รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
โครงการวิจัยเรื่องการพัฒนารายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก

(Development of Process Drama Course for Massive Open Online Course for Active Aging in the Eastern of Thailand.)

ภายใต้แผนงานนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดและชุดวิชาเพื่อสังคมสูงวัย
ในศตวรรษที่ 21 ด้วยแพลตฟอร์มบนอุปกรณ์พกพา

หัวหน้าโครงการวิจัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพบูลย์ โสภณสุวภาพ
คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา

โครงการวิจัยนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยบูรพา
งบประมาณอุดหนุนจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
ประเภท Fundamental Fund
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

บทสรุปผู้บริหาร (Executive Summary)

ข้าพเจ้า ผศ.ดร. ไพบูลย์ โสภณสุวภาพ ได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัย จาก มหาวิทยาลัยบูรพา งบประมาณเงินอุดหนุนจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ประเภท Fundamental Fund ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567
โครงการวิจัยเรื่องการพัฒนารายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก (Development of Process Drama Course for Massive Open Online Course for Active Aging in the Eastern of Thailand)
รหัสโครงการ 93043 (ววน. 81.8/2567) คำสั่งมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ 2102/2566 เรื่อง การมอบหมายให้หัวหน้าโครงการวิจัย/โครงการวิจัยย่อยดำเนินโครงการวิจัยที่ได้รับการจัดสรรงบประมาณสนับสนุนผ่านกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เพื่อสนับสนุนการวิจัยมูลฐาน (Fundamental Fund) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ภายใต้แผนงานวิจัยเรื่อง นวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดและชุดรายวิชาเพื่อสังคมสูงวัยในศตวรรษที่ 21 ด้วยแพลตฟอร์มบนอุปกรณ์พกพา มหาวิทยาลัยบูรพา
ในงบประมาณรวมทั้งสิ้น 195,000 บาท (หนึ่งแสนเก้าหมื่นห้าพันบาทถ้วน)
ระยะเวลาการดำเนินงาน 2 ปี (ระหว่างวันที่ 1 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566 ถึงวันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ. 2568)

ขอรายงานสรุป ผลงานวิจัยในภาพรวม ดังนี้

ความสำคัญและที่มาของปัญหาในการวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัย

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ ประกอบกับบริบทภาคตะวันออกที่กำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมเมืองอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้สูงวัยต้องเผชิญความท้าทายในการปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การขยายตัวนี้เป็นผลโดยตรงจากนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ที่เปลี่ยนโครงสร้างทางสังคมและอาจส่งผลให้ผู้สูงวัยเผชิญภาวะโดดเดี่ยวมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ยังขาดการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ที่เข้าถึงง่ายและออกแบบโดยเฉพาะเพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงวัยรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในบริบทดังกล่าว จึงเป็นที่มาของงานวิจัยโดยกำหนดวัตถุประสงค์การวิจัยไว้ 2 ข้อ คือ เพื่อศึกษาองค์ความรู้ที่จำเป็นในการปรับตัวของผู้สูงวัยให้เป็นผู้สูงวัยอย่างมีพฤตพลัง (Active Aging) ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก และเพื่อพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบรายวิชากระบวนการละครผ่านระบบออนไลน์แบบเปิด (MOOCs) ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมสู่พฤฒพลัง และเตรียมให้ผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออกสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีคุณภาพ

ระเบียบวิธีการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ การวิเคราะห์สภาพปัญหา การพัฒนานวัตกรรม การปรับปรุงต้นแบบ และการประเมินประสิทธิผลนวัตกรรม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลแบบผสมผสานทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออกที่คัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ต้องเผชิญกับ "ภาวะการณ์ซ้อนทับ" ที่การพัฒนาเศรษฐกิจได้บั่นทอนโครงสร้างสังคมดั้งเดิม นำไปสู่ภาวะโดดเดี่ยวและปัญหาสุขภาพจิต โดยมีความต้องการเชิงลึกที่จะเปลี่ยนจากการเป็น "ผู้รับ" สู่การ "พึ่งพาตนเองเชิงรุก" งานวิจัยได้บูรณาการแนวคิดพฤฒพลังซึ่งเป็นเป้าหมายการพัฒนาผู้สูงวัย ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเปรียบเสมือนกลไกหลักที่สร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม และกระบวนการละครที่ใช้เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ นำไปสู่การพัฒนานวัตกรรมรายวิชา "กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลังสำหรับผู้สูงวัย" ซึ่งมีโครงสร้าง 4 โมดูลที่สอดคล้องกับขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยออกแบบรายวิชาตามหลักยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง นำเสนอเนื้อหา 5 มิติสำคัญ ได้แก่ สุขภาวะ ภูมิคุ้มกันดิจิทัล คุณค่าในตนเอง การมีส่วนร่วม และความมั่นคง เรียนรู้ผ่านคลิปวิดีโอสั้นรูปแบบสาระบันเทิง (Edutainment) ที่เข้าถึงง่าย ข้อค้นพบสำคัญชี้ว่ากระบวนการละครทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสร้าง "ประสบการณ์เปลี่ยนผ่าน" ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติในพื้นที่ปลอดภัย ทั้งนี้ประยุกต์ใช้กิจกรรมเชิงละครเป็นวิธีการเรียนรู้ เช่น การแสดงบทบาทสมมติเพื่อรับมือภัยไซเบอร์ หรือการใช้ฟอรัมเธียร์เตอร์ (Forum Theatre) เพื่อสร้างมุมมองการสร้างรายได้บนฐานทักษะและความสามารถของผู้สูงวัย ช่วยให้ผู้สูงวัยค้นพบศักยภาพใหม่ของตนเองโดยตรง กระบวนการนี้จึงเป็นหัวใจสำคัญที่ท้าทายความเชื่อเดิมและเปลี่ยนมุมมองของผู้สูงวัยจากการรู้สึกเป็น "ภาระ" สู่การสร้างอัตลักษณ์ใหม่ในฐานะผู้มีศักยภาพและคุณค่าต่อสังคม

ผลผลิต ผลลัพธ์ และแนวทางการสร้างผลกระทบ

เกิดผลผลิต (Outputs) ที่เป็นรูปธรรม 2 ส่วน คือ 1) นวัตกรรมหลักสูตร MOOCs "กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลังผู้สูงวัย" และ 2) กรอบการพัฒนา 5 มิติสู่พฤฒพลัง ซึ่งเป็นองค์ความรู้สำหรับนำไปประยุกต์ใช้ ผลผลิตเหล่านี้นำไปสู่ ผลลัพธ์ (Outcomes) คือการเสริมสร้างศักยภาพให้กลุ่มเป้าหมายหลักซึ่งเป็นผู้ใช้ประโยชน์โดยตรง (User) ได้แก่ ผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างมีสุขภาวะครบ 5 มิติ และเปลี่ยนมุมมองจากการเป็น "ภาระ" สู่การเป็น "พลัง" ของสังคม สำหรับกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และภาคเอกชน สามารถนำกรอบแนวคิดและหลักสูตรไปออกแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยได้อย่างตรงจุด การนำผลงานไปใช้ประโยชน์สามารถทำได้ในระดับนโยบายโดยการบรรจุหลักสูตรในแพลตฟอร์มการเรียนรู้ของหน่วยงาน และระดับปฏิบัติการผ่านการสร้างเครือข่ายในชุมชนเพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ข้อเสนอแนะการวิจัยในอนาคต คือ การจัดกิจกรรมแบบพบปะเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงวัย ควบคู่ไปกับการวิจัยต่อยอดเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการในพื้นที่ และการติดตามผลระยะยาวเพื่อประเมินความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัยในประเด็นพฤฒพลัง

ตารางสรุปวิถีสร้างผลกระทบ (Impact Pathway) ของโครงการวิจัย

ปัจจัยนำเข้า (Inputs)	**กิจกรรม (Activities)**	**ผลผลิต (Outputs)**	**ผลลัพธ์ (Outcomes)**	**ผลกระทบ (Impact)**
1) องค์ความรู้ด้านพฤฒพลังการเรียนรู้ผู้ใหญ่ และกระบวนการละคร 2) บริบท ปัญหาและความต้องการของผู้สูงวัยในเขต EEC 3) ทีมวิจัยและทรัพยากรโครงการ	1) **วิจัย (Research)** วิเคราะห์ปัญหา สังเคราะห์ความต้องการ และออกแบบนวัตกรรมต้นแบบ 2) **พัฒนา (Development)** ผลิตเนื้อหาสื่อการเรียนรู้ MOOCS **3) นำไปใช้และประเมินผล (Implementation & Evaluation)** ทดลองใช้หลักสูตรในกลุ่มเป้าหมาย 4) **ปรับปรุงและเผยแพร่ (Revision & Dissemination)** ปรับปรุงหลักสูตรจากผลตอบรับและเผยแพร่องค์ความรู้	**1) นวัตกรรมหลักสูตร MOOCs** "กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลังสำหรับผู้สูงวัย" ที่พร้อมใช้งาน **2) กรอบการพัฒนา 5 มิติ** แนวคิดในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัย 3) **องค์ความรู้** รายงานวิจัยและบทความวิชาการ	1) **ต่อผู้สูงวัย** มีความรอบรู้และทักษะ 5 มิติ พึ่งพาตนเองได้มากขึ้น มีทัศนคติเชิงบวกและเห็นคุณค่าในตนเอง **2) ต่อหน่วยงาน** มีเครื่องมือและแนวทางที่ชัดเจนในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย **3) ต่อชุมชน** เกิดเครือข่ายการเรียนรู้และ "ผู้นำกระบวนการ" ในพื้นที่	1) **สังคม** สังคมสูงวัยในเขต EEC และพื้นที่อื่นเป็นสังคมสูงวัยมีพลัง (Active Ageing Society) 2) **เศรษฐกิจ** ผู้สูงวัยสามารถสร้างรายได้เสริม ลดภาวะพึ่งพิง **3) สุขภาวะ** ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ผลผลิตที่ได้รับจากงานวิจัย

(/) องค์ความรู้/ข้อค้นพบใหม่ ( ) สิ่งประดิษฐ์ใหม่ ( ) อื่นๆ

โปรดระบุอย่างละเอียด 1) นวัตกรรมหลักสูตร MOOCs "กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลัง" และ 2) กรอบการพัฒนา 5 มิติสู่พฤฒพลัง ซึ่งเป็นองค์ความรู้สำหรับนำไปประยุกต์ใช้

ศักยภาพของเทคโนโลยีในเชิงพาณิชย์ (ถ้ามี)

( ) ผลิตภัณฑ์หรือเทคโนโลยีที่ใกล้เคียงที่มีอยู่แล้วในตลาด

( ) ลักษณะการใช้ประโยชน์จากผลงาน (Application)

( ) จุดเด่นของผลิตภัณฑ์หรือเทคโนโลยีเมื่อเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์หรือเทคโนโลยีปัจจุบัน

โปรดระบุอย่าง
ละเอียด.....
แผนและกลไกการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์
( ) เชิงเศรษฐกิจ
( ) เชิงสาธารณะ/สังคม
( ) เชิงสิ่งแวดล้อม/พัฒนาพื้นที่
(/) เชิงวิชาการ
( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....

โปรดระบุรายละเอียดของแผนและกลไกการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

แผนการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์เชิงปฏิบัติการ มุ่งเน้นการขยายผลนวัตกรรมสู่กลุ่มเป้าหมายผู้สูงวัยในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ครอบคลุม 3 จังหวัด ได้แก่ ระยอง ชลบุรี และฉะเชิงเทรา โดยมีแผนการดำเนินงานเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2569 เป็นต้นไป

กลไกการขับเคลื่อนในระยะแรก พ.ศ. 2569 จะมุ่งเน้นการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งเป็นหน่วยงานด่านหน้าที่มีความใกล้ชิดกับชุมชนมากที่สุด อาทิ เทศบาล และองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ผ่านการประสานงานเชิงรุกและการจัดทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) เพื่อสร้างพันธกิจร่วมกันในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในพื้นที่

ระยะที่สอง คือการนำนวัตกรรม "รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก" ไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่ ผ่านความร่วมมือกับหน่วยงานภาคีเครือข่าย โดยอาจจัดในรูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) ที่ใช้หลักสูตรออนไลน์ควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มในชุมชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพผู้สูงวัยอย่างมีประสิทธิผลและยั่งยืน

บทคัดย่อ

การเติบโตอย่างรวดเร็วและความเป็นเมืองของเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ของประเทศไทย ได้สร้างความท้าทายที่สำคัญทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แก่ผู้สูงวัยในพื้นที่ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์สองประการ คือ 1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงวัยในการปรับตัวและบรรลุสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีพฤฒพลัง (Active Aging) และ 2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรออนไลน์แบบเปิด (MOOCs) ที่ใช้กระบวนการละครเป็นฐานในการเสริมสร้างศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเองได้ การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (R&D) แบบ 4 ขั้นตอนตามหลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพและแบบสอบถามเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงวัยในเขต EEC ที่คัดเลือกแบบเจาะจง ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อแรกพบว่า ผู้สูงวัยต้องการลดการพึ่งพาผู้อื่นและจำเป็นต้องได้รับการเสริมสร้างศักยภาพใน 5 มิติหลัก ได้แก่ 1) ความรอบรู้ด้านสุขภาพเชิงรุก 2) ความรอบรู้ด้านดิจิทัลโดยเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันต่อภัยออนไลน์ 3) การเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาพจิต 4) การมีส่วนร่วมทางสังคม และ 5) ความมั่นคงในชีวิต โดยมีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนบทบาททางสังคมของตนจาก "ภาระ" ให้กลายเป็น "พลัง" และนำไปสู่วัตถุประสงค์ข้อที่สองการพัฒนาหลักสูตรออนไลน์ (MOOCs) ในชื่อ "กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลัง" ซึ่งบูรณาการแนวคิดพฤฒพลังเข้ากับทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ผลลัพธ์เชิงรูปธรรมคือหลักสูตร 4 โมดูล ที่นำเสนอผ่านวิดีโอรูปแบบสาระบันเทิง (Edutainment) และกิจกรรมละครที่ออกแบบมาโดยเฉพาะ โดยมีโครงสร้างที่นำพาผู้เรียนตั้งแต่การค้นพบตนเอง การสร้างทักษะ ไปจนถึงการมีส่วนร่วมคืนคุณค่าสู่สังคม ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคตมุ่งเน้น 3 แนวทางหลัก ได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพเชิงลึกเพื่อการปรับใช้ให้เข้ากับบริบทท้องถิ่น การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อทดสอบประสิทธิผลในระดับชุมชน และการวิจัยระยะยาวเพื่อประเมินความยั่งยืนของผลลัพธ์

คำสำคัญ ระบบการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด, สังคมสูงวัย, กระบวนการละคร

Abstract

The rapid growth and urbanization of Thailand's Eastern Economic Corridor (EEC) have presented older adults in the region with significant physical and psychological challenges. This study had two objectives: 1) to identify the essential knowledge required for older adults to adapt and achieve Active Aging, and 2) to develop a process drama-based Massive Open Online Course (MOOCs) to empower them to cope with these changes and enhance their quality of life. Employing a four-stage research and development (R&D) methodology based on action research principles, collecting data through qualitative interviews and quantitative surveys from a purposively selected sample of older adults in the EEC. Findings for the first objective revealed that the elderly desire to reduce dependency and require empowerment across five key dimensions: 1) proactive health literacy, 2) digital literacy with an emphasis on building immunity to online threats, 3) self-esteem and mental health, 4) social participation, and 5) life security, aiming to shift their societal role from a "burden" to a "power." Consequently, the second objective was met through the development of a MOOCs titled "Drama for Active Aging Learning," which integrates Active Aging concepts with Transformative Learning Theory. The tangible output is a 4-module curriculum delivered through edutainment videos and specific drama activities, structured to guide learners from self-discovery and skill-building to social contribution. Recommendations for future research focus on three main paths: in-depth qualitative studies for local adaptation, action research to test community effectiveness, and longitudinal studies to assess the sustainability of the outcomes.

Keywords MOOCs, Aging Society, Process Drama

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีโดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.) ประเภท Fundamental Fund ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ผ่านมหาวิทยาลัยบูรพา รหัสโครงการ 93043 เลขที่สัญญา ววน. 81.8/2567 คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้สูงวัยทุกท่านในเขตเทศบาลเมืองแสนสุขและเมืองพัทยาจังหวัดชลบุรี และพื้นที่สนามชัยเขตจังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลและเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยเป็นอย่างดียิ่ง ขอขอบคุณ คุณทวีวัฒน์ กำเนิดเพ็ชร์ และทีมงานกลุ่มเรียนรู้บางเพลย์ ที่ให้ความช่วยเหลือในการประสานงานและดำเนินงานวิจัยภาคสนาม ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จันทนา คชประเสริฐ และ ดร.ธนะรัชต์ อนุกูล ที่ได้ร่วมดำเนินงานมาด้วยกันโดยตลอด ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงรายงานการวิจัยฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่กองบริหารงานวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยบูรพา ทุกท่าน ที่ได้กรุณาอำนวยความสะดวกและประสานงานในด้านต่างๆ จนโครงการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ไพบูลย์ โสภณสุวภาพ
กันยายน 2568

Acknowledgment

This research project was completed with financial support from the Fundamental Fund of the Thailand Science Research and Innovation (TSRI) for the fiscal year 2024, administered through Burapha University (Project Code: 93043, Contract No. TSRI 81.8/2567). The research team is profoundly grateful for this support.

We extend our sincere gratitude to all the elderly participants in the Saen Suk, Pattaya, and Sanam Chai Khet District, Chachoengsao Province municipalities for their kind cooperation in providing information and for their active involvement in the research activities. We also thank Mr. Thaweewat Kamnerdpet and the team from the Bangplay Learning Group for their assistance in coordinating and conducting the fieldwork. The researchers would like to acknowledge Assistant Professor Dr. Jantana Kotchaprasert and Dr. Thanarat Anukool for their steadfast collaboration throughout this project.

We are grateful to all the distinguished experts for their constructive advice and valuable suggestions, which were instrumental in the completion and refinement of this research report.

Finally, we thank the staff of the Research and Innovation Administration Division at Burapha University for facilitating various administrative aspects and for their coordination, which ensured the smooth completion of this project.

Paiboon Soponsuwapab

september 2025

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทสรุปผู้บริหาร	ก
บทคัดย่อ	จ
Abstract	ฉ
กิตติกรรมประกาศ	ช
Acknowledgment	ซ
สารบัญ	ฌ
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ (Introduction)	1
บทที่ 2 วิธีการดำเนินการวิจัย (Material & Methods)	18
บทที่ 3 ผลการวิจัย (Results)	26
บทที่ 4 อภิปรายและสรุปผลการวิจัย (Discussion & Conclusion)	52
บทที่ 5 ผลผลิต/ผลลัพธ์/ผลกระทบ (Output/Outcome/Impact)	60
เอกสารอ้างอิง	63
ภาคผนวก	67
ภาคผนวก 1 เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	68
ภาคผนวก 2 เครื่องมือการวิจัย	69
ภาคผนวก 3 รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	92
ภาคผนวก 4 ประวัตินักวิจัยและผู้ร่วมวิจัย	97

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

ตารางที่ 1 แผนการดำเนินงานวิจัย 24
ตารางที่ 2 สถานการณ์และปัญหาของผู้สูงอายุในภาคตะวันออก 29
ตารางที่ 3 แนวทางการบูรณาการแนวคิดพฤฒพลัง
และการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง 35
ตารางที่ 4 โครงสร้างหลักสูตร MOOCS "กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้" 48
ตารางที่ 5 สรุปโครงสร้างรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลัง
สำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก 50

บทที่ 1
บทนำ (Introduction)

1.1 เนื้อหาของเรื่องที่เคยมีผู้ทำวิจัยมาก่อน

แนวคิดพฤฒพลังและองค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงวัย

แนวคิดพฤฒพลังถูกนำมาปรับใช้ในบริบทของประเทศไทยผ่านงานวิจัยหลายชิ้น งานวิจัยของพินิจ ฟ้าอำนวยผล (2563) ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงพัฒนา (Research and Development) ได้ทำการสร้างและตรวจสอบความตรงของเครื่องมือประเมินภาวะพฤฒพลังสำหรับผู้สูงอายุไทย ผลการวิจัยได้เสนอองค์ประกอบการประเมินพฤฒพลังสำคัญ 4 ด้าน คือ 1) การมีสุขภาพดี 2) การมีส่วนร่วมทางสังคม 3) ความมั่นคง และ 4) การมีความรู้ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) ซึ่งชี้ให้เห็นถึงทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้สูงวัยในยุคปัจจุบัน สอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2565, น.8) ที่ศึกษาการเข้าถึงระบบบริการทางสังคมของผู้สูงอายุและพบว่า การส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และความรอบรู้ด้านดิจิทัล (Digital Literacy) เป็นยุทธศาสตร์สำคัญที่นำไปสู่การสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ (Healthy Ageing)

งานวิจัยเชิงคุณภาพของ Wongsala et al. (2021) ที่ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุ 20 คน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย พบว่าในมุมมองของผู้สูงอายุให้ความหมาย คำว่า สุขภาพ หมายถึง การไม่มีอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวันและมีจิตใจที่สงบ การมีส่วนร่วม หมายถึง การรักษาเครือข่ายทางสังคมและการทำบุญ ส่วนความมั่นคงคือ การมีสภาวะความเป็นอยู่และการจัดการชีวิตที่ดี ผลการวิจัยนี้เน้นย้ำว่าการพัฒนาผู้สูงวัยต้องคำนึงถึงมิติทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณควบคู่ไปกับมิติทางกายภาพและเศรษฐกิจ ซึ่งแนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพฤฒพลังโดยระวี สัจจโสภณ (2556, น. 471) ได้ชี้ว่า การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต คือ กระบวนทัศน์ใหม่ที่จำเป็นในการขับเคลื่อนการพัฒนาผู้สูงวัยอย่างเป็นองค์รวม

กระบวนการละครและศิลปะเครื่องมือเพื่อการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง

กระบวนการละครได้รับการยอมรับในฐานะเครื่องมือการเรียนรู้ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมได้ดี เพราะไม่ได้มุ่งเน้นการถ่ายทอดความรู้ แต่สร้าง "ประสบการณ์ตรง" ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับฝังลึก (Tacit Level) งานวิจัยของ ปวีณา แช่มช้อย (2562) ซึ่งเป็นการวิจัยทางเอกสาร (Documentary Research) เพื่อสำรวจภูมิทัศน์การใช้ละครในมิติการศึกษา ได้สังเคราะห์องค์ความรู้และยืนยันว่าละครเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการสร้างการเรียนรู้ที่หลากหลาย

หัวใจสำคัญของการใช้ละครเพื่อการพัฒนาคือ "การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง" (Transformative Learning) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ท้าทายกรอบความคิดและความเชื่อเดิมของผู้เรียน งานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของ ไพบูลย์ โสภณสุวภาพ (2567) ที่สร้างโปรแกรมละครเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในบริบทศูนย์ฝึกและอบรมเยาวชน แม้จะทำใน

กลุ่มเป้าหมายที่ต่างกัน แต่ได้พิสูจน์หลักการสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงวัยได้ กล่าวคือ กระบวนการละครสามารถสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจตัวตนภายใน และนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์ใหม่ (New Identity) ที่มองเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ของ นปภัช กันแพงศรี และ จิราพร เกศพิชญวัฒนา (2560) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมศิลปะกับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะแรก พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งยืนยันประสิทธิผลของกระบวนการทางศิลปะต่อสุขภาวะทางจิตใจ

นอกจากนี้ งานวิจัยของ Ali & Wolfert (2016, p. 58) ซึ่งเป็นการศึกษาแนวทางการใช้ละครเพื่อบำบัดผู้ผ่านศึกสงครามที่มีภาวะเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) พบว่ากระบวนการละครสามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ "เขียนเรื่องเล่าชีวิตของตนเองขึ้นมาใหม่" (Re-authoring life narratives) ซึ่งเป็นกระบวนการเยียวยาบาดแผลทางใจ (Trauma) ที่มีประสิทธิภาพ หลักการนี้สามารถนำมาปรับใช้กับผู้สูงวัยที่อาจมีบาดแผลในใจจากประสบการณ์การสูญเสียหรือการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตได้

หลักการออกแบบและประเด็นท้าทายในการสร้างนวัตกรรมการเรียนรู้

การสร้างโปรแกรมละครสำหรับผู้สูงวัยให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดนั้น จำเป็นต้องวางอยู่บนรากฐานของความเข้าใจในธรรมชาติและความต้องการที่หลากหลายของผู้สูงวัย และต้องพิจารณาประเด็นสำคัญหลายประการ

1) คุณประโยชน์และข้อควรคำนึง

จากการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงบรรณานุกรม (Bibliometric Analysis) ของ Fernández-Aguayo & Pino-Juste (2018) ที่รวบรวมงานวิจัย 136 ฉบับเกี่ยวกับการใช้ละครบำบัด พบว่ากิจกรรมละครส่งเสริมสุขภาวะในหลายมิติอย่างชัดเจน ทั้งการลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า การรักษาหรือเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองด้านการรับรู้ และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวม อย่างไรก็ตาม การออกแบบโปรแกรมจำเป็นต้องพิจารณาถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมและเพศภาวะ อุปสรรคในการเข้าร่วม เช่น ตราบาป (Stigma) หรือบาดแผลในใจ (Trauma) และควรออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริม การเรียนรู้ข้ามรุ่น (Intergenerational Learning) เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคนในสังคมสูงวัย

2) การพัฒนานวัตกรรมผ่านระบบออนไลน์ (MOOCS)

ในยุคดิจิทัล การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์เป็นโอกาสสำคัญ งานวิจัยเชิงพัฒนาของ สิริกัญญา มณีนิล และ ศศิฉาย ธนะมัย (2563) ที่ได้พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์แบบเปิด (MOOCS) ตามแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกันสำหรับผู้เรียนกลุ่มใหญ่ ได้นำเสนอองค์ประกอบและขั้นตอนที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างรายวิชากระบวนการละครสำหรับผู้สูงวัยได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประกอบ กรณีกิจ และจินตวีร์ คล้ายสังข์ (2556) ที่พัฒนารูปแบบอีเลิร์นนิงแบบผสมผสานโดยใช้บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ ซึ่งพบว่าช่วยส่งเสริมความคงทนในการจำ อย่างไรก็ดี ความท้าทายคือจะทำอย่างไรให้แพลตฟอร์มออนไลน์สามารถสร้าง "ชุมชนแห่งการเรียนรู้" ที่ส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์และการแบ่งปันประสบการณ์ได้อย่างแท้จริง และที่สำคัญคือ

ต้องมีการพัฒนาศักยภาพของ "กระบวนกรละคร" (Theatre Facilitators) ให้มีทักษะและความเข้าใจที่จำเป็นในการทำงานกับผู้สูงวัยในบริบทออนไลน์

3) ประเด็นท้าทายด้านการวัดและประเมินผล

ความท้าทายสำคัญที่สุดประการหนึ่งคือ การวัดผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพที่จับต้องได้ยาก ผู้วิจัยจำเป็นต้องพัฒนาเครื่องมือวัดผลที่ได้มาตรฐานและมีความน่าเชื่อถือ โดยอาจเป็นการวัดผลแบบผสมผสาน (Mixed Methods) ในหลายมิติ ทั้งความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ (Emotional Well-being) การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Engagement), การทำงานของสมองด้านการรับรู้ (Cognitive Function) และสุขภาพกาย (Physical Health)

จากการสังเคราะห์งานวิจัยทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการละครสำหรับผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก หัวใจสำคัญคือการสร้าง "การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง" ที่ช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถทบทวนมุมมองที่มีต่อตนเอง และสร้างอัตลักษณ์ใหม่ที่เปี่ยมด้วยคุณค่าและศักยภาพ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการออกแบบกระบวนการที่ละเอียดอ่อนบนฐานของความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงวัย การพัฒนากระบวนการที่ยืดหยุ่นและตอบสนองต่อความต้องการที่หลากหลาย การพัฒนากระบวนกรที่มีคุณภาพ การวัดและประเมินผลที่น่าเชื่อถือ และการปรับใช้นวัตกรรมให้เข้ากับบริบทของยุคดิจิทัล เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนและมีความหมายต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในพื้นที่ EEC และสังคมไทยโดยรวมต่อไป

1.2. ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2565 โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ หรือกว่า 12.9 ล้านคน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565) ประกอบกับแนวโน้มอายุคาดเฉลี่ยของคนไทยที่ยืนยาวขึ้น โดยเพศชายอยู่ที่ 72.2 ปี และเพศหญิงอยู่ที่ 78.9 ปี (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2561) ทำให้การเตรียมความพร้อมประชากรเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ หรือการเป็น ผู้สูงวัยที่มีพฤฒพลัง (active aging) กลายเป็นวาระเร่งด่วนระดับชาติ ซึ่งสอดคล้องโดยตรงกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี แผนปฏิรูปประเทศ และแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ที่มุ่งส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้เป็นพลังในการพัฒนาประเทศ

ปรากฏการณ์นี้ทวีความเข้มข้นและซับซ้อนยิ่งขึ้นในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ซึ่งนโยบายการพัฒนากำลังเร่งให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจและโครงสร้างพื้นฐานอย่างก้าวกระโดด ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมเมืองเต็มรูปแบบ (Urbanization) และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2571 ภาคตะวันออกจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรในพื้นที่ (แผนพัฒนาภาคตะวันออก พ.ศ. 2561 – 2565 ฉบับทบทวน, 2562)

อย่างไรก็ตาม การเติบโตของเมืองใน EEC ไม่ได้นำมาเพียงความเจริญทางวัตถุแต่ยังสร้างสภาวะเปราะบางทางจิตใจให้แก่ผู้สูงวัยอย่างมีนัยสำคัญ บริบทของเมืองได้ทลายโครงสร้างครอบครัวขยายแบบดั้งเดิมลง ครอบครัวเดี่ยวเข้ามาแทนที่ คนวัยทำงานต้องเผชิญกับภาวะการแข่งขันที่สูงขึ้น ทำให้มีเวลาดูแลผู้สูงวัยน้อยลงผู้สูงอายุจำนวนมากจึงต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่

กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการปรับตัว การสูญเสียคนใกล้ชิด สัมพันธภาพในครอบครัวที่ห่างเหิน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะโดดเดี่ยว (isolation) และการรู้สึกไร้คุณค่า (diminished Self-worth) ความรู้สึกเหมือนเป็นภาระแก่ลูกหลานเหล่านี้ บั่นทอนความภาคภูมิใจในตนเอง และนำไปสู่สภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ตามมา ซึ่งเป็นปัญหาที่มองไม่เห็น แต่ส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย

งานวิจัยนี้มุ่งเป้าไปที่ประชากรกลุ่มเบบี้บูมเมอร์ (Baby Boomer) และกลุ่มเจเนอเรชันเอกซ์ (Generation X) ซึ่งเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุในทศวรรษหน้า (Pew Research Center, 2019) คนทั้งสองรุ่นนี้มีลักษณะเฉพาะคือเติบโตและคุ้นเคยกับเทคโนโลยีการสื่อสารในระดับหนึ่ง (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565, น. 48) ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นช่องว่างและความจำเป็นในการพัฒนา นวัตกรรมการเรียนรู้ที่เข้าถึงง่ายและตอบโจทย์ด้านจิตใจโดยเฉพาะเพื่อรับมือกับความท้าทายนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนานวัตกรรม “ชุดรายวิชากระบวนการละครเพื่อเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก” ผ่านระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) ซึ่งผู้เรียนสามารถเข้าถึงได้ทุกที่ทุกเวลาผ่านอุปกรณ์พกพา โดยเนื้อหาของรายวิชาจะตั้งอยู่บนฐานแนวคิดทางจิตสังคมที่ส่งผลต่อพฤฒพลัง 5 ประการ ได้แก่ 1) เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองฯ 2) การมองโลกในแง่ดี 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง 4) การสนับสนุนทางสังคม และ 5) เจตคติต่อการสูงวัย (กนกอร เนตรชู, 2561) และใช้ “กระบวนการละคร” เป็นเครื่องมือหลักในการสร้างการเรียนรู้ ซึ่งไม่ใช่การสอนให้แสดงละคร แต่เป็นการใช้กิจกรรมที่ออกแบบมาเพื่อนำผู้เรียนไปสู่การสำรวจตนเอง การตระหนักรู้ในสภาวะอารมณ์ และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ผ่านกระบวนการลงมือทำและสะท้อนย้อนคิด (Reflection) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างความเข้มแข็งจากภายใน

จากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นนำไปสู่การพัฒนาเป็นโจทย์การวิจัย ที่ต้องการหาคำตอบว่าท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ และการเติบโตสู่ความเป็นเมืองอย่างรวดเร็วของเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ที่ก่อให้เกิดสภาวะเปราะบางทางจิตใจแก่ผู้สูงวัย ทั้งความรู้สึกโดดเดี่ยว การไร้คุณค่า และความเครียดสะสม ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการสูงวัยอย่างมีพฤฒพลัง และต้องการหาคำตอบว่า นวัตกรรมด้านสุขภาวะทางจิตที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย มีความยืดหยุ่น และออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับประชากรกลุ่มเบบี้บูมเมอร์และเจเนอเรชันเอกซ์ที่กำลังจะเข้าสู่วัยสูงอายุมีลักษณะเช่นไร งานวิจัยนี้จึงมุ่งพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้รูปแบบ MOOCs ที่ประยุกต์ใช้กระบวนการละคร เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและส่งเสริมพฤฒพลัง ให้แก่ผู้สูงวัยในบริบทพื้นที่ EEC ที่มีความเปลี่ยนแปลงสูง

คำถามการวิจัยกำหนดไว้ 2 ข้อ ได้แก่ 1) ชุดรายวิชากระบวนการละครเพื่อเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกในรูปแบบ MOOCs ควรมีองค์ประกอบ รูปแบบเนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมอย่างไร 2) นวัตกรรมชุดรายวิชากระบวนการละครผ่านระบบ MOOCs มีประสิทธิผลในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและปัจจัยที่นำไปสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออกหรือไม่ อย่างไร

คาดว่านวัตกรรมชุดรายวิชารูปแบบ MOOCs ที่เกิดขึ้นจะเป็นเครื่องมือที่จับต้องได้ เข้าถึงง่าย และสามารถขยายผลได้ (scalable) เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงวัยโดยตรง ผู้สูงวัยใน

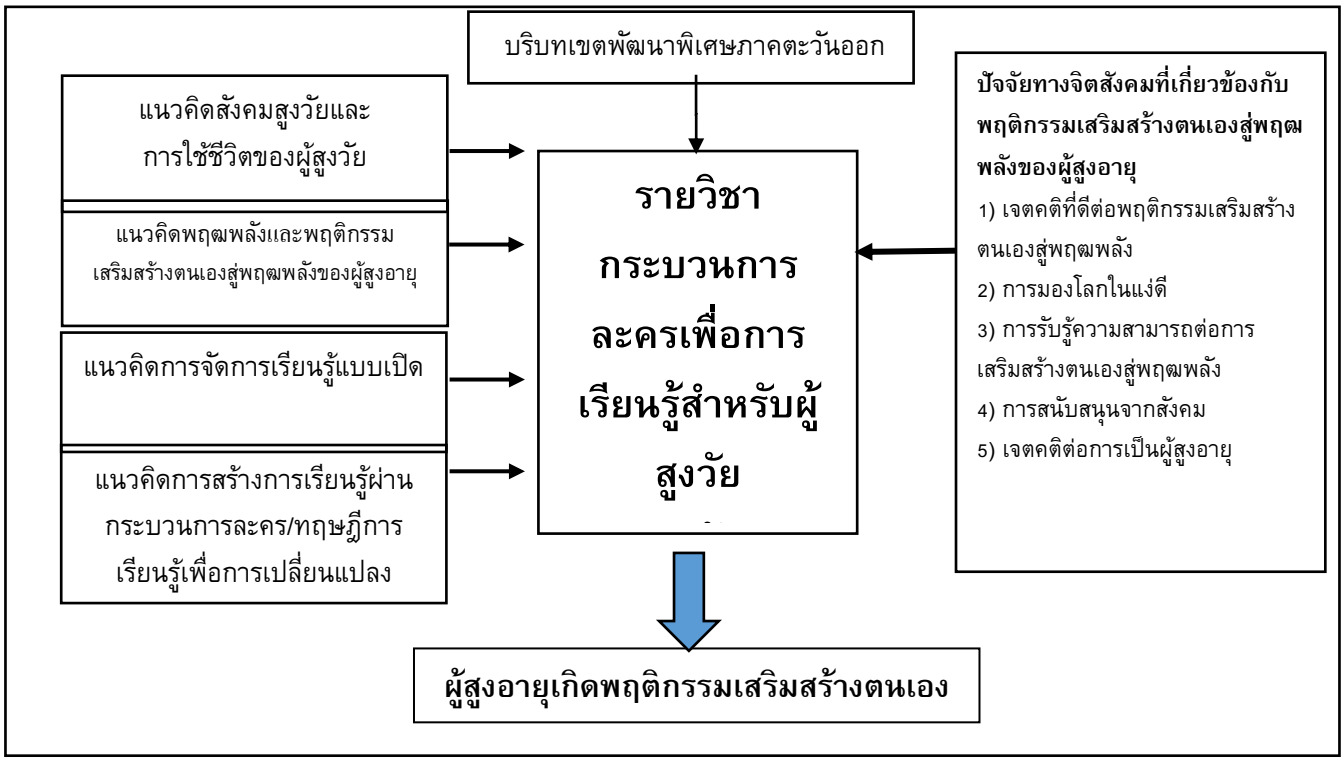
เขต EEC และพื้นที่เมืองอื่นๆ จะได้รับเครื่องมือในการพัฒนาตนเองให้เกิดการตระหนักรู้ เท่าทันอารมณ์ และสามารถสร้างเสริมพลังให้ตนเอง ก้าวสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี และเกิดองค์ความรู้และแนวทางต้นแบบ สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสังคมและผู้สูงวัย สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อออกแบบนโยบายและกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการด้านจิตใจของผู้สูงวัยในสังคมเมืองได้อย่างตรงจุด อันจะนำไปสู่การสร้างสังคมสูงวัยที่มีพลัง ที่ไม่ได้มีเพียงสุขภาพกายที่ดีแต่ยังเปี่ยมด้วยสุขภาวะทางจิตใจที่เข้มแข็งอย่างยั่งยืน

1.3 วัตถุประสงค์

1.3.1 เพื่อศึกษาความรู้ที่จำเป็นในการปรับตัวของผู้สูงวัยให้เป็นผู้สูงวัยอย่างมีพฤตพลัง (active aging) ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก

1.3.2 เพื่อพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย ด้วยระบบการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด (MOOCs) ในประเด็นพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย

1.4 กรอบแนวคิดการวิจัย



การทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเลือก แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับดังต่อไปนี้

1.4.1 บริบทเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก
1.4.2 แนวคิดสังคมสูงวัยและการใช้ชีวิตของผู้สูงวัย
1.4.3 แนวคิดพฤฒพลัง (Active Ageing)
1.4.4 พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ
1.4.5 แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs)
1.4.6 แนวคิดการสร้างการเรียนรู้ผ่านกระบวนการละคร
1.4.7 แนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

1.4.1 บริบทเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก

การส่งเสริมการลงทุนในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (Eastern Economic Corridor: EEC) เป็นนโยบายของภาครัฐเพื่อพัฒนาไปสู่การเป็นเขตเศรษฐกิจชั้นนำของอาเซียน โดยนำร่องในพื้นที่ 3 จังหวัด ได้แก่ ฉะเชิงเทรา ชลบุรีและระยอง โครงการนี้หนุนเสริมให้ประชาชนภายในอาเซียนมีการเคลื่อนย้ายภายในภูมิภาคมากยิ่งขึ้น สิ่งที่ต้องเตรียมรับมือประการหนึ่งคือ การดำรงชีวิตอยู่ภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย การเติบโตของเมือง การเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตและการเตรียมผู้สูงอายุให้รับมือกับการเปลี่ยนแปลงเชิงพื้นที่ ในแผนพัฒนาภาคตะวันออก พ.ศ. 2561 –2565 ฉบับทบทวน (2562) ระบุว่าจำนวนประชากร ภาคตะวันออกมีจำนวน 5 ล้านคน มีกลุ่ม 60 ปีขึ้นไป จำนวน 13.9 ล้านคน โครงสร้างประชากรของภาคตะวันออกเปลี่ยนแปลงจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี 2571 และคาดการณ์ว่ามีสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 เนื่องจากคนมีการดูแลสุขภาพมากขึ้น ประกอบกับการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและความก้าวหน้าทางการแพทย์ จึงทำให้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้น ขณะที่ประชากรวัยเด็กมีแนวโน้มลดลง

การพัฒนาเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ในช่วงปี 2563-2567 มุ่งเน้นการยกระดับโครงสร้างพื้นฐานขนาดใหญ่เพื่อดึงดูดอุตสาหกรรมเป้าหมาย ซึ่งเร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและกายภาพอย่างรวดเร็ว งานวิจัยชี้ว่าการเติบโตดังกล่าวก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการใช้ประโยชน์ที่ดินอย่างเข้มข้น โดยพื้นที่เกษตรกรรมถูกเปลี่ยนเป็นนิคมอุตสาหกรรมและเขตเมือง กระบวนการนี้ส่งผลให้เกิดการเคลื่อนย้ายของแรงงานเข้าสู่พื้นที่จำนวนมาก ทำให้โครงสร้างทางสังคมและประชากรมีความซับซ้อนขึ้น อย่างไรก็ตาม การพัฒนาดังกล่าวได้สร้างผลกระทบเชิงลบต่อระบบนิเวศและชุมชนดั้งเดิม โดยเฉพาะปัญหามลพิษทางอากาศและน้ำที่รุนแรงขึ้น ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพและวิถีชีวิตของประชาชนในพื้นที่ นอกจากนี้ งานวิจัยยังพบว่าการวางแผนที่เน้นมิติทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ก่อให้เกิดช่องว่างการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน ทำให้การพัฒนาขาดความสมดุลและไม่ตอบสนองต่อความต้องการทางสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่นเท่าที่ควร นำไปสู่ความขัดแย้งในการใช้ทรัพยากรและความเหลื่อมล้ำที่เพิ่มสูงขึ้นระหว่างกลุ่มทุนและชุมชนเดิม ดังนั้น บริบทของ EEC จึงเป็นพื้นที่ที่มีความเปลี่ยนแปลงสูง มีพลวัตทางเศรษฐกิจที่ก้าวหน้า แต่ในขณะเดียวกันก็แฝงไว้ด้วยความเปราะบางทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่รอการจัดการอย่างยั่งยืน

1.4.2 แนวคิดสังคมสูงวัย และการใช้ชีวิตของผู้สูงวัยในบริบท EEC

ปี 2565 ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) โดยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี กว่า 12.9 ล้านคน หรือ 20% จากประชากรทั้งหมด (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565) และในปี 2561 ประชากรไทยมีอายุเฉลี่ยยืนยาวขึ้น อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของประชากรไทยในเพศชาย อยู่ที่ 72.2 ปี และเพศหญิงอยู่ที่ 78.9 ปี (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2561)

นิยามคำว่า “ผู้สูงวัย”

ในทางประชากรศาสตร์ ผู้สูงวัย โดยทั่วไปหมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 หรือ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นเกณฑ์สากลที่ใช้ในการวัดและเปรียบเทียบโครงสร้างประชากร อย่างไรก็ตาม นิยามนี้เป็นเพียงมิติทางตามลำดับเวลา (chronological) เท่านั้น ในเชิงลึก ผู้สูงวัยยังมีลักษณะที่ซับซ้อนในมิติอื่น ๆ ได้แก่

1) มิติทางชีวภาพ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์และอวัยวะ
2) มิติทางจิตวิทยา การเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และการปรับตัวต่อบทบาทใหม่หลังเกษียณ
3) มิติทางสังคม การเปลี่ยนแปลงบทบาทและความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม

ดังนั้น ผู้สูงวัยจึงไม่ใช่กลุ่มคนที่เป็นเนื้อเดียวกัน แต่มีความหลากหลายทั้งในด้านสุขภาพ สถานะทางเศรษฐกิจ และสังคมอย่างยิ่ง

ลักษณะเฉพาะของสังคมสูงวัย

สังคมสูงวัยคือปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรครั้งสำคัญ มีลักษณะเฉพาะคือ "ฐานพีระมิดแคบ ยอดพีระมิดกว้าง" ซึ่งสะท้อนถึงสัดส่วนเด็กเกิดใหม่ที่ลดลง และสัดส่วนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน พลวัตสำคัญที่ขับเคลื่อนปรากฏการณ์นี้คือ

1) ภาวะเจริญพันธุ์ที่ลดต่ำลง อัตราการเกิดที่น้อยกว่าระดับทดแทน ทำให้ประชากรวัยเด็กลดลง
2) อายุคาดเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้น ความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้คนเสียชีวิตช้าลง

ผลกระทบของสังคมสูงวัย

การเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างนี้ส่งผลกระทบเป็นวงกว้างและเชื่อมโยงกันในหลายมิติ

ผลกระทบเชิงเศรษฐกิจ ได้แก่

1) กำลังแรงงานหดตัว จำนวนประชากรวัยแรงงาน อายุ 15-59 ปี ที่ต้องแบกรับภาระดูแลผู้สูงอายุมีสัดส่วนลดลง นำไปสู่ภาวะขาดแคลนแรงงานและอาจกระทบต่อการเติบโตทางเศรษฐกิจ (GDP)

2) ภาระทางการคลังพุ่งสูงขึ้น รัฐบาลมีรายจ่ายเพิ่มขึ้นมหาศาลสำหรับงบประมาณด้านสวัสดิการ บำนาญ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ เพื่อดูแลรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งพบบ่อยในผู้สูงอายุ

3) แรงกดดันต่อระบบการออม เมื่อประชากรสัดส่วนใหญ่เข้าสู่วัยเกษียณซึ่งเป็นวัยที่ต้องพึ่งพิงเงินออม อาจส่งผลให้ระดับเงินออมโดยรวมของประเทศลดลง

ผลกระทบเชิงสังคม

1) ระบบครอบครัวเปราะบาง โครงสร้างครอบครัวเดี่ยวที่เพิ่มขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ขาดผู้ดูแลใกล้ชิด เกิดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิต

2) ความต้องการบริการสุขภาพแนวใหม่ ความต้องการ ระบบการดูแลระยะยาว (long-term care) สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างก้าวกระโดด

3) โอกาสจากเศรษฐกิจสีเงิน ในอีกด้านหนึ่ง นี่คือโอกาสทางธุรกิจสำหรับสินค้าและบริการที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงวัย เช่น เทคโนโลยีอำนวยความสะดวก ธุรกิจดูแลสุขภาพ และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

การใช้ชีวิตของผู้สูงวัยในบริบท EEC

รูปแบบการอยู่อาศัยของผู้สูงวัยในเขตเมืองและเทศบาล มีลักษณะการอยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรส ซึ่งมีสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในเขตเมืองหรือเขตเทศบาลจะมีผู้สูงวัยอยู่ตามลำพังมากกว่านอกเขตเมือง รายได้หลักของผู้สูงวัยมาจากบุตร รายได้รองลงมาคือจากการทำงาน และเบี้ยยังชีพ ผู้สูงวัยมีแนวโน้มที่จะทำงานมากขึ้น

ผู้สูงอายุจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและวัฒนธรรม อาทิ ความเครียดการสูญเสียคนใกล้ตัว ผู้สูงวัยต้องเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทั้งจิตใจ ร่างกาย ทรัพย์สินเงินทอง การใช้เวลาว่าง สัมพันธภาพในครอบครัว เตรียมรับมือการการอยู่คนเดียวเพราะวัยทำงานจะต้องทำงานมากขึ้นและต้องรับภาระดูแลผู้สูงอายุในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น บางครั้งอาจทำให้ผู้สูงวัยขาดความอบอุ่นหรืออาจถูกทอดทิ้งได้ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา ไม่ภาคภูมิใจเหมือนเป็นภาระกับลูกหลาน อาจรู้สึกน้อยใจ ซึมเศร้า จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง

ในบริบทของภาคตะวันออก โดยเฉพาะพื้นที่ EEC ที่กำลังกลายเป็นสังคมเมืองอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาเชิงซ้อนที่ส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิต งานวิจัยด้านสาธารณสุขหลายชิ้นระบุว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองของชลบุรีและระยองมีแนวโน้มเผชิญกับ **ภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม (Social Isolation)** และ **ความเหงา (Loneliness)** สูงขึ้น ปัญหาเหล่านี้มีรากฐานมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งทำให้คนวัยทำงานมีเวลาดูแลผู้สูงอายุน้อยลง ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ลดทอนพื้นที่ทางสังคมแบบดั้งเดิมที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต โดยพบอุบัติการณ์ของภาวะซึมเศร้าและความเครียดในผู้สูงอายุเขตเมืองสูงกว่าเขตชนบท (กรมสุขภาพจิต, 2567) นอกจากนี้ การเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลยังคงเป็นความท้าทาย ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากถูกตัด

ขาดจากบริการทางสังคมและข้อมูลข่าวสาร ปัญหาเหล่านี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนากลไกสนับสนุนทางสังคมและสุขภาวะทางจิตที่ออกแบบมาเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุในบริบทของเมืองที่กำลังเติบโตโดยเฉพาะ

การเตรียมรับมือกับสังคมสูงวัยและเหตุผลความจำเป็น

การเตรียมความพร้อมอย่างเป็นระบบเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งยวด เพื่อเปลี่ยน "วิกฤต" ให้เป็น "โอกาส" โดยต้องดำเนินการทั้งในระดับบุคคลและระดับมหภาค มีรายละเอียดดังนี้

การเตรียมตัวระดับบุคคล (individual level)

1) การวางแผนการเงินและการออม เพื่อสร้างความมั่นคงทางรายได้ ในวัยที่ไม่มีรายได้จากการทำงาน ลดการพึ่งพิงบุตรหลานและรัฐ สามารถใช้ชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีศักดิ์ศรีและรับมือกับค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ เป็นการออมเพื่อการเกษียณอย่างมีวินัยตั้งแต่อายุยังน้อย ผ่านเครื่องมือต่างๆ เช่น กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ RMF SSF

2) การดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน เพื่อยืดระยะเวลาการมีสุขภาพดีให้ยาวนานที่สุด ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และ ลดภาวะพึ่งพิง ซึ่งจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายทั้งของตนเองและของประเทศโดยรวม สิ่งที่ต้องเตรียมคือการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพประจำปี

3) การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาทักษะ (lifelong learning) เพื่อเพิ่มโอกาสในการทำงานหลังเกษียณ (Re-employment) สร้างรายได้เสริม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา (Cognitive Health) ช่วยให้สมองยังคงทำงานได้ดี และได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่ต้องเตรียมคือการ Reskill/Upskill เพื่อปรับตัวให้เข้ากับโลกที่เปลี่ยนแปลง ไม่หยุดที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

การเตรียมตัวระดับรัฐและสังคม (national & societal Level)

1) การปฏิรูประบบเศรษฐกิจและการจ้างงาน เพื่อบรรเทาภาวะขาดแคลนแรงงาน ใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ของแรงงานสูงวัย และเพิ่มฐานภาษีให้แก่ภาครัฐ ช่วยพยุงระบบเศรษฐกิจโดยรวม สิ่งที่ต้องเตรียมได้แก่ การขยายอายุเกษียณตามความสมัครใจ การส่งเสริมการจ้างงานผู้สูงอายุ และปรับทักษะแรงงานให้สอดคล้องกับเทคโนโลยี

2) การพัฒนาระบบบำนาญและระบบสุขภาพที่ยั่งยืน เพื่อสร้างหลักประกันทางสังคมที่มั่นคงให้กับประชากรทุกคน และเพื่อให้ระบบการคลังของประเทศสามารถรองรับค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นอย่างมหาศาลได้โดยไม่ล้มละลาย ในประเด็นนี้ต้องเตรียมการออกแบบระบบบำนาญที่ครอบคลุมและเพียงพอ การปฏิรูประบบประกันสุขภาพให้เน้นการป้องกันมากกว่าการรักษา และพัฒนาระบบการดูแลระยะยาวในระดับชุมชน

3) การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อทุกวัย (Age-Friendly Environment) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระ มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ และ "สูงวัยในถิ่นที่อยู่อย่างมีความสุข" (Aging in Place) ซึ่งเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตและลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมได้

อย่างยั่งยืน สิ่งที่ต้องเตรียม ได้แก่ การออกแบบพื้นที่สาธารณะ ระบบขนส่ง อาคาร และเทคโนโลยี ตามหลัก Universal Design ที่ทุกคนเข้าถึงและใช้งานได้อย่างปลอดภัยและสะดวก

1.4.3 แนวคิดสูงวัยแบบพฤฒพลัง (Active Ageing concept)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002, 12) ให้ความหมายคำว่า Active Ageing หมายถึง กระบวนการที่เพิ่มโอกาสให้แก่ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยพิจารณา 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1) การมีสุขภาพดี (health) การมีสุขภาพดี สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ การมีสุขภาวะดี มีสุขภาพกาย ใจ สังคมและจิตวิญญาณได้เหมาะสมกับวัย ทั้งผู้สูงอายุที่ปราศจากโรคและไม่ปราศจากโรค

2) การมีส่วนร่วม (participation) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทั้งภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม

3) การมีความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต (security) การมีความมั่นคงในชีวิต รู้สึกมั่นใจ รู้สึกปลอดภัยมั่นคงทั้งทางด้านร่างกาย สังคม รายได้ และมีหลักประกัน

ทั้งนี้เป้าหมายของ Active Ageing คือ ต้องการให้ผู้สูงวัยและสังคมรู้วิธีสร้างเสริมสุขภาพและส่งเสริมการดูแลแบบพึ่งตนเองซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

กนกอร เนตรชู (2561) ได้ให้คำนิยามของ “สูงวัยพฤฒพลัง” (Active Ageing) ว่าหมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองอันนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคม ตลอดจนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการเตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ อันเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างหลักประกันและความมั่นคงในชีวิต

เพื่อให้การวัดผลภาวะพฤฒพลังของผูสูงวัยในระดับประเทศมีมาตรฐาน ซึ่งสำนักงานสถิติแห่งชาติจึงได้พัฒนา “ดัชนีพฤฒพลัง” (Active Ageing Index: AAI) ขึ้นเพื่อใช้เป็นตัวชี้วัดสำหรับผู้สูงอายุไทยโดยเฉพาะ ซึ่งประกอบด้วยดัชนีย่อย 4 ด้าน ได้แก่

ด้านที่ 1 ดัชนีสุขภาพ ประกอบด้วย 6 ตัวชี้วัด ได้แก่ 1) การประเมินสุขภาพกาย 2) สุขภาพจิต 3) ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันและการเคลื่อนไหว 4) การมองเห็น 5) การได้ยิน และ 6) การออกกำลังกาย

ด้านที่ 2 ดัชนีการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด ได้แก่ 1) การมีงานทำ 2) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ 3) การเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้านและ/หรือชุมชน และ 4) การดูแลบุคคลในครัวเรือน

ด้านที่ 3 ดัชนีด้านความมั่นคง ประกอบด้วย 4 ตัวชี้วัด ได้แก่ 1) ความเพียงพอของรายได้ 2) การเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย 3) ลักษณะการอยู่อาศัย และ 4) สภาพการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย

ด้านที่ 4 ดัชนีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีภาวะพฤฒพลัง ประกอบด้วย 2 ตัวชี้วัด ได้แก่ 1) การมีและ/หรือการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) และ 2) การอ่านออกเขียนได้

ทั้งนี้ ประเทศไทยได้กำหนดเป้าหมายในการพัฒนาให้ดัชนีพฤฒพลังของผู้สูงอายุไทยมีค่าไม่น้อยกว่า 0.80 ภายในปี พ.ศ. 2570 โดยค่าดัชนีดังกล่าวมีพิสัยระหว่าง 0 ถึง 1 ซึ่งค่าที่เข้าใกล้ 1

หมายถึงผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ในทางตรงกันข้าม ค่าที่เข้าใกล้ 0 หมายถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในระดับต่ำ

โดยสรุป ผู้สูงวัยที่มีภาวะพฤฒพลังจึงมีคุณลักษณะสำคัญคือ เป็นผู้มีสุขภาพดี สามารถดูแลตนเองได้ ตระหนักในคุณค่าของตนเอง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ซึ่งครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางใจ มิติทางสังคม และมิติทางปัญญาหรือจิตวิญญาณของผู้สูงวัย

ในระดับบุคคล การประเมินภาวะพฤฒพลังสามารถดำเนินการผ่านเครื่องมือที่ได้รับการพัฒนาขึ้นสำหรับบริบทของประเทศไทยโดยเฉพาะ กล่าวคือ แบบประเมินภาวะพฤฒพลังสำหรับผู้สูงอายุไทย ที่พัฒนาโดย พินิจ ฟ้าอำนวยผลและคณะ (2563) ซึ่งใช้กรอบแนวคิดพฤฒพลังขององค์การอนามัยโลกที่ประกอบด้วย 3 เสาหลัก คือ สุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคง (Security) มาพัฒนาเป็นข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ โดยข้อคำถามเหล่านี้สะท้อนภาวะพฤฒพลังใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ ด้านสังคม และด้านความมั่นคงในชีวิต เครื่องมือดังกล่าวได้ผ่านการทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุใน 8 จังหวัด และเมื่อทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.38–0.74 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางถึงสูง ดังนั้น แบบประเมินฉบับนี้จึงสามารถนำไปใช้ประเมินภาวะพฤฒพลังของผู้สูงอายุได้ทั้งในระดับบุคคลและระดับชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ

1.4.4 พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ

พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ หมายถึง การกระทำที่แสดงออกถึงการเพิ่มพูนให้ชีวิตดีขึ้นใน 3 ด้าน คือ ด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต (กนกอร เนตรชูม, 2561, หน้า 68)

กนกอร เนตรชู (2561) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ พบว่า ตัวแปรสำคัญที่สามารถทำนายได้ว่าผู้สูงวัยจะเกิดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังได้หรือไม่ จะต้องประกอบไปด้วย 1. เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง 2. การมองโลกในแง่ดี 3. การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง 4. การสนับสนุนจากสังคม และ 5. เจตคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ ความหมายของตัวแปรทั้ง 5 ด้านมีดังนี้

1. เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง หมายถึง ลักษณะทางจิตของผู้สูงอายุที่ประกอบด้วย ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ ความรู้เชิงประเมินค่าว่ามีประโยชน์ มีโทษ และความพร้อมที่จะกระทำหรือแสดงออกต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต

2. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การรับรู้ต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางบวก การมองโลกในแง่ดีประกอบด้วย 4 ประเด็น ได้แก่ 1) การให้เหตุผล คือการประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา สามารถจัดการสิ่งที่ไม่ดีและข้ามผ่านไปได้ 2) การให้ความคาดหวัง คือ การ

คาดการณ์ล่วงหน้าถึงอนาคตที่ดีเป็นความเชื่อมั่นที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาว่าน่าจะเป็นอย่างที่คิดไว้ เช่น การคาดหวังว่าเมื่อมีเหตุการณ์ไม่ดีเกิดขึ้นหลังจากนั้นก็จะมีสิ่งดีๆ ตามมา หรือเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาก็คาดหวังว่าจะได้รับกำลังใจจากครอบครัวเสมอ เป็นต้น 3) การแสดงอารมณ์ คือ สภาวะทางจิตใจที่เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น เช่น การรู้สึกผ่อนคลายหรือการรู้สึกมีความสุข เป็นต้น และ 4) การมีเจตคติ คือ ความรู้สึกทางจิตใจที่เกิดจากประสบการณ์ การเรียนรู้ ทำให้มีท่าทีหรือความคิดเห็นที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ว่าเป็นเรื่องที่ดี เช่น การมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับอนาคตและเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเหตุการณ์ชั่วคราวเท่านั้นเป็นต้น

3. การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง หมายถึง ปริมาณความมั่นใจความสามารถของผู้สูงอายุต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การดูแลตนเองทางสุขภาวะ และด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต

4. การสนับสนุนจากสังคม หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการช่วยเหลือเกื้อกูลของบุคคลรอบข้างในชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ คือ การสนับสนุน ให้กำลังใจ ปลอบประโลม สร้างความรู้สึกมั่นคง สบายใจ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนได้รับความเอาใจใส่จากผู้อื่นๆ 2) การสนับสนุนด้านการให้คุณค่า คือ การได้รับความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งความรู้สึกถึงการมีคุณประโยชน์และมีความสามารถ เช่น การให้ข้อมูลสะท้อนกลับทางบวกในเรื่องทักษะหรือความสามารถของบุคคล การแสดงความเชื่อว่าบุคคลนั้นสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ เป็นต้น 3) การสนับสนุนด้านข้อมูลสารสนเทศ คือ การได้รับคำแนะนำ หรือแนวทางที่อาจช่วยในการแก้ไขปัญหาหรือดำเนินการแก่บุคคล 4) การสนับสนุนด้านวัตถุ คือการได้รับความช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ เช่น เงิน แรงงาน วัสดุ อุปกรณ์ เป็นต้น

5. เจตคติต่อการเป็นสูงอายุ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ผู้สูงอายุมีต่อการเปลี่ยนแปลง เมื่อมีอายุมากขึ้นในรูปลักษณะภายนอก สภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล และการเปลี่ยนแปลงในสถานภาพและบทบาททางสังคมของบุคคล ได้แก่ 1) การมองเห็นประโยชน์หรือโทษของการสูงอายุ และ 2) ความพอใจหรือไม่พอใจของการสูงอายุ

จากงานวิจัยดังกล่าว ยังเสนอให้มีการศึกษาต่อไปโดยการนำตัวแปรจัดกระทำทั้ง 5 ข้อ ไปสร้างในโปรแกรมการทดลองส่งเสริมพฤติกรรมหรือจัดทำเป็นคู่มือการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ดังนั้นทำให้ผู้วิจัยจึงสนใจนำตัวแปรไปออกแบบเป็นเนื้อหาในสื่อกระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCS) สำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก ซึ่งจะเป็นกระบวนการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้สูงวัยให้เกิดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังที่ดี

1.4.5 แนวคิดการจัดการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด (MOOCS)

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ให้ความสำคัญเรื่องระบบส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) ที่สามารถตอบโจทย์การเรียนรู้ของกลุ่มคนทุกช่วงวัย รูปแบบเรียนออนไลน์ (online learning) เป็นรูปแบบเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถเรียนที่ไหนก็ได้ ผ่านช่องทางเรียนรู้ใกล้ตัว เช่น บนอุปกรณ์แบบพกพา น่าจะเป็นวิธีการในการเข้าถึงผู้สูงอายุ การใช้เทคโนโลยีบนอุปกรณ์พกพา (mobile technology) ในแอปพลิเคชันในระบบพกพา น่าจะเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงวัย

การจัดการเรียนการสอนออนไลน์แบบเปิด หรือ Massive Open Online Course (MOOCS) คือ ระบบการเรียนรู้ที่ออกแบบขึ้นเพื่อส่งเสริมการเข้าถึงองค์ความรู้ได้อย่างกว้างขวาง (Accessibility) โดยมีคุณลักษณะสำคัญคือมักไม่มีค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียน ทำให้ผู้เรียนทุกคนที่มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตสามารถเข้าถึงเนื้อหาคุณภาพสูงจากสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำทั่วโลกได้โดยไร้ข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่

หัวใจสำคัญของ MOOCS มิได้จำกัดอยู่เพียงการรับชมวีดิทัศน์บรรยาย แต่ยังมุ่งเน้นการสร้างปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน ผ่านเวทีสนทนาออนไลน์ (Discussion Forum) และกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งเปิดโอกาสให้เกิดการตั้งคำถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มผู้เรียนจากทั่วโลก นอกจากนี้ ระบบยังให้ความสำคัญกับเสรีภาพในการเรียนรู้ (Freedom) ที่เอื้อให้ผู้เรียนสามารถเลือกศึกษารายวิชาได้ตามความสนใจ โดยไม่จำกัดเพศ วัย หรือวุฒิการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ตามอัธยาศัยและการเรียนรู้ตลอดชีวิต แม้ว่าในบางรายวิชาอาจมีการกำหนดกรอบเวลาของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้การเรียนรู้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

โดยทั่วไป องค์ประกอบหลักของรายวิชาในระบบ MOOCS ประกอบด้วย วีดิทัศน์การบรรยายขนาดสั้น (Short Videos) เอกสารประกอบการเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์ เวทีสนทนาเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์ และระบบการประเมินผลที่หลากหลาย เช่น แบบทดสอบปรนัย การจับคู่ หรือแบบประเมินอื่น ๆ ทั้งนี้ จินตวีร์ คล้ายสังข์ (2556) ได้สรุปว่า รูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์ลักษณะนี้ถูกออกแบบมาเพื่อเน้นปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มผู้เรียนขนาดใหญ่ โดยมุ่งสร้างความท้าทายเพื่อกระตุ้นแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Motivation) ส่งเสริมการกำกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-regulated Learning) และเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ผ่านกิจกรรมและการประเมินผลตามสภาพจริงในบริบทของการเรียนรู้ร่วมกัน (Collaborative Learning)

1.4.6 แนวคิดการสร้างการเรียนรู้ผ่านกระบวนการละคร

การสร้างการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงผ่านกระบวนการละครจะใช้กิจกรรมการละครมาร้อยเรียงเป็นกระบวนการ ซึ่งประกอบไปด้วย กิจกรรมการฝึกฝนทักษะการแสดง การเขียนบท การเล่าเรื่องเชิงละคร กิจกรรมการสื่อสาร การใช้ภาษา การเขียน การแสดงออกความคิดและการกระทำ ผู้เรียนจะเกิดการทำความเข้าใจตนเอง และผู้อื่นผ่านละคร ฝึก การพัฒนาการคิด วิเคราะห์วิจารณ์ คิดจินตนาการ คิดสร้างสรรค์ และการควบคุมอารมณ์

ธรรมชาติของศิลปะการละครที่กล่าวถึงข้างต้น เป็นมิติของการใช้ “กระบวนการ” ของการละครใช้กระบวนการเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในตัวตนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กระบวนการ (Process) คือ ชุดกิจกรรมละครที่ได้รับการออกแบบโดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ โดยมีจุดมุงหมายเพื่อนำมาใช้สร้างการเรียนรู้และพัฒนาผู้เข้าร่วมกระบวนการเป็นสำคัญ โดยในขั้นสุดท้ายของกระบวนการจะมีการผลิต “ผลงาน” ออกสู่สายตาผู้ชมหรือไม่ก็ตาม จุดมุ่งหมายหลักอยู่ที่ “ระหว่างทาง” มิใช่ปลายทาง นั่นคือหัวใจหลักหรือเป้าหมายสำคัญจะอยู่ที่ “การเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมาย” ส่วนสร้างชิ้นงานเป็นผลงานละคร” จะเป็นเป้าหมายรองที่นำมาเสริมเป้าหมายหลัก (กาญจนา แก้วเทพ, 2552, หน้า 270)

กาญจนา แก้วเทพ ได้ให้มุมมองเรื่องการใช้ละครเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคนและชุมชน โดยเขียนเรื่อง มอง “สื่อละคร” ให้เป็นการสื่อสารเพื่อการพัฒนา ในหนังสือเรื่อง สื่อเล็ก ๆ ที่น่าใช้ในงานพัฒนา (2552) ตอนที่ 3 กรณีศึกษาสื่อเล็กๆ ในงานพัฒนา โดยระบุว่าบทบาทของสื่อละครเพื่อการพัฒนา สามารถสร้างคน ซ่อมคน และแสดงบทบาทต่อชุมชนได้ เป็นบทบาท 2 ระดับ คือระดับบุคคลและระดับกลุ่ม และยังมีบทบาทการพัฒนาเยาวชนทั้งการพัฒนาบุคคล การพัฒนาสังคม เพราะการใช้ละครเพื่อการพัฒนาก่อให้เกิดการสื่อสารภายในตัวบุคคล การสื่อสารระหว่างบุคคล การสื่อสารในกลุ่ม รวมไปถึงการสื่อสารสาธารณะและการสื่อสารมวลชน การใช้ละครลักษณะทำในลักษณะเป็นกระบวนการหรือที่เรียกว่า “กระบวนการทางละครหรือกระบวนการศิลปะทางละคร” (กาญจนา แก้วเทพ, 2552, หน้า 332) ซึ่งหมายความว่าผู้ใช้ความรู้ละคร ให้ความสนใจกับ ลำดับขั้นตอนต่างๆ ของละครที่มีการระบุอย่างแน่นอนว่า ในแต่ละขั้นตอนนั้น จะต้องทำกิจกรรมอะไรบ้าง แต่ละกิจกรรมมีเป้าหมายอะไรอยู่เบื้องหลัง ใครเป็นผู้กระทำกับใครและทำอย่างไร มีการกำหนดประเด็นเรียนรู้ การดึงการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน กระบวนการละครมีกระบวนการฝึกฝนให้รู้ตัว รู้ตน เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น ด้วยกระบวนการฝึกฝน การลงมือทำ การสะท้อนย้อนคิด (Reflection) การออกแบบสารที่ต้องการจะสื่อ และการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ (Expression)

พรรัตน์ ดำรุง (2557) ได้เขียนหนังสือเรื่องละครประยุกต์ : การใช้ละครเพื่อการพัฒนา โดยระบุว่าสังคมโลกใช้การละครเพื่อสรางการเปลี่ยนแปลง ละครเป็นเครื่องมือในการพัฒนาบุคคล พัฒนาชุมชน และมีการประยุกต์ความรู้ละครใช้อย่างหลากหลาย ส่งผลให้เกิดการใช้ละครหลายรูปแบบ อาทิ ละครการศึกษา ละครสร้างสรรค์ ละครชุมชน กระบวนการละคร ละครเพื่อการพัฒนา (พรรัตน์ ดำรุง, 2550) รวมถึงการละครเพื่อสร้างความตระหนักรู้ในสังคม ซึ่งพัฒนาโดย อาราวานา ฮายาชิ ละครรูปแบบนี้เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ผสมผสานการเจริญสติ การละครเพื่อเรียนรู้สังคม ซึ่งเป็นการตระหนักรู้ในตนเอง (ชาร์เมอร์, 2563, หน้า 110-112) ส่วนไพบูลย์ โสภณสุวภาพ (2564) ได้พัฒนาแนวทางการใช้ละครเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน โดยพัฒนาชุดกระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับสร้างเสริมมิติความเป็นมนุษย์ที่บูรณาการแนวคิดการเรียนรู้บนฐานชุมชน การใช้ละครเพื่อสร้างการเรียนรู้ แนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงมาเปลี่ยนหลักการพื้นฐานในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้

งานวิจัยได้แสดงให้เห็นว่ากระบวนการละครไม่ใช่การมุ่งเน้นเพื่อการแสดงบนเวที แต่เป็นการใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การสวมบทบาท (Role-playing) การละครด้นสด (Improvisation) และการสร้างภาพ (Image Theatre) เพื่อสร้าง พื้นที่ปลอดภัย (Safe Space) ให้ผู้เรียนได้สำรวจความคิด

ความรู้สึก และทัศนคติของตนเอง กระบวนการนี้ช่วยส่งเสริม ทักษะการไตร่ตรองสะท้อนคิด (Critical Reflection) และ ความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ได้อย่างลึกซึ้ง เนื่องจากผู้เรียนได้ลองเข้าไปอยู่ในมุมมองและสถานการณ์ของผู้อื่น นอกจากนี้ กิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายและการแสดงออกทางอารมณ์ยังช่วยลดความเครียดและสร้างเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาวะทางจิตใจ (Hughes & Wilson, 2020) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการละครจึงเป็นมากกว่าการให้ความรู้ แต่เป็นการสร้างประสบการณ์ตรงที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองและโลกรอบตัวในมิติที่ลึกซึ้งขึ้น

จากสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมด กระบวนการละครคือกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะบุคคลทั้งมิติภายในและมิติภายนอก ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเรียกการใช้ กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ละครเป็นกระบวนการเรียนรู้สำหรับพัฒนาผู้เข้าร่วมกิจกรรม เชื่อมโยงผู้เรียนกับประเด็นเรียนรู้ด้วยกิจกรรมเชิงละคร ผู้เรียนจะเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติออกแบบให้มีปฏิสัมพันธ์ทางความคิด ความรู้สึก ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกที่อยู่ในภายในตนเอง

1.4.7 แนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning)

ทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory) ที่ริเริ่มโดย Jack Mezirow ยังคงเป็นแนวคิดที่ทรงอิทธิพลในวงการศึกษาผู้ใหญ่มาอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยในช่วงปี 2563-2567 ได้ขยายผลการประยุกต์ใช้ทฤษฎีนี้ในหลากหลายบริบท โดยมีหัวใจสำคัญอยู่ที่กระบวนการ "การไตร่ตรองเชิงวิพากษ์" (Critical Reflection) ต่อกรอบอ้างอิง (Frames of Reference) หรือสมมติฐานความเชื่อดั้งเดิมของตนเอง (Taylor & Cranton, 2020) การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนเผชิญกับ ภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออก (Disorienting Dilemma) ซึ่งเป็นเหตุการณ์หรือข้อมูลที่ท้าทายมุมมองเดิมอย่างรุนแรง กระบวนการนี้จะกระตุ้นให้ผู้เรียนเริ่มตั้งคำถาม สำรวจหาทางเลือกใหม่ และสนทนาแลกเปลี่ยน (Discourse) กับผู้อื่น เพื่อสร้างความหมายหรือมุมมองใหม่ที่เปิดกว้างและสมเหตุสมผลกว่าเดิม การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเป้าหมายสำคัญของการศึกษาที่มุ่งเสริมพลังให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์และดำเนินชีวิตได้อย่างเท่าทันโลก

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 ผู้สูงวัยสามารถเข้าถึงความรู้ในการเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย ได้ด้วยตัวเองมากขึ้น

1.5.2 รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัยในรูปแบบการเรียนรู้แบบเปิดผ่านระบบออนไลน์สามารถนำไปพัฒนาผู้สูงวัยของภาคตะวันออกให้เกิดพฤฒพลังและพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยได้

1.5.3 หน่วยงานท้องถิ่นสามารถนำรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัยไปบูรณาการกับการทำงานของท้องถิ่น เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุทั้งระดับอำเภอและระดับจังหวัด

1.6 ผลผลิตที่คาดว่าจะได้รับ (Output)

ผลผลิต	ประเภทผลผลิต	รายละเอียดของผลผลิต	จำนวนนำส่ง	หน่วยนับ
ผู้สูงอายุที่มีความรู้พื้นฐานในการเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย	กำลังคน	ผู้สูงอายุในเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก ที่ได้เข้าใช้งานชุดวิชาสูงวัยแห่งศตวรรษที่ 21 และติดตั้งองค์ความรู้ในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุขั้นพื้นฐานครบถ้วนแล้ว	50	คน
ต้นแบบผลิตผลิตภัณฑ์ -ต้นแบบรายวิชาระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCSs)	ต้นแบบรายวิชาระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCSs)	ชุดเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย ด้วยระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCS) เพื่อสร้างพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย บนอุปกรณ์พกพา	1	รายวิชา
ต้นฉบับบทความวิจัย (Manuscript)	บทความวิจัย	ต้นฉบับบทความวิจัย(Manuscript) สำหรับตีพิมพ์ในฐานข้อมูลระดับชาติ	1	เรื่อง
เครือข่ายความร่วมมือ	เครือข่ายความร่วมมือของชุมชนในเขตพื้นที่เศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก	หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลและให้ความรู้กับผู้สูงอายุ ได้ใช้ประโยชน์จากรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย	1	เครือข่าย

1.7 ผลลัพธ์ (Expected Outcomes) ที่คาดว่าเกิดขึ้น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ทำ dropdown list ให้เลือก)	จำนวน	หน่วยนับ	รายละเอียดของผลลัพธ์	ผู้ใช้ประโยชน์ (Users)/ ผู้ได้รับผลประโยชน์ (Beneficiaries)
ผลงานตีพิมพ์ (Publications)	1	เรื่อง	บทความวิจัยที่ตีพิมพ์ในฐานข้อมูลระดับชาติ	นักวิชาการ นิสิต นักศึกษา ผู้ที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ
ผลิตภัณฑ์และกระบวนการ บริการ และการ รับรองมาตรฐานใหม่ (New Products/Processes, New Services and New Standard Assurances)	1	รูปแบบ	รูปแบบการสร้างการเรียนรู้ระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCS) กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย เพื่อสร้างพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย	ผู้สูงวัยในเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่

1.8 ผลกระทบ (Expected Impacts) ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

☑ ด้านวิชาการ

รายละเอียดผลกระทบ

เกิดองค์ความรู้ด้านกระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัยด้วยระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) เพื่อสร้างพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย บนอุปกรณ์พกพา และยังได้เผยแพร่ความรู้ไปสู่ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ แทนรูปแบบการเผยแพร่ด้วยการอบรม สัมมนา หรือจัดกิจกรรมแบบเดิมๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาสื่อประเภทความรู้สำหรับผู้สูงวัยให้พัฒนาก้าวหน้าขึ้นไปในอนาคต

☑ ด้านสังคม ผู้สูงอายุ

รายละเอียดผลกระทบ

ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย ทำให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เป็นสุข เข้มแข็ง รู้สึกถึงการมีคุณค่า ลดการพึ่งพาผู้อื่น และสามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมยุคใหม่ในอนาคตได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตต่อไปในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และได้ใช้ความรู้ความสามารถที่มีในการช่วยพัฒนาสังคมได้ต่อไป

☑ ด้านสาธารณะ ○ ด้านชุมชนและพื้นที่ ○ ด้านสิ่งแวดล้อม

☑ ด้านนโยบาย

รายละเอียดผลกระทบ

ท้องถิ่นนำไปเป็นนโยบายการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย การเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งสามารถทำผ่านแพลตฟอร์มอุปกรณ์เคลื่อนที่ ที่เข้าถึงง่ายและมีใช้งานกันโดยทั่วไปได้

☑ ด้านเศรษฐกิจ

รายละเอียดผลกระทบ

ลดภาระของภาครัฐและครอบครัวด้านค่าใช้จ่ายเพื่อดูแลสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุซึ่งมีการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งทำให้ลดการเจ็บปวด เครียด และวิตกกังวลลงได้มากกว่าผู้ที่ไม่มีความรู้

บทที่ 2
วิธีการดำเนินการวิจัย (Material & Methods)

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบการวิจัยและพัฒนา (research & development) ที่อาศัยหลักการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (action research) มีวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ข้อ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาความรู้ที่จำเป็นในการปรับตัวของผู้สูงวัยให้เป็นผู้สูงวัยอย่างมีพฤตพลัง (active aging) ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก และ 2) เพื่อพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย ด้วยระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) ในประเด็นพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย

2.1 การออกแบบการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกใช้แบบแผนงานวิจัยแบบการวิจัยและพัฒนา ที่อาศัยหลักการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนารายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก เก็บข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ต้องการเก็บในแต่ละขั้นตอนของงานวิจัย โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์สภาพปัญหาสถานการณ์ผู้สูงวัย ประเด็นที่ต้องพัฒนา รูปแบบและช่องทางการเรียนรู้ เพื่อกำหนดเป็นโจทย์ที่ต้องการวิจัย ในขั้นตอนนี้เริ่มดำเนินการเบื้องต้นด้วยการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง และจะดำเนินการอีกครั้งในช่องแรกของการวิจัย ประกอบไปด้วย 3 กิจกรรมย่อย

กิจกรรมย่อย 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCSs) ผ่านระบบออนไลน์สำหรับผู้สูงวัย ในประเด็น การสร้างชุดรายวิชา รูปแบบกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล โดยมุ่งวิเคราะห์ปัจจัยในบริบทเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก

กิจกรรมย่อย 1.2 การพัฒนาเครื่องมือวิจัย ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และเสนอพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

กิจกรรมย่อย 1.3 การเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้ผ่านละครออนไลน์ รูปแบบการเรียนรู้ละครผ่านระบบออนไลน์ และสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง รูปแบบการเรียนรู้ที่ต้องการ ทัศนคติเกี่ยวกับละคร ประเด็นเรียนรู้สำรวจผู้สูงวัยตะวันออก เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก ประกอบไปด้วย 3 กิจกรรมย่อย

กิจกรรมย่อยที่ 2.1 การออกแบบเนื้อหา เขียนบทวีดิทัศนเพื่อการผลิตเป็นรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก ประเมินและปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

กิจกรรมย่อยที่ 2.2 การผลิตรายวิชา ตรวจสอบความถูกตองสมบูรณและนำเขาสู่ระบบการเรียนรูแบบเปิด (MOOCs)

กิจกรรมย่อยที่ 2.3 การทดสอบประสิทธิภาพการใชงานชุดวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก

ขั้นตอนที่ 3 การปรับปรุงต้นแบบรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกให้สมบูรณ์

กิจกรรมย่อยที่ 3.1 การปรับแก้ไข แก้ไขต้นแบบรายวิชาฯ ในกรณีที่ทดสอบแล้วไปผลการเรียนรู้ไม่ได้ตามที่กำหนดไว้

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินประสิทธิผลต้นแบบด้วยการเผยแพร่ไปสู่ผู้ใช้นวัตกรรม

ประกอบไปด้วย 2 กิจกรรมย่อย

กิจกรรมย่อยที่ 4.1 การสังเคราะห์บทเรียนการนำรายวิชาฯ และผลการเรียนรู้ที่เกิดกับผู้สูงวัยภาคตะวันออก

กิจกรรมย่อยที่ 4.2 การประเมินและสรุปผลการวิจัย พร้อมเขียนรูปเล่มรายงานวิจัย

กิจกรรมย่อยที่ 4.3 เขียนบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่งานวิจัย

2.2 พื้นที่ทำวิจัย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

พื้นที่วิจัยคือพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก ได้แก่ จังหวัดชลบุรี ระยอง และฉะเชิงเทรา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงวัยที่มีอายุระหว่าง 55 – 70 ปี ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก 3 จังหวัด ได้แก่ ชลบุรี ฉะเชิงเทรา และระยอง

ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sample Sampling) แบ่งผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้สูงวัยผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการในการพัฒนาตนเอง จำนวน 15 คน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างคำนึงถึงจำนวนที่มากพอ เหมาะสมสำหรับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเหมาะกับการสนทนากลุ่ม โดยคำนึงถึงความเป็นตัวแทนของผู้สูงวัยในบริบทเมือง สถานที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เลือกพื้นที่ที่มีลักษณะความเป็นเมืองในเขตเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก จะเลือก 1 พื้นที่ เช่น ศาลาว่าการเมืองพัทยา เทศบาลบางละมุง หรือเทศบาลเมืองแสนสุข จังหวัดชลบุรี

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยกลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้สูงวัยผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการในการพัฒนาตนเอง ใช้วิธีการประชาสัมพันธ์และรับสมัครเข้าร่วมโดยความสมัครใจ ทั้งนี้จะดำเนินการผ่านเจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน

เกณฑ์การคัดเข้า

1) ผู้สูงวัยอายุระหว่าง 55 – 70 ปี ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

2) อาศัยอยู่ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก 3 จังหวัด ได้แก่ ชลบุรี ฉะเชิงเทรา และระยอง

3) เข้าถึงอุปกรณ์พกพาประเภทโทรศัพท์สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต และใช้อุปกรณ์พกพานั้นๆ ได้

เกณฑ์การคัดออก ผู้สูงวัยไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรม ได้ตามวันเวลาที่กำหนด ซึ่งจะกำหนดวันเวลาและชี้แจงผู้เข้าร่วมไว้ล่วงหน้า

กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมในชุดวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกผ่านแพลตฟอร์มบนอุปกรณ์พกพา ในขั้นตอนที่ 2 ของการวิจัย จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sample sampling) จำนวน 50 คน จำนวนผู้เข้าร่วมคำนึงถึงเกณฑ์จำนวนที่มีความมากพอในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งเก็บข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ สถานที่เก็บข้อมูลจะเลือก 1 พื้นที่ เช่น ศาลาว่าการเมืองพัทยา เทศบาลบางละมุง หรือเทศบาลเมืองแสนสุข จังหวัดชลบุรี หรือพื้นที่เมืองระยองและฉะเชิงเทรา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นที่ที่มีความต้องการในการใช้ประโยชน์จากงานวิจัย

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยกลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมในชุดวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกผานแพลตฟอรมบนอุปกรณพกพา คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เลือก 1 พื้นที่ เช่น พื้นที่เมืองพัทยา เทศบาลบางละมุง เทศบาลเมืองแสนสุข จังหวัดชลบุรี หรือพื้นที่เมืองระยองและฉะเชิงเทรา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นที่ที่มีความต้องการในการใช้ประโยชน์จากงานวิจัย

เกณฑ์การคัดเข้า

1) ผู้สูงวัยอายุระหว่าง 55 – 70 ปี ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

2) อาศัยอยู่ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก 3 จังหวัด ได้แก่ ชลบุรี ฉะเชิงเทรา และระยอง

3) เข้าถึงอุปกรณ์พกพาประเภทโทรศัพท์สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต และใช้อุปกรณ์พกพานั้นๆ ได้

4) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในชุดวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกผ่านแพลตฟอร์มบนอุปกรณ์พกพา เช่น โทรศัพท์สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต

เกณฑ์การคัดออก ผู้สูงวัยไม่สามารถเข้าร่วมชุดวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกผ่านแพลตฟอร์มบนอุปกรณ์พกพา ตามวันเวลาที่กำหนด ซึ่งผู้วิจัยจะชี้แจงและแจ้งวันเวลาให้แก่ผู้เข้าร่วมได้ทราบล่วงหน้า

2.3 ตัวแปรที่ศึกษา

3.3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นวัตกรรมการเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย ด้วยระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งนำแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบ 5 ด้านที่นำไปสู่พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย มาสร้างเป็นเนื้อหาการเรียนรู้ องค์ประกอบ 5 ด้าน ประกอบไปด้วย

1) เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง
2) การมองโลกในแง่ดี
3) การรับรู้ความสามารถต่อการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง
4) การสนับสนุนจากสังคม
5) เจตคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ

3.3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย

2.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.4.1 แบบคำถามและบันทึกการสนทนากลุ่ม เรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้ผ่านละครออนไลน์ รูปแบบการเรียนรู้ละครผ่านระบบออนไลน์ และสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง

2.4.2 ชุดเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย ด้วยระบบการเรียนรู้แบบเปิดเพื่อสร้างพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย บนอุปกรณ์พกพา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในกระบวนการวิจัย

2.4.3 แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าเรียนรู้ชุดวิชา (Pretest – Posttest) พัฒนาโดย กนกอร เนตรชู (2561) เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ 3 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมเสริมสร้าง ตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒ พลังของผู้สูงอายุด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของ ผู้สูงอายุด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต แบบสอบถามผ่านการหาค่าความเที่ยงตรง (Validity ของแบบสอบถาม ผลการพิจารณาค่า IOC คำถามที่เป็นไปตามเกณฑ์มากกว่า 0.5 มีทั้งหมด 139 ข้อ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 จากจำนวน 182 ข้อ ส่วนค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination) เลือกเฉพาะข้อที่มีค่า r ที่มีค่าความสัมพันธ์สูงตั้งแต่ .20 ขึ้นไป และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบวัดด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (alpha coefficient) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป

2.4.4 แบบคำถามและบันทึกสำหรับสนทนากลุ่มประสิทธิภาพการใช้ชุดเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัยด้วยระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs)

2.4.5 แบบประเมินและปรับปรุงเนื้อหาก่อนการผลิตรายวิชาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวบข้อมูล ตามขั้นตอนการวิจัยทั้ง 4 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์สภาพปัญหาสถานการณ์ผู้สูงวัย เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน (Baseline Data) เกี่ยวกับบริบท สภาพปัญหา และความต้องการจำเป็นในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) อย่างรอบด้าน ผลลัพธ์จากระยะนี้จะถูกนำมาใช้เป็นสารสนเทศสำคัญในการกำหนดกรอบและทิศทางการออกแบบนวัตกรรม

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบ พัฒนา และทดสอบนวัตกรรมต้นแบบ เป็นขั้นตอนการพัฒนารายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก โดยนำผลการวิเคราะห์จากระยะที่ 1 มาสังเคราะห์และแปรผลสู่การสร้าง "ต้นแบบรายวิชากระบวนการละครฯ" และนำไปทดลองใช้ในสถานการณ์จำลองเพื่อประเมินคุณภาพและความเป็นไปได้เบื้องต้น

ขั้นตอนที่ 3 การปรับปรุงต้นแบบรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกให้สมบูรณ์

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินประสิทธิผลต้นแบบด้วยการเผยแพร่ไปสู่ผู้ใช้นวัตกรรม

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล (data collection procedure)

การเตรียมการ ผู้วิจัยขออนุมัติโครงการวิจัยจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (IRB/Human Research Ethics Committee)

การประสานงานและนัดหมาย ติดต่อกลุ่มเป้าหมายผ่านช่องทางต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) เพื่อแนะนำโครงการและนัดหมายวันเวลา-สถานที่ที่ผู้สูงอายุสะดวก

การพิทักษ์สิทธิ์ ก่อนเริ่มเก็บข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ประโยชน์ และความเสี่ยง (ถ้ามี) แก่ผู้เข้าร่วม พร้อมทั้งแจ้งว่าข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น จากนั้นจึงให้ผู้เข้าร่วมลงนามใน เอกสารแสดงความยินยอม

การดำเนินการเก็บข้อมูล สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง การใช้เวลาในการเก็บข้อมูลขึ้นอยู่กับรูปแบบการเก็บข้อมูล โดยคำนึงถึงช่วงวัยของผู้สูงวัย

การสิ้นสุดการสัมภาษณ์ กล่าวขอบคุณผู้ให้ข้อมูล

ทั้งนี้ผู้วิขัยเป็นผู้จัดเตรียมกระบวนการเก็บข้อมูล จากนั้นเก็บและบันทึกข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์ ก่อนที่จะสรุปและสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

2.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

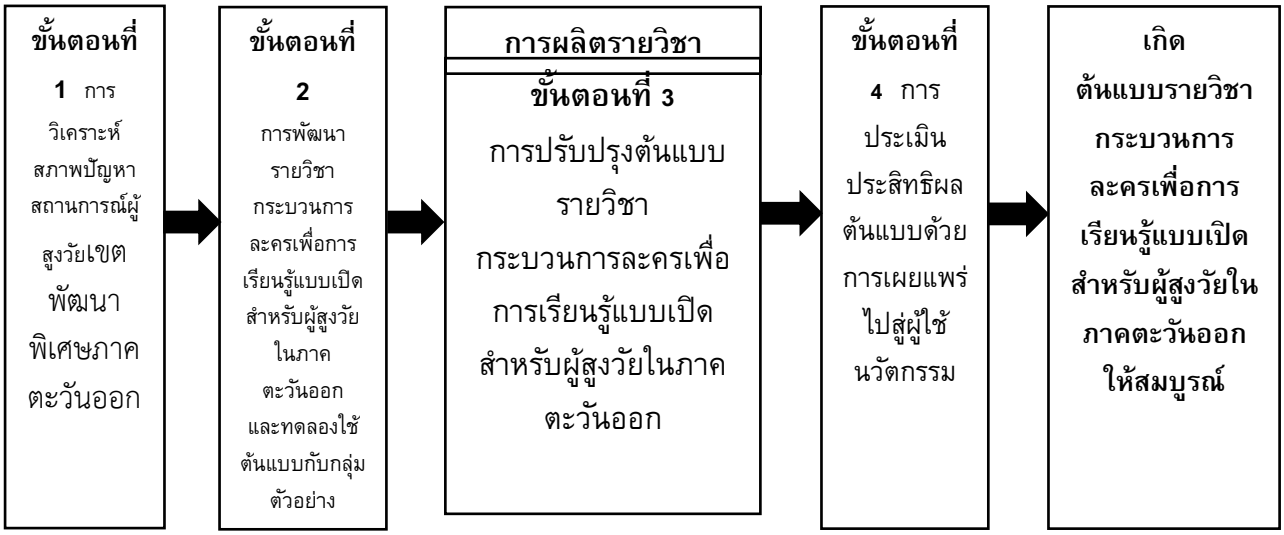
2.6.1 ผู้วิจัยนำข้อมูลเชิงคุณภาพที่เก็บรวบรวมมาได้ มาจัดหมวดหมู่คำตอบ และนำมาวิเคราะห์ตามแนวทางการวิเคราะห์ 2 แนวทาง

1) การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) นำข้อมูลมาจัดเรียงแล้วสรุปผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบกับแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยและเขียนเป็นการบรรยายเชิงพรรณนา

2) การวิเคราะห์แบบอุปนัย (analytic induction) รวมกลุมข้อเท็จจริงโดยการแยกประเภท และนำข้อมูลมาวิเคราะห์จากนั้นสร้างเป็นขอสรุป โดยการอธิบายความสัมพันธ และสรางข้อสรุปในเชิงนามธรรม

2.6.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์

3..6.3 วิเคราะห์ข้อมูล สรุปรายงานวิจัย และเขียนบทความวิจัยสำหรับเผยแพร่ผลงานวิจัยสู่สาธารณชน



แผนผังขั้นตอนการดำเนินการวิจัยการพัฒนารายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก

_ตารางที่ 1 แผนการดำเนินงานวิจัย

ปีงบประมาณ	กิจกรรม	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ร้อยละของกิจกรรมในปีงบประมาณ
ปี 2567	**ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์สภาพปัญหาสถานการณ์ผู้สูงวัย**													
	กิจกรรมย่อย 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวของกับการจัดการเรียนรูแบบเปิด (MOOCS) ผ่านระบบออนไลน์สำหรับผู้สูงวัย	✓												10
	กิจกรรมย่อย 1.2 การพัฒนาเครื่องมือวิจัย ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และเสนอพิจารณาจริยธรรมการวิจัย		✓	✓	✓	✓								5
	กิจกรรมย่อยที่ 1.3 การเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้ผ่านละครออนไลน์				✓	✓	✓							5
	ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก และทดลองใช้ต้นแบบกับกลุ่มตัวอย่าง													
	กิจกรรมย่อยที่ 2.1 การออกแบบเนื้อหา เขียนบทวีดิทัศน์เพื่อการผลิตเป็นรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก					✓	✓	✓	✓					20
	กิจกรรมย่อยที่ 2.2 การผลิตรายวิชา ตรวจสอบความถูกต่องสมบูรณ และนำเขