



ชื่อโครงการ
สื่อสร้างสรรค์ สูงวัยแข็งแรง

จัดทำโดย

61105300 นางสาวปรีชญา คงไข
61112587 นางสาวพิชชาพร อัสสะนะ
61109120 นางสาวสุจิตรา ใบตะเห
61121596 นางสาวพิณทิพย์ กาฬจันท
61113783 นางสาวสุนิดา บาราสัน
61111324 นางสาวชญาดา นิลสุวรรณ
61111753 นางสาวตุวันรอมือละ นิมาแด
61114237 นายอุสมาน ปือแน

นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 4

อาจารย์ที่ปรึกษา
อาจารย์วรรณภา กุมารจันทร์

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาโครงการทางการพยาบาล รหัสวิชา NUR60-419
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564
สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

คำนำ

โครงการเรื่อง สื่อสร้างสรรค์ สูงวัยแข็งแรง เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา NUR60-419 โครงการทางการพยาบาล (Nursing Project) จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับช่วงวัยและภาวะสุขภาพของตนเอง และเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องด้วยการเลือกใช้นวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์สูงวัยแข็งแรงอย่างพึงพอใจ

การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี คณะผู้จัดทำขอขอบคุณ อาจารย์วรรณภา กุมารจันทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ที่ได้ให้คำแนะนำชี้แนะ ให้การตรวจสอบ และคำปรึกษาอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา รวมไปถึง ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้ทดลองใช้นวัตกรรมเพื่อพัฒนาให้โครงการนวัตกรรมการพยาบาลขึ้นนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการนวัตกรรมการพยาบาลขึ้นนี้ จะเกิดประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษา และสามารถนำไปพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นและพัฒนางานทางการพยาบาลต่อไปได้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

5 พฤศจิกายน 2564

| เรื่อง | สารบัญ | หน้า |
|---------------------------------|--------|------|
| คำนำ | | ข |
| สารบัญ | | ค |
| ชื่อโครงการ | | 4 |
| ที่มาและความสำคัญ | | 4 |
| เป้าหมาย | | 12 |
| วัตถุประสงค์โครงการและตัวชี้วัด | | 12 |
| กลุ่มเป้าหมาย/แหล่งใช้นวัตกรรม | | 12 |
| ระยะเวลาดำเนินโครงการ | | 12 |
| งบประมาณ | | 12 |
| แผนการดำเนินงาน (Gantt Chart) | | 13 |
| ผลที่คาดว่าจะได้รับ | | 15 |
| กระบวนการพัฒนานวัตกรรม | | 15 |
| การประเมินผลโครงการ | | 17 |
| ข้อเสนอแนะ | | 19 |
| บรรณานุกรม | | 20 |
| ภาพผนวก | | 21 |

ชื่อโครงการ : สื่อสร้างสรรค์ สุนัขวัยแข็งแรง

ที่มาและความสำคัญ

ผู้สูงอายุ (Older person) ขององค์กร สหประชาชาติ หมายถึง ประชากรทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งตรงกับนิยามผู้สูงอายุของประเทศไทย ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุปีพ.ศ. 2546 (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2564) ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66,186,727 คน และมีประชากรผู้สูงอายุ 11,627,130 คน คิดเป็นร้อยละ 17.57 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2563) และมีการคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ (Aged Society) โดยจะมีผู้สูงอายุร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมด หรือมีประชากรสูงอายุ ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมดทำให้ภาครัฐ องค์กร หรือหน่วยงานให้ความสำคัญกับประชากรผู้สูงอายุมากขึ้น (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

เนื่องจากวัยสูงอายุ เป็นกลุ่มวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายจิตใจ รวมสังคม และสิ่งแวดล้อม จึงควรมีการดูแลที่เฉพาะ ทั้งการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ หรือการดูแล จากหน่วยงานองค์กรต่างๆ ที่มีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ จะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะด้านร่างกาย และจิตใจ ความเสื่อมถอยของร่างกาย จะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ โดยมีความเชื่อมโยงกับทฤษฎีของผู้สูงอายุ ซึ่งสรุปแนวคิดและทฤษฎีการสูงอายุ ออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

1. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) ประกอบด้วย 3 ทฤษฎี มีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

1.1 ทฤษฎีด้านพันธุกรรม (Genetic Theory) ประกอบด้วย

1.1.1 ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution theory) หรือทฤษฎีเซลล์ (Cell Theory) อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตลอดเวลาของสิ่งมีชีวิตเกิดได้ทุกช่วงวัยจนถึงวัยสูงอายุ

1.1.2 ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต (Biological clock) หรือทฤษฎีการถูกกำหนด (Programming Aging Theory) อธิบายถึงการกำหนดอายุขัยของคนโดยรหัสพันธุกรรม (Gene) ถ้าบรรพบุรุษมีอายุยืน ลูกหลานก็มีอายุยืนยาวตามไปด้วยทฤษฎีนี้เชื่อว่านาฬิกาชีวิตจะอยู่ในนิวเคลียสและโปรโตพลาสซึมของ cell ในร่างกาย

1.1.3 ทฤษฎีการกลายพันธุ์ (Somatic Mutation Theory) อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับ DNA (Deoxyribonucleic Acid) จากการที่ร่างกายได้รับรังสีที่ละเล็กที่ละน้อยเป็นประจำ ทำให้มีการผันแปรของเซลล์จนเกิดการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) เป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเกิดมะเร็งเมื่ออายุมากขึ้นได้

1.1.4 ทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของเซลล์ (Error Theory) หรือทฤษฎีโมเลกุล (Molecular Theory) อธิบายว่าความสูงอายุเกิดจากนิวเคลียสของเซลล์มีการถ่ายทอดดีออกซีไรโบนิวคลีอิกหรือดีเอ็นเอ (deoxyribonucleic acid, DNA) ที่ผิดปกติไปจากเดิม เกิดเซลล์ใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม และกลายเป็นสิ่งแปลกปลอมของร่างกาย ร่างกายจะมีปฏิกิริยาโดยการสร้างภูมิคุ้มกัน (immune) มาต่อต้านเซลล์ใหม่นั้นเซลล์เสื่อมสลาย อวัยวะนั้นๆ จึงหน้าที่เหมือนเดิมไม่ได้

1.2 ทฤษฎีอวัยวะ (Organ Theory) อธิบายกระบวนการสูงอายุว่าเมื่ออวัยวะมีการใช้งานย่อมจะมีความเสื่อมเกิดขึ้น (Meiner, 2011) ได้แก่

1.2.1 ทฤษฎีความเสื่อมโทรม (Wear and Tear Theory) ความสูงอายุเป็นกระบวนการเกิดขึ้นเอง เมื่ออวัยวะมีการใช้งานมากย่อมเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ข้อจำกัดของทฤษฎีนี้คืออวัยวะส่วนใดของร่างกายที่ไม่ค่อยได้ทำงานจะเสื่อมสภาพไปก่อน ในขณะที่

1.2.2 อวัยวะส่วนอื่นๆ ที่ทำงานกลับขยายใหญ่ขึ้น แต่ทฤษฎีสันับสนุนในด้าน cell ที่ถูกใช้งานจะเกิดการผลิสารที่ใช้แล้ว เช่นไลโปฟัสซิน (Lipofuscin) ซึ่งสารนี้เป็นโปรตีนที่เหลือใช้จากการเผาผลาญอาหารคือ ไลโปโปรตีน (lipoprotein) ซึ่งจะมีคุณสมบัติไม่ละลายน้ำ หน้าที่ไม่ทราบชัดเจน ในวัยสูงอายุจะมีสารนี้สะสมมากบริเวณตับ, หัวใจ, รั้งไข, cell ประสาท และเมื่อมีสารนี้มากถึงระดับหนึ่งอวัยวะจะไม่สามารถทำงานได้และมีการเสื่อมถอย และจะมีความเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น

