหน่วยบริการที่มีความใกล้ชิด และรับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุในระหว่างวัน จึงควรเห็นความสำคัญของการทำกิจกรรมที่เป็นเสมือนเครื่องมือสำคัญที่ช่วยในการชะลอความเสื่อมของความรู้คิด การสร้างความผาสุกทางใจ และทางสังคมของผู้สูงอายุ ผ่านการออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมความเป็นอิสระ ความสามารถ ความสัมพันธ์ร่วมกับการฝึกสมองเพื่อสร้างแรงจูงใจภายใน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า กระตือรือร้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ความสำคัญของการทำกิจกรรมกับการลดความเบื่อหน่ายในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความหลากหลาย และความน่าสนใจจะช่วยลดความเบื่อหน่าย ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีแนวโน้มมีสุขภาวะจิตใจที่ดีกว่า และมีคุณภาพชีวิตโดยรวมสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้มีกิจกรรมกระตุ้น (McHugh Power et al., 2018) นอกจากนี้การส่งเสริมผู้สูงอายุให้แสดงความสามารถผ่านการทำกิจกรรมถือเป็น

กระบวนการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง และนำไปสู่การสร้างพลังในตนเอง (Niyomdecha & Noklang, 2023) จากงานวิจัยที่ศึกษาถึง ความต้องการของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุยังมีความต้องการพัฒนาตนเอง เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย รับรู้ข่าวสารของสังคมได้อย่างรวดเร็ว เข้าใจ และเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมใหม่ (Dissara et al., 2025) นอกจากนี้การเรียนรู้ในเทคโนโลยีใหม่ ๆ จะช่วยลดความเสี่ยงจากภัยบนโลกออนไลน์ด้วย สิ่งหนึ่งที่สะท้อนถึงความต้องการการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุคือการเพิ่มขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีทั้งในรูปแบบของสังคมสงเคราะห์และรูปแบบเชิงพาณิชย์ (China Daily, 2018) โดยประเทศไทยมีโรงเรียนผู้สูงอายุราว 2,456 แห่ง กระจายทั่วประเทศ (Ministry of Social Development and Human Security, 2024) กิจกรรมที่จัดขึ้นใน Day Care เจ้าหน้าที่สามารถเลือกพิจารณารูปแบบโดยแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ 1. กิจกรรมแบบดำเนินด้วยตัวเอง (Self-led activities) คือ กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมเป็นผู้เริ่มเอง และเป็นผู้นำการดำเนินกิจกรรมนั้นด้วยตนเอง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การเดินไปมา การฟังเพลง การเล่นเกมส์กระดาน หรือการทำสวน เป็นต้น 2. กิจกรรมแบบมีผู้นำกิจกรรม (Facility-led activities) คือกิจกรรมที่ถูกจัดขึ้นภายใต้การนำหรือการบริหารของสถานที่หรือองค์กรที่เป็นเจ้าของหรือผู้รับผิดชอบสถานที่นั้น ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกาย การฝึกทำอาหารเพื่อสุขภาพ หรือศิลปะบำบัด เป็นต้น (Panthi, 2022) การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความแปลกใหม่ จึงมีบทบาทสำคัญ เนื่องจากกิจกรรมที่แตกต่าง และไม่เป็นกิจวัตรจะช่วยในการกระตุ้นสมอง สร้างแรงจูงใจ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้

แนวทางการสร้างความแปลกใหม่ผ่านกิจกรรม – แบ่งปันประสบการณ์

การสร้างกิจกรรมที่แปลกใหม่เพื่อลดความเบื่อหน่ายในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุใน Day Care

จากประสบการณ์การปฏิบัติการด้านการพยาบาลใน Day Care ขนาดเล็กแห่งหนึ่งของหน่วยงานราชการที่มีผู้สูงอายุจำนวนไม่เกิน 12 คน พบว่า ผู้สูงอายุบางรายนั่งดูโทรทัศน์ บางรายนั่งเฉย ๆ กึ่งเหม่อลอย บางรายพูดคุยทั่วไปกับเจ้าหน้าที่ แต่ปฏิสัมพันธ์ที่มีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันน้อยมาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศชายรายเดียวที่ไม่ได้เห็นการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุรายอื่น ๆ ซึ่งสามารถจำแนกปัญหาที่เป็นปัจจัยก่อเกิดความเบื่อหน่าย และแนวทางการพัฒนาสำหรับกิจกรรม ดังตาราง

ตารางวิเคราะห์ปัจจัย สาเหตุ แนวคิดทฤษฎีที่ใช้เพื่อการปรับปรุงในการสร้างกิจกรรมแปลกใหม่สำหรับผู้สูงอายุใน Day Care

สาเหตุ	ปัจจัยที่ก่อเกิดความเบื่อหน่าย	ทฤษฎี และแนวคิดที่ใช้เพื่อการปรับปรุง	แนวทางการปรับปรุง
เจ้าหน้าที่ Day Care ไม่ได้มีการสอบถามความต้องการ หรือความสนใจของผู้สูงอายุในเรื่องของการจัดกิจกรรม	• กิจกรรมที่จัดไม่ดึงดูดความสนใจของผู้สูงอายุ	• ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ในส่วนของอิสรภาพ และความสามารถ • แนวคิดพฤฒพลังในส่วนของการมีส่วนร่วม	สอบถามผู้สูงอายุ หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุถึงแนวทางของกิจกรรมที่สนใจ กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ดี เพื่อให้สามารถเลือกกิจกรรมที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุได้

สาเหตุ	ปัจจัยที่ก่อเกิดความเบื่อหน่าย	ทฤษฎี และแนวคิดที่ใช้เพื่อการปรับปรุง	แนวทางการปรับปรุง
กิจกรรมถูกจัดในรูปแบบกิจกรรมเดี่ยวไม่ได้เชื่อมโยงกับองค์ความรู้อื่นๆ เช่น กิจกรรมสอนทำอาหาร ก็จะเป็นเพียงการแสดงวิธีการทำอาหารให้ผู้สูงอายุรับชม	• ผู้สูงอายุไม่ได้เกิดความรู้สึกคล้อยตามไปกับกิจกรรม มองเป็นเพียงกิจกรรมหนึ่ง ๆ เท่านั้น • ผู้สูงอายุไม่ได้เกิดความคิดเชื่อมโยงไปยังองค์ความรู้อื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรม • การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุมีน้อย เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งกระบวนการ	• ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ในส่วนของอิสรภาพ • แนวคิดพฤฒพลังในส่วนของการมีส่วนร่วม	• จัดให้มีการเชื่อมโยงกิจกรรมกับสาระความรู้อาทิเช่น กิจกรรมทำอาหารเชื่อมโยงกับประวัติความเป็นมาของอาหาร ประโยชน์ต่อสุขภาพของอาหาร เป็นต้น • กิจกรรมควรเปิดให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้งกระบวนการมากกว่าการสาธิตให้ชม
กิจกรรมที่จัดไม่ได้มีการสร้างความหลากหลาย เช่น การออกกำลังกายประจำวันจะใช้การเปิดคลิปวิดีโอการออกกำลังกายแบบเดิม ส่วนการจัดกิจกรรมที่วิทยากรภายนอกมาสอนมักจะใช้กิจกรรมแนวศิลปะ เช่น การระบายสีแบบแรเงา การตัดกระดาษแปะภาพ เนื่องจากประสานงานวิทยากรได้ง่าย	• ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย • กิจกรรมที่ซ้ำ ๆ ไม่ส่งเสริมการเรียนรู้สิ่งใหม่ และกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์	• แนวคิดการกระตุ้นการรู้คิด	• สร้างความหลากหลายของกิจกรรม เช่น การใช้คลิปวิดีโอการออกกำลังกายที่แตกต่างไปในแต่ละวัน โดยเจ้าหน้าที่ควรมีการคัดเลือกคลิปวีดีโอการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับเปลี่ยนท่าออกกำลัง ซึ่งช่วยกระตุ้นให้มีการสังเกตท่าออกกำลังกายใหม่ ๆ • วางแผนประสานงานกับวิทยากรไว้ล่วงหน้า เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย

สาเหตุ	ปัจจัยที่ก่อเกิดความเบื่อหน่าย	ทฤษฎี และแนวคิดที่ใช้เพื่อการปรับปรุง	แนวทางการปรับปรุง
ในบางกิจกรรมระยะเวลาสำหรับกิจกรรมค่อนข้างยาวนานเกินไป เช่น การออกกำลังกายแบบชี่กง (Qi Gong) ได้วางระยะเวลาไว้ 2 ชั่วโมง	• กิจกรรมที่ยาวนานเกินไปโดยไม่มีสิ่งน่าดึงดูดใจใหม่ ๆ ในระหว่างกิจกรรมมากระตุ้น จะลดความสนใจของผู้สูงอายุ	• แนวคิดการกระตุ้นการรู้คิด	ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับแต่ละกิจกรรม รวมถึงทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมถึงจุดกระตุ้นความสนใจของกิจกรรม
กิจกรรมไม่ได้ใส่กิจกรรมย่อยในส่วนของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ กิจกรรมจะเป็นลักษณะทำแบบแยกเดี่ยวโดยมีเจ้าหน้าที่ดูแลรายบุคคล	• ผู้สูงอายุไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ขาดการพัฒนาการจากการสื่อสารกับกลุ่มคนที่มีความหลากหลาย	• ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา ในส่วนของความสัมพันธ์	แทรกขั้นตอนที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น กรณีกิจกรรมที่เกี่ยวกับงานศิลปะสามารถให้มีการพูดชมเชยผลงานของผู้สูงอายุท่านอื่น หรือ กรณีกิจกรรมอื่น ๆ ก็จัดให้มีการนำเสนอผลงานเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เป็นต้น

จากตารางข้างต้น จะพบได้ว่าแค่เพียงการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนั้น ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ผู้สูงอายุหลุดพ้นจากความเบื่อหน่ายแต่ต้องให้ผู้สูงอายุเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ตั้งแต่เริ่มต้นวางแผนกิจกรรมจนถึงจบกระบวนการของกิจกรรม โดยพิจารณาหลักของทฤษฎีความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา แนวคิดการกระตุ้นการรู้คิด และแนวคิดพฤฒพลัง เข้ามาประยุกต์ใช้เพื่อให้กิจกรรมเป็นเครื่องมือที่ช่วยลดทอนความเบื่อหน่ายของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิผล ซึ่งเมื่อพิจารณาจาก ปัจจัย สาเหตุ แนวคิดทฤษฎีที่ใช้เพื่อการปรับปรุงในการสร้างกิจกรรมแปลกใหม่สำหรับผู้สูงอายุใน Day Care สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติการทางการพยาบาลผ่านกระบวนการทางการพยาบาลในแต่ละขั้นตอน เช่น ขั้นตอนการประเมิน (Assessment) และขั้นตอนการวินิจฉัยปัญหา (Diagnosis) อาทิ ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล ภาวะเสี่ยงต่อความโดดเดี่ยวทางสังคม (Risk for social isolation) หรือภาวะทำกิจกรรมนันทนาการบกพร่อง (Deficient diversional activity) เป็นต้น

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมที่แปลกใหม่ – แบ่งปันประสบการณ์

จากการสอบถามความต้องการของผู้สูงอายุและผู้ดูแล ไม่ได้ให้ความคิดเห็นเป็นการเจาะจงว่าต้องการกิจกรรมรูปแบบไหน เพียงแต่อยากได้กิจกรรมที่ได้ลงมือทำ สนุกสนาน และสร้างความรู้สึกแปลกใหม่ ผู้ประพันธ์จึงได้ค้นหาข้อมูลกิจกรรมในหลาย ๆ รูปแบบ โดยพยายามหากิจกรรมที่มีความหมาย เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ตลอดทั้งกิจกรรม และสร้างเสริมความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน

ตัวอย่างกิจกรรมเชิงปฏิบัติที่ผู้นิพนธ์ได้จัดขึ้น และได้รับผลตอบรับที่ดีทั้งจากผู้สูงอายุและผู้ดูแล คือ การจัดดอกไม้แบบอิเคบานะ (Ikebana) ซึ่งเป็นศิลปะการจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่นที่มีความหลากหลายทางมิติที่สามารถนำเสนอได้

ในเรื่องของ ประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรม การฝึกสติ กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ การจัดการกับความเครียด และการสร้างความสนุกสนาน ประกอบกับกิจกรรมดังกล่าวมีขั้นตอนที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ มีความแปลกใหม่ และค่าใช้จ่ายต่อบุคคลไม่สูง กิจกรรมการจัดดอกไม้ดังกล่าวจะเชื่อมโยงไปกับการบรรยายเชิงทฤษฎีในเรื่องของความเครียดและการจัดการกับความเครียด ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีดังต่อไปนี้

1. ให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียด และการจัดการกับความเครียด เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การจัดการกับความเครียดที่ตนเองเผชิญ และสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มร่วมหาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกันผ่านกระบวนการกลุ่ม และการมีปฏิสัมพันธ์ผ่านสถานการณ์สมมติ พร้อมทั้งเชื่อมโยงการจัดการความเครียดผ่านกิจกรรมการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะ

2. ก่อนทำกิจกรรม นำเสนอประวัติความเป็นมาของการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะ แนวคิดของกิจกรรม ความหมายเชิงสัญลักษณ์ของดอกไม้ที่จัด แนะนำอุปกรณ์สำหรับการจัดดอกไม้ และหลักวิธีการจัดดอกไม้แบบ “หลักนำ แซมตาม” ผ่านการใช้รูปภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจ และเข้าใจได้ง่าย ทั้งนี้ก่อนการทำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิด้วยการนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ และทำกิจกรรมภายใต้ความรู้สึกนึกคิด และแรงบันดาลใจที่ตนเองปรารถนาผ่านการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะโดยใช้หลักการ “หลักนำ แซมตาม” หลังเสร็จสิ้นให้ผู้สูงอายุทำการนำเสนอแนวคิดผลงานของตนเอง สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มฝึกการชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

อภิปรายผล

การสร้างความแปลกใหม่ผ่านกิจกรรมการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะ ใน Day Care มีความสำคัญต่อการจัดการกับความเบื่อหน่าย ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่กระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่หลากหลาย และสร้างความแปลกใหม่ด้วยการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะ สามารถช่วยกระตุ้นการรู้คิด เพิ่มแรงจูงใจ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ทั้งนี้ความสำเร็จในการจัดกิจกรรมขึ้นอยู่กับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ และการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่ ซึ่งการออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ มีความสอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้นิพนธ์ที่พบว่า เมื่อนำการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะมาใช้กับผู้สูงอายุเพศชายที่เคยแยกตัว ไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การจัดดอกไม้แบบอิเคบานะสามารถดึงความสนใจของผู้สูงอายุเพศชายดังกล่าวให้กลับมามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม และสามารถสะท้อนคิดผ่านการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะได้ ซึ่งกิจกรรมที่มีความแปลกใหม่ (Novelty) เป็นกุญแจสำคัญในการทำลายกำแพงความเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ สามารถจัดการความเบื่อหน่ายผ่านการสนับสนุนความแปลกใหม่ด้านกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุใน Day Care แล้ว ยังเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติงาน สหวิชาชีพ ควรมีการยกระดับให้เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดคุณภาพการดูแล (Quality indicator) ภายใน Day Care เพื่อตอบสนองต่อความต้องการที่ผู้สูงอายุควรได้รับเมื่อมารับบริการภายใต้คุณภาพ และมาตรฐานการดำเนินงานส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการต่อยอดงานวิจัย

ผู้นิพนธ์หวังว่าบทความวิชาการนี้จะสามารถเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ และพัฒนาต่อยอดเป็นงานวิจัยอย่างเต็มรูปแบบในการลดความเบื่อหน่ายของผู้สูงอายุที่มารับบริการที่ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุทุกรูปแบบ เพื่อเป็นการประเมินประสิทธิผลของการนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการลดความเบื่อหน่าย และผลกระทบต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ ซึ่งหากมีการนำไปปฏิบัติจริงจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ นอกเหนือจากความเบื่อหน่ายแล้ว ควรเสนอให้วัดผลลัพธ์ด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวเนื่อง เช่น Neuropsychiatric Inventory (NPI) เพื่อดูพฤติกรรมทางจิต หรือการวัด Self-esteem ภายหลังจากการทำกิจกรรมการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะ

ข้อจำกัด

บทความนี้เป็นเพียงการนำเสนอแนวคิด และตัวอย่างกิจกรรมแปลกใหม่ด้วยการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะที่ได้มีการจัดขึ้นจากประสบการณ์ของผู้นิพนธ์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดทอนความเบื่อหน่ายของผู้สูงอายุใน Day Care อย่างไรก็ตามผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และกลุ่มบุคคล ซึ่งเจ้าหน้าที่จะต้องอาศัยการสังเกตผู้สูงอายุใน Day Care เพื่อปรับเปลี่ยนกิจกรรมไปตามความสนใจของกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้ศึกษาต้องนำไปปรับให้มีความเหมาะสมกับบริบทของสถานการณ์ที่เผชิญจึงจะถือว่าเกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งนี้ การจัดดอกไม้แบบอิเคบานะ อาจมีข้อจำกัดสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine motor skills) หรือ การมองเห็น (Visual impairment) ซึ่งต้องมีการปรับอุปกรณ์หรือท่าทางให้เหมาะสม เพื่อความปลอดภัย และการเข้าถึงได้จริง รวมไปถึงอาจมีการระบุถึงประเด็นเรื่องพื้นที่และบรรยากาศของ Day Care (เช่น แสงสว่าง และความเงียบสงบ) อันมีผลต่อความสำเร็จของกิจกรรมการจัดดอกไม้แบบอิเคบานะร่วมด้วย

References

American Psychological Association. (n.d.). Boredom. In *APA dictionary of psychology*. Retrieved from https://dictionary.apa.org/boredom

An, J., Payne, L., & Janke, M. (2023). Exploring the phenomenon of boredom in the context of leisure among older adults. *Innovation in Aging, 7*(Suppl 1), 845. doi:10.1093/geroni/igad104.2724

Bantwal, P. (2016). Existence of boredom among the elderly: The need to further explore the concept. *Journal of Geriatric Care and Research, 3*(2), 49-50.

Bureau of Registration Administration, Department of Provincial Administration. (n.d.). *Population registration statistics* [Data set]. Retrieved from https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMONTH/statmonth/#/displayData

Department of Older Persons. (2017). *Knowledge package for self-care and capacity development of older persons: Social learning*. Bangkok, Thailand: Ministry of Social Development and Human Security Press.

Dissara, P., Nunklam, D., & Chimhad, P. (2025). The study of the development needs of elderly care activities at the Health Rehabilitation and Elderly Potential Development Center. *Journal of Social Science Development, 8*(6), 80-92.

