



การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

จิตพิสุทธิ์ หงษ์จกร และนิวัฒน์ บุญสม

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ และ 2) เพื่อประเมินผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) โดยแบ่งกระบวนการออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ R1: ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ ได้แก่ สภาพปัญหา ความต้องการ ความพร้อม และแนวทางการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ D1: พัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการสนทนากลุ่ม R2: ทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 ตัวอย่าง และ D2: ประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการประเมินสุขภาวะก่อน-หลังการเข้าร่วมการทดลอง และการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการทดลอง ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบ FmMsRo Model เพื่อการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็น Fm คือ กระบวนการจัดการ (Function of Management), Ms คือ การจัดทรัพยากรการบริหารจัดการ 6Ms และ Ro คือ ขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ผลการประเมินสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมมีสุขภาวะดีขึ้นในทั้ง 4 ประเด็นสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.01 ส่วนผลการประเมินความพึงพอใจ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ในระดับ มากที่สุด

คำสำคัญ: รูปแบบการจัดการ; กิจกรรมนันทนาการออนไลน์; ส่งเสริมสุขภาวะ; ผู้สูงอายุ



THE DEVELOPMENT OF ONLINE RECREATION ACTIVITIES MANAGEMENT MODEL FOR PROMOTING WELL-BEING OF THE ELDERLY

Jitpisut Hongkajorn and Niwat Bunsom

Faculty of Education, Silpakorn University

Abstract

The objectives of this research are 1) to develop a model for managing online recreational activities to promote the well-being of the elderly and 2) to evaluate a model for managing online recreational activities to promote the well-being of the elderly. This research uses a research and development process (R&D) by dividing the process into 4 steps. R1: study related theoretical concepts, and basic information about the elderly including their problems, needs, readiness, and appropriate guidelines for organizing online recreational activities to promote the well-being of the elderly. D1: develop a model for managing online recreational activities to promote the well-being of the elderly by group discussion R2: conduct a field experiment of the online recreational activity management model to promote the well-being of the elderly with 36 samples. D2: evaluate the effectiveness of the recreational activity management model to promote the well-being of the elderly by assessing their well-being level before and after participating in the experiment and evaluating the satisfaction of the sample participants in the experiment. The results of the research can be summarized as follows; the researcher developed the FmMsRo Model for managing online recreational activities to promote the well-being of the elderly. This Model is divided into: Fm is the management process, Ms is the 6Ms resource management process, and Ro is the 5 steps activity organizing process. The results of the well-being assessment before and after participating in the online recreation activity were found that participants had better well-being in all 4 areas with statistical significance at the confidence level of 0.01. In terms of satisfaction assessment, it was found that participants were satisfied with participating in online recreational activities at the highest level.

Keywords: Management Model, Online Recreation Activities, Promoting Well-Being, Elderly



บทนำ

ในปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุของโลกมีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องคิดเป็นจำนวนทั้งสิ้น 990 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรทั้งโลก ซึ่งภูมิภาคอาเซียนก็ได้รับผลกระทบต่อสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุโลกนี้ด้วย ในปี 2563 ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุจำนวน 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งประเทศ (66.5 ล้านคน) และประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” ภายในปี 2565 และมีการคาดการณ์ว่าในอีก 20 ปีข้างหน้า หรือในปี 2583 ประเทศไทยจะมีตัวเลขประชากรไทยที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป เพิ่มมากขึ้นเป็น 3 เท่า จากในปี 2563 ที่มีผู้สูงอายุ จำนวน 12 ล้านคน เพิ่มขึ้นเป็น 35 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 53.5 ของประชากรทั้งหมดของประเทศ ในขณะที่อัตราการเกิดลดลงอย่างต่อเนื่อง และการเพิ่มขึ้นของประชากรวัยแรงงานเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยและมีแนวโน้มลดลงในอนาคต โดยคาดการณ์ว่าในปี 2583 จะมีประชากรทั้งประเทศเพียง 65.4 ล้านคนเท่านั้น โดยกลุ่มที่จะเพิ่มขึ้นมากที่สุดคือ กลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60 – 69 ปี) คิดเป็นจำนวน 20.5 ล้านคน หรือร้อยละ 31.4 กลุ่มอายุ 70-79 ปี จำนวน 11.1 ล้านคนคิดเป็นร้อยละ 16.9 และกลุ่มอายุ 80 ขึ้นไปจำนวน 3.4 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 5.2 ของประชากรทั้งประเทศ (Thai Elderly Research and Development Institute Foundation (Thai Elderly Research and Development Institute), 2021)

การจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ไม่ได้เป็นประโยชน์กับเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ในช่วงวิกฤตโควิด 19 เท่านั้น แต่ยังสามารถขยายโอกาสไปยังกลุ่มผู้สูงอายุที่ขาดโอกาส โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้านและกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมเมือง ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่จัดขึ้นในชุมชน จากการวิจัยพบว่า ระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุที่ติดบ้านอยู่ในระดับที่น้อย เนื่องจากไม่สะดวกในการเดินทาง มีภาระ ไม่ต้องการเป็นภาระของผู้สูงอายุ สุขภาพไม่แข็งแรง มีความเหงา และต้องอยู่คนเดียวในเวลากลางวัน นอกจากนั้น ยังพบอีกว่า ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ มีความต้องการได้รับการส่งเสริมสุขภาพทางกาย ด้วยการออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพทางจิต ด้วยการปฏิสัมพันธ์และพูดคุยกับเพื่อนและทำงานอดิเรก และการส่งเสริมสุขภาพทางสังคม ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน และการส่งเสริมสุขภาพทางปัญญา ที่ต้องการถ่ายทอดภูมิปัญญา (Chayapol Siriniyomchai, & Pimpaka Panyoyai, 2021) จากงานวิจัยอีกฉบับหนึ่งพบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมเมือง มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่กึ่งเมืองกึ่งชนบท และผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ชนบท เนื่องจากสภาพสังคมที่มีลักษณะเป็นสังคมเดี่ยว และมีความสัมพันธ์ระหว่างคู่รัก คนในครอบครัว และคนชุมชนค่อนข้างน้อย (Saneh Saeng Ngern, & Thavorn Matan, 2018)

รูปแบบการจัดการ ถือเป็นกลไกสำคัญในการเข้ามาขับเคลื่อนกิจกรรมนันทนาการในชุมชน โดยเฉพาะในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์ การจัดการเข้ามามีส่วนช่วยในการบริหารจัดการให้เกิดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ มีคุณภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้อย่างแท้จริง เน้นการจัดการที่เป็นระบบ มีการบริหารจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถระดมสรรพกำลัง งบประมาณ และทรัพยากร จากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ขับเคลื่อนภายใต้กระบวนการที่เป็นระบบ มีการเชื่อมโยงและบูรณาการทำงานภายใต้แผนงาน ที่มีทิศทางที่ชัดเจน มีการกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม มีการจัดองค์กรอย่างเป็นระบบและมีคุณภาพ มีการแบ่งงานและใช้คนให้เหมาะสมกับงาน มีการพัฒนาบุคลากรและ

เตรียมความพร้อมกลุ่มเป้าหมาย และมีระบบการติดตามประเมินผลที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม รวมทั้งมีการบริหารจัดการองค์ความรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและปรับปรุงงานในอนาคตต่อไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุดีขึ้น โดยการเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการผ่านรูปแบบการสื่อสารสมัยใหม่ ด้วยการพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อเตรียมการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวและการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของประชากรผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมองค์ความรู้และแนวทางการทำกิจกรรมด้านสุขภาวะและนันทนาการของผู้สูงอายุ และเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการเข้าถึงกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุที่ขาดโอกาสในการทำกิจกรรมทางสังคม ด้วยรูปแบบกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขและมีคุณภาพต่อสังคมไทยต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในรูปแบบกิจกรรมออนไลน์
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
3. เพื่อประเมินผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
 - 3.1 เพื่อประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
 - 3.2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ” ใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development : R&D) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยวิธีการเชิงปริมาณเป็นหลักและวิธีการเชิงคุณภาพเป็นรอง โดยมีกระบวนการวิจัยประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย (Research 1: R1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ สภาพปัญหา ความต้องการ ความพร้อม และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่
2. ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา (Development 1: D1) การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้วยกระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)
3. ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย (Research 2: R2) การทดลองใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยการดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามกระบวนการที่ออกแบบไว้ตามรูปแบบฯ

4. ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา (Development 2: D2) การประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้วิจัย

1. แบบสอบถามสภาพปัญหา ความต้องการ และรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้วยกระบวนการ IOC จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยคำถามที่ใช้ได้จะต้องมีค่าเฉลี่ยของคะแนนไม่น้อยกว่า 0.67

2. แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร บุคลากรเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชมรมผู้สูงอายุ รวมถึงผู้เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้วยกระบวนการ IOC จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยคำถามที่ใช้ได้จะต้องมีค่าเฉลี่ยของคะแนนไม่น้อยกว่า 0.67

3. (ร่าง) รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้วยกระบวนการตรวจสอบความเที่ยงแบบเฉพาะ (Face Validity) ในการสนทนากลุ่มของผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group Discussion)

4. แบบประเมินสุขภาวะก่อน-หลังการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้วยการตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (Try - Out) ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 30 ตัวอย่าง มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95 ซึ่งถือว่ามีความเชื่อมั่นที่สูง กล่าวคือ มากกว่า 0.70 และใกล้เคียงกับ 1

5. แบบประเมินความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้วยการตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (Try-Out) ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 30 ตัวอย่าง มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ซึ่งถือว่ามีความเชื่อมั่นที่สูง กล่าวคือ มากกว่า 0.70 และใกล้เคียงกับ 1

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการจัดเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ กทม. จำนวน 375 ท่าน และดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกจาก ผู้สูงอายุ ผู้บริหารศูนย์ฯ บุคลากรหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ซึ่งการได้มาของกลุ่มตัวอย่างมาจากการดำเนินการจัดเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ กทม. จากกลุ่มประชากรทั้งหมด 7,550 คนที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ 10 ชมรมในกรุงเทพมหานคร (Social Development Office, Bangkok. 2023) โดยเทียบกับจำนวนประชากรจากตารางจำนวนของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie, & Morgan, 1970) โดยการสุ่มตัวอย่างชมรมละ 38 คน 10 ชมรม รวมทั้งสิ้น 380 คน และดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกจาก กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ 10 คน ผู้บริหารศูนย์ฯ และบุคลากรหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ 10 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานคร 10 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน

2. นำผลจากการศึกษาตามขั้นตอนที่ 1 มาสังเคราะห์ร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีหลักที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การพัฒนารูปแบบ (Waro Pengsawat, 2010) กระบวนการจัดการ POLC (Robbin, & Coulter, 1996) และทรัพยากรการบริหารจัดการ (Jeerawat Boonwattanaporn, 2013) แนวคิดการออกแบบกิจกรรมนันทนาการ (Rossman & Schlatter E. B., 2008) ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (Uthaiwan Nopparat, 1990) และการเรียนรู้

ผ่านบทเรียนออนไลน์ของผู้สูงอายุ (Theerasak Soykeree, & Atchara Purakom, 2019) แล้วจึงพัฒนาเป็น (ร่าง) รูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และนำเข้าความคิดเห็นจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 ท่าน

3. นำรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ไปทำการทดลองจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตาม (ร่าง) รูปแบบที่พัฒนาขึ้นกับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 36 ท่าน

4. ให้ผู้เข้าร่วมการทดลองทำแบบประเมินสุขภาพก่อนและหลังการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก่อนและหลังจากการทำกิจกรรม และทำแบบประเมินความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ดำเนินการโดยการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาอัน ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ การดำเนินการวิเคราะห์ด้วยกระบวนการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยรวบรวมเนื้อหาจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการกับผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ แล้วนำเนื้อหาเหล่านั้น มาแยกย่อย ตีความ และสร้างสรุปเป็นประเด็นด้วยอุปนัย (Induction)

3. การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผ่านการสนทนากลุ่มของผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group Discussion)

4. ผลการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อน - หลัง การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ใช้สถิติทดสอบสมมติฐานเพื่อหาความแตกต่าง (t-test) เพื่อให้เห็นความแตกต่างของระดับของสุขภาพที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลอง หลังจากการดำเนินรูปแบบฯ ที่ระดับความเชื่อมั่นทางสถิติเท่ากับ 0.05

5. ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่อประเมินความคิดเห็นและระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการแจกแจงร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

ผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในรูปแบบกิจกรรมออนไลน์ ผู้วิจัยสามารถสรุปสภาพปัญหา ความพร้อม ความต้องการ ผลลัพธ์ที่คาดหวัง และแนวทางการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ดังต่อไปนี้

ด้านสภาพปัญหาพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและการประชาสัมพันธ์ ปัญหาการใช้สื่อและเทคโนโลยีออนไลน์ ปัญหาความพร้อมของวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัญหาการอำนวยความสะดวกและการดูแลเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ ปัญหาด้านการประสานงาน และปัญหาค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม ตามลำดับ ส่วนด้านความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความ

พร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับมาก สามารถดูแลตนเองได้อย่างเต็มที่ในระหว่างการทำกิจกรรมมีเวลาวาง และมีส่วนร่วมได้อย่างเต็มที่ แต่อาจยังกังวลเรื่องการสนับสนุนช่วยเหลือผู้สูงอายุท่านอื่น และการขาดความเข้าใจ ในการใช้สื่อออนไลน์และการเข้าร่วมกิจกรรมแบบออนไลน์อยู่

ด้านรูปแบบกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างต้องการพบว่า ควรเป็นกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตใจและร่างกาย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ กิจกรรมสมรรถนะทางกาย กิจกรรมช่วยผ่อนคลาย และลดความเครียด และกิจกรรมที่ช่วยเสริมทักษะและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ โดยผลลัพธ์ที่คาดหวัง พบว่า ควรเน้นกิจกรรมที่ผ่อนคลาย ง่าย สนุกสนาน สร้างรอยยิ้ม และความสงบทางจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุเป็นหลัก เช่น การเล่นเกม การดูหนัง การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ การนั่งสมาธิ และการทำกิจกรรม กลุ่มที่ผ่อนคลายมากกว่ากิจกรรมที่เคร่งเครียด และมีสาระความรู้มากขึ้น เช่น การบรรยายให้ความรู้ เป็นต้น

ด้านแนวทางการจัดการ ทรัพยากรการบริหาร และแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม พบว่า ควรเน้นกิจกรรมปลอดภัยและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย สมรรถนะ และพัฒนาการของผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมกับ วัยและความสามารถของผู้สูงอายุ โดยเน้นการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ ตรงกับความต้องการเป็นประโยชน์ เข้าใจ ง่าย ไม่ซับซ้อน และสนุกสนาน ภายใต้กระบวนการจัดการที่เหมาะสม อันได้แก่ การวางแผนจากความต้องการที่ แท้จริงของผู้สูงอายุ การจัดการองค์ประกอบมีส่วนร่วมและแบ่งหน้าที่อย่างชัดเจน การนำโดยผู้นำที่มีศักยภาพมี การสื่อสารและรับฟังความคิดเห็นของสมาชิก และการควบคุมติดตามประเมินผลและรายงานอย่างต่อเนื่อง และ การบริหารจัดการที่ดีที่มีความพร้อมทั้งด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านการใช้ เทคโนโลยี และด้านการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึง

จากข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ 1 นำไปสู่การพัฒนากระบวนการจัดการกิจกรรมนันทนาการแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามวัตถุประสงค์ที่ 2 ผู้วิจัยได้พัฒนากระบวนการจัดการกิจกรรมนันทนาการ ออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ FmMsRo MODEL มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Fm: กระบวนการจัดการ (Function of Management) ตามแนวคิด POLC (Robbin, & Coulter, 1996) ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการจัดการ 4 กระบวนการ ได้แก่