1.2.3 ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine Theory) จะอธิบายได้ว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การทำงานของระบบประสาทจะลดลง ทำให้ความจำจะเสื่อมลง ปฏิกริยา (Reflex) ต่างๆ จะช้า ทำให้ผู้สูงอายุมีปฏิกริยาต่อสิ่งกระตุ้นช้าส่งผลต่อการตอบสนองช้า ต่อมไร้ท่อก็จะทำงานลดลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น เช่น อินซูลิน (Insulin) จะผลิตน้อยลง จึงเป็นสาเหตุให้เกิดเบาหวานขึ้นได้ในผู้สูงอายุ

1.2.4 ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) เมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะที่มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่างๆเช่นในกระดูก ต่อมไธมัส, ระบบน้ำเหลือง, ตับ และม้ามเสื่อมสภาพ การสร้างสารภูมิคุ้มกันจะลดลง แต่จะมีการสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตนเองเรียกว่า ออโตอิมมูน (Autoimmune) มากขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยซึ่งโรคที่พบได้บ่อยคือ โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) โรคหลอดเลือดแดงแข็งตัว (atherosclerosis) โรคความดันโลหิตสูง (hypertension) โรคหัวใจรูมาติก (rheumatic heart disease) ซึ่งพบว่ามี การเปลี่ยนแปลงเซลล์ ที่เกี่ยวข้องในระบบ อิมมูน เช่น ทีเซลล์อิสระ (T-cell dependent) โดยทำหน้าที่ลดลง จึงเป็นสาเหตุการเกิดโรค มะเร็ง และโรคในระบบออโตอิมมูน แต่แมโครฟาจ (Macrophage) ซึ่งมีหน้าที่ในการป้องกันตนเองจากเชื้อโรคไม่ได้ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ในขณะที่บีเซลล์ (B-cell) ยังคงสูงอยู่แต่การตอบสนองต่อการกระตุ้นของแอนติเจน (Antigen) นั้นลดลง

1.3 ทฤษฎีสรีรวิทยา (Physiological Theory) เป็นการอธิบายกระบวนการสูงอายุนในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย (Meiner, 2011) ซึ่งประกอบด้วย

1.3.1 ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความเครียดในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตาย บุคคลเมื่อเผชิญกับความเครียดบ่อยๆ จะทำให้เข้าสู่วัยชราได้เร็วขึ้น เมื่อคนอยู่ในภาวะเครียดร่างกายจะตอบสนองโดยไฮโปทาลามัส และพิทูอิทารี จะถูกกระตุ้นให้หลั่ง อะดรีโนคอร์ติโคโทรปิก ฮอริโมน (Adrenocorticotrophic Hormone) ไปกระตุ้นอะดรีนอล คอเท็กซ์ (Adrenal Cortex) และ อะดรีนอล เมดูลลา (Adrenal Medulla) ให้หลั่งสารคอร์ติซอล อันโดสเทอโรน (Cortisol Aldosterone) และ อีพิเนฟริน (Epinephrine) ซึ่งจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

เพื่อช่วยให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ในภาวะเครียดได้ แต่ถ้าร่างกายต้องเผชิญกับการปรับตัวแบบนี้มากๆหรือบ่อยๆ อาจจะเสื่อมและทำงานผิดปกติได้

1.3.2 ทฤษฎีสะสมของเสีย (Waste Product Accumulation) เมื่ออายุมากขึ้นของเสียจะถูกสะสมทำให้ cell เสื่อมและตายเพิ่มขึ้น สารที่พบได้แก่ ไลโปฟัสซิน (Lipofuscin) ซึ่งเป็นสารสีดำไม่ละลายน้ำ เป็นสารประกอบจำพวก ไลโปโปรตีน (Lipoprotein)

1.3.3 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) กล่าวถึงกระบวนการออกซิเดชันของ O_2 ที่ไม่สมบูรณ์ในกระบวนการเผาผลาญสารจำพวกโปรตีน, คาร์โบไฮเดรต และอื่นๆ ทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระ (Free Radical substance) ซึ่งสารนี้สามารถทำลายผนัง cell โดยโมเลกุลของอนุมูลอิสระเมื่อแตกออกเป็นอิสระจะจับกับโมเลกุลอื่นๆ ที่อยู่ใกล้เคียงทำให้โครงสร้างและหน้าที่ของ Cell เปลี่ยนไป อนุมูลอิสระเกิดได้จากสาเหตุอื่นๆ ได้อีก เช่น มลภาวะเป็นพิษ, รังสี, อาหาร, บุหรี่ และเชื่อกันว่าสารจำพวกวิตามิน A, C และ E ช่วยลดการเกิดและการทำงานของสารอนุมูลอิสระ (Free Radical) ได้

1.3.4 ทฤษฎีการเชื่อมไขว้ (Cross link Theory on cross link of collagen) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อสูงอายุ สารไฟบรัสโปรตีน (Fibrous Protein) จะเพิ่มขึ้น และจับตัวกันมากขึ้นทำให้ คอลลาเจน ไฟเบอร์ (collagen Fiber) หดตัวขาดความยืดหยุ่น และจับกันไม่เป็นระเบียบมีผลให้ เซลล์ เสียหน้าที่ และตายในที่สุด เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในระดับ ดีเอ็นเอ ของเซลล์โดยสารเชื่อมไขว้ (cross link) ที่เกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีจะทำให้ DNA มีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อม ปัจจุบันเชื่อกันว่าสารเคมีพวก ลาโทรเจน (lathyrogens) เพรดนิโซโลน (prednisolone) และ เพนนิซิลิน (penicillamine) จะช่วยลดปฏิกิริยาการเกิดสาร Cross link ได้ นอกจากการเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมาแล้ว ยังมีความเชื่อที่เกี่ยวกับรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่มีผลต่อความสูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงในระดับสรีระวิทยา ทำให้ผิวหนังเกิดริ้วรอย (Wrinkling) ที่เรียกว่าโซลา อีลาสติส (Solar Elastosis) ซึ่งเกิดจากการแทนที่ของ คอลลาเจน (collagen) ด้วยอีลาสติน (Elastin) ซึ่งมีลักษณะเปราะ เที้ยว แตกเป็นขุย และยังมีผลให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ด้วย อีกทฤษฎีหนึ่งเชื่อกันว่าภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนทั้งปริมาณและคุณภาพจะช่วยให้ชีวิตยืนยาว

กล่าวโดยสรุปทฤษฎีทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) จะอธิบายความสัมพันธ์ของปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายกับกระบวนการสูงอายุ ดังนั้นการลดกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายโดยจำกัดอาหารจำพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และบริโภคอาหารจำพวกผักและผลไม้ จะช่วยให้ชีวิตยืนยาว