Goldberg, Y., Eastwood, J., LaGuardia, J., & Danckert, J. (2011). Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*(6), 647-666. https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.6.647

Gómez-Soria, I., Iguacel, I., Aguilar-Latorre, A., Peralta-Marrupe, P., Latorre, E., Zaldívar, J. N. C., & Calatayud, E. (2023). Cognitive stimulation and cognitive results in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 104*, 104807. https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104807

He, Q. (2018, June 23). China's senior citizens flock back to school. *China Daily*. Retrieved from https://www.chinadaily.com.cn/a/201806/23/WS5b2d4787a3103349141de584.html

Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (2026). *Mahidol population gazette: Population of Thailand, 2026* (Vol. 35, January 2026). Retrieved from https://ipsr.mahidol.ac.th/population-gazette/

Mather, M. (2020). How do cognitively stimulating activities affect cognition and the brain throughout life? *Psychological Science in the Public Interest, 21*(1), 1-5. https://doi.org/10.1177/1529100620941808

McHugh Power, J., Hannigan, C., Hyland, P., Brennan, S., Kee, F., & Lawlor, B. A. (2018). Depressive symptoms predict increased social and emotional loneliness in older adults. *Aging & Mental Health, 24*(1), 110-118. https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1517728

Merrifield, C., & Danckert, J. (2014). Characterizing the psychophysiological signature of boredom. *Experimental Brain Research, 232*(2), 481-491. https://doi.org/10.1007/s00221-013-3755-2

Ministry of Social Development and Human Security. (2024, January 9). *MSDHS-ThaiHealth expand elderly school program to 2,456 sites, strengthening media literacy among older persons*. Retrieved from https://www.thaihealth.or.th/

Niyomdecha, A., & Noklang, S. (2023). Guideline to create participation of elderly in the community. *The Journal of Research and Academics, 6*(6), 115-130.

Office of Provincial Commercial Affairs Suratthani. (n.d.). *The Trade Policy and Strategy Office (TPSO) analyzed the silver economy and found that the elderly care business is experiencing high growth and presents significant profit opportunities*. Retrieved from https://suratthani.moc.go.th/th/content/category/detail/id/112/iid/136333

Office of the Royal Society. (2011). *Royal Institute dictionary B.E. 2554* [Online]. Retrieved from https://dictionary.orst.go.th

Palombi, T., Chirico, A., Cazzolli, B., Zacchilli, M., Alessandri, G., Filosa, L., ... Lucidi, F. (2025). Motivation, psychological needs and physical activity in older adults: A qualitative review. *Age and Ageing, 54*(7), afaf180. https://doi.org/10.1093/ageing/afaf180

Panthi, M. (2022). Loneliness and boredom in residential care: Voices of older adults. *Aotearoa New Zealand Social Work, 34*(1), 88-99. https://doi.org/10.11157/anzswj-vol34iss1id846

Ros Velasco, J. (2021). The experience of boredom in older adults: A systematic review. *Health, Aging & End of Life, 6*, 11-44. https://doi.org/10.5281/zenodo.8428388

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Ryan, R. M. (Ed.). (2023). *The Oxford handbook of self-determination theory*. Oxford, England: Oxford University Press.

Salthouse, T. A. (2006). Mental exercise and mental aging: Evaluating the validity of the “use it or lose it” hypothesis.

Spector, A., Thorgrimsen, L., Woods, B., Royan, L., Davies, S., Butterworth, M., & Orrell, M. (2003). Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy program for people with dementia: Randomized controlled trial. *The British Journal of Psychiatry, 183*(3), 248-254.

ThaiHealth. (2024, January 9). *Ministry of Social Development and Human Security and ThaiHealth expand 2,456 schools for older adults to strengthen immunity with "Media literacy for the elderly"*. Retrieved from https://www.thaihealth.or.th/

Udomittipong, D., Channakorn, P., Narongsak, T., & Chimnakboon, N. (2021). Cognitive stimulation for elderly with mild cognitive impairment: Review article. *Journal of Somdet Chaopraya Institute of Psychiatry, 15*(1), 62-83.

United Nations. (2025, October 1). *2025 Theme: Older Persons driving local and global action: Our aspirations, our well-being and our rights*. Retrieved from https://www.un.org/en/observances/older-persons-day

World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva, Switzerland: Author. Retrieved from https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf