

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) สำหรับผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ โดยแบ่งเป็น 6 ตอน ดังต่อไปนี้

- ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบสุขภาพดี (5 อ)
- ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมและชุดกิจกรรม
- ตอนที่ 3 หลักการและทฤษฎีด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดกิจกรรม
- ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- ตอนที่ 5 บริบทขององค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้า
- ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบสุขภาพดี (5 อ)

แนวคิดองค์ประกอบสุขภาพดี (5 อ) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2560) ประกอบไปด้วย

1. **อ ที่ 1 ออกกำลังกาย** คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจน ในขบวนการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า Aerobic Exercise

2. **อ ที่ 2 อาหาร** คือ อาหารที่ร่างกายบริโภคเพื่อการดำรงชีวิต และมีประโยชน์ต่อร่างกาย แบ่งออกเป็น อาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อ นม ไข่ และถั่วต่างๆ อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล ผักก มัน อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่างๆ อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ และอาหารหมู่ที่ 5 ไขมัน และน้ำมัน

3. **อ ที่ 3 อารมณ์** คือ “สุขภาพใจ” ที่ส่งผลต่อ “สุขภาพกาย” หาก “ใจป่วย” กายก็จะป่วยตามไปด้วย เนื่องจากอารมณ์ของความเครียด มีอิทธิพลร้ายแรงต่อความเจ็บป่วย โดยเฉพาะความเครียดที่ต่อเนื่องยาวนาน และแฝงเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต จะส่งผลเสียรุนแรงต่อสภาพร่างกายและจิตใจ กระทบต่อร่างกายทั้งทางระบบฮอร์โมน ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบภูมิคุ้มกัน การอารมณ์ดีนอกจากช่วยให้เรารู้สึกเป็นสุขแล้ว ยังมีผลต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจด้วย เพราะในเวลาที่เราารู้สึกเป็นสุข ผ่อนคลาย ความคิดจะยืดหยุ่นสร้างสรรค์ จึงทำให้คิดแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าเวลาที่ชีวิตเคร่งเครียดเรื้อรัง ดังคำกล่าวที่ว่า “อารมณ์ดี ชีวิตดี”

4. **อ ที่ 4 อากาศ** คือ วิธีดูแลสุขภาพ เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ในด้านอาหารการกิน การออกกำลังกายการพักผ่อน และความสะอาด

5. **อ ที่ 5 อุจจาระ** คือ อุจจาระบอกสุขภาพ โดยอุจจาระสามารถบอกถึงความผิดปกติภายในร่างกายได้ เพียงแค่เราต้องหมั่นสังเกต วิธีการสังเกตอุจจาระ และทำอย่างไรจึงจะมีลักษณะอุจจาระที่ดี

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมและชุดกิจกรรม

1. กิจกรรม

ได้มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมไว้ดังนี้

สมชาติ กิจยรรยง และจรีชา ใจเอี่ยม (2543) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมไว้ว่า กิจกรรม (Activity) หมายถึง การปฏิบัติกิจด้วยตนเอง คือ เป็นชุดของการปฏิบัติกรต่างๆ ที่มีการเตรียมการหรือวางแผนไว้เรียบร้อยแล้ว โดยจะมีผลตามความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น หรือมีวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม

ราชบัณฑิตยสถาน (2555) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือสิ่งที่ทำ เช่น กิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมเพื่อส่วนรวม คำว่า กิจกรรม ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Activity

โดยสรุปจากความหมายของกิจกรรมดังกล่าว กิจกรรม หมายถึงการกระทำหรือการปฏิบัติกรต่างๆ ที่มีการเตรียมการ หรือวางแผนไว้เรียบร้อยแล้ว โดยจะมีผลตามความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น

2. ประเภทของกิจกรรม

2.1 กิจกรรมแนะแนว

ได้มีผู้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

สินิทธ์ วงศ์ธิดาธร (2546) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นมวลประสบการณ์ที่จัดให้ผู้รับบริการแนะแนว ได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว

พิมลรัตน์ ขุนแผ้ว (2548) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมหรือบริการที่โรงเรียนต้องจัดให้กับผู้เรียนทุกคน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นพบความสามารถและศักยภาพของตนเอง เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ ตระหนักคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ประภัสสรฯ โลहनันทชัย (2548) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบ พัฒนาศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด อันจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการคิดและการวางแผน ตลอดจนสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึงเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรม ที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบสำหรับผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการได้บรรลุเป้าหมายที่ตนจะพัฒนาหรือเสริมสร้างตนเอง ตลอดจนป้องกันหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.1.2 แนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

- 1) เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีของผู้รับบริการต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 2) เพื่อให้ผู้รับบริการค้นหาความหมายให้ชีวิตด้านการเรียนรู้ มีชีวิตแห่งการเรียนรู้ในทุกย่างก้าวของประสบการณ์
- 3) เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาให้ผู้รับบริการมองเห็นตนเองในแง่บวก
- 4) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับบริการศรัทธา มองเห็นคุณค่าในตนเอง
- 5) เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านการตระหนักรู้ตนของผู้รับบริการ ให้ตระหนักในความสามารถที่จะแสดงตนในสังคมได้อย่างเหมาะสม
- 6) เพื่อให้ผู้รับบริการสำรวจและเข้าใจค่านิยมของตน รวมทั้งคุณลักษณะอื่นๆ
- 7) เพื่อเสริมสร้างให้ผู้รับบริการรู้จักยอมรับผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง มองโลกในแง่ดี
- 8) เพื่อให้ผู้รับบริการมีทักษะด้านการเรียนรู้ในสิ่งพื้นฐานที่คนธรรมดาสามัญทั่วไปพึงเรียนรู้ได้
- 9) เพื่อพัฒนาเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาของผู้รับบริการ
- 10) เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมโดยประพฤติปฏิบัติเยี่ยงคนที่มีความรับผิดชอบทั่วไปได้
- 11) เพื่อเสริมสร้างเจตคติเชิงบวกต่อการมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

2.2. กิจกรรมกลุ่ม

ได้มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

สมชาติ กิจยรรยง และจิรัชญา ใจเอี่ยม (2543) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึง ชุดของกิจกรรมที่ได้วางแผนและจัดเตรียมไว้สำหรับคนสองคนขึ้นไป เป็นผู้กระทำกิจกรรม หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งกิจกรรมกลุ่มจะมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมได้หลายประเภท

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2547) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึง การจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับความรู้จากการลงมือกันปฏิบัติเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน และสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน

ทิตินา แคมมณี (2547) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึง การดำเนินการเรียนรู้โดยผู้สอนให้ผู้เรียนทำงานหรือกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม พร้อมทั้งสอน/ฝึก/แนะนำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เนื้อหาสาระตามวัตถุประสงค์

โดยสรุปกิจกรรมกลุ่ม หมายถึงการจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ การคิด การแก้ปัญหา และการลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมายแน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

2.2.1 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1) ในด้านพัฒนาการ กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสามารถสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้นมีดังต่อไปนี้

ก. สอนความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ด้านความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งจะประสบความสำเร็จเมื่อบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของกลุ่มว่าเป็นสมาชิกคนหนึ่งด้านความต้องการความปลอดภัย เมื่อมีความรู้สึกอบอุ่น รู้สึกว่ามีคนรักเขา และด้านความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ ที่ช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมในกลุ่มอย่างมีความสุขเมื่อกลุ่มให้การยอมรับการเป็นสมาชิก

ข. การพัฒนาการด้านอารมณ์ และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เขาจะได้อีกโอกาสรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และสามารถควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์

ค. การพัฒนาด้านทัศนคติ ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มีความเคารพต่อผู้อื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกันได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ ในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่างๆ ทำให้เกิดการพัฒนาความสนใจสิ่งทีกระทำ

ง. ด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภท เช่น กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนนอกจากจะให้ข้อสนเทศทางด้านอาชีพแล้ว ยังให้ปรับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

จ. ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้อีกโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม ภาวะเยียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ เป็นต้น

2) ในด้านวินัยสำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสดังกล่าว และรับทราบปัญหาของสมาชิกกลุ่ม เช่น ผู้ที่ไม่สามารถจะติดต่อกับบุคคลอื่นในสังคม ผู้ที่มีความก้าวร้าว และยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ทำให้กลุ่มไม่ยอมรับ และผู้ที่ขี้อาย ควรได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะบางประการ

3) ในด้านการบำบัด สำหรับผู้ที่มีปัญหาจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถแก้ปัญหาได้ เช่น ผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้ว รู้สึกว่าการควบคุมอารมณ์ สร้างความพึงพอใจจากการติดต่อกับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีการพัฒนานิสัยของตนเองทำให้เป็นคนที่มีอิสระในตนเอง ค้นพบความสามารถพิเศษบางประการในตนเอง

4) สำหรับโรงเรียนและชุมชน นักเรียนของโรงเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองทางด้านต่างๆ ทำให้บุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่าสร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

จากสิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกที่ร่วมทำกิจกรรมได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคมและรู้จักควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถรับผิดชอบตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี

2.2.2 ขนาดของกลุ่มที่ใช้การทำในกิจกรรม

วิภามาศ เมืองอยู่ (2542) ได้กล่าวว่ากลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้เกิดผลดี ควรมีขนาด 5-15 คน เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสได้ใช้ทักษะในการแสดงออกอย่างทั่วถึงกัน แต่อย่างไรก็ตามขนาดของกลุ่มสามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็น สถานการณ์ และเหตุผลอื่นๆ

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2547) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมว่า ขนาดของกลุ่มจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเนื้อหาวิชา จุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน และความมาก-น้อย ยาก-ง่าย ของงานที่ผู้สอนมอบหมาย กิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดเล็ก แต่กิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดใหญ่ ผู้สอนจึงควรพิจารณาเองว่า กลุ่มควรมีขนาดเท่าใด จึงจะเหมาะสมกับการเรียนแต่ละครั้ง โดยทั่วไปกลุ่มที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนจะมีขนาด 6-8 คน

2.3 กระบวนการกลุ่ม

การจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม (สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ, 2547) มีขั้นตอนดังนี้

- 1) ขึ้นตั้งจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้ ก่อนที่จะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้นำกิจกรรมจะต้องตั้งจุดมุ่งหมายการเรียนรู้
- 2) ขึ้นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง และทำงานกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
- 3) ขึ้นนำ เป็นการสร้างบรรยากาศและสมาธิของผู้ร่วมกิจกรรมให้มีความพร้อมในการเรียนรู้ การสอน การจัดสถานที่ การแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่มย่อย แนะนำวิธีการดำเนินการสอน กติกาหรือกฎเกณฑ์การทำงาน และระยะเวลาในการทำงาน
- 4) ขึ้นลงมือการสอน ให้ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มๆ เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง โดยที่กิจกรรมต่างๆ จะต้องคัดเลือกให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องในบทเรียน เช่น กิจกรรมเกมและเพลง บทบาทสมมุติ สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม เป็นต้น
- 5) ขึ้นวิเคราะห์ เมื่อดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แล้ว จะให้ผู้ร่วมกิจกรรมวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มตลอดจนความร่วมมือในการทำงานร่วมกัน โดยวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากความรู้สึก และการรับรู้ของผู้ร่วมกิจกรรม แสดงข้อคิดที่ได้จากการทำงานกลุ่มให้คนอื่นได้รับรู้เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ของกันและกัน ขั้นวิเคราะห์จะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น มองเห็นปัญหาและวิธีการทำงานที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการทำงาน เป็นการถ่ายโอนประสบการณ์เรียนรู้ที่ดีจะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถค้นพบแนวคิดที่ต้องการด้วยตนเอง เป็นการขยายประสบการณ์การเรียนรู้ให้ถูกต้องเหมาะสม
- 6) ขึ้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ ผู้ร่วมกิจกรรมสรุปรวบรวมความคิดได้เป็นหมวดหมู่ โดยผู้นำกิจกรรมกระตุ้นให้แนวทางและหาข้อสรุป จากนั้นนำข้อสรุปที่ค้นพบจากเนื้อหาวิชาที่เรียนไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตนเองและนำหลักการที่ได้ไปใช้เพื่อปรับปรุงตนเอง ประยุกต์ใช้ให้เข้ากับคนอื่น ประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหา สร้างสรรค์สิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน และการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน เคารพสิทธิของผู้อื่น แก้ปัญหา ประดิษฐ์สิ่งใหม่ เป็นต้น

7) ขึ้นประเมินผล เป็นการประเมินผลว่า ผู้ร่วมกิจกรรมบรรลุผลตามมุ่งหมายมากน้อยเพียงใด โดยจะประเมินทั้งด้านเนื้อหาวิชาและด้านกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ ประเมินด้านมนุษยสัมพันธ์ ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม เช่น ผลการทำงาน ความสามัคคี คุณธรรมหรือค่านิยมของกลุ่ม ประเมินความสัมพันธ์ในกลุ่มจากการให้สมาชิกตีชม หรือวิจารณ์แก่กันโดยปราศจากอคติ จะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถประเมินตนเองได้ และผู้นำกิจกรรมเข้าใจผู้ร่วมกิจกรรมได้ อันจะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมเข้าใจปัญหาซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นหนทางในการนำไปพิจารณา แก้ปัญหาและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) วิธีนี้จะมีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นตามสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้ผู้เล่นสวมบทบาทนั้น โดยผู้เล่นจะต้องแสดงบทบาทที่ได้รับตามประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องการขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์การประชุม ในการประชุมและการแสดง ผู้แสดงจะต้องใช้บทเจรจาและบุคลิกภาพของตนเอง และสวมบทบาทนั้น ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ เวลาที่ใช้แสดงจะเป็นช่วงสั้นๆ ภายหลังจากการแสดง จะมีบทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เล่นเกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้ดี ผู้เล่นมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง ช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตาม

3. กรณีตัวอย่าง (Cases) เป็นวิธีการใช้ตัวอย่างหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหาที่นั้น วิธีการนี้ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูล จะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้ร่วมกิจกรรมมากขึ้น กรณีตัวอย่างหรือเรื่องราวที่ศึกษาต้องมีลักษณะดังนี้

3.1 เป็นเรื่องจริง

3.2 เป็นเรื่องที่ช่วยพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและมีโอกาสฝึกทักษะ

3.3 เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความก้าวหน้าหรือความเปลี่ยนแปลงในตัวผู้ร่วมกิจกรรม

3.4 มีการวิเคราะห์กรณี การวิเคราะห์เป็นหัวใจสำคัญของการศึกษากรณีตัวอย่าง ซึ่งการวิเคราะห์ควรคำนึงถึงความเป็นจริงให้มากที่สุด มีระบบการแนะแนวให้กับผู้ร่วมกิจกรรมยึดหยุ่นได้และมีการสรุป

3.5 มีการอภิปรายกรณี

3.6 มีการสร้างสถานการณ์ที่เหมือนจริง

4. เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเล่นง่ายๆ ที่มีกฎกติกาไม่ยุ่งยาก การเล่นเกมจะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนานมีแรงจูงใจและมีความสุขในการเรียนได้ดี วิธีการเล่นเกม จะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เพื่อไปสู่การตัดสินใจที่ดี เกมเป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปการแพ้หรือชนะโดยจะเน้นในเรื่องการ

ตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิก และจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของ เกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ องค์ประกอบของเกม ได้แก่

4.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบเรียบร้อย บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

4.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่น เกม

4.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดหมายนั้น อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออก และรับรู้ซึ่งกันและกัน

5. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจัดสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริงๆ ในสถานการณ์จำลองขึ้นต่ออาศัยกิจกรรมอื่นเป็นส่วนประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ

6. การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เป็นการนำทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มาทดลองปฏิบัติในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของผู้ให้การอบรม ผู้ให้การอบรมจะเป็นผู้เตรียมกิจกรรมหรือสิ่งที่จะให้ปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากอบรมภาคทฤษฎีมาแล้วอาจมีการสาธิต หรือกระทำให้ดูก่อน และให้ผู้รับการอบรมทดลองทำตาม ข้อดีของการฝึกปฏิบัติ คือ ผู้รับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติจริงก่อนที่จะนำทักษะไปใช้ และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และเป็นเทคนิคที่จูงใจให้คนอยากเรียนรู้

จากการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรม สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์สามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้ ลักษณะของกิจกรรมสามารถจัดในลักษณะของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาหรือเสริมสร้าง ตลอดจนป้องกันหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ใช้กระบวนการกลุ่มในการพัฒนากิจกรรม เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีบทบาท และมีส่วนร่วมมากที่สุด วิทยากรจะเป็นเพียงผู้กระตุ้น จัดบรรยากาศ และเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมและก่อให้เกิดผลดี ควรมีขนาดไม่เกิน 8 คน เพื่อที่สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกได้อย่างทั่วถึง มีงานกลุ่มและมีโอกาสได้ใช้ทักษะของตนทั่วถึงกัน การวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน ดังนั้นการดำเนินกิจกรรม ควรแบ่งเป็นกลุ่มย่อยในการทำกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แต่ทั้งนี้สามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็น สถานการณ์ และเหตุผลอื่นๆ การจัดกิจกรรมกลุ่มมีข้อดี คือ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีทักษะการทำงานกิจกรรมร่วมกัน ทักษะทางสังคม มีการพัฒนาการด้านอารมณ์ และพัฒนาด้านทัศนคติอีกด้วย

3. ชุดกิจกรรม

ได้มีผู้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมไว้ดังนี้

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2542) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมไว้ว่า ชุดกิจกรรมเป็นระบบการผลิตและการนำสื่อการเรียนหลายอย่างมาสัมพันธ์กันและมีคุณค่าส่งเสริมซึ่งกันและกัน สื่ออย่างหนึ่งอาจใช้เพื่อสร้างความสนใจ สื่ออีกอย่างหนึ่งใช้เพื่ออธิบายข้อเท็จจริงของเนื้อหา และสื่ออีกอย่างหนึ่งอาจใช้เพื่อก่อให้เกิดการเสาะแสวงหา อันนำไปสู่ความเข้าใจอันลึกซึ้งและป้องกันการเข้าใจความหมายผิด สื่อการสอนเหล่านี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สื่อประสม นำมาใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหา เพื่อช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

บุญเกื้อ ครอบหาเวช (2545) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรม ว่าเป็นสื่อการสอนชนิดหนึ่งของสื่อประสม (Multi-media) ที่จัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนรู้ ตามหัวข้อ เนื้อหา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วยที่ต้องการให้ผู้เรียนได้รับ โดยจัดเอาไว้ เป็นชุดๆ แล้วแต่ผู้สร้างจะทำขึ้น ช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และผู้สอน เกิดความมั่นใจที่พร้อมจะสอน

ธัญสินี ฐานา (2546) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมว่า ชุดการเรียนการสอน ที่ใช้เป็นสื่อการสอนที่มีการนำนวัตกรรมและกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนต่างๆ มาบูรณาการ โดยครูเป็นผู้สร้างขึ้นมาลักษณะเป็นชุด ในแต่ละชุดประกอบด้วยสื่ออุปกรณ์กิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย และแบบฝึกทักษะที่นำหลักการทางจิตวิทยามาใช้ประกอบ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี (2549) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมไว้ว่า ชุดกิจกรรม คือ สื่อการสอนที่ประกอบไปด้วยจุดประสงค์การเรียนรู้ที่สะท้อนถึงปัญหาและความต้องการในการเรียนรู้ เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมประเมินผลการเรียนรู้ที่นำมาบูรณาการเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบสามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการที่นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายชุดกิจกรรมที่กล่าวมานั้น สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรม คือ สื่อการสอนที่ผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นผู้สร้างประกอบขึ้นด้วยวัสดุอุปกรณ์หลายชนิดและองค์ประกอบอื่นเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมศึกษาและปฏิบัติกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือและมีการนำหลักการทางจิตวิทยามาใช้ประกอบในการทำกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับความสำเร็จ

3.1 ประเภทของชุดกิจกรรม

บุญเกื้อ ครอบหาเวช (2545) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมประกอบคำบรรยาย เป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้สอนที่ต้องการปูพื้นฐานให้ผู้เรียนส่วนใหญ่ได้รู้และเข้าใจในเวลาเดียวกัน มุ่งในการขยายเนื้อหาสาระให้ชัดเจนขึ้นชุดกิจกรรมแบบนี้จะช่วยให้ผู้สอนลดการพูดให้น้อยลง และเป็นการใช้สื่อการสอนที่มีพร้อมอยู่ในชุดกิจกรรม ในการเสนอเนื้อหามากขึ้น สื่อที่ใช้อาจได้แก่ รูปภาพ แผนภูมิ หรือกิจกรรมที่กำหนดไว้ เป็นต้น

2. ชุดกิจกรรมแบบกลุ่มกิจกรรม เป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้เรียนร่วมกันเป็นกลุ่มเล็กๆ ประมาณ 5-7 คน โดยใช้สื่อการสอนที่บรรจุไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละชุด มุ่งที่จะฝึกทักษะ ในเนื้อหาวิชาที่เรียนและผู้เรียนมีโอกาสทำงานร่วมกัน ชุดกิจกรรมชนิดนี้มักจะใช้สอนในการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสอนแบบศูนย์การเรียน เป็นต้น

3. ชุดกิจกรรมแบบรายบุคคลหรือชุดกิจกรรมตามเอกัตภาพ เป็นชุดกิจกรรมสำหรับเรียนด้วยตนเองเป็นรายบุคคล คือ ผู้เรียนจะต้องศึกษาหาความรู้ตามความสามารถและความสนใจของตนเอง อาจเรียนที่โรงเรียนหรือที่บ้านก็ได้ ส่วนมากมักจะมุ่งให้ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียนเพิ่มเติมผู้เรียนสามารถจะประเมินผลการเรียนด้วยตนเองได้ด้วยชุดกิจกรรม ชุดกิจกรรมชนิดนี้อาจจะจัดในลักษณะของหน่วยการสอนส่วนย่อยหรือโมดูลก็ได้

ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี (2549) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมได้ดังนี้

1. ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Study Package) คือ ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำไปศึกษาด้วยตนเอง โดยไม่มีครูเป็นผู้สอน เช่น บทเรียนสำเร็จรูป ชุดการเรียนแบบคอมพิวเตอร์ช่วยสอนหรือชุดการเรียนผ่านเครือข่ายเว็ลด์ไวด์เว็บ

2. ชุดการเรียนการสอน คือ ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยมีครูเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ เช่น ชุดฝึกอบรม หรือชุดการสอนต่างๆ

จากประเภทของชุดกิจกรรมที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมมีลักษณะอยู่ 2 ลักษณะ คือ ชุดกิจกรรมที่ผู้ร่วมกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเองและชุดกิจกรรมที่ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมจัดการเรียนรู้ร่วมกับผู้ร่วมกิจกรรม สำหรับการวิจัยครั้งนี้จะเน้นศึกษาชุดกิจกรรมที่เป็นชุดกิจกรรมแบบกลุ่มกิจกรรม ซึ่งเป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุทำกิจกรรมเป็นกลุ่มเล็กๆ โดยใช้สื่อบรรจุไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละชุด มุ่งให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม และให้ผู้สูงอายุมีโอกาสทำงานร่วมกัน

3.2 องค์ประกอบของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมประกอบด้วยสื่อประสมในรูปของวัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป โดยใช้วิธีการจัดระบบ เพื่อให้ชุดกิจกรรมแต่ละชุดมีประสิทธิภาพและมีความสมบูรณ์ ในตัวเอง บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545) ได้จำแนกองค์ประกอบที่สำคัญๆ ภายในชุดกิจกรรมไว้ 4 ส่วน คือ

1. คู่มือ เป็นคู่มือและแผนการสอนสำหรับผู้สอนหรือผู้เรียนตามชนิดของชุดกิจกรรมภายในคู่มือจะชี้แจงถึงวิธีการใช้ชุดกิจกรรมเอาไว้อย่างละเอียด ทำเป็นเล่มหรือแผ่นพับ

2. บัตรคำสั่งหรือคำแนะนำ จะเป็นส่วนที่บอกให้ผู้เรียนดำเนินการเรียนหรือประกอบกิจกรรมแต่ละอย่าง ตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ บัตรจะมีอยู่ในชุดกิจกรรมแบบกลุ่มและรายละเอียดซึ่งจะประกอบไปด้วย

2.1 คำอธิบายในเรื่องที่จะศึกษา

2.2 คำสั่งให้ผู้เรียนดำเนินการ

2.3 การสรุปทบทวน

3. เนื้อหาสาระและสื่อ จะบรรจุไว้ในรูปของสื่อการสอนต่างๆ ประกอบด้วยบทเรียน โปรแกรม สไลด์ เทปบันทึกเสียง ตัวอย่างจริง รูปภาพ เป็นต้น ผู้เรียนจะศึกษาจากสื่อการสอนต่างๆ ที่บรรจุอยู่ในชุดการสอนตามบัตรที่กำหนดให้

4. แบบประเมินผล ผู้เรียนจะทำการประเมินผลที่อยู่ในชุดกิจกรรมอาจจะเป็น แบบฝึกหัด ให้เติมคำในช่องว่าง เลือกคำตอบที่ถูก จับคู่ คูณผลจากการทดลอง หรือให้ทำกิจกรรม เป็นต้น

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545) ได้จำแนกส่วนประกอบของชุดกิจกรรมไว้ 4 ส่วน คือ

1. คู่มือสำหรับครูผู้ใช้ชุดกิจกรรม และผู้เรียนที่ต้องเรียนจากชุดกิจกรรม

2. คำสั่งหรือการมอบหมาย เพื่อกำหนดแนวทางการเรียนจากชุดกิจกรรม

3. เนื้อหาสาระอยู่ในรูปของสื่อการสอนแบบประสม และกิจกรรมการเรียนการสอนแบบกลุ่ม และรายบุคคล ตามวัตถุประสงค์ที่ใช้พฤติกรรม

4. การประเมินผลเป็นการประเมินผลของกระบวนการ ได้แก่ แบบฝึก รายงาน การค้นคว้า และผลการเรียนรู้ในรูปแบบทดสอบต่างๆ

ระพินทร์ โพธิ์ศรี (2549) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของชุดกิจกรรมควรมี ดังนี้

1. มีจุดประสงค์ปลายทางที่ชัดเจน ที่ระบุทั้งเนื้อหา ความรู้ และระดับทักษะ การเรียนรู้ที่ชัดเจนนั้นคือ จะต้องมียุทธศาสตร์ประจำชุดกิจกรรมที่ระบุไว้ชัดเจนว่าเมื่อผ่านการเรียนรู้ จบชุดกิจกรรมนั้นแล้วผู้ร่วมกิจกรรมต้องทำอะไรเป็นระดับใด

2. ระบุกลุ่มเป้าหมายชัดเจนว่า ชุดกิจกรรมดังกล่าว สร้างขึ้นสำหรับใคร
3. มุ่งเป้าประกอบของจุดประสงค์ที่เป็นระบบเป็นเหตุและผล เชื่อมโยงกันระหว่างจุดประสงค์ประจำหน่วยและจุดประสงค์ย่อย
4. ต้องมีคำชี้แจง เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์แต่ละระดับ
5. กรณีทำเป็นชุดการสอน ต้องมีคู่มือครูที่อธิบายวิธีการ เงื่อนไขการใช้ชุดและการเฉลยข้อคำถามทั้งหมดในกิจกรรม ประเมินผล

จันทร์จิรา รัตนไพบูลย์ (2549) ได้กล่าวไว้ว่า ในการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้สร้างจะต้องรู้จักการสร้างชุดกิจกรรมก่อนว่า ต้องมีการดำเนินการอย่างไร ซึ่งขั้นตอนการดำเนินการมี ดังนี้

- ขั้นที่ 1 วิเคราะห์เนื้อหา ได้แก่ การกำหนดหน่วย หัวเรื่อง และมโนคติ (Concept)
- ขั้นที่ 2 การวางแผน วางแผนล่วงหน้า กำหนดรายละเอียด
- ขั้นที่ 3 การผลิตสื่อการเรียนเป็นการผลิตสื่อประเภทต่างๆ ที่กำหนดไว้ในแผน
- ขั้นที่ 4 หาประสิทธิภาพเป็นการประเมินคุณภาพของชุดการสอนโดยนำไปทดลองใช้ปรับปรุง ให้มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของชุดกิจกรรมควรประกอบไปด้วย คู่มือที่จัดทำเป็นเล่มหรือแผ่นพับ คำแนะนำ เนื้อหาสาระ สื่อ แบบประเมินผล และมีการหาประสิทธิภาพเป็นการประเมินคุณภาพของชุดกิจกรรม โดยนำไปทดลองใช้ ปรับปรุง ให้มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3.3. ชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นนวัตกรรมทางการศึกษารูปแบบหนึ่งที่ยิมนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ทั้งนี้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และนักวิจัยหลายท่านเรียกแตกต่างกันไป เช่น ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการแนะแนว ชุดการแนะแนว และชุดการสอน เป็นต้น มีผู้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

ซอส์ตัดดา ขวัญเมือง (2541) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมที่จัดไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีอุปกรณ์ในรูปของสื่อประสมที่จัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนรู้ตามหัวข้อ เนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ คู่มือผู้ใช้ชุดกิจกรรม เนื้อหา แผนจัดกิจกรรม บัตรรายการต่างๆ แบบฝึกหัด และแบบประเมินผล บรรจุรวมกันไว้เป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่ม แบบศูนย์การเรียน หรือใช้ประกอบการบรรยาย

สายพิณ ช่างไม้ (2544) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคล เกม กรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งอุปกรณ์การสอนที่ใช้เป็นสื่อประสม ได้แก่ เอกสาร แผนภาพ แผนภูมิ ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ คู่มือ และโปรแกรมการสอน

อัมพร แสงวิเชียร (2546) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนว ที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายของการแนะแนว

สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีการแบ่งเนื้อหากิจกรรมเป็นออกเป็นชุดๆ ใช้เทคนิควิธีการต่างๆ โดยมีอุปกรณ์และสื่อประกอบการจัดกิจกรรมที่หลากหลายตามความเหมาะสมของเนื้อหา เพื่อส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดทักษะหรือความรู้ความเข้าใจตามจุดประสงค์ของชุดกิจกรรม

3.4.1 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้
ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533) กล่าวถึงลำดับขั้นตอนในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวไว้
ดังนี้

- 1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า
- 2) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3) สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า
- 4) นำชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เพื่อให้สอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ เนื้อหา อุปกรณ์ และการประเมินผล
- 5) นำชุดกิจกรรมที่สร้างไปทดลองใช้กับผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่อง

6) ปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรม

พรทรัพย์ ชื่นในเมือง (2554) ได้สรุปไว้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวมีลำดับขั้นตอนต่างๆ ในการสร้าง ซึ่งต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นหลัก เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงสร้างชุดกิจกรรมที่ชัดเจน เป็นระบบ และดำเนินการตามขั้นตอนที่เหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวให้แก่ผู้เรียน

สรุปได้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวที่ดีนั้นควรคำนึงถึงผู้รับบริการเป็นหลัก ซึ่งในงานวิจัยนี้คือผู้สูงอายุ โดยให้เหมาะสมกับความสามารถในการรับรู้และวัย และควรสร้างตามลำดับขั้นตอนสอดคล้องกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนา

3.4.2 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว

อลิสสา กรุมะสุวรรณ (2552) ได้สรุป การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือชนิดหนึ่ง การตรวจสอบคุณภาพโดยทั่วไปจะใช้อยู่ 2 วิธีการคือ

1) ใช้วิธีทางเหตุผล (Rational Approach) เป็นการตรวจสอบคุณภาพโดยใช้การพิจารณาเชิงเหตุผลก่อนนำไปใช้จริง โดยอาศัยหลักเกณฑ์หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ ว่ามีความเหมาะสมที่จะใช้เก็บข้อมูลเพื่อวิจัยต่อไปหรือไม่

2) ใช้วิธีทางสถิติ (Empirical Approach) เป็นการตรวจสอบเพื่อกำหนดคุณภาพเครื่องมือออกมาเป็นตัวเลขต่างๆ ซึ่งจะทำได้หลังจากนำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่วิจัย หรือกับกลุ่มที่เป็นแบบอย่างหรืออุดมคติเพื่อการหาสเกลเป็นมาตรฐานในการเปรียบเทียบ การใช้วิธีทางสถิตินี้อาจจะให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบก่อนแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างก็จะเป็นการตรวจสอบคุณภาพที่ดี ทำให้ได้เครื่องมือวิจัยที่มีคุณภาพ

การประเมินคุณภาพของเครื่องมือทั้งฉบับนั้น โกศล มีคุณ (2545) สรุปไว้ว่าคุณภาพที่มักพิจารณาประเมินคือ ความตรงของเครื่องมือมี 3 ประเภท คือ ความตรงตามเนื้อหา ประเมินได้โดยผู้เชี่ยวชาญ ความตรงตามโครงสร้างประเมินได้หลายวิธี เช่น ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสัมพันธ์กันเกณฑ์หรือการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความตรงเชิงสหสัมพันธ์กับเกณฑ์

ซึ่งประเมินได้โดยเปรียบเทียบผลการวัดจากกลุ่มที่สภาพจริงต่างกันอยู่แล้ว เป็นต้น ในที่นี้ขอสรุปเฉพาะความตรงตามเนื้อหา ซึ่งสามารถตรวจสอบได้โดยผู้เชี่ยวชาญ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

- 1) สร้างเครื่องมือโดยวิเคราะห์องค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อให้เครื่องมือวัดที่ต้องการ
- 2) ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่ามีความตรงตามเนื้อหาที่ต้องการวัดและโครงสร้างตรงตามองค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการ
- 3) ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นโดยเสนอความเห็นว่ายอมรับ (+1) ไม่ตรง (-1) หรือตัดสินใจไม่ได้ (0)
- 4) นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาพิจารณาความสอดคล้องการประเมินโดยหาค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence)

5) นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญไปปรับปรุง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาชุดกิจกรรมในลักษณะของชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนั้นชุดกิจกรรมต้องจัดให้เหมาะสมกับความสามารถของกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้สูงอายุ และต้องเป็นชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นให้สอดคล้องกับ 5 อ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องการส่งเสริมให้กับผู้สูงอายุ ทั้งนี้การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมสามารถเลือกใช้วิธีการหาประสิทธิภาพได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้สร้าง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อส่งเสริม 5 อ ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และด้านจิตวิทยาและการแนะแนว จึงเลือกการหาประสิทธิภาพโดยหาความตรงตามเนื้อหาตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และการจัดประชุมสนทนากลุ่ม เพื่อตรวจสอบกิจกรรมให้สอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์วิธีดำเนินการ เนื้อหา อุปกรณ์ และการประเมินผล พร้อมทั้งนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการนำไปใช้กับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 หลักการและทฤษฎีด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดกิจกรรม

1. พัฒนาการของมนุษย์

1.1 ความหมายของพัฒนาการ

นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของคำว่าพัฒนาการ (Development) ดังนี้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) กล่าวว่า พัฒนาการเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องทั้งที่สังเกตได้ง่าย ชัดเจน และมองเห็นได้ยาก ไม่ชัดเจน ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต

วิภาพร มาพบสุข (2541) กล่าวว่า พัฒนาการหมายถึงการเปลี่ยนแปลงด้านคุณภาพที่ติดต่อกันไปตั้งแต่ปฏิสนธิจนเสียชีวิต เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเป็นเกณฑ์พิจารณา ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เพื่อไปสู่ความมีวุฒิภาวะ ทำให้มนุษย์มีลักษณะและความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้น

ทฤษฎีของ เซอร์ชาร์ลิต (2541) ได้ให้คำจำกัดความของพัฒนาการว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างมีระเบียบแบบแผน มีขั้นตอน เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในด้านเจริญเติบโตของกายและจิตใจ และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลรวมของวุฒิภาวะและประสบการณ์

สุชา จันทร์เอม (2542) ให้คำจำกัดความว่า พัฒนาการหมายถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างและแบบแผนของอินทรีย์ทุกส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เป็นขั้นๆ จากระยะหนึ่งเพื่อที่จะไปสู่วุฒิภาวะ ทำให้อินทรีย์มีลักษณะและความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้น ซึ่งจะมีผลทำให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นตามลำดับ

ดังนั้นพัฒนาการจึงหมายถึง การเปลี่ยนแปลงหรือการเจริญของกาย ทั้งในโครงสร้าง และแบบแผน มนุษย์ทุกคนต้องผ่านขั้นตอนของการพัฒนาการตลอดชีวิต การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นไปอย่างต่อเนื่องทั้งในลักษณะของการเจริญของกาย และการถดถอย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับ ซึ่งนำไปสู่ความมีวุฒิภาวะ

1.2 พัฒนาการของมนุษย์ในวัยชรา

วัยชราร่างกายมีความเสื่อมโทรมทุกด้านอย่างเห็นได้ชัด อาจมีโรคภัยไข้เจ็บปรากฏ ควรใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ทำงานอดิเรกที่ชอบและพักผ่อนมากๆ

1) **พัฒนาการทางด้านร่างกาย** มีการเปลี่ยนแปลงทางกายและประสาทสัมผัส การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคนวัยชราจะเป็นไปในลักษณะเสื่อมโทรม ผิวหนังจะแห้งเหี่ยว ฟันในวัยชราจะร่อยหรอไปหมด ดวงตาจะฝ้าฝาง ผมจะบางและหงอก ร่างกายฟื้นตัวยาก

2) **พัฒนาการด้านสติปัญญา** พบปัญหาความเสื่อมของเซลล์สมอง อาจประสบปัญหาโรคสมองซึ่งจะมีผลทำให้ความจำเสื่อม สับสนเรื่องเวลา สถานที่ บุคคล มีความคิดเหมือนเด็ก ชอบทำตัวให้คนอื่นมาสนใจ มีความล่าช้าในการทำงานด้านสติปัญญารับรู้ในเรื่องเหตุและผล เป็นต้น

3) **พัฒนาการทางด้านอารมณ์** สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมลงจนไม่สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง จึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยลูกหลาน ประกอบกับบางคนอาจพบกับความสูญเสียบุคคลที่รักและคนใกล้ชิด จึงทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ อารมณ์ที่มักจะพบบ่อยๆ ได้แก่ อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหงา น้อยใจง่าย สิ้นหวัง มีอาการเครียด หงุดหงิดง่าย เป็นต้น

4) **พัฒนาการด้านสังคม** บทบาทและความสำคัญทางสังคมจะถูกจำกัดลง ต้องสูญเสียความรักในกรณีบุตรไปมีครอบครัว มีการปรับตัวยอมรับการเสียชีวิตของคู่ครอง และมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนวัยเดียวกัน

1.3 ทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน

อีริกสัน (Erik Erikson, 1968) มีความเห็นว่าบุคลิกภาพของคน เกิดจากการที่บุคคลได้ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมตลอดเวลา การอบรมเลี้ยงดู วัฒนธรรมของสังคมจึงมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตและบุคลิกภาพของบุคคล เขาแบ่งพัฒนาการของมนุษย์ออกเป็นขั้นตอนต่างๆ ซึ่งแต่ละขั้นอาจพัฒนาคุณลักษณะที่น่าพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า การพัฒนาเพียงคุณลักษณะที่น่าพึงพอใจเป็นเรื่องที่พึงปรารถนา เข้าใจว่าคนเรามีการปรับตัวที่ดีที่สุด เมื่อมี

คุณลักษณะทั้งด้านบวกและด้านลบ อีริคสันได้แบ่งขั้นพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Development) ไว้ 8 ขั้น ดังนี้

1.3.1 ขั้นไว้วางใจ-ไม่ไว้วางใจ (Trust VS Mistrust) อายุ 0-1 ปี หากเขาได้รับความเอาใจใส่ เด็กจะพัฒนาความเชื่อถือและไว้วางใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กถูกทอดทิ้งไม่ได้รับการตอบสนองขั้นพื้นฐาน เด็กจะไม่ไว้วางใจต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม ระยะนี้จะเป็นช่วงพัฒนาเจตคติในการมองโลก ซึ่งจะมีผลไปถึงวัยผู้ใหญ่

1.3.2 ขั้นเป็นตัวของตัวเอง-ไม่เป็นตัวของตัวเอง (Autonomy VS Shame and Doubt) อายุ 2-3 ปี ถ้าเด็กมีโอกาสได้ลองทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง และได้รับการให้กำลังใจอย่างเหมาะสม เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กไม่มีโอกาสได้ลองทำเอง โดยที่ผู้ใหญ่ทำแทนเสียหมด ทั้งยังคอยห้ามไม่ให้ทำด้วย เด็กก็จะไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และส่งผลถึงวัยผู้ใหญ่ ถ้าสิ่งแวดล้อมไม่เปลี่ยนแปลง

1.3.3 ขั้นมีความคิดริเริ่ม-ความรู้สึกผิด (Initiative VS Guilt) อายุ 4-5 ปี เป็นระยะที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ เพราะวัยนี้เป็นวัยแห่งการอยากรู้อยากเห็น อยากทำกิจกรรมต่างๆ ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจตอบสนอง เขาจะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง เพราะผู้ใหญ่ไม่มีเวลา เข้มงวด ไม่ให้ทำในสิ่งที่เด็กสนใจ บางทีอาจเ็ดด้วยควมรำคาญ เด็กจะพัฒนาความรู้สึกผิด และไม่กล้าซักถามหรือค้นคว้าต่อไป

1.3.4 ขั้นมีความขยันหมั่นเพียร-ความรู้สึกต่ำต้อย (Industry VS Inferiority) อายุ 6-11 ปี เป็นวัยที่เด็กเริ่มไปโรงเรียน เรียนหนังสือหรือผลิตสิ่งต่างๆ ถ้าได้รับกำลังใจและสนับสนุนเด็กจะพัฒนาความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน แต่ถ้าเด็กไม่ได้รับกำลังใจ หรือไม่ได้รับความสนใจจากผู้ใหญ่เด็กจะรู้สึกไม่มั่นใจ และไม่กล้าทำอีก ทำให้รู้สึกต่ำต้อยและมีปมด้อย

1.3.5 ขั้นแสวงหาเอกลักษณ์-ความสับสนในบทบาท (Identity VS Role Diffusion) อายุ 12-18 ปี เป็นช่วงอายุที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง เด็กที่ผ่านขั้นพัฒนาการทั้ง 4 ขั้นแรกมาด้วยดี ก็จะสามารถค้นพบตนเอง รู้ถึงความสามารถ ความถนัด แต่ในทางตรงข้าม ถ้าเด็กมีพัฒนาการทั้ง 4 ขั้นที่ผ่านมาในทางลบ จะทำให้มีปัญหาในการปรับตัว ไม่รู้ถึงความต้องการและเป้าหมายของตนเอง อาจทำอะไรตามกลุ่มเพื่อนเพื่อให้รู้สึกว่าคุณไม่โดดเดี่ยว วัยนี้ผู้ใหญ่ควรเข้าใจและสนับสนุนให้แสดงออกถูกทาง

1.3.6 ขั้นมีความผูกพันใกล้ชิด-ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง (Intimacy VS Isolation) อายุ 19-40 ปี วัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีเอกลักษณ์และเชื่อมั่นในตนเอง อยากมีเพื่อนสนิทที่สามารถแลกเปลี่ยนหรือแบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าขาดเอกลักษณ์และไม่

รู้จักบทบาทของตนเองดี อาจทำให้บุคคลไม่สามารถสร้างความผูกพันใกล้ชิดกับบุคคลอื่นได้ อาจมีการแข่งขันชิงดีชิงเด่น

1.3.7 ชั้นการทำประโยชน์สร้างสรรค์-ความเห็นแก่ตัว (Generativity VS Stagnation)

อายุ 41-60 ปี วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เป็นวัยที่สร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคม มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม รู้จักอบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดีต่อไปถ้าเป็นผู้ที่มีพัฒนาการในขั้นต้นดีมาโดยตลอด แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าพัฒนาการขั้นต้นไม่ดีก็ทำให้เขาไม่อาจผูกพันรักใคร่กับใครได้ ก็จะไม่สามารถทำคุณประโยชน์ให้กับสังคมได้ จะทำอะไรก็มักจะทำถึงแต่ตนเอง ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ใคร

1.3.8 ชั้นบูรณภาพ-ความสิ้นหวัง (Integrity VS Despair) 60 ปีขึ้นไป วัยชรา เป็นวัย

สุดท้ายของชีวิต จะมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความภูมิใจในการมองย้อนไปสู่อดีต และมีความพอใจที่จะใช้ชีวิตต่อไป ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีพัฒนาการต่างๆ มาไม่ดี จะมองย้อนหลังไปสู่อดีตก็รู้สึกเสียดายเวลาที่ผ่านไป จึงมีแต่ความท้อแท้สิ้นหวัง

ขั้นพัฒนาการของมนุษย์ตามแนวคิดของอีริคสัน เขาเชื่อว่ามนุษย์ในสังคมต้องผ่านการพัฒนาการ 8 ระยะต่อเนื่องกันไป และถ้าบุคคลไม่ได้มีความพอใจ หรือสมปรารถนาในพัฒนาการขั้นใด จะมีปัญหาเกิดขึ้น และปัญหานั้นจะสะสมต่อเนื่องไปถึงพัฒนาการในระยะหลัง และมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลนั้นด้วย เช่น ถ้าได้รับประสบการณ์จากแวดล้อมให้เรียนรู้ว่าโลกเป็นสุข เด็กก็จะกลายเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ในทางตรงกันข้าม หากได้รับประสบการณ์ที่มีแต่ความทุกข์ ทำให้กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

จากการศึกษาถึงพัฒนาการของมนุษย์ทำให้สรุปได้ว่า ในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยควรพัฒนาชุดกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีพัฒนาการอยู่ในช่วงวัยชรา เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทางกายและประสาทสัมผัส เป็นวัยที่เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ง่าย และต้องการสร้างสัมพันธ์กับคนวัยเดียวกัน ดังนั้นลักษณะของกิจกรรมส่งเสริม 5 อ ควรเป็นกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับความสนใจของผู้สูงอายุ และเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกับกลุ่มกับผู้สูงอายุด้วยกัน

2. การรับรู้

เบิร์นสไตน์ (Bernstein, 1999) อธิบายว่าการรับรู้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่สิ่งเร้ากระตุ้นการรู้สึกและถูกตีความเป็นสิ่งที่มีความหมายโดยใช้ความรู้ ประสบการณ์และความเข้าใจของบุคคล การรับรู้เป็นการแปลความหมายของสิ่งเร้าจากการสัมผัสซึ่งจะต้องมีความหมายที่เราารู้จักหรือเข้าใจ โดยอาศัยประสบการณ์หรือความรู้เดิม ถ้าไม่มีความรู้เดิมเกี่ยวกับสิ่งเร้าที่มาสัมผัสก็จะยัง

ไม่เกิดการรับรู้แต่เป็นเพียงรับสัมผัสสิ่งนั้นเท่านั้น ดังนั้นการรับรู้จึงควรเป็นกระบวนการที่เกิดแทรก
ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ดังนี้

2.1 กระบวนการของการรับรู้

การรับรู้จะเกิดขึ้นต้องประกอบไปด้วย

2.1.1 อากาสัมผัส คืออาการที่อวัยวะรับสัมผัสสิ่งเร้า หรือสิ่งที่ผ่านมากกระทบอวัยวะ
รับสัมผัสต่างๆ เพื่อให้รับรู้ภาวะแวดล้อม การรับรู้จะสมบูรณ์ได้จะต้องอาศัยอวัยวะสัมผัสที่สมบูรณ์
มิฉะนั้นสถานการณ์รับรู้จะลดน้อยลงไป การสัมผัสได้แก่

- 1) การได้ยิน สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการได้ยินคือ เสียง ลักษณะของเสียงที่ได้อินมี 3
ลักษณะคือ ความดัง ความสูง และคุณภาพเสียง
- 2) การเห็น สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการเห็นคือ แสง ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวแปร คือลักษณะของ
สายตา และความเข้มของแสง เป็นต้น
- 3) การได้กลิ่น ความไวต่อการรู้สึกกลิ่น ขึ้นอยู่กับชนิดของกลิ่น การปรับตัว และ
การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- 4) การได้รส ความไวของการรู้สึกได้รสของคนแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับ ความ
ยาวนานของเวลาการกระตุ้น อุณหภูมิ และการปรับตัว
- 5) ความรู้สึกทางผิวหนัง สิ่งเร้าที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกมีหลายอย่าง เช่น ความร้อน
การสั่นสะเทือน กระแสไฟฟ้า เป็นต้น
- 6) ความรู้สึกสัมผัสของการเคลื่อนไหว เช่น ท่าทางการยืน การคลาน การแกว่งแขน
- 7) ความรู้สึกเกี่ยวกับการทรงตัว เช่น การเกิดการวิงเวียน การเมา

2.1.2 การแปลความหมายของการสัมผัส คือการที่กระแสประสาทส่งไปยังระบบ
ประสาท ได้แก่ สมอง เพื่อแปลความหมายสิ่งที่รับสัมผัส ส่วนสำคัญที่ช่วยทำให้การแปลความหมายดี
หรือถูกต้องเพียงใดต้องอาศัยสิ่งต่อไปนี้

- 1) เซวาร์ปัญญา เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เป็นสิ่งที่เกื้อหนุนรับรู้สิ่งเร้าต่างๆ ของ
บุคคลได้เป็นอย่างดี เพราะช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งต่างๆ สถานการณ์ต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เขา
สัมผัส หรือพบเห็นมาได้รวดเร็ว ผู้มีเซวาร์ปัญญาสูงย่อมได้เปรียบในด้านการรับรู้ได้เร็วและดีกว่าผู้มี
เซวาร์ปัญญาต่ำ
- 2) การสังเกตพิจารณา จะช่วยให้คนเรารับรู้ได้อย่างแม่นยำขึ้น บางครั้งต้องอาศัย
เวลา แต่บางครั้งอาศัยความชำนาญ
- 3) ความสนใจและความใส่ใจ เป็นส่วนสำคัญในการแปลความหมายของอาการ
สัมผัส ทำให้มีสมาธิ ทำได้ละเอียดถี่ถ้วน ทำให้การแปลความหมายถูกต้อง
- 4) คุณภาพของจิตใจในขณะนั้น เมื่อเหนื่อยมักไม่สดใสก็จะส่งผลกระทบต่อ
สติปัญญา ทำให้เกิดความเฉื่อยชา เมื่อจิตใจแจ่มใสก็ทำให้การช่วยแปลอาการสัมผัสดีขึ้น

2.1.3 ความรู้หรือประสบการณ์เดิม ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้ และการกระทำที่ปรากฏแล้วในอดีต มีความสำคัญมากสำหรับช่วยในการตีความหมาย หรือแปลความหมาย ซึ่งการแปลความหมายจะต้องมีคุณลักษณะดังนี้

- 1) เป็นความรู้ที่ถูกต้อง ชัดเจน แน่นนอน
- 2) ต้องจำได้มาก มีความรู้หลายอย่าง จึงจะช่วยแปรความหมายต่างๆ ได้สะดวกและถูกต้อง

2.2 อิทธิพลต่างๆ ที่มีต่อการรับรู้

มนุษย์เรามีการรับรู้ที่ต่างกันมาก แม้ในสิ่งเดียวกัน เช่น ถ้าเราถามวัยรุ่นว่า ดอกกุหลาบจะทำให้เขานึกถึงอะไร อาจได้รับคำตอบว่า “ความรัก” หรือถ้าถามพ่อค้าแม่ค้าก็อาจตอบว่า “ราคาขาย” หรือ “ต้นทุ่นที่ซื้อมา” ซึ่งมาจากคุณสมบัติของสิ่งเร้านั้นเอง คุณสมบัติของสิ่งเร้าได้แก่

2.2.1 คุณสมบัติของสิ่งเร้าภายในจิตใจของผู้รับรู้ สามารถดึงดูดความใส่ใจของบุคคลไปที่สิ่งเร้านั้นๆ ได้แก่ ความสนใจ ความต้องการ ทัศนคติ และความใส่ใจ เป็นต้น

2.2.2 คุณสมบัติของสิ่งเร้าภายนอกที่มีผลต่อการรับรู้ ซึ่งคุณสมบัติของสิ่งเร้าภายนอกที่มีอิทธิพล สามารถดึงดูดความใส่ใจของคนไปยังสิ่งเร้านั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะต่อไปนี้

- 1) การเปลี่ยนแปลงของสิ่งเร้า สิ่งเร้าที่มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ย่อมดึงดูดความสนใจมากกว่าสิ่งเร้าที่อยู่กับที่ เช่น ภาพยนตร์ดึงดูดความสนใจมากกว่าภาพนิ่ง
- 2) ขนาดของสิ่งเร้า วัตถุที่มีขนาดใหญ่หรือเล็กมาก จะสะดุดตาและดึงดูดความใส่ใจของคนเรามากกว่าวัตถุที่มีขนาดปกติ
- 3) การเคลื่อนไหวของสิ่งเร้า ถ้าสิ่งเร้าใดเคลื่อนไหวจะดึงดูดมากกว่าสิ่งเร้าที่อยู่กับที่
- 4) การเกิดซ้ำๆ กันของสิ่งเร้า ทำให้ผู้ฟังจำได้และสนใจสิ่งนั้นมากขึ้น
- 5) ความเข้มหรือความหนักเบาของสิ่งเร้า สิ่งเร้าที่มีมีความเข้มสูงกว่าปกติย่อมทำให้คนเราเกิดความใส่ใจได้ เสียงคนพูดต่างๆ ในห้องใกล้เคียงมักทำให้เราตั้งใจฟังมากกว่าเสียงพูดตามปกติ

จากการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้สรุปได้ว่า การรับรู้จะสมบูรณ์ได้จะต้องอาศัยอวัยวะสัมผัสที่สมบูรณ์ มิฉะนั้นสถานการณ์รับรู้จะลดน้อยลงไป ซึ่งกรณีของกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มที่อาจมีข้อจำกัดเกี่ยวกับความสามารถในการรับรู้ที่แตกต่างกัน ดังนั้นกิจกรรมที่ใช้ในการส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ ควรต้องคำนึงถึงความสามารถในการรับรู้ของกลุ่มเป้าหมายทั้งการได้ยิน และการมองเห็น สื่อที่ใช้ประกอบการทำกิจกรรมถือเป็นสิ่งเร้าที่มีผลต่อการรับรู้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงควรคำนึงถึงคุณสมบัติของสิ่งเร้าภายนอกที่มีผลต่อการรับรู้ เช่น ขนาดของสิ่งเร้า การเคลื่อนไหวของสิ่งเร้า การเกิดซ้ำๆ กันของสิ่งเร้า ความเข้มหรือความหนักเบาของสิ่งเร้า เป็นต้น ซึ่งคุณสมบัติของสิ่งเร้าดังกล่าวสามารถดึงดูดความใส่ใจของคนไปยังสิ่งเร้านั้น ดังนั้นการคำนึงถึงคุณสมบัติของสิ่งเร้าจะส่งผลให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความสนใจในสิ่งเร้าและส่งผลต่อการรับรู้ที่ดีต่อไป

3. การเสริมแรง

สกินเนอร์ (Skinner, 1953) อธิบายว่าพฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยเงื่อนไขของการเสริมแรงและการลงโทษ สกินเนอร์จึงให้ความสำคัญของการเสริมแรงในการเรียนรู้มาก การเสริมแรงเป็นการทำให้พฤติกรรมหนึ่งของอินทรีย์เพิ่มขึ้น อันเป็นผลมาจากอินทรีย์ได้รับผลกระทบที่พึงพอใจ หลังจากการกระทำนั้นเสร็จสิ้นลง หรือเป็นผลมาจากความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงพอใจ โดยการเสริมแรงเป็นสิ่งที่มาเพิ่มความสามารถในการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า และการตอบสนองให้มีความเข้มแข็งมากขึ้นลักษณะการเสริมแรงสามารถจำแนกได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เป็นการให้บุคคลได้รับผลประโยชน์หรือรับสิ่งที่พึงพอใจ ภายหลังจากกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเสร็จสิ้นลง ตัวเสริมแรงที่นำมาใช้ในการเสริมแรงทางบวก ได้แก่ คำพูด สภาพการณ์ หรือสิ่งของ เช่น คำชม วุฒิบัตร ความรัก ความเอ็นดู อาหาร เงินทอง การได้เกรดดี การได้รับความสนใจ โดยการให้การเสริมแรงทางบวกนั้น ควรให้ภายหลังจากมีพฤติกรรมเกิดขึ้น และให้การเสริมแรงทันที และควรเลือกตัวเสริมแรงมาเสริมแรงให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกันด้วย

3.2 การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) เป็นการนำเอาสิ่งที่ผู้เรียน ไม่พึงพอใจออกไปภายหลังจากที่ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้น เป็นการช่วยให้ออกจากสภาพที่ไม่พึงปรารถนา เช่น ให้ผู้เรียนที่คุยเล่นขณะเรียน ไปนั่งหลังห้อง เมื่อเขาตั้งใจเรียนจึงให้กลับมานั่งเรียนที่เดิม และการให้ผู้เรียนที่สอบไม่ผ่านแต่ตัวผู้เรียนเองไม่ต้องการ ผู้สอนจึงให้โอกาสผู้เรียนในการสอบซ่อม เป็นต้น

สกินเนอร์ถือว่าหัวใจสำคัญของการสอนคือการเสริมแรง การให้แรงเสริม (Reinforcement) การเลือกแรงเสริมเป็นสิ่งที่ผู้สอนต้องใช้ในการพิจารณาอย่างรอบคอบ ควรจะเลือกว่าจะใช้แรงเสริมอะไร และควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน จากการวิจัยเกี่ยวกับการใช้แรงเสริม พบว่าผู้สอนอาจจะใช้แรงเสริมได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. การให้ความสนใจและคำชม ผู้สอนทุกคนควรจะให้ความสนใจและคำชมแก่ผู้เรียน เพราะเป็นสิ่งที่ผู้สอนใช้ได้ทุกโอกาส และใช้ได้ทันทีที่ผู้เรียนเป็นวัตถุประสงค์ตามพฤติกรรมที่วางไว้ การให้คำชมช่วยผู้เรียนให้เปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีก็ต่อเมื่อ

1.1 ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอนอยู่ในเกณฑ์ดี

1.2 ผู้สอนต้องรู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคล และมีความสนใจต่อกิจกรรมหรืองานของผู้เรียน เพื่อจะได้ให้คำชมได้เหมาะสมกับโอกาส

1.3 ผู้สอนต้องทราบความต้องการของผู้เรียนแต่ละคน และให้แรงเสริมให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน

2. การอนุญาตให้ผู้เรียนประกอบกิจกรรมที่ผู้เรียนชอบหรือต้องการ เพราะกิจกรรมที่ผู้เรียนชอบหรืออยากทำเป็นหน้าที่เป็นแรงเสริมที่ดี

3. การให้รางวัลเป็นสิ่งของ ใช้ได้ดีกับผู้เรียนที่ไม่เห็นความสำคัญของการศึกษา หรือผู้เรียนที่ไม่มีแรงจูงใจที่จะเรียน และผู้เรียนที่ปัญญาอ่อน ไม่สามารถที่จะเข้าใจได้เองว่าการศึกษามีประโยชน์อย่างไรบ้าง

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ สามารถสรุปได้ ดังนี้การกระทำใดๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก ส่วนการกระทำที่ไม่มีการเสริมแรง แนวโน้มที่ความถี่ของการกระทำนั้นจะลดลงและหายไปในที่สุด

1. การเสริมแรงที่แปรเปลี่ยนทำให้การตอบสนองคงทนกว่าการเสริมแรงที่ตายตัว
2. การลงโทษทำให้เรียนรู้ได้เร็วและลืมเร็ว
3. การให้แรงเสริมหรือให้รางวัลเมื่ออินทรีย์กระทำพฤติกรรมที่ต้องการ สามารถช่วยปรับหรือปลูกฝังนิสัยที่ต้องการได้

เนื่องจากการเสริมแรงมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ ดังนั้นผู้สอนที่ดีจะต้องสามารถเลือกใช้วิธีการเสริมแรงให้เหมาะสมกับผู้เรียน โดยการนำหลักทฤษฎีวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ดังนี้

1. ผู้สอนต้องระมัดระวังไม่ให้มีการเสริมแรงในพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมของผู้เรียน
2. ควรจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกหรือลงมือกระทำด้วยตนเอง โดยจัดสิ่งแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกให้เด็กได้ลงมือกระทำตามความเหมาะสม
3. ใช้การเสริมแรงในการเรียนการสอน เพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์
4. ควรให้ผู้เรียนทราบผลงานของตัวเองที่ทำไปแล้ว
5. ใช้ในการปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยการเสริมแรงบวกต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ความมีน้ำใจ ความสุภาพเรียบร้อย

6. ใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การพูด หรือกระทำไม่ถูกกาลเทศะ วิธีการที่ได้ผลที่สุดในการหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์คือการวางเฉย หรือไม่ให้ความสนใจต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น

7. การใช้บทเรียนสำเร็จรูปหรือบทเรียนโปรแกรม เป็นเครื่องมือช่วยสอน จัดลำดับเนื้อหาจากง่ายไปยาก บทเรียนสำเร็จรูปอาจสร้างขึ้นในรูปของชุดการสอน ศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งเด็กสามารถศึกษาได้ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ

8. ในการสอนการให้เสริมแรงหลังการตอบสนองที่เหมาะสมของเด็ก จะช่วยเพิ่มอัตราการตอบสนองที่เหมาะสม

9. การเว้นระยะการเสริมแรงอย่างไม่เป็นระบบ หรือเปลี่ยนรูปแบบการเสริมแรงจะช่วยให้การตอบสนองคงทนถาวร เช่น ถ้าผู้นำกิจกรรมชมว่า "ดี" ทุกครั้งที่ผู้ร่วมกิจกรรมตอบถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ ผู้ร่วมกิจกรรมจะเห็นความสำคัญของแรงเสริมน้อยลง ผู้นำกิจกรรมควรเปลี่ยนแปลงแรงเสริมแบบอื่นบ้าง เช่น ยิ้ม พยักหน้าหรือบางครั้งอาจไม่ให้แรงเสริม

10. การลงโทษที่รุนแรงเกินไปมีผลเสียมาก ผู้ร่วมกิจกรรมอาจไม่ได้เรียนรู้หรือจำสิ่งที่เรียนได้เลย ควรใช้วิธีการงดการเสริมแรงเมื่อผู้ร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

11. หากต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือปลูกฝังนิสัย การแยกแยะขั้นตอนของปฏิกริยาตอบสนองออกเป็นลำดับขั้น โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้ร่วมกิจกรรม

จากการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมแรงสรุปได้ว่า การใช้การเสริมแรงที่เหมาะสมจะส่งผลให้กลุ่มเป้าหมายแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนั้นในการจัดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ ควรมีการกำหนดบทบาทสำหรับวิทยากรให้ว่า วิทยากรควรให้การเสริมแรงแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามความเหมาะสม ทั้งการเสริมแรงทางบวก และการเสริมแรงทางลบ ทั้งนี้การเสริมแรงทางบวกที่สามารถใช้ในการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงพฤติกรรมกรรมที่พึงปรารถนา เช่น การให้ความสนใจ คำชม การรู้จักผู้ร่วมทำกิจกรรมเป็นรายบุคคล การให้ของรางวัลที่เหมาะสมกับสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมให้ความสนใจและเหมาะสมกับวัย เป็นต้น สำหรับการเสริมแรงทางลบ เช่น การให้โอกาสผู้ร่วมทำกิจกรรมทุกคนได้มีโอกาสในการประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม เป็นต้น ทั้งนี้การจะเลือกว่าจะใช้แรงเสริมแบบใดนั้น ควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคนด้วย และมีข้อควรปฏิบัติในการให้การเสริมแรง เช่น ควรจะให้การเสริมแรงทันทีที่มีการตอบสนองได้อย่างถูกต้อง และควรให้การเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

4. แรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motive) หมายถึง สภาวะที่เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่แรงจูงใจนั้นต้องการ โดยใช้การจูงใจ (Motivation) หมายถึง กระบวนการของการนำปัจจัยต่างๆ ที่เป็นแรงจูงใจมากระตุ้นหรือผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปอย่างมีทิศทางเพื่อบรรลุเป้าหมายหรือเงื่อนไขที่ผู้จูงใจต้องการ ซึ่งปัจจัยที่นำมากระตุ้นนั้นอาจจะเป็นสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่มาเร้า ล่อ จูงใจ และผลักดันให้บุคคลเกิดความต้องการในเบื้องต้น และความต้องการนี้จะเป็นพื้นฐานให้เกิดเป็นภาวะของแรงจูงใจ

4.1 ความสำคัญของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ มีความสำคัญโดยตรงต่อพฤติกรรมของบุคคล เพราะแรงจูงใจเป็นทั้งสภาวะที่ผลักดันและดึงให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันไป แนวคิดและทฤษฎีของแรงจูงใจจะช่วยให้บุคคลได้รับประโยชน์ในด้านต่างๆ คือ

3.1.1 เข้าใจในพฤติกรรมของตนเองจะเป็นประโยชน์ในการควบคุมตนให้สามารถเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และบังคับมิให้ตนแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

3.1.2 เข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่น อันจะช่วยให้คนเราควบคุมพฤติกรรมของบุคคลอื่นได้ด้วยการเลือกใช้การจูงใจที่เหมาะสมกับบุคคลที่แตกต่างกันนั้นๆ ได้

3.1.3 เข้าใจพฤติกรรมของกลุ่มสังคม เพื่อสร้างสถานการณ์ จูงใจให้กลุ่มบุคคลมีพฤติกรรมไปในแนวทางที่ต้องการได้

4.2 กระบวนการเกิดแรงจูงใจ

กระบวนการเกิดแรงจูงใจ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ ความต้องการ (Needs) แรงขับ (Drive) การตอบสนอง (Response) เป้าหมาย (Goal) ระบบของการจูงใจ จะพบว่าพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการจูงใจจะมีขั้นตอน และสามารถอธิบายตามองค์ประกอบต่างๆ ได้ดังนี้

3.2.1 ปัจจัยนำเข้า (Input) เป็นตัวเร้าและกระตุ้นให้เกิดกระบวนการจูงใจ ได้แก่

- 1) สิ่งเร้า ซึ่งรวมทั้งสิ่งเร้าภายนอกของร่างกายได้แก่ บุคคล สิ่งเร้า หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และสิ่งเร้าภายในร่างกาย ได้แก่ผลของการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น น้อย่อย เป็นต้น
- 2) การเรียนรู้และประสบการณ์ ที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลจะเป็นปัจจัยเบื้องต้น เร้าให้บุคคลเกิดความต้องการที่แตกต่างกัน

3.2.2 กระบวนการ (Process) ประกอบไปด้วย

- 1) ความต้องการ เมื่อบุคคลถูกเร้าจะทำให้เกิดเป็นความต้องการ
- 2) แรงขับ เมื่อบุคคลเกิดความต้องการก็จะเกิดเป็นความตึงเครียด ความตึงเครียดนี้จะผลักดันให้เกิดเป็นแรงขับ
- 3) การตอบสนอง เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากแรงขับผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตอบสนองไป ตามการเรียนรู้และประสบการณ์ การตอบสนองจะดำเนินต่อไปจนกว่าจะถึงเป้าหมาย

3.2.3 เป้าหมาย (Output) จะพบว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้บางครั้งอาจจะสอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือบางครั้งอาจไม่สอดคล้องก็ได้ เพราะบางคนที่แสดงการตอบสนองแล้วไม่ถึงเป้าหมายหรือถึงเป้าหมายแล้วเป้าหมายยังไม่ใช่สิ่งที่ตนต้องการจริงๆ ความต้องการของบุคคลก็ยังคงมีอยู่ ทำให้มีความตึงเครียดผลักดันให้เกิดแรงขับจนต้องมีการตอบสนองถึงเป้าหมายแล้วพึงพอใจ เป็นเป้าหมายที่ตนต้องการ แต่ถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมแล้วตนได้รับรางวัลอื่นๆ อันเป็นที่ต้องการ ความต้องการของคนนั้นจะลดลง เป็นอันจบกระบวนการจูงใจ บุคคลก็จะไม่เกิดพฤติกรรมอีก

4.3 ลักษณะของแรงจูงใจ

แรงจูงใจของมนุษย์มีมากมายหลายอย่าง เราถูกจูงใจให้มีการกระทำหรือพฤติกรรม หลายรูปแบบเพื่อสนองความต้องการทางกาย แต่ยังมีความต้องการมากกว่านั้น เช่น ต้องการความสำเร็จ ต้องการเงิน ค่าชมเชย อำนาจ และในฐานะที่เป็นสัตว์สังคม คนยังต้องการมีอารมณ์ผูกพันและอยู่รวมกลุ่มกับผู้อื่น แรงจูงใจจึงเกิดขึ้นได้จากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ดังนี้

4.3.1 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่มาจากตัวบุคคล และเป็นแรงขับให้บุคคลนั้น แสดงพฤติกรรมโดยไม่หวังรางวัลหรือแรงเสริมภายนอก ตัวอย่างแรงจูงใจภายใน เช่น ความอยากที่จะมีสมรรถภาพ เป็นสิ่งผลักดันจากภายในตัวบุคคล ซึ่งอาจจะเป็น เจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจ ความตั้งใจ การมองเห็นคุณค่า ความพอใจ ความต้องการ ฯลฯ สิ่งต่างๆ ดังกล่าวมาเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมค่อนข้างถาวร เช่น คนงานที่เห็นคุณค่าของงาน มองว่าองค์กรคือสถานที่ให้ชีวิตแก่เขาและครอบครัว เขาก็จะจงรักภักดีต่อองค์กร กระทำการต่างๆ ให้องค์กรเจริญก้าวหน้า เป็นต้น ที่มาของแรงจูงใจออกเป็น 3 ชนิด คือ

- 1) แรงจูงใจภายในมาจากความต้องการทางจิตวิทยา ที่ต้องการที่จะเป็นผู้มีสมรรถภาพ ต้องการที่จะมีประสบการณ์ว่าตนเป็นผู้มีประสิทธิภาพ
- 2) แรงจูงใจภายในมาจากความต้องการที่จะเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ต้องการที่จะเป็นผู้ริเริ่มกิจกรรมของตนเอง
- 3) แรงจูงใจภายในมาจากความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ คือ มีแรงจูงใจที่จะเอื้ออาทรผู้อื่น มีความรู้สึกที่ผู้อื่นมีความสัมพันธ์กับตนอย่างบริสุทธิ์ใจ

4.3.2 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) แรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งผลักดันภายนอกตัวบุคคลที่มากกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม อาจจะเป็นการได้รับรางวัล เกียรติยศ ชื่อเสียง คำชม การได้รับการยอมรับ ยกย่อง ฯลฯ แรงจูงใจนี้ไม่คงทนถาวรต่อพฤติกรรม บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองสิ่งจูงใจดังกล่าวเฉพาะในกรณีที่ต้องการรางวัล ต้องการเกียรติ ชื่อเสียง คำชม การยกย่อง การได้รับ การยอมรับ ฯลฯ ตัวอย่างแรงจูงใจภายนอกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม เช่น การที่คนงานทำงานเพียงเพื่อแลกกับค่าตอบแทนหรือเงินเดือน การแสดงความขยันตั้งใจทำงานเพียง เพื่อให้หัวหน้างานมองเห็นแล้วได้ความดีความชอบ เป็นต้น นักจิตวิทยาที่ทำการวิจัยในเรื่องการสอน การเรียนรู้ ได้เห็นความสำคัญของแรงจูงใจภายนอก เพราะตระหนักว่าวิชาที่สอนในสถาบันการศึกษาไม่มีคุณลักษณะหรือแรงจูงใจให้ผู้เรียนเรียนรู้ จึงให้คำแนะนำเกี่ยวกับแรงจูงใจภายนอกดังต่อไปนี้

- 1) ผู้สอนควรบอกให้ผู้เรียนทราบว่ามีคาดหวังอะไรจากผู้เรียน เช่น ควรบอกวัตถุประสงค์ของการเรียนให้แจ่มแจ้ง ผู้เรียนควรจะทำกิจกรรมอะไรบ้าง การวัดผลและการประเมินผลมีเกณฑ์อะไรบ้าง
- 2) ผู้สอนควรให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้เรียนอย่างแจ่มแจ้ง เช่น บอกว่างานที่ผู้เรียนทำดีหรือไม่ดีอย่างไร
- 3) ผู้สอนควรพยายามให้ข้อมูลป้อนกลับทันทีทุกโอกาสที่ทำได้ เพื่อจะให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจสม่ำเสมอ

ดังนั้นการจัดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ ผู้นำกิจกรรมอาจใช้แรงจูงใจภายนอก เป็นสิ่งผลักดันที่มากระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรม หรือแสดงพฤติกรรมที่ต้องการตามวัตถุประสงค์ ของกิจกรรมได้

4.4 ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์ ของมาสโลว์ (Maslow)

มาสโลว์ (Maslow, 1977) มีความเชื่อว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความดี ถ้าให้เสรีภาพแก่เด็ก ในการที่จะเลือกตัดสินใจ เด็กจะเลือกสิ่งที่ดีสำหรับตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อการเลือกนั้น เขา จะเป็นตัวของเขาเองและพึ่งตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรแสดงความไว้วางใจในตัวเด็ก ให้เขามีโอกาสจัดการ กับชีวิตของเขาเอง ควบคุมตนเอง โดยไม่เข้าไปก้าวก่ายหรือควบคุมให้เด็กปรับพฤติกรรมตาม ความต้องการของผู้ใหญ่ เด็กก็จะพัฒนาเป็นคนที่มีความสามารถตามที่สังคมต้องการ และเด็กจะแสดง พฤติกรรมการเรียนรู้ตามแรงจูงใจที่เกิดจาก “ความต้องการตามลำดับขั้น” มาสโลว์มีความเห็นว่า ความต้องการเป็นตัวกระตุ้นและผลักดันให้คนทำพฤติกรรม เขาได้ตั้งทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการของร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานของ ร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศและการพักผ่อน ความต้องการเหล่านี้ เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับมีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอ ถ้าอยู่ใน ลักษณะที่ขาดจะกระตุ้นให้คนมีกิจกรรม ขวนขวายที่จะสนองความต้องการ

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย และมั่นคง (Safety Needs) เป็นความต้องการมั่นคง ปลอดภัยด้านร่างกายและจิตใจ เป็นอิสระจากความกลัว ชูเชิญ บังคับ จากผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม เป็น ความต้องการที่จะได้รับการปกป้องคุ้มกัน ความต้องการที่จะมีงานทำเป็นหลักแหล่งก็เป็นความ ต้องการเพื่อสวัสดิภาพของผู้ใหญ่อย่างหนึ่ง

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการความรักและเป็นส่วน หนึ่งของหมู่ มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาที่จะให้เป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธ์กับผู้อื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ คนที่รู้สึกเหงาไม่มีเพื่อน มีชีวิตไม่สมบูรณ์ เป็นผู้ที่ต้องซ่อมความต้องการ ประเภทนี้ คนที่รู้สึกว่าตนเป็นที่รักและยอมรับของหมู่จะเป็นผู้ที่สมปรารถนาในการความต้องการ ความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่

ขั้นที่ 4 ความต้องการการยกย่อง (Esteem Needs) เป็นความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมี ค่า ความต้องการนี้ประกอบด้วยความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถต้องการที่จะ ให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ ต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่น ผู้ที่มี ความสมปรารถนาในความต้องการนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นคนมีประโยชน์และค่า ตรง ข้ามกับผู้ที่ขาดความต้องการประเภทนี้ จะรู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถและมีปมด้อย มองโลกในแง่ ร้าย

ขั้นที่ 5 ความต้องการบรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-actualization Needs) เป็นความ ต้องการที่จะรู้จักตนเอง ตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาตามศักยภาพของตน จะกล้าที่จะตัดสินใจ เลือกทางเดินของชีวิต รู้จักค่านิยมของตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งทางด้าน

สติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ความรู้สึกยอมรับตนเองทั้งส่วนดีและส่วนเสียของตน เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย น่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตน เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบ

4.4.1 การนำหลักทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์ของมาสโลว์ ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม

1) การเข้าใจถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ สามารถช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลได้ เนื่องจากพฤติกรรมเป็นการแสดงออกของความต้องการของบุคคล

2) การจะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ได้ดี จำเป็นต้องตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่เขาต้องการเสียก่อน

3) ในกระบวนการจัดกิจกรรม หากผู้นำกิจกรรมสามารถหาได้ว่าผู้เรียนแต่ละคนมีความต้องการอยู่ในระดับใดขั้นใด ผู้นำกิจกรรมสามารถใช้ความต้องการพื้นฐานของผู้ร่วมกิจกรรมนั้นเป็นแรงจูงใจ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้

4) การช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนอย่างพอเพียง การให้อิสราภาพและเสรีภาพแก่ผู้ร่วมกิจกรรมในการเรียนรู้ การจัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดประสบการณ์ในการรู้จักตนเองตรงตามสภาพความเป็นจริง

จากการศึกษาหลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจพบว่า การจัดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ วิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมควรคำนึงถึงระดับแรงจูงใจที่มีอยู่ของผู้สูงอายุแต่ละคน และใช้การจูงใจให้เหมาะสม ทั้งนี้บุคคลที่มีแรงจูงใจภายในอยู่แล้วจะเป็นแรงขับให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมโดยไม่หวังรางวัลหรือแรงเสริมภายนอก นอกจากนั้นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ยังเป็นแรงจูงใจที่เป็นแรงขับให้บุคคลพยายามที่จะประกอบพฤติกรรมที่จะประสบสัมฤทธิ์ผลตามมาตรฐานความเป็นเลิศที่ตนตั้งไว้ บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะไม่กิจกรรมใดๆ เพราะหวังรางวัลแต่ทำเพื่อจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นการบอกรับวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมส่งเสริม 5 อ ให้ผู้สูงอายุทราบก่อนเริ่มทำกิจกรรมจะเป็นการส่งเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้กับผู้สูงอายุได้ด้วย กรณีผู้สูงอายุที่มีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ วิทยากรควรใช้แรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งผลักดันให้ผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมหรือกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เช่น การให้รางวัล คำชม การได้รับการยอมรับ ยกย่อง เป็นต้น โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคนด้วย นอกจากนั้นในระหว่างการทำกิจกรรมวิทยากรควรเข้าใจความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์ของมาสโลว์ โดยการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุเสียก่อน ให้อิสราภาพและเสรีภาพในการเรียนรู้ และการจัดบรรยากาศในระหว่างการทำกิจกรรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุการเกิดประสบการณ์ในการรู้จักตนเองตรงตามสภาพความเป็นจริง

ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1. ความหมายของผู้สูงอายุ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546) ให้ความหมายคำว่าชราว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม

ศิริพันธ์ ถาวรทวิวงศ์ (2543) วยสูงอายุ หรือ วยชรา หมายถึง มนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุ อาจแตกต่างกันไป เมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่างๆ เช่น ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือ บุคคลที่มีอายุ 60-65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่า ผู้สูงอายุคือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุ ต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทย มีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ

สุรกุล เจนอบรม (2541) ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกัน โดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณา ความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะดังนี้

- 1) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทิน โดยไม่นำเอาปัจจัยอื่น มาร่วมพิจารณาด้วย
- 2) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้ จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี
- 3) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้ และเรียนรู้ที่ถดถอยลง
- 4) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุ จากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

ฮอลล์ (Hall D.A., 1976, อ้างถึงใน แสงเดือน มุสิกรมณี, 2545) ได้แบ่งการสูงอายุของบุคคลออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทิน โดยการนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป และบอกได้ทันทีว่า ใครมีอายุมากน้อยเพียงใด
2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) เป็นการพิจารณาการสูงอายุจากสภาพร่างกายและสรีระของบุคคลที่เปลี่ยนไป เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมตามกระบวนการ สูงอายุซึ่งเป็นไปตามอายุขัยของแต่ละบุคคล
3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซาว์ปัญญา และลักษณะบุคลิกภาพ ที่ปรากฏในระยะต่างๆ ของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น
4. การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุ การแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม

จากความหมาย ผู้สูงอายุ ที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึง สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจไปในทางที่เสื่อมลง มีบทบาททางสังคม และกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง

2. การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ

ยูริค และคนอื่นๆ (Yuriek and others, 1980 อ้างถึงใน ชูศักดิ์ เวชแพทย์, 2531) เสนอการแบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุ ตามสถาบันผู้สูงอายุแห่งชาติ (National Institute of Aging) ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (Young-Old) มีอายุ 60-74 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (Old-Old) มีอายุ 75 ปีขึ้นไป

ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนภาคตะวันออกเฉียง (2543) ได้เสนอข้อมูลการแบ่งช่วงอายุผู้สูงอายุของประเทศไทย ดังนี้

1. อายุตั้งแต่ 60-69 ปี
2. อายุตั้งแต่ 70-79 ปี
3. อายุ 80 ปีขึ้นไป

3. การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ

ได้มีผู้ศึกษาและอธิบายถึงสภาพของการเปลี่ยนแปลงวัยผู้สูงอายุที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ไว้หลายท่าน ทั้งนี้ วันเพ็ญ วงศ์จันทร์ (2539) ได้เสนอสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่มีผลจากการเปลี่ยนแปลง 3 ประการใหญ่ ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จำแนกออกตามระบบของร่างกายได้ ดังนี้

1.1 ระบบผิวหนัง ผิวหนังบางลง เพราะเซลล์ผิวหนังมีจำนวนลดลง เซลล์ที่เหลือเจริญช้าลง อัตราการสร้างเซลล์ใหม่ลดลง

1.2 ระบบประสาทและระบบสัมผัส เซลล์สมอง และเซลล์ประสาท มีจำนวนลดลง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวนและขนาดเส้นใยของเซลล์กล้ามเนื้อลดลง มีเนื้อเยื่อพังพืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น

1.3 ระบบการไหลเวียนโลหิต หลอดลม ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง

1.4 ระบบทางเดินอาหาร ฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง เคลือบฟันเริ่มบางลง เซลล์สร้างฟันลดลง ฟันผุง่ายขึ้น ผู้สูงอายุไม่ค่อยมีฟันเหลือต้องใส่ฟันปลอม ทำให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวกต้องรับประทานอาหารอ่อนและย่อยง่าย

1.5 ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ ผู้สูงอายุมีขนาดของไตลดลง การไหลเวียนโลหิตในไตลดลง ในเพศชาย ต่อมลูกหมากโตขึ้น ทำให้ปัสสาวะลำบาก ต้องถ่ายบ่อยลูกอั้นตะเขี่ยวเล็กลง และผลิตเชื้ออสุจิได้น้อยลง ส่วนในเพศหญิง รังไข่จะฝ่อเล็กลง ปีกมดลูกเหี่ยวมดลูกมีขนาดเล็กลง

1.6 ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมใต้สมองจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง และทำงานลดลง ผู้สูงอายุจะเกิดอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหารและน้ำหนักลดลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ จะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การแยกไปของสมาชิกในครอบครัว และการหยุดจากงานที่ทำอยู่เป็นประจำ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องประสบภาระหน้าที่ และบทบาทของผู้สูงอายุจะลดลง มีข้อจำกัดทางร่างกาย ทำให้ความคล่องตัวในการคิด การกระทำ การสื่อสาร สัมพันธภาพทางสังคมมีขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากขึ้น ความมีเหตุผล และการคิดเป็นไปในทางลบเพราะ สังคมมักจะประเมินว่า ความสามารถในการปฏิบัติลดลง ถึงแม้ว่าจะมีผู้สูงอายุบางคนแสดงให้เห็นว่า ความมีอายุ มิได้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินบทบาท และหน้าที่ทางสังคมก็ตาม

กรมการศึกษานอกโรงเรียน (2541) ได้นำเสนอข้อมูลการเปลี่ยนแปลงวัยของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย เซลล์ในร่างกายมนุษย์มีการเจริญและเสื่อมโทรมตลอดเวลา โดยในผู้สูงอายุ มีอัตราการเสื่อมโทรมมากกว่าการเจริญ ทั้งนี้การเสื่อมโทรมทางจิตจะทำให้มีความรู้สึกว่าได้โดดเดี่ยว อ้างว้าง

2. ระบบหายใจ เสื่อมสภาพลงเพราะ อวัยวะในการหายใจเข้า-ออกลดความสามารถในการขยายตัว ปอดเสียความยืดหยุ่น ถุงลมแตกเปลี่ยนแก๊สลดน้อยลง ปอดรับออกซิเจนได้น้อยลง

3. ระบบการไหลเวียนเลือด หัวใจ หลอดเลือด มีเนื้อเยื่ออื่นมาแทรกมากขึ้น ทำให้การสูบฉีดเลือดของหัวใจไม่แข็งแรงเหมือนเดิม มีปริมาณสูกษีลดลง หลอดเลือดแข็งตัว และ แรงดันเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะลดปริมาณ

4. สติปัญญาของผู้สูงอายุ สติปัญญาเริ่มเสื่อมถอย เชื่องช้า ต้องใช้เวลาในการคิด วิเคราะห์ ทบทวนนานกว่าจะตัดสินใจได้ การตอบโต้ทางความคิดไม่ฉับพลันทันที แต่มีเหตุผล และ ประสิทธิภาพเป็นข้อมูลพื้นฐานในการคิดและตัดสินใจ แต่บางครั้งไม่กล้าตัดสินใจอะไร

5. การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ หรือเทคโนโลยีใหม่ของผู้สูงอายุเป็นไปได้ช้า ต้องใช้เวลาเรียนรู้มากกว่าที่จะรู้ ปรับเปลี่ยนความคิด และการกระทำได้ แต่การเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับประสบการณ์เดิม และความรู้เดิมที่มีอยู่จะสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็ว

6. พฤติกรรมและธรรมชาติของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

6.1 ถ้าไม่มีกิจกรรมอะไรทำ อยู่ว่างๆ จะรำคาญ และคิดฟุ้งซ่านหรืออาจจะบ่นพึมพำ

6.2 บางช่วงจะหลงๆ ลืมๆ

6.3 สายตาไม่ดี อ่านหนังสือที่มีขนาดอักษรตัวเล็กเกินไม่ได้และอ่านได้ไม่นาน

6.4 ชอบอ่าน ฟัง ดูข่าว ความก้าวหน้าและความเป็นไปของบ้านเมืองมากกว่าบันเทิงหรือตำราวิชาการ

6.5 มีช่วงเวลาของความสนใจยาวนาน และมีสมาธิ ถ้ามีความตั้งใจจะทำได้

สรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงวัยสูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมลงไปตามอายุของผู้สูงอายุ ซึ่งสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนบทบาทหน้าที่ และสัมพันธภาพทางสังคมลดลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อการเกิดภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยของผู้สูงอายุ หากไม่มีวิธีป้องกันและการจัดการภาวะสุขภาพที่เหมาะสม

4. บทบาทของผู้สูงอายุ

บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมไทยในฐานะที่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตมากหรือกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่อาบน้ำร้อนมาก่อน และเป็นผู้ที่สั่งสมสืบทอดภูมิปัญญาจากอดีตมาจนถึงปัจจุบันผู้สูงอายุเป็นผู้มีบทบาททางด้านการอบรม สั่งสอนบุตร ให้คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษาและช่วยเหลือแก้ปัญหาในครอบครัว รวมทั้งเป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตแก่บุตรหลานในครอบครัว ในส่วนของบทบาทต่อชุมชน ผู้สูงอายุมีบทบาทในการอนุรักษ์ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย การจัดการด้านพิธีกรรม และการปฏิบัติธรรมทางศาสนา รวมทั้งการพูดชักจูงเพื่อสร้างความสามัคคีในชุมชน แต่มีบทบาทน้อยในด้านการเป็นผู้นำทางการปกครองและการแก้ไขปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุมีบทบาทในการถ่ายทอดคำสอนทางศาสนา การเสียสละกำลังทรัพย์เพื่อช่วยเหลือชุมชน ถึงแม้ผู้สูงอายุเมื่อพ้นวัยทำงานแล้ว บทบาททางสังคมภายนอกจะมีแนวโน้มลดลงแต่บทบาทของผู้สูงอายุต่อสังคมก็ยังสามารถพบเห็นได้ทั่วไปจากแหล่งชุมชนต่างๆ ผู้สูงอายุในชุมชนมีบทบาทที่ค่อนข้างหลากหลายทั้งบทบาททางตรงและทางอ้อม โดยครอบคลุมถึงทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2547) ดังนี้

1. บทบาททางเศรษฐกิจ บทบาททางด้านนี้ของผู้สูงอายุต่อชุมชนโดยตรงยังมีอยู่น้อยมากเท่าที่มีอยู่ คือการเป็นเจ้าของที่ดินและบ้าน ซึ่งการมีบทบาทเชิงเศรษฐกิจของผู้สูงอายุนอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวแล้ว ยังสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของผู้สูงอายุที่ยังสามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่นในวัยบั้นปลายของชีวิต และผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในทางเศรษฐกิจมีโอกาสที่จะมีบทบาททางสังคมในชุมชนมากขึ้น ส่วนในทางอ้อมผู้สูงอายุอาจใช้ประสบการณ์และความรู้ความเข้าใจที่มีมายาวนาน เข้ามาช่วยแก้ไขหรือจัดการกับเหตุการณ์วิกฤติทางสังคมที่มีต่อเศรษฐกิจของสังคมที่เกิดขึ้น ในการทำหน้าที่สั่งการ แนะนำ และดูแลบุคคลที่อยู่ในวัยผลิตทางเศรษฐกิจของชุมชนตลอด จนช่วยดูแลสุขภาพของเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน หากผู้สูงอายุสุขภาพดีก็เท่ากับลดการสูญเสียทางเศรษฐกิจในเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษา ขณะเดียวกันเป็นการรักษาศักยภาพของผู้สูงอายุที่ยังมีประโยชน์ต่อสังคม

2. บทบาททางสังคม เนื่องจากสังคมไทยมีประเพณี วัฒนธรรม และหลักคำสั่งสอนของศาสนาให้ยึดมั่นในระบบอาวุโส ให้ความเคารพเชื่อฟังต่อผู้สูงอายุ เพราะบุคคลเหล่านั้นล้วนเป็นผู้ที่มีประสบการณ์สามารถอบรมสั่งสอนให้ความรู้แก่คนรุ่นหลังได้ ดังนั้นบทบาทต่อสังคมจึงได้แก่ การอบรมสั่งสอน เป็นที่ปรึกษาและบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม บทบาทของผู้สูงอายุต่อสังคมทางตรงคือการบำรุงรักษาและถ่ายทอดความรู้ที่มีคุณค่าให้ตกทอดสู่คนรุ่นหลัง หรือการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตของตนเองให้แก่คนรุ่นปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการประกอบอาชีพ การแก้ปัญหาในอาชีพหรือการใช้ชีวิต การจัดการด้านพิธีกรรม อย่างไรก็ตามการขอให้ผู้สูงอายุไปเป็นวิทยากรหรือผู้บรรยายความรู้ต่างๆ ในวงกว้างยังมีน้อยมาก ทำให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีบทบาททางสังคมไม่มากเท่าที่ควร ที่ยังมีศักยภาพ ส่วนหนึ่งอาจจะมาจากความสามารถของผู้สูงอายุยังไม่ค่อยได้รับการยอมรับ ผู้สูงอายุที่มีบทบาทในชุมชนได้มากมักเป็นผู้ที่มีพื้นฐานทางการศึกษามาก่อน เช่น เป็นข้าราชการ หรือผู้ทำงานในองค์กรธุรกิจ ซึ่งเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุยังสามารถรวมตัวพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง

3. บทบาททางการเมืองการปกครอง แม้ว่าบทบาทในการเป็นผู้นำทางการปกครองของผู้สูงอายุจะลดลง เนื่องจากกฎหมายกำหนดให้ผู้ที่มีตำแหน่งทางการเมืองในระดับท้องถิ่น เช่น กำนัน

หรือผู้ใหญ่บ้าน ต้องเกษียณอายุเมื่อมีอายุ 60 ปีขึ้นไป แต่อย่างไรก็ตามถ้าเป็นการเมืองระดับประเทศ เช่น การเลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร สมาชิก องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) องค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) ซึ่งไม่มีข้อจำกัดเรื่องอายุ จะพบว่า ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับทางการเมืองโดยได้รับเลือกให้เข้าไปมีบทบาททางการเมืองเช่นเดียวกับวัยหนุ่มสาว ดังนั้น อนาคตผู้สูงอายุอาจจะมีบทบาททางการเมืองที่โดดเด่น เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมมากยิ่งขึ้น

ตอนที่ 5 บริบทขององค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้า

1. สภาพทั่วไป

องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้า ยกฐานะขึ้นจากการเป็นสภาตำบลเวียงห้า เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2540 ตามพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. 2537

2. ที่ตั้ง

ที่ทำงานองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้าปัจจุบันนี้ ตั้งอยู่เลขที่ 111 หมู่ที่ 7 บ้านร่มโพธิ์งาม ตำบลเวียงห้า อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย อยู่ห่างจากที่ว่าการอำเภอกพาน ประมาณ 16 กิโลเมตร และตัวจังหวัดเชียงราย ประมาณ 65 กิโลเมตร ตำบลเวียงห้า มีอาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ	ติดกับ	ตำบลสันมะเค็ด อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย
ทิศใต้	ติดกับ	ตำบลทานตะวัน อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย
ทิศตะวันออก	ติดกับ	ตำบลป่าแจะ อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย
ทิศตะวันตก	ติดกับ	ตำบลห้วยม อำเภอกพาน จังหวัดเชียงราย

3. เนื้อที่

ตำบลเวียงห้า มีเนื้อที่ทั้งหมด ประมาณ 68 ตารางกิโลเมตร

4. ภูมิประเทศ

ตำบลเวียงห้า มีลักษณะเป็นที่ราบตรง ทิศตะวันออกเป็นป่า และภูเขาเป็นส่วนใหญ่ พื้นที่ราบส่วนใหญ่ใช้เป็นที่อยู่อาศัยและใช้เป็นพื้นที่ทำการเกษตรกรรม

5. จำนวนหมู่บ้าน

จำนวนหมู่บ้านในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้า มี 8 หมู่บ้าน ได้แก่

- หมู่ที่ 1 บ้านดอยงาม
- หมู่ที่ 2 บ้านสันป่าหนาด
- หมู่ที่ 3 บ้านทุ่งสามเหลี่ยม
- หมู่ที่ 4 บ้านสันใต้
- หมู่ที่ 5 บ้านห้วยสัก
- หมู่ที่ 6 บ้านดงมีชัย
- หมู่ที่ 7 บ้านร่มโพธิ์งาม
- หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งพัฒนา

6. ประชากร

มีทั้งสิ้น 6,772 คน เป็นชาย 3,402 คน หญิง 3,370 คน

7. อาชีพ

ประชาชนในเขตพื้นที่ท้องที่การบริหารส่วนตำบลเวียงห้า มีอาชีพเกษตรกรรมทำนา ทำไร่ ทำสวน รับจ้าง ทั่วๆ ไป และประกอบอาชีพค้าขายบางครอบครัว มีบางครอบครัวมีลูกหลานทำงานราชการ

หน่วยธุรกิจในเขตท้องที่การบริหารส่วนตำบลเวียงห้า ได้แก่ ปั้มน้ำมัน 1 แห่ง โรงเรียนขนาดเล็ก 4 แห่งและ ตลาดสด 1 แห่ง

7. สภาพสังคม

การศึกษามีโรงเรียน 2 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนมัธยมศึกษา/โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา 1 แห่ง และโรงเรียนอนุบาล/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 1 แห่ง

สถาบันและองค์การทางศาสนา ได้แก่ วัด/สำนักสงฆ์ 5 แห่ง โบสถ์ 1 แห่ง และศาลเจ้าแม่กวนอิม 1 แห่ง

การสาธารณสุข มีอัตราการมีส้วมราดน้ำ ร้อยละ 100% และมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1 แห่ง

ความปลอดภัยในทรัพย์สิน มีสถานีตำรวจ (ประเภทป้อมยาม) 1 แห่ง

ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ฉลิว บურიภักดี (2549) ได้ศึกษาแนวความคิดเชิงระบบจากตำราต่างประเทศที่มีความหลากหลาย รวมทั้งศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีเชิงพุทธด้านการพัฒนารูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประเทศไทย ลาว และกัมพูชา ซึ่งมีภาวะสุขภาพเชิงพุทธที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยใช้หลักธรรม 3 อย่าง คือ ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา สรุปได้ดังนี้ อนิจจัง หมายถึง ความไม่เที่ยง มนุษย์เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ฉะนั้น การส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธ คือ สังฆารของภาวะสุขภาพที่แข็งแรง มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจึงสามารถทำให้มีสุขภาพแข็งแรงได้ ทุกขัง หมายถึง ความเป็นทุกข์ ได้แก่ ความไม่สบายกายและไม่สบายใจ เกิดการเจ็บป่วยทำให้มีภาวะสุขภาพทางกายและจิตทรุดโทรม มีความเครียดตลอดเวลา จึงทำให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไม่แข็งแรง เนื่องจากมีภาวะทางร่างกาย จิตใจกังวลบ่อย มีความเครียดเกิดขึ้น ทำให้มีอาการเจ็บป่วย อนัตตา หมายถึง ความเป็นตัวของตัวเอง คือ ตนเองต้องมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมกรกิน ปฏิบัติตนเองอย่างสม่ำเสมอเมื่อตนเองมีอายุครบ 60 ปีขึ้นไป จำเป็นต้องมีการออกกำลังกาย กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยใช้หลัก 5 อ. คือ อ1 หมายถึง อาหาร กล่าวคือ ผู้สูงอายุต้องรับประทานอาหารที่สะอาดครบ 5 หมู่ อ 2 หมายถึง การออกกำลังกาย กล่าวคือ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อส่งผลให้ร่างกายสดชื่น มีร่างกายจิตใจแข็งแรง ทำให้มีความสุขปราศจากโรคภัยต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะร่างกายที่แข็งแรง อ 3 หมายถึง มีการขับถ่ายอุจจาระอย่างปกติ ท้องไม่ผูก ทำให้ภาวะสุขภาพกายและจิตใจเบิกบาน ร่างกายสดชื่นแจ่มใส

อยู่เสมอ เนื่องจากร่างกายได้ขับของเสียออกจากร่างกาย อ 4 หมายถึง อากาศ กล่าวคือ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี จึงทำให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนได้รับแต่สิ่งดี ๆ ไม่มีแลภาวะที่จะทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตทรุดโทรม และ อ 5 หมายถึง อุบัติเหตุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุโดยทั่วไปมักจะเกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง เนื่องจากสภาพร่างกายไม่คล่องแคล่วว่องไว อีกทั้งยังมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่สม่ำเสมอ

สุริยาภรณ์ อินทรภิมย์ (2550) ทำการศึกษาเรื่อง การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังในจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพัง ใช้วิธีการศึกษาด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผลการวิจัยพบว่า การให้ความหมายของการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพังมีสองนัย ได้แก่ การใส่ใจสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการพึ่งตนเอง รวมทั้งการแสวงหาการช่วยเหลือ การใส่ใจดูแลด้านร่างกายและจิตใจเกิดจากการตระหนักต่อการเปลี่ยนแปลงจากภาวะสูงวัย โดยมีการปฏิบัติกิจกรรม ดังนี้ 1) การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย 2) การเลือกบริโภคอาหาร 3) การออกกำลังกาย 4) การพักผ่อน และ 5) การผสมผสานคำสอนของพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต ในส่วนของความหมายของการพึ่งตนเองและการแสวงหาความช่วยเหลือ เกิดจากการยอมรับสภาพของการอยู่เพียงลำพัง และการรับรู้ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย เมื่อไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ผู้สูงอายุจะแสวงหาการช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด หรือเพื่อนบ้านในการจัดการชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพัง ประกอบด้วย การปรับเปลี่ยนการออกกำลังกาย การจัดการด้านอาหาร การจัดการความเครียด “ทำใจ” การจัดการด้านเศรษฐกิจ “ใช้จ่ายแต่พอควร” และการวางแผนจัดการกับชีวิตในอนาคต “เตรียมพร้อมให้กับตนเอง”

ลินจง โปธิบาล และคณะ (2552) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวี/เอดส์ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการดำเนินการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ที่ได้รับผลกระทบที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ดำเนินการในพื้นที่ 43 หมู่บ้าน/ชุมชน ของ 4 อำเภอในจังหวัดเชียงใหม่ มีผู้ได้รับผลกระทบร่วมโครงการ จำนวน 348 คน เป็นผู้ติดเชื้อ 14 คน และผู้ที่ได้รับผลกระทบทางอ้อม จำนวน 334 คน ระยะเวลาดำเนินการระหว่างเดือนตุลาคม 2547 ถึงธันวาคม 2549 รวม 2 ปี 3 เดือน การพัฒนาชุดกิจกรรมแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ การวิเคราะห์สถานการณ์และนโยบายเชิงลึก การพัฒนาชุดกิจกรรมและรูปแบบการดำเนินการโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและการพัฒนา และการถอดบทเรียนและติดตามประเมินผลลัพธ์ของชุดกิจกรรมที่พัฒนา ผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย กิจกรรมเพื่อบรรเทาผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ และด้านสังคม ชุดกิจกรรมนี้ได้ถูกนำไปใช้และปรับให้เหมาะสมสำหรับแต่ละพื้นที่ซึ่งพบว่า การใช้ชุดกิจกรรมดังกล่าวทำให้เกิดผลลัพธ์ตามเป้าหมายเป็นไปตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ทุกตัว ความตระหนักถึงปัญหาของผู้เกี่ยวข้องสาธารณสุขเพิ่มขึ้น ผู้ได้รับผลกระทบรับรู้การดูแลผู้ป่วยลดลงและคุณภาพชีวิตของผู้ที่ได้รับผลกระทบดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ความสำเร็จของการดำเนินงานขึ้นกับปัจจัยต่างๆ เช่น ภาวะผู้นำของผู้นำชุมชนและศักยภาพของคณะทำงาน ดังนั้น การนำชุดกิจกรรมไปใช้จึงต้องคำนึงถึงปัจจัยดังกล่าว และยังพบว่า การดำเนินงานในลักษณะพหุภาคีและสหวิชาชีพ เน้นชุมชนมีส่วนร่วมภายใต้การสนับสนุนการดำเนินการจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นจะทำให้โครงการประสบความสำเร็จและยั่งยืนมากขึ้น

ยวลักษณ์ เลิศพุทธิพงษ์พร (2553) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเมืองบางศรีเมือง อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ที่เกิดจากผู้เกี่ยวข้องในทุกภาคส่วน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ 1) ผู้บริหาร 2) ผู้ให้บริการ 3) กลุ่มผู้นำ 4) กลุ่มผู้สูงอายุ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และหลักการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การเยี่ยมบ้าน และเชิงปริมาณใช้แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีประเด็นการพัฒนา ดังนี้ 1) การพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชน 2) การสร้างเครือข่ายการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 3) การให้บริการการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก โดยกำหนดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับความต้องการตามหลัก 6 อ สร้างสุขภาพ โดยกำหนดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ 4 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ 2) กิจกรรมการออกกำลังกายและสันทนาการ 3) กิจกรรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมและประเพณี 4) กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ผลลัพธ์ที่ได้จากการพัฒนาที่เกิดจากการให้ผู้เกี่ยวข้องในทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ผู้บริหาร ผู้ให้บริการ กลุ่มผู้นำ และกลุ่มผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจต่อการจัดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดการเรียนรู้ในการรวมกลุ่มดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และเกิดการขยายเครือข่ายของผู้สูงอายุในชุมชนขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พบปะพูดคุย ตลอดจนทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน และมีการนำทุนทางสังคมมาใช้ได้อย่างเหมาะสม ผลลัพธ์ที่ได้จากการพัฒนาที่เกิดจากการให้ผู้เกี่ยวข้องในทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ผู้บริหาร ผู้ให้บริการ กลุ่มผู้นำ และกลุ่มผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการจัดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดการเรียนรู้รวมกลุ่มดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งขยายเครือข่ายของผู้สูงอายุในชุมชนขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะพูดคุยและทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน และมีการนำทุนทางสังคมมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

สนิท ชมเทศ (2553) ทำการศึกษาเรื่อง แนวการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม และเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 3 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ประกอบด้วย โภชนาการ (อาหาร) การพักผ่อน และการออกกำลังกาย 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ และ 3) ด้านสังคม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยขวาง ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 298 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยขวาง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม มีพฤติกรรมที่ทางองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยขวาง ควรหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพดี คือ 1) การส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย 2) การส่งเสริมให้มีกิจกรรมในครอบครัว และ 3) ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม สถาบันพระบรมราชชนก (ม.ป.ป.) ทำการสังเคราะห์ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อนำมาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอน และผู้สนใจ พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ได้มีการจัดกิจกรรมหรือโครงการ ดังนี้ 1. หลักสูตรและกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ประกอบด้วย

6 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การค้นหาและคัดกรองภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ขั้นตอนที่ 2 การอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ขั้นตอนที่ 3 การอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3.1) คุณค่าผู้สูงอายุตามแนวทางแห่งวิถีพุทธการอบรมบุคคลผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยแนวทางแห่งวิถีพุทธหรือหลักธรรมทางพุทธศาสนา 3.2) รู้จักโรคผู้สูงอายุ ให้ความรู้เรื่องโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ โดยเน้น 3 อ. คือการรับประทานอาหาร การควบคุมอารมณ์ การออกกำลังกาย และเน้น 3 ต. ในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน คือ ตา ไต ตีน (เท้า) ที่อาจทำให้ผู้สูงอายุพิการได้ 3.3) การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วย 3 อ. ได้แก่ อาหาร อารมณ์ และการออกกำลังกาย ขั้นตอนที่ 4 การพบปะผู้สูงอายุที่วัด ขั้นตอนที่ 5 การติดตามเยี่ยมที่บ้าน ขั้นตอนที่ 6 การจัดกิจกรรมพ่อใหญ่แม่ใหญ่สอนหลานที่โรงเรียน 2. การเพิ่มศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรังให้กับผู้ดูแล โดยการจัดกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 6 ฐาน ได้แก่ ฐานที่ 1 ความรู้คู่ความพอเพียง สมุนไพรพื้นบ้าน ฐานที่ 2 สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ฐานที่ 3 นวดผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุ ฐานที่ 4 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ฐานที่ 5 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ ฐานที่ 6 การประดิษฐ์ใบตอง และ 3. ผู้สูงอายุเป็นผู้มีองค์ความรู้ (Tacit Knowledge)

เพนเดอร์ และคณะ (Pender and others, 1990) ทำการศึกษาวิถีชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้แบบจำลองพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ โดยเลือกศึกษาปัจจัย 4 ปัจจัย ได้แก่ การให้คำนิยามทางสุขภาพ การรับรู้ การควบคุมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพและความสามารถของตน รวมทั้งปัจจัยร่วม 2 ปัจจัย ได้แก่ คุณลักษณะทางประชากร และปัจจัยด้านพฤติกรรม ซึ่งมีโครงสร้างเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย กิจกรรมการบริหารร่างกาย โภชนาการ กิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียด ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเสริมสร้างสุขภาพที่มีคะแนนสูงที่สุด ได้แก่ ด้านการออกกำลังกายและด้านการบรรลุเป้าหมายในชีวิต ค่าคะแนนต่ำที่สุด ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพและด้านการจัดการกับความเครียด โดยหลังจากนั้นอีก 3 เดือนต่อมา มีการวัดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอีกครั้งหนึ่ง พบว่า ในภาพรวมพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพมีคะแนนสูงขึ้น

ไฮเจวีและเบอร์นาร์ด (Ahijevych and Bernard, 1994) ทำการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงผิวดำ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงผิวดำจำนวน 187 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบวัด การประเมินวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ของวอกเกอร์และคณะ (Walker, et al. 1987) จำนวน 48 ข้อ โดยจะมีคำถามที่ใช้วัดความถี่ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน คือ ด้าน การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health Responsibility) ด้านการออกกำลังกาย (Exercise) ด้านการ รับประทานอาหาร (Nutrition) ด้านการช่วยเหลือพึ่งพาระหว่างกัน (Interpersonal Support) ด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Management) ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมสุขภาพในด้านการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านการช่วยเหลือพึ่งพาระหว่างกัน ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายพบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) และการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression) พบว่า ความแตกต่างของลักษณะทางประชากรมี ความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยพบความสัมพันธ์ ดังนี้ อายุ ($r=.21$) จำนวนปีที่ได้รับการศึกษา ($r= .16$) จำนวนเด็ก ที่อายุต่ำกว่า 18 ปีที่ อาศัยอยู่ด้วยกัน ($r=.21$) รายได้ ($r=.22$) ประวัติการมีโรคประจำตัว ($r=.21$) และ อาชีพ ($r=.21$) ส่วนสถานภาพสมรส พบว่า ไม่มี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพ ส่วนการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรที่นำมาวิเคราะห์ทั้งหมด สามารถอธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ ร้อยละ 12.00 ซึ่งตัวแปรที่สามารถอธิบาย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ รายได้ (5.8%) ประวัติการมีโรค ประจำตัว (4.3%) อาชีพ (2.3%) ส่วนอายุ ระดับการศึกษาและจำนวนผู้อาศัยที่อายุต่ำกว่า 18 ปีที่อาศัยอยู่ด้วยกัน พบว่า ไม่สามารถอธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ

คาร์ค (Clark, 1998) ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พยาบาลมีความเข้าใจในกรอบการดูแลและสนับสนุนในเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษากับผู้สูงอายุจำนวน 28 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 57-83 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถามในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ผลการวิจัยพบว่า อายุไม่มีความแตกต่างกันในพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ทั้งนี้สิ่งที่ทำให้คุณภาพชีวิตและการอยู่อย่างมีความสุข ได้แก่ การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมที่ชอบ การศึกษาทางศาสนา ซึ่งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลดังกล่าวมาจัดบริการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้เหมาะสมได้