2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลไกการเจริญทางด้านจิตวิทยา มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการมีอายุในจิตวิทยาในเรื่องเชาวน์ปัญญาและความจำ พบว่าด้านเชาวน์ปัญญาจะเสื่อมลงตามวัย ส่วนในเรื่องความจำนั้นจะต้องศึกษาควบคู่กันไป ทั้งนี้ผู้สูงอายุยังมีความสามารถในการเรียนรู้ได้ดีเท่ากับคนอ่อนวัยกว่า แต่ต้องใช้เวลาานกว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้คือความเครียด อันเป็นผลมาจากระบบประสาทและสรีระวิทยาของบุคคล เกิดการสูญเสียความจำและความสามารถในการเข้าใจและแรงจูงใจ ซึ่งด้านแรงจูงใจนั้นในผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องใช้ในการทำงานมากกว่าบุคคลวัยอื่นเลย แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีcellประสาทในสมองตายเป็นจำนวนมากก็ตาม แต่ขณะเดียวกันก็สะสมประสบการณ์อันเกิดจากการเรียนรู้ไว้มากเช่นกัน จึงสรุปได้ว่าถ้าผู้สูงอายุมีประสบการณ์ที่ดีในอดีตได้รับการยอมรับดี มีสภาพอารมณ์ที่มั่นคง ก็จะส่งผลต่อวัยที่สูงขึ้นทำให้มีความรอบคอบสุขุมตามขึ้นด้วย แนวคิดทางจิตวิทยาได้เชื่อมโยงเอาทฤษฎีทางชีววิทยาและสังคมวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยโดยเสนอว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวของความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัส ตลอดจนจลนศาสตร์ แวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ ตัวอย่างทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความสูงอายุ ได้แก่

2.1 ทฤษฎีของอิริคสัน (Erikson's Epigenetic Theory) หรือทฤษฎี Psychosocial Developmental Stage ของอิริคสัน (Eriksson, 1994) อธิบายถึงการพัฒนาของคนซึ่งแบ่งได้เป็น 8 ระยะตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ พัฒนาการในระยะที่ 7 เป็นช่วงของวัยกลางคน และระยะที่ 8 เป็นช่วงของวัยสูงอายุ ซึ่งระยะที่ 7 แบ่งที่ช่วงอายุระหว่าง 40-59 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ต้องการสร้างความสำเร็จในชีวิต ถ้าประสบความสำเร็จดีจะรู้สึกพอใจในความมั่นคงภาคภูมิใจและสืบทอดไปยังรุ่นลูกหลาน แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตช่วงนี้ก็จะกลายเป็นคนที่มีชีวิตที่ขาดความกระตือรือร้น และขั้นที่ 8 เป็นช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปอิริคสันอธิบายว่าเมื่อถึงขั้นนี้แล้วบุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกได้ว่าตนได้กระทำกิจต่างๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว ยอมรับได้ทั้งความสำเร็จสมหวังและผิดหวัง ทำใจยอมรับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น และมีความพอใจในชีวิตของตน ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่จมอยู่กับความหลังอาลัยอาวรณ์ยอมรับอดีตไม่ได้ ก็คิดแต่เพียงว่ามีเวลาน้อยลงไปทุกที ไม่สามารถทำอะไรใหม่ๆ เพื่อแก้ไขอดีตที่ผิดพลาดไป กล่าวความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา กลุ่มนี้จะมีความรู้สึกเศร้า

สร้อยสิ้นหวังและหลีกเลี่ยงชีวิต บางรายอาจคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งความพอดีระหว่างความมั่นคงทางใจและความสิ้นหวัง ทำให้คนเกิดความเฉลี่ยวณลาด รู้เท่าทันโลกและชีวิตซึ่งเป็นสิ่งพึงปรารถนา ด้านลักษณะความขัดแย้งทางจิตสังคมที่อาจจะเกิดขึ้นในขั้นพัฒนาการชีวิตของอีริคสัน 8 ขั้นตอน ได้แก่

- 2.1.1 ขั้นความไว้วางใจแย้งกับความสงสัยน้ำใจผู้อื่น (Trust and Mistrust) วัยทารก - อายุ 18 เดือน
- 2.1.2 ขั้นความเป็นตัวของตัวเองแย้งกับความละอายใจและไม่แน่ใจ (Autonomy and Shame and doubt) อายุระหว่าง 18 เดือน- 3 ปี
- 2.1.3 ขั้นความคิดริเริ่มแย้งกับความรู้สึกล้ม (Initiative and guilt) อายุระหว่าง 3-6 ปี
- 2.1.4 ขั้นเอาการเอางานแย้งกับความมีปมด้อย (Industry and Inferiority) อายุระหว่าง 6-12 ปี
- 2.1.5 ขั้นการพบอัตลักษณ์แห่งตนเองแย้งกับการไม่เข้าใจตนเอง (Identity and identity diffusion) อายุช่วง 12-20 ปี
- 2.1.6 ขั้นความสนิทสนมหาร่วมมีพร้อมใจแย้งกับความเปล่าเปลี่ยว (Intimacy and solidarity and Isolation) อายุช่วง 20-40 ปี
- 2.1.7 ขั้นการบำรุงส่งเสริมแย้งกับความพะวงหลงเฉพาะตน (Generativity and Self absorption) อายุช่วง 40-59 ปี
- 2.1.8 ขั้นความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง (Integrity and despair) อายุ 60 ปีขึ้นไป

2.2 ทฤษฎีของเพค (Peck's Theory) โรเบิร์ต เพค ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุวัยต้น อายุ 56 - 75 ปี และผู้สูงอายุตอนปลายอายุ 75 ปีขึ้นไป ซึ่งทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันทั้งทางกายภาพ และทางจิตสังคม ซึ่งมีผลต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุ 3 ลักษณะคือ (Eliopoulos, 1995: 16)

2.2.1 Ego differentiation and work-role pre occupation เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่ โดยจะรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่ต่อเมื่อบทบาทลดลงหรือเปลี่ยนไปจึงพอใจที่จะหาสิ่งอื่นๆ มาทำทดแทน (วัยผู้สูงอายุตอนต้น)

2.2.2 Body transcendence and body preoccupation เป็นความรู้สึกที่ผู้สูงอายุยอมรับว่าสภาพร่างกายของตนถดถอยลง และชีวิตจะมีสุขถ้าสามารถยอมรับและปรับความรู้สึกนี้ได้

2.2.3 Ego transcendence and Ego preoccupation เป็นความรู้สึกที่ยอมรับกฎเกณฑ์และการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ และยอมรับความตายได้โดยไม่รู้สึกหวาดวิตก (วัยผู้สูงอายุตอนปลาย)

นอกจากทฤษฎีทางจิตสังคมที่กล่าวมาแล้ว ยังมีแนวคิดที่คล้ายคลึงกันอธิบายความหมายของความสูงอายุ เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ได้เชื่อมโยงทฤษฎีทางชีววิทยาและสังคมวิทยาเข้ามาอธิบายว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการปรับตัวและพัฒนาการของบุคลิกภาพ ซึ่งมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนั้นไม่สามารถยืนยันได้จากทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียว แต่อย่างไรก็ตาม นักจิตวิทยาก็ยอมรับว่า กระบวนการสูงอายุด้านจิตวิทยา สามารถอธิบายได้จากลักษณะทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมในแต่ละวัย ซึ่งพิจารณาได้จากปัจจัยทั้งภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ แรงจูงใจสติปัญญา ความจำ การรับรู้ การเรียนรู้และบุคลิกภาพ ทำให้พบว่าผู้สูงอายุจะมีการผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงในระดับต่างๆ ทฤษฎีด้านพันธุกรรม (Genetic Theory) ทฤษฎีอวัยวะ (Organ Theory) และทฤษฎีสรีรวิทยา (Physiological Theory) ดังที่กล่าวไปแล้วในทฤษฎีทางชีววิทยาเป็นเบื้องต้น

3. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้มบทบาทของบุคคล ด้านสัมพันธภาพ และการปรับตัวทางสังคมในช่วงท้ายของชีวิต หรือเป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีสถานะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทั้ง

พยายามที่จะช่วยให้มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก็จะทำให้สภาพภาพของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามไปด้วย และสถานะของผู้สูงอายุในสังคมใดจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้สูงอายุในสังคมนั้น ล้วนแต่มองความสูงอายุจากสภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางลดลง แต่ผู้สูงอายุยังคงต้องการบทบาทเดิม จึงเกิดความเครียดส่งผลให้เกิดการถอนตัวออกจากสังคม แต่การจะใช้ชีวิตในช่วงสูงอายุให้มีความสุขนั้นต้องคงบทบาทและสภาพทางสังคมไว้แต่ควรอยู่ในระดับที่เหมาะสม แนวคิดทางสังคมวิทยาที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีกิจกรรม, ทฤษฎีแยกตนเอง, ทฤษฎีความต่อเนื่อง, และทฤษฎีบทบาทโดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) (เล็ก สมบัติ, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ธนิกานต์ ศักดาพร, 2554 : 5-6) เป็นทฤษฎีในกลุ่มสังคมวิทยาโดย คอสซูท พีเอ็มและเบ็นสันวี (Kossuth P. M. and Bengtson, V. ,1988) ได้พัฒนาขึ้นมาวิเคราะห์ถึงการทำกิจกรรมต่างๆของบุคคล สิ่งที่ทำให้บุคคลมีความสุขพึงพอใจในตนเอง และมีแรงจูงใจที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เป็นการสร้างการเรียนรู้ให้กับบุคคล โดยมีกิจกรรมเป็นเครื่องมือ และเป็นการพัฒนาบุคคลโดยอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน การใช้ทฤษฎีกิจกรรมอธิบายบทบาทของผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ เป็นการทำให้กิจกรรมที่ส่งผลให้ภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น ทฤษฎีกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทำให้มีความสุขพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีบทบาทหน้าที่หรือการทำกิจกรรมใดๆ ทฤษฎีกิจกรรมยังเชื่ออีกว่า กิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขมีความเพลิดเพลิน กระฉับกระเฉง สามารถตัดสินใจได้ เกิดภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง โดยแนวคิดทฤษฎีนี้อยู่บนพื้นฐาน 3 ประการคือ

3.1.1 การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับสภาพทางสังคมก่อนการเกษียณ กล่าวคือผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทที่แสดงความสามารถในสังคมมาก่อนเกษียณอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทดแทนบทบาทที่สูญเสียไป ผู้สูงอายุประเภทนี้จะมีความพร้อมทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีความพร้อมทางด้านรายได้ และเศรษฐกิจในครอบครัว และมีความสุขมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

3.1.2 การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับพื้นฐานความคิดอารมณ์ จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ กล่าวคือเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือหลังเกษียณ บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเกิดขึ้น เช่น การสูญเสียคู่สมรส การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในการทำงาน การทำกิจกรรมจะช่วยให้มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ มีความมั่นใจในการดำรงชีวิต และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

3.1.3 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความคาดหวัง ว่ากิจกรรมที่ทำจะทดแทนความสูญเสียการทำงานประจำ การมีชีวิตคู่ การเป็นพ่อแม่และสถานะในครอบครัว และในสังคมได้ ดังนั้นกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจกลายเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุ ที่ควรมีต่อสังคม ครอบครัว และชุมชน เพื่อการมีคุณค่าในชีวิตและเพิ่มความพึงพอใจตนเองของผู้สูงอายุรูปแบบของกิจกรรมแบ่งได้ 3 ประเภท (วชิรพร โตพานัส, 2557): (ออนไลน์) ประกอบด้วย

- 1) กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) เป็นกิจกรรมทั่วไปแบบไม่เป็นทางการ เช่น การช่วยเหลืองานทั่วไปภายในครอบครัว การพบปะพูดคุยหรือการสังสรรค์กับเพื่อนๆ หรือญาติเป็นต้น
- 2) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นทางการเช่น การเป็นจิตอาสา หรืออาสาสมัครทำกิจกรรมเพื่อสังคมการเข้าร่วมในกลุ่มในสมาคม หรือชมรมต่างๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัวเป็นต้น และ
- 3) กิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary activity) เป็นการทำกิจกรรมที่มีความเป็นส่วนตัวเป็นกิจกรรมที่ทำภายในบ้าน เช่นการทำกิจกรรมในยามว่างกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหรือคลายเครียดเป็นต้น

3.2 ทฤษฎีแยกตนเองหรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงผู้สูงอายุเกี่ยวกับการถอยห่างออกจากสังคมของ Elaine Cummings and Willam Henry ที่พิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรกในหนังสือ Growing old: The Process of Disengagement เมื่อปี 1961 สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน อย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกายและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากผู้สูงอายุยอมรับว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมลงจึงถอยหนีจากสังคมเพื่อลดความเครียดและรักษาพลังงาน โดยพอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมต่อไป เพื่อถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่ชนรุ่นหลัง ซึ่งระยะแรกอาจมีความวิตกกังวลอยู่บ้างในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป และค่อย ๆ ยอมรับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมต่อไปได้ในที่สุด อย่างไรก็ตามทฤษฎีนี้อธิบายโดยกล่าวด้วยว่า โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามผสมผสานอยู่กับสังคมให้นานเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการรักษาสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ก่อนที่บทบาทของตนเองจะลดลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น

โดยสรุป : กระบวนการถอยห่างเป็นกระบวนการที่มีลักษณะเฉพาะดังนี้

เป็นกระบวนการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นสิ่งที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุถึงพอใจเป็นสากลของทุกสังคม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเพื่อรักษาสมดุลของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการถอยห่างหรือการแยกตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่กระบวนการชราที่มีความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล สภาพสังคมและความเชื่อมโยงของอายุที่เพิ่มขึ้น จะเห็นได้ว่าทฤษฎีการถอยห่าง และทฤษฎีกิจกรรมจะมีความขัดแย้งกัน ซึ่งนักการศึกษาได้ศึกษาเพื่อหาข้อขัดแย้งทั้งสองทฤษฎีแล้วพบว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข และมีกิจกรรม ร่วมกันนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละบุคคลที่ผ่านมา ผู้ที่มีบทบาทในสังคมชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ก็ต้องการที่จะร่วมกิจกรรมต่อไปส่วนผู้ที่ชอบสันโดษไม่เคยมีบทบาทใดๆ ในสังคมมาก่อนก็ยอมที่จะแยกตัวเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น และได้เสนอแนวคิดใหม่เกี่ยวกับทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)

3.3 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายในเรื่องของการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ (เล็ก สมบัติ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และ ธนิกานต์ ศักดาพร, 2554 : 5-6) กล่าวคือ การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขในบ้านปลายชีวิตได้นั้น มีผลมาจากบุคลิกภาพและรูปแบบของการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่มีมาเดิม ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมใหม่มาทดแทนบทบาททางสังคมเก่าที่ตนสูญเสียไป และยังคงสภาพที่จะพยายามปรับตัวเองให้กับสภาพแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าทฤษฎีความต่อเนื่องเป็นการกล่าวถึงการปรับตัวของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ดีและมีความสุขในบ้านปลายชีวิตได้นั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและการมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาในอดีต จึงกล่าวได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ คือ การเข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมในวัยสูงอายุ ซึ่งถือเป็นบทบาทใหม่ที่เข้ามาทดแทนบทบาททางสังคมเดิมที่ต้องสูญเสียไป ในกิจกรรมประเภทต่างๆที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุนั้นจะเป็นการได้แสดงศักยภาพ ความสามารถของตนเอง เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ เพื่อผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

3.4 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) เนื่องจากแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.2525-2544 คณะอนุกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับ ผู้สูงอายุในคณะอนุกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ ได้เล็งเห็นความสำคัญของบทบาทผู้สูงอายุในสังคมไทย กล่าวสรุปไว้ว่าบทบาทที่ปฏิบัติจริงคือพฤติกรรมที่บุคคลในตำแหน่งนั้นกระทำ ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา นั้น ขนาดและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยได้เพิ่มขึ้นเล็กน้อยอย่างช้า ๆ แต่ปัจจุบันนี้มีโครงสร้างทางอายุของประชากรเปลี่ยนเข้าสู่ภาวะการเป็นประชากรผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 คือ มีจำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากกว่าใน

ปัจจุบันเท่าตัว สาเหตุสำคัญของการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากภาวะเจริญพันธุ์ที่สูงขึ้น ในอดีตช่วงหลัง สงครามโลกครั้งที่สอง และจะเข้าสู่วัยสูงอายุอีก 20 ปีข้างหน้า ประกอบกับการลดลงของภาวะเจริญพันธุ์ใน ช่วงเวลา 10 กว่าปีที่ผ่านมามีแนวโน้มว่าจะลดภาวะเจริญพันธุ์ต่อไปอีกในอนาคต ซึ่งจะส่งผลต่อบทบาท ของประชากรกลุ่มสูงอายุในอนาคตดังนี้

3.4.1 ผู้สูงอายุยังมีความรู้ความสามารถ พลังความคิด โดยเฉพาะประสบการณ์ ที่ควรนำมาใช้ให้ เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อีกมากแต่ค่านิยมของสังคมได้จำกัดบทบาทของผู้สูงอายุไว้เพียงการไปวัดฟัง เทศน์ และเลี้ยงหลานเท่านั้น โดยมองข้ามคุณค่าความรู้และประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุได้สะสมมาตลอด ชีวิต โดยเฉพาะความรู้ด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี คุณธรรมและจริยธรรมหากได้มีการรับและ ถ่ายทอดไว้อย่างเหมาะสมก็จะทำให้ได้ประโยชน์จากผู้สูงอายุและเป็นการเพิ่มบทบาทผู้สูงอายุให้กับสังคมและ ครอบครัวอีกด้วย และการสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทมีส่วนร่วมในสังคมนั้นนอกจากจะทำให้ ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเหงาโดดเดี่ยว และเห็นชีวิตมีคุณค่ามากขึ้นแล้วยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว เข้ากับการ เปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ได้ดีอีกด้วย

3.4.2 ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนให้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในกิจกรรม ตามความถนัดและ ความสามารถของแต่ละบุคคล (รสรินทร์ เกรย์: 2556 อรทัย อาจอ่ำ: 2553) โดยเฉพาะบทบาทที่ปรึกษาซึ่งจะ ได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ อันที่จะนำมาพัฒนาท้องถิ่นบทบาทเช่นนี้ย่อมเป็นผู้ให้ ผู้สูงอายุมีความภูมิใจในตนเองและเห็นคุณค่าแห่งตนในการที่จะดำรงชีวิตอยู่ต่อไป แต่มีเงื่อนไขที่จำเป็นประการ หนึ่ง คือ การปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างประชากรกลุ่มผู้สูงอายุกับประชากรกลุ่มอื่นๆ ให้มีส่วนร่วมในการ ดำรงชีวิตและรับใช้สังคมร่วมกัน การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้ทุกคน มีหน้าที่และความรับผิดชอบ ร่วมกันอย่างแท้จริงในด้านบทบาทและสภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทยนั้น ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ที่มีสถานภาพ สูง เป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องนับถือและเป็นเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรที่ให้ความร่มเย็นแก่ครอบครัว เป็นผู้ที่มีบทบาท สำคัญในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน เป็นผู้ถ่ายทอดขนบธรรมเนียมประเพณี วิชาชีพ และวิธีการดำรงชีวิตใน สังคมตลอดจนเป็นผู้ควบคุมการใช้จ่ายต่าง ๆ ในครอบครัวอีกด้วย แต่ในปัจจุบันเมื่อสภาพสังคมเปลี่ยนแปลง ไป บทบาทและสภาพของผู้สูงอายุในสังคมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย โดยเฉพาะสังคมเมืองเช่น กรุงเทพมหานครที่อาศัยการอุตสาหกรรม และพาณิชยกรรมเป็นสำคัญลักษณะการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป อาศัยการทำมาหากินจากการประกอบอาชีพลักษณะต่างๆตามความถนัดความรู้ และความสามารถของแต่ละ บุคคลการศึกษาในสถาบันการศึกษาเพื่อให้ได้ ใบประกอบอาชีพ จึงเป็นสิ่งจำเป็น คนรุ่นเยาว์จึงมีการศึกษา มากกว่าคนรุ่นก่อน อีกทั้งการถ่ายทอดวิชาชีพจากพ่อแม่ในครอบครัวหรือผู้สูงอายุในชุมชนไม่มีความจำเป็นอีก ต่อไป บทบาทและสภาพของผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชนจึงลดลงจากแนวความคิดและปัญหาที่ได้ กล่าวมาแล้วนั้น จะพบว่าผู้สูงอายุยังเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ ในการที่จะทำประโยชน์ ให้แก่ครอบครัว และชุมชนได้อีกมาก

การออกกำลังกาย จัดเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง และสามารถชะลอความ เหนื่อยอ่อนของร่างกายทำให้มีความฟิต ส่งผลให้ยังมีบุคลิกภาพที่ดีอยู่ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายจึงเป็นสิ่ง ที่สำคัญมาก อีกทั้งการออกกำลังกายสามารถลดความวิตกกังวล ความเครียดในผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมี อารมณ์ที่ดีขึ้น และรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น และการออกกำลังกายยังสามารถแก้ปัญหาการ นอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอในผู้สูงอายุ ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้นอีกด้วย

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีหลากหลายชนิด เช่น การออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นการเต้นของหัวใจ และหลอดเลือด (Aerobic exercise) , การออกกำลังกายเพื่อรักษาสสมดุลร่างกายและการทรงตัว (Balance

exercise) , การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรือ การออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน (Strengthening or Resistance exercise) รวมไปถึงการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น หรือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Flexibility or Stretching) เป็นต้น (วารสารการพยาบาล,2562) ดังนั้นการออกกำลังกายในผู้สูงอายุจะมีลักษณะที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย รวมไปถึงความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุแต่ละคนด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีผู้วิจัยจำนวนมากให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น หรือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Flexibility or Stretching)เป็นอย่างมาก เนื่องจากการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น หรือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Flexibility or Stretching) เป็นการออกกำลังกายที่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตนเอง และง่าย การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยให้แขนขาเคลื่อนไหวได้คล่องขึ้น ป้องกันข้อยึดติด ลดความเสี่ยงการเกิดการบาดเจ็บของผู้สูงอายุและ ยังสามารถลดอาการเจ็บปวดข้อได้อีกด้วย (วารสารการพยาบาล,2562) รวมไปถึงยังมีการออกแบบนวัตกรรมในการออกกำลังกายประเภทนี้ให้แก่ผู้สูงอายุ เพราะการออกกำลังกายประเภทนี้สามารถทำได้ครอบคลุมรวมถึงผู้สูงอายุที่มีภาวะติดบ้าน หรือ ติดเตียงได้ด้วย เช่น นวัตกรรมกะลาอี้ด (วารสารพยาบาลทหารบก,2557) , นวัตกรรมยางยืดออกกำลังกาย (Resistance band) (คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช,2560) เป็นต้น

จากข้อมูลผู้สูงอายุของจังหวัดนครศรีธรรมราช มีผู้สูงอายุจำนวน 240,522 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 15.47 ของจังหวัดและติดอันดับ 1 ใน 5 ของประเทศไทย (ระบบสถิติทางการลงทะเบียน กรมการปกครอง,2559) พบว่ามีปัญหาด้านสุขภาพและความวิตกกังวลสูง

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้ส่งผลกระทบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และการให้บริการด้านกีฬาและการออกกำลังกายแก่ประชาชนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งในโรงเรียนผู้สูงอายุปิดการเรียน เนื่องจากไม่สามารถดำเนินการได้ตามปกติ ทำให้ผู้สูงอายุบางคน ไม่ได้ออกกำลังกายจากกิจกรรมของโรงเรียนจัดให้ ไม่ได้พบปะกับเพื่อนในโรงเรียนทำให้ขาดแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย รวมทั้งอาจใช้เวลาคิดอย่างอื่นหรือทำกิจกรรมอื่นมากกว่าออกกำลังกาย แต่ผู้สูงอายุยังคงจำเป็นต้องดูแลสุขภาพให้มีสมรรถนะคงเดิมไว้ตามเดิม จึงควรส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันภาวะสุขภาพในอนาคต อีกทั้งในโรงเรียนผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอยู่แล้ว แต่เป็นการจัดตามกำหนดของโรงเรียน ทำให้ไม่สามารถเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุบางคน

สถานการณ์ข้างต้น ทำให้เกิดการคิดค้นนวัตกรรมในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุในทุกกลุ่ม ประกอบไปด้วย กลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม กลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน และกลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง รวมถึงผู้สูงอายุที่มีผู้ดูแลและผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้ดูแลให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง เพื่อให้ได้รับรู้โอกาสเสี่ยงของการไม่ออกกำลังกาย รับรู้ความรุนแรงของการไม่ออกกำลังกายและการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ในการทำนวัตกรรมการออกกำลังกายครั้งนี้เพื่อเป็นการดำเนินการสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ยืนยาวและทำประโยชน์ให้สังคมต่อไป

เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจตระหนักถึงการมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเอง การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามช่วงวัย รวมถึงการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ

วัตถุประสงค์โครงการและตัวชี้วัด

| วัตถุประสงค์ | ตัวชี้วัดความสำเร็จ | เครื่องมือ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับช่วงวัยและภาวะสุขภาพของตนเอง | 1. กลุ่มเป้าหมายสามารถเลือกการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับช่วงวัยและภาวะสุขภาพร้อยละ 80 | - คู่มือซึ่งในคู่มือมีแบบประเมินADL ให้กลุ่มเป้าหมายไปประเมินตนเอง - ใช้แบบทดสอบ |
| 2. ผู้สูงอายุพึงพอใจในนวัตกรรมการออกกำลังกาย | 2. กลุ่มเป้าหมายพึงพอใจในนวัตกรรมการออกกำลังกายในระดับมากขึ้นไปร้อยละ 80 | แบบประเมินความพึงพอใจ |

กลุ่มเป้าหมาย/แหล่งใช้นวัตกรรม

ผู้สูงอายุ (Order person) ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งในชุมชน และนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ

4 กันยายน - 4 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564

งบประมาณ

ได้รับเงินสนับสนุนจากสำนักพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จำนวน 1000 บาท

แผนการดำเนินงาน (Gantt Chart)

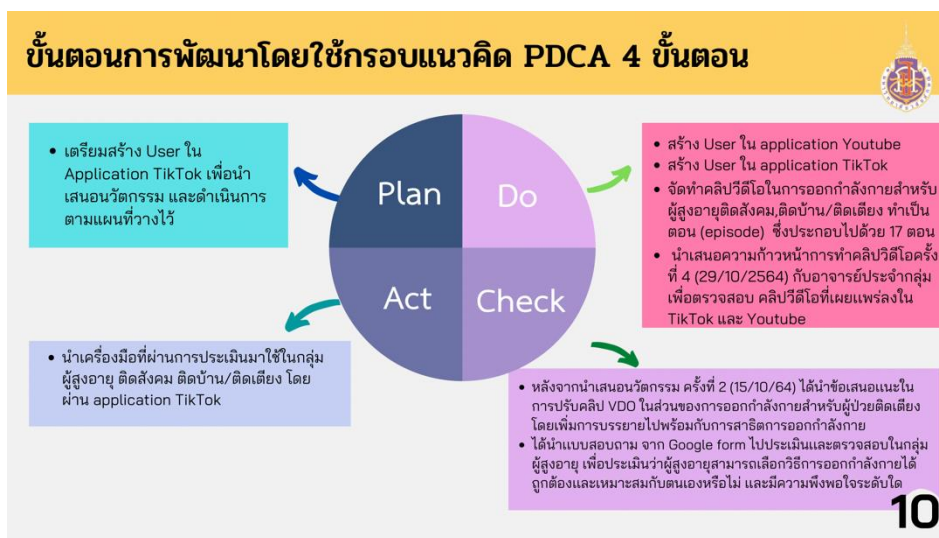
| ขั้นตอน/กิจกรรม | | 4 กันยายน - 4 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564 | | | | | | | | | | | ผู้รับผิดชอบ | หมายเหตุ | |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---|----|----|---|---|----|----|----|----|----|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | |
| ขั้นเตรียมการ | 1. ประชุมทีมเพื่อวางแผนการทำงาน และพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนให้สมาชิกมีส่วนร่วมการทำโครงการ | ←→ | | | | | | | | | | | | ทีมคณะจัดทำโครงการทุกคน นางสาวปรีชญา คงไข่ นางสาวพิชชาพร อัสสะนะ นางสาวสุจิตรา ใบตะเห นางสาวพิณทิพย์ กาฬจันท นางสาวสุนิดา บาราสัน นางสาวชญาดา นิลสุวรรณ นางสาวตุวันรอมือละ นิมาแด นายอุสมาน บือแน | |
| | 2. จัดประชุมทีมเพื่อสรุปการทำโครงการ และเตรียมทีมเพื่อค้นหาทุนคน ทุนงบประมาณ และวัสดุอุปกรณ์ | | | ←→ | | | | | | | | | | | |
| | 3. ศึกษาค้นคว้าที่มาของปัญหาในการทำโครงการ | | | | ←→ | | | | | | | | | | |
| | 4. ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง | | | | ←→ | | | | | | | | | | |
| ขั้นดำเนินการ | 1. จัดประชุม เพื่อสรุปการทำโครงการอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจและการดำเนินการไปในทิศทางเดียวกัน | | | | ←→ | | | | | | | | | | |
| | 2. ชี้แจงโครงการ ได้แก่ ชื่อโครงการ วัตถุประสงค์ กำหนดการ กิจกรรมของโครงการ การประเมินผลโครงการ และร่วมกันเสนอข้อตกลงที่จะนำไปสู่การดำเนินโครงการร่วมกันจนเสร็จสิ้น | | | | | | | | ←→ | | | | | | |
| | 3. จัดดำเนินโครงการ สื่อสร้างสรรค์ สูงวัยแข็งแรง - จัดเตรียมอุปกรณ์ - ถ่ายทำสื่อ / ตัดต่อสื่อ - นำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา - เผยแพร่ลงช่องทางออนไลน์ | | | | | | | | ←→ | | | | | | |

| ขั้นตอน/กิจกรรม | | 4 กันยายน - 4พฤศจิกายน พ.ศ. 2564 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ผู้รับผิดชอบ | หมายเหตุ | |
|-------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | | | 4 |
| | 3.จัดดำเนินโครงการงาน สื่อสร้างสรรค์ สูงวัยแข็งแรง | ← | | | | | | | | | → | | | | | | | | | | | ทีมคณะจัดทำ โครงการทุกคน นางสาวปรีชญา คงไข นางสาวพิชชาพร อัสสะนะ นางสาวสุจิตรา ไบตะเห นางสาวพิณทิพย์ กาพจน์โท นางสาวสุนิดา บาราสัน นางสาวชญาดา นิลสุวรรณ นางสาวตุวันรอมือละ นิมาแด นายอุสมาน บือแน | |
| ขั้น ประเมินผล | 1.สรุปและติดตาม ผลการดำเนินการ และเขียนรายงาน | | | | | | | | | | ↔ | | | | | | | | | | | | |
| | 2.ติดตามผล โครงการหลัง ดำเนินโครงการ 1 สัปดาห์ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | → | | | |
| | 3.นำเสนอผลของ โครงการ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ↔ | | |

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
2. ผู้สูงอายุสามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับช่วงวัย และภาวะสุขภาพของตนเอง
3. ผู้สูงอายุมีทางเลือกในการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์โควิด เพื่อป้องกันภาวะสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

กระบวนการพัฒนานวัตกรรม



Plan

- ประชุมกลุ่ม หาข้อสรุปร่วมกันเลือกหัวข้อ ศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 และการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- ประชุมปรึกษาหารือร่วมกับประธานชมรมผู้สูงอายุและที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ต.ท่าเรือ อ.เมือง จ.นครศรีฯ เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกาย ปัญหาด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19
- ศึกษาสถานการณ์ของผู้สูงอายุ ต.ท่าเรือ อ.เมือง จ.นครศรีฯ
- นำผลการหารือมาใช้ในการออกแบบนวัตกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตัดสังคม ตัดบ้าน/ตัดเตียง ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19
- วางแผนการถ่ายคลิปวิดีโอการออกกำลังกาย
- วางแผนสร้างคู่มือการออกกำลังกายเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์
- วางแผนการสร้างตาราง 9 ช่อง เพื่อใช้ประกอบการออกกำลังกายในคลิปวิดีโอ
- ออกแบบนวัตกรรมสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตัดสังคม ที่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง
- ออกแบบนวัตกรรมสำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตัดบ้าน/ตัดเตียง และศึกษาข้อแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายแบบ Passive exercise กับ Active exercise เพื่อนำมาปรับใช้ในการแยกประเภทการออกกำลังกาย

- วางแผนเตรียมแบบประเมินADLเพื่อประเมินความสามารถในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของตนเอง
- แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการจัดทำนวัตกรรม
- วางแผนนำเสนอความก้าวหน้าการทำคลิปวิดีโอครั้งที่ 1 ,2 และ3 กับอาจารย์ที่ปรึกษา
- ปรับปรุงแก้ไขงานตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา
- ศึกษาการทำคลิปวิดีโอผ่าน TikTok
- วางแผนศึกษาระยะเวลาของการลงคลิปวิดีโอใน application TikTok
- เตรียมสร้างแบบประเมินความพึงพอใจผ่าน Google form
- เตรียมส่งคลิปวิดีโอการออกกำลังกายให้กลุ่มเป้าหมาย
- เตรียมสร้าง User ใน Application TikTok เพื่อนำเสนอนวัตกรรม และดำเนินการตามแผนที่วางไว้

Do

- สร้าง User ใน application TikTok
- สร้าง User ใน application Youtube
- สร้างคู่มือการออกกำลังกายเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์
- สร้างตาราง 9 ช่อง และทำคลิปแนะนำการสร้างตาราง 9 ช่องรวมถึงประโยชน์ และข้อจำกัดในการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง
- จัดทำคลิปวิดีโอในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุติดสังคม,ติดบ้าน/ติดเตียง ทำเป็นตอน (episode) ซึ่งประกอบไปด้วย 17 ตอน
- เพิ่มแบบประเมิน ADL เพื่อประเมินความสามารถในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของตนเองลงในคู่มือออกกำลังกาย
- นำเสนอความก้าวหน้าการทำคลิปวิดีโอครั้งที่ 1 (24/09/2564) เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง
- นำเสนอความก้าวหน้าการทำคลิปวิดีโอครั้งที่ 2 (1/10/2564)เกี่ยวกับการปรับแก้ไขการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง และเพิ่มเติมการออกกำลังกายบริหารข้อเข่าสำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง
- นำเสนอความก้าวหน้าการทำคลิปวิดีโอครั้งที่ 3 (8/10/2564) เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบ passive และ active exercise
- นำเสนอความก้าวหน้าการทำคลิปวิดีโอครั้งที่ 4 (29/10/2564) กับอาจารย์ประจำกลุ่มเพื่อตรวจสอบคลิปวิดีโอที่เผยแพร่ลงใน TikTok
- ทดสอบการทำงานของนวัตกรรม โดยนำนวัตกรรมที่ออกแบบไว้ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ต.ท่าเรือ อ.เมือง จ.นครศรีฯ
- ส่งแบบประเมินความพึงพอใจ Google Form และคลิปวิดีโอการออกกำลังกายให้กลุ่มทดลองผ่านทาง Line group
- เผยแพร่วิดีโอลงใน application TikTok เป็นตอน (Episode)

Check

- ติดตามตรวจสอบและประเมินผลการออกกำลังกาย จากการใช้นวัตกรรม ในประเด็นการเลือกการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง การออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่มีภาวะแทรกซ้อน ความพึงพอใจนวัตกรรมออกกำลังกาย
- นำผลการติดตาม ตรวจสอบ และประเมินปัญหาวัตกรรมการ โดยปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับนวัตกรรมกระทำควบคู่ไปกับการดำเนินงาน

Act

- หลังจากนำนวัตกรรมไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย และหาข้อดี/ข้อเสียที่ควรนำมาปรับปรุง เพื่อให้ผลงานมีประสิทธิภาพ และมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในระยะยาว รวมทั้งส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในผู้สูงอายุ
- หลังจากนำเสนอนวัตกรรม ครั้งที่ 2 (15/10/64) ได้นำข้อเสนอแนะในการปรับคลิป VDO ในส่วนของการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยติดเตียง โดยเพิ่มการบรรยายไปพร้อมกับการสาธิตการออกกำลังกาย

การประเมินผลโครงการ

โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ การใช้สื่อของผู้สูงอายุต่อโครงการมีผู้ตอบแบบสอบถาม 61 คน แบ่งเป็นผู้สูงอายุติดเตียงร้อยละ 93.4 ผู้สูงอายุติดเตียงร้อยละ 6.6

1. อธิบายเนื้อหาเข้าใจง่าย มีผู้ตอบแบบสอบถาม 61 คน ระดับมากร้อยละ 67.2 รองลงมาปานกลางร้อยละ 29.5 และน้อยร้อยละ 3.3
2. เพลงที่ใช้ในการออกกำลังกายเหมาะสม มีผู้ตอบแบบสอบถาม 61 คน ระดับมากร้อยละ 67.2 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.9 และน้อยร้อยละ 4.9
3. สะดวกในการใช้สื่อ มีผู้ตอบแบบสอบถาม 61 คน ระดับมากร้อยละ 62.3รองลงมาปานกลางร้อยละ 34.4และน้อยร้อยละ4.9
4. ทำในการออกกำลังกายเหมาะสม มีผู้ตอบแบบสอบถาม 61 คน ระดับมากร้อยละ 65.6 รองลงมาปานกลางร้อยละ 32.8 และน้อยร้อยละ 1.6
5. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีความเหมาะสม มีผู้ตอบแบบสอบถาม 61 คน ระดับมากร้อยละ 70.5 รองลงมาปานกลางร้อยละ 27.9 และน้อยร้อยละ 4.9
6. ความเหมาะสมของระยะเวลาในการออกกำลังกาย มีผู้ตอบแบบสอบถาม 61 คน ระดับมากร้อยละ 65.6รองลงมาปานกลางร้อยละ 31.1และน้อยร้อยละ 3.3
7. มีรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้เลือกรองกับสมรรถนะของร่างกายตนเอง มีผู้ตอบแบบสอบถาม 61 คน ระดับมากร้อยละ 80.3รองลงมาปานกลางร้อยละ 16.4และน้อยร้อยละ 3.3
8. ความพึงพอใจในภาพรวม/ประโยชน์ที่ได้รับครั้งแรกมีผู้ตอบแบบสอบถาม 15คน มีความพึงพอใจระดับมากร้อยละ 93.3 ครั้งที่สองมีผู้ตอบแบบสอบถาม 61 คนมีความพึงพอใจระดับมากร้อยละ 82

ผลการดำเนินงานการใช้นวัตกรรม

| วัตถุประสงค์ | ผลลัพธ์ | ประสิทธิผล |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับช่วงวัยและภาวะสุขภาพของตนเอง | ผู้สูงอายุสามารถเลือกการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับช่วงวัยและภาวะสุขภาพของตนเองจากแบบประเมิน 49 จาก 61 คน | ผลผลิต= $(49 \times 100) / 61 = 80.32\%$ ประสิทธิผล = $(80.32 \times 100) / 80$ = 100.4 สรุปผล : บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ |
| 2. ผู้สูงอายุพึงพอใจในนวัตกรรมการออกกำลังกาย | ผู้สูงอายุพึงพอใจในนวัตกรรมการออกกำลังกายในระดับมากจากแบบประเมิน 50 ใน 61 | ผลผลิต= $(50 \times 100) / 61 = 81.97\%$ ประสิทธิผล = $81.97 \times 100 / 80$ = 102.46 สรุปผล : บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ |

ผลการดำเนินงานการใช้นวัตกรรม

| Time | Cost | Quality |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เนื่องจากระยะเวลาที่ตั้งไว้ว่าจะสำเร็จโครงการในวันที่ 5 พ.ย. 64 แต่พบว่ากิจกรรมของโครงการสามารถประสบความสำเร็จในวันที่ 3 พ.ย. 64 โดยมีวิธีการดำเนินงานเป็นไปตามที่กำหนดไว้ ทำให้ลดระยะเวลาในการดำเนินงาน | เนื่องจากงบที่ตั้งไว้ 1000 บาท สิ้นสุดโครงการใช้งบประมาณ 150 บาท ในส่วนการใช้ซื้อวัสดุอุปกรณ์ | เนื่องจากคุณภาพที่ได้รับจากการทำโครงการนวัตกรรมมีประสิทธิภาพเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์วัตถุประสงค์และตัวชี้วัดที่ตั้งไว้ |

ข้อเสนอแนะ

1. ระยะเวลาของคลิปวิดีโอในแต่ละ EP สามารถลงได้เพียง 3 นาทีเนื่องจากTikTok สามารถลงคลิปได้สูงสุด 3 นาที จึงทำให้บางคลิปออกกำลังกายได้ไม่ต่อเนื่อง
2. ระยะเวลาที่นำนวัตกรรมไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายเป็นช่วงเวลาสั้นๆทำให้ไม่เห็นประสิทธิภาพของการใช้นวัตกรรมเพียงพอ
3. เพลงที่นำมาใช้ในการออกกำลังกาย เมื่อนำมาลงใน TikTok จะมีปัญหาเกี่ยวกับลิขสิทธิ์ทำให้โดนปิดเสียงของคลิป

บรรณานุกรม

- กรมการปกครอง. (2563). ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ. กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). ความหมายของผู้สูงอายุ.
- เกียรติกำจร กุศล. (2562). เอกสารประกอบการสอนทฤษฎีผู้สูงอายุ. สำนักพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- ชฎาพร คงเพ็ชร. (2562). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.วารสารพยาบาล ,68(4),64-71.
- ชิระวุฒิ อัจฉริยชีวิต , ชัยรัตน์ ชูสกุล.(2564).ผลการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศที่มีต่อความสมดุลของร่างกายและความเครียดในผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน.
- ปัทมา วิวรรณมุกดา.(2560).ผลงานนวัตกรรม.กรุงเทพฯ:โรงพยาบาลวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยวชิรพยาบาล.
- องค์อร ประจันเขตต์. (2557). กลายืด : นวัตกรรมสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง. วารสารพยาบาลทหารบก, 33-38.

ภาพผนวก

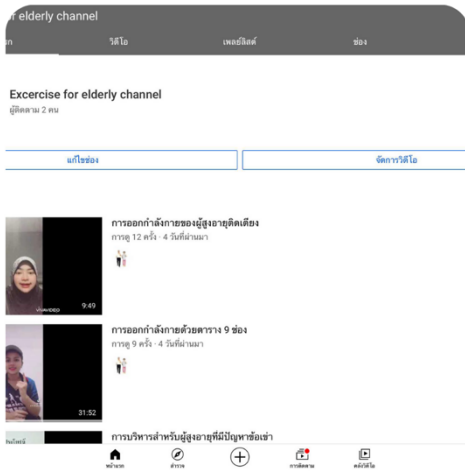


ตัวอย่างคู่มือคำแนะนำการออกกำลังกาย



คู่มือคำแนะนำการออกกำลังกาย

22



นักศึกษาพยาบาลชวนออกกำลังกาย...

@nursingstudentswu61

201 กำลังติดตาม | 41 ผู้ติดตาม | 232 ถูกใจ

แก้ไขโปรไฟล์

คู่มือออกกำลังกาย

<https://anyflip.com/fsfq/gthw/>

12



ตัวอย่างแบบสอบถามความพึงพอใจ การใช้สื่อของผู้สูงอายุต่อโครงการ

แบบประเมินความพึงพอใจการใช้สื่อของผู้สูงอายุต่อโครงการ "สื่อสร้างสรรค์ สู้ภัยแข็งแรง"

สำหรับใช้ภายในระบบงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ในองค์กรภายใต้การดำเนินงานของศูนย์ฯ
 prachaya.kong@gmail.com (รับในวง) สมบูรณ์
 *วงเล็บ

อายุ(ปี) *

ส่วนประกอบ

ท่านอยู่ในโหมดใด *

ผู้สูงอายุต้นแบบ

ผู้สูงอายุอื่น

ขอเชิญชวนท่านเข้าร่วม *

มาก

ปานกลาง

น้อย

7.มีรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้เลือกตรงกับสมรรถนะ

8.ความพึงพอใจในภาพรวมประโยชน์ที่ได้รับ *

มาก

ปานกลาง

น้อย

ส่ง



แบบสอบถามความพึงพอใจ
การใช้สื่อของผู้สูงอายุต่อโครงการ

27



นักศึกษาพยาบาลชวนออกกำลังกาย

@nursingstudentswu61

201 41 231
 201 41 231
 201 41 231

แก้ไขโปรไฟล์

ดูผลงานเก่าทั้งหมด

https://anyflip.com/flsflq/gthw/

EP2: การออกกำลังกายด้วยตารางกิจวัตร

EP 3 : คำแนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย

EP 4 : การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

EP 5 :

21