P: Planning มีการจัดทำแผนประจำปี โดยมีข้อมูลมาจากการรวบรวมความเห็นของสมาชิก และการบริหารจัดการองค์ความรู้ในปีที่ผ่านมา

O: Organizing กรรมการแบ่งหน้าที่ และมีการประชุมหารือและสื่อสารอย่างต่อเนื่อง

L: Leading ผู้นำเข้มแข็ง สื่อสารได้ดี รับฟังความคิดเห็น และเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วม

C: Controlling มีการติดตามประเมินผลอย่างเป็นระบบ และมีการรายงานผลอย่างต่อเนื่อง

Ms: การบริหารจัดการทรัพยากรการบริหารตามแนวคิด 6M (Jeerawat Boonwattanaporn, 2013)

Man: กรรมการและบุคลากรชมรม มีความเข้าใจผู้สูงอายุ มีศักยภาพและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

Money: มีงบประมาณที่แน่นอนและเพียงพอ ประสานงานกับแหล่งทุนภายในและภายนอก

Management: จัดระบบการประสานงานที่ดีและมีประสิทธิภาพ และเปิดให้สมาชิกมีส่วนร่วม

Material: จัดสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอ ครบถ้วน และทั่วถึงทุกคน

Message: ใช้สื่อออนไลน์และเจ้าหน้าที่จัดกิจกรรม โดยเน้นง่าย สะดวก รวดเร็ว ไม่ซับซ้อน

Marketing: ประชาสัมพันธ์และสื่อสารแก่สมาชิกอย่างทั่วถึง ชัดเจน และหลากหลาย

Ro: Recreation Program Online โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนหลัก ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 ชี้แจงทำความเข้าใจและสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุภายในชมรม

ขั้นตอนที่ 2 เตรียมความพร้อมผู้สูงอายุในการใช้โปรแกรมออนไลน์ ง่ายและเข้าถึงผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนดำเนินกิจกรรม ตามแบบที่กำหนด

ขั้นตอนที่ 4 Online Learning การเรียนรู้และเข้าร่วมกิจกรรมรูปแบบออนไลน์ โดยใช้ระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุหลังกิจกรรมและประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วม

ผู้วิจัยได้นำเอารูปแบบ FmMsRo ไปทำการทดลองและประเมินผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การประเมินผลรูปแบบการจัดการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งได้ดำเนินการประเมินสุขภาพก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังต่อไปนี้

ผลการประเมินสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง ผู้สูงอายุทั้งหมดทุกคนที่เข้าร่วมการทดลองรูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยค่า t-test และการหาค่านัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบสุขภาพก่อน-หลังของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์

ผลการประเมิน	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig
ก่อนทำกิจกรรม	36	3.74	0.41	10.66	35	0.00**
หลังทำกิจกรรม	36	4.59	0.42			

จากตารางที่ 1 พบว่า การเปรียบเทียบสุขภาพหลังและก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์มีค่า t ค่าเท่ากับ 10.66 ค่า Sig = 0.00*** จึงสรุปได้ว่า สุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสุขภาพก่อน-หลังของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ จำแนกตามประเด็นของสุขภาพ

ประเด็นสุขภาพ	ผลการประเมิน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig
สุขภาพทางร่างกาย	ก่อนทำกิจกรรม	36	3.64	0.49	8.84	35	0.00**
	หลังทำกิจกรรม	36	4.49	0.48			
สุขภาพทางจิตใจและอารมณ์	ก่อนทำกิจกรรม	36	3.83	0.48	7.70	35	0.00**
	หลังทำกิจกรรม	36	4.61	0.48			
สุขภาพทางสังคม	ก่อนทำกิจกรรม	36	3.62	0.45	11.54	35	0.00**
	หลังทำกิจกรรม	36	4.60	0.44			
สุขภาพทางจิตวิญญาณ/สติปัญญา	ก่อนทำกิจกรรม	36	3.69	0.55	8.73	35	0.00**
	หลังทำกิจกรรม	36	4.57	0.50			

จากตารางที่ 2 พบว่า การเปรียบเทียบสุขภาวะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองหลังและก่อนการทำการกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ได้ผลไปในทิศทางเดียวกัน โดยสุขภาวะทางร่างกาย มีค่า $t = 8.84$ ค่า $Sig = 0.00^{**}$ สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ มีค่า $t = 7.70$ ค่า $Sig = 0.00^{**}$ สุขภาวะทางสังคม มีค่า $t = 11.54$ ค่า $Sig = 0.00^{**}$ และสุขภาวะทางจิตวิญญาณและสติปัญญา มีค่า $t = 17.6$ ค่า $Sig = 0.00^{**}$ จึงสรุปได้ว่า ผลการประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ในทุกประเด็นสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

1. รูปแบบกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ที่เหมาะสม ควรมีระบบการจัดการที่เหมาะสมและสามารถขับเคลื่อนชมรมผู้สูงอายุได้จริง ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน การจัดองค์กร การนำของผู้นำที่มีศักยภาพ และการควบคุมและติดตามประเมินผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยการพัฒนารูปแบบการจัดศูนย์กีฬาและนันทนาการองค์การบริหารส่วนตำบล (Chalitpol Suebmai, 2017) โดยมองว่าการจัดการศูนย์กีฬาและนันทนาการที่ดีควรประกอบด้วยองค์ประกอบ 12 ประการ รวมถึงกระบวนการจัดการทั้ง 4 เรื่องดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

2. ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีการดำเนินการสอนและสร้างกระบวนการเรียนรู้ เพื่อปรับพื้นฐานด้านศักยภาพการใช้สื่อออนไลน์และความรู้ความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีและการสื่อสารของผู้สูงอายุให้เท่าเทียมกันเสียก่อน เนื่องจากผู้สูงอายุมีทักษะที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้และทักษะการประเมินสารสนเทศจากสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร (Piyada Rachpiboon, 2021) โดยผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ อาชีพ และประสบการณ์ในการใช้อินเทอร์เน็ตแตกต่างกัน มีทักษะการประเมินสารสนเทศจากสื่อสังคมออนไลน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์จะต้องมีการอบรมให้ความรู้และสอนใช้เครื่องมือและโปรแกรมก่อนเริ่มทำกิจกรรม โดยเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นที่ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้เวลา 1-2 วันในการอบรม พร้อมทั้งยังจำเป็นต้องมีการสำรวจเพื่อเตรียมความพร้อมและลดความแตกต่างในส่วน of เครื่องมือ อุปกรณ์สื่อสาร และโปรแกรมที่จำเป็นต้องใช้ในส่วนของผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

3. ในด้านการจัดกิจกรรมผู้จัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เน้นการจัดรูปแบบการดำเนินกิจกรรมให้มีความสนุกสนาน และน่าสนใจ ดึงดูดผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีเนื้อหาที่กระชับ ชัดเจน และเข้าใจถึงข้อจำกัดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควบคู่กับการสร้างและกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และการสร้างมิตรภาพที่ดีระหว่างผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการจัดกิจกรรมออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพและเกิดผลสัมฤทธิ์ (Charoen Phuvichit, 2021) และแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยความสำเร็จในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์ (Knowledge Management Committee Faculty of Business Administration and Science Payap University, 2020) โดยจัดโปรแกรมให้มีความสนุกสนาน สร้างความบันเทิงและรอยยิ้มให้แก่ผู้เข้าร่วม โดยเน้นรูปแบบกิจกรรมที่เข้าถึงง่าย ผู้สูงอายุทุกคนได้มีโอกาสในการมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาสุขภาวะอย่างเต็มที่ และมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4. รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ที่มีความเหมาะสม ควรเน้นไปที่สื่อสังคมออนไลน์หรือการสื่อสารออนไลน์ผ่านโปรแกรมการประชุมออนไลน์ มากกว่าสื่อหรือการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตในรูปแบบอื่น ๆ เนื่องจากมีเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลาวรรณ อิศรเดช (Wilaiwan Isradet,

2021) ที่มองว่า รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสังคมเมือง คือ การสื่อสารออนไลน์ผ่าน Web, Page, Line, Facebook และ YouTube โดยเรียนรู้ตามความสนใจ ความต้องการ โอกาสความพร้อม และศักยภาพในการเรียนรู้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้ มีทักษะในการดำเนินชีวิต และทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ และสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วย

5. หลังจากการทดลองดำเนินกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีขึ้นในทุกมิติสุขภาวะ โดยพบว่า สุขภาวะของผู้สูงอายุโดยรวมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ทั้งในภาพรวมและแยกรายสุขภาวะ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ ทำให้มีสุขภาวะทั้ง 4 ด้านดีขึ้น มีความสุข และได้มีโอกาสมีส่วนร่วมทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซิงเกอร์ และคีแลน (Singh, & Kiran, 2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการสำหรับสำหรับผู้สูงอายุ ที่ระบุกิจกรรมกีฬาและนันทนาการสามารถปรับปรุงสุขภาพจิต ความสุข และการประสานงานในสังคมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียด ซึมเศร้า วิดกกังวล และอาชญากรรม กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

6. ด้านการประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ในระดับ มากที่สุด อันเป็นผลมาจากการเตรียมความพร้อม ตามขั้นตอนที่กำหนดตามรูปแบบ 5 ขั้นตอน การจัดเตรียมทรัพยากรการบริหารจัดการที่ครบถ้วนและเพียงพอ การเตรียมบุคลากรรองรับการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเพียงพอ และการจัดการภายในชมรมผู้สูงอายุตามกลไกที่กำหนด ระบุว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการออนไลน์ มีความต้องการได้รับการบริการเรียงจากด้านมากที่สุดถึงน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก / ด้านงบประมาณ / ด้านเครือข่าย / ด้านประชาสัมพันธ์ และด้านบุคลากร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง แนวทางในการสร้างความสุขของผู้สูงอายุกับกิจกรรมนันทนาการ (Chatchaya pradpring, & Watcharin Tanadrai, 2022) โดยแนวทางการสร้างความสุขจะต้องประกอบไปด้วย 4 แนวทาง ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้จัดกิจกรรม ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านลักษณะกิจกรรม และด้านการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. การดำเนินกิจกรรม ควรมีการจัดเตรียมชมรมผู้สูงอายุตามรูปแบบการจัดการ POLC จัดเตรียมทรัพยากรการบริหารจัดการตาม 6M และเตรียมความพร้อมก่อนการทำกิจกรรมตามขั้นตอนที่ 1-3 ของรูปแบบให้ครบถ้วนเสียก่อนก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมนันทนาการออนไลน์ที่กำหนด โดยก่อนการจัดกิจกรรม ควรจะต้องมีส่วนของการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุแยกออกเป็นส่วนหนึ่ง เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสื่อออนไลน์ ควบคู่ไปกับการเตรียมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและพัฒนาศักยภาพและทัศนคติของบุคลากร

2. เพื่อลดปัญหาและข้อจำกัดในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรมีการสอบถามความต้องการและความสนใจในการทำกิจกรรม ปัญหาและข้อจำกัดในการเข้าร่วมและการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ วัน เวลา และสถานที่ที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ และช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น โดยอาจจะอยู่ในรูปแบบของแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม ตามความเหมาะสมและบริบทของแต่ละพื้นที่

3. จัดเตรียมสื่อการสอน ที่เหมาะสม เข้าถึงง่าย มองเห็นได้ง่าย และเข้าใจง่ายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปแบบของสื่อวีดิทัศน์ สื่อที่มีตัวหนังสือขนาดใหญ่ สื่อที่เน้นรูปภาพไม่เน้นตัวหนังสือ และตระหนักถึงอุปกรณ์สื่อสารของผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นโทรศัพท์มือถือซึ่งมีขนาดเล็ก และไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

4. จัดเตรียมและบริหารจัดการช่องทางการประชาสัมพันธ์ที่หลากหลายและผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย ซึ่งอาจจะมีทั้งในแบบออนไลน์ เช่น Line และช่องทางสื่อสังคมออนไลน์อื่น ๆ และสื่อแบบออฟไลน์ที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย เช่น โบปลิว แผ่นพับ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและการประชาสัมพันธ์ได้สะดวก รวดเร็ว และเกิดการรับรู้อย่างแท้จริง โดยควรจัดช่องทางการสื่อสารแบบสองทางเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และสามารถตอบข้อซักถามและทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมได้ง่ายขึ้น

5. ดำเนินการพัฒนาศักยภาพและคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปด้วย เพื่อให้เกิดการจัดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ จากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมออนไลน์เพื่อพัฒนาในด้านอื่น ๆ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น การพัฒนาด้านเศรษฐกิจและการสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมความรู้และทักษะในการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องผ่านสื่อออนไลน์

2. ควรมีการศึกษาแนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องผ่านสื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาลักษณะนิสัยและการเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

จริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยนี้ผ่านผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดยะลา เลขที่ SCPHYLIRB-2566/073

References

- Charoen Phuwichit. (2021). *Effective online learning management in the digital age*. Institute for the Development of Teachers, Faculty, and Educational Personnel Office of the Permanent Secretary, Ministry of Education.
- Chalitpol Suebmai. (2017). *A development of management model of sport and recreation center in subdistrict administrative organization* (Doctoral dissertation), Chulalongkorn University.
- Chatchaya pradpring, & Watcharin Tanadrai. (2022). Guidelines for creating happiness for the elderly through recreational activities. *Journal of Sports Science and Health Innovation*, 1(2), July – September.
- Chayapol Siriniyomchai, & Pimpaka Panyoyai. (2021). Community participation to enhance the health of the elderly in the homebound group in Nong Pa Khrang subdistrict Municipality, Mueang District, Chiang Mai Province. *Research Journal Health and Nursing*, 37(1), January – April.



- Jeerawat Boonwattanaporn. (2013). *The achievement in management of the crime suppression division, central investigation bureau, Royal Thai Police* (Doctoral dissertation), Sripatum University.
- Knowledge Management Committee. (2020). *Online teaching technology*. School of Business Administration and Science, Payapu University.
- Krejcie, R.V., & Morgan D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3).
- Piyada Rachpi boon. (2021). *Using behavior and information evaluation skill based on onlinesocial media of the elderly in Bangkok* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Robbin, P. S., & Coulter M. (1996). *Management*. USA: Pearson Education.
- Rossmann, R. J., & Schlatter E. B. (2008). *Recreation programming: Designing Leisure Experience*. Sagamore Publishing LLC.
- Saneh Saeng Ngern, & Thavorn Matan. (2018). A comparative study of the quality of life of the elderly in urban areas. Semi - urban, semi - rural community area and rural community areas Sukhothai Province. *Journal of Public Health*, 48(2), 174 - 184.
- Singh, B., & Kiran, V. U. (2014) Recreation activities for senior citizens. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 19(4).
- Social Development Office, Bangkok. (2566). *Database for elderly club in Bangkok , Fiscal year 2023*. Retrieved from <https://webportal.bangkok.go.th/social/page/sub/18737/>
- Thai Elderly Research and Development Institute Foundation (Thai Elderly Research and Development Institute). (2021). *Situation of the Thai elderly 2020*. Nakhon Pathom: Institute of Research and Society. Mahidol University.
- Theerasak Soykere, Atchara Purakom. (2019). Development of innovation digital learning with lifelong learning model for the elderly. *Veridian e-Journal, Silpakorn University Humanities, Social Sciences and Arts*, 12(4), July - August.
- Uthaiwan Nopparat. (1990). *Recreation activities for elderly*. Bangkok: Rawin Printing Group.
- Wilaiwan Isradet. (2021). Enhancing the health of the elderly in urban society through online communication systems. *Journal of Buddhist Social Sciences and Anthropology*, 6(2).
- Waro Pengsawat. (2010). Model development research. *Rajabhat Sakon Nakhon University Journal*, 2(4), July - December.

Received: 2024, March 4

Revised: 2024, May 9

Accept: 2024, May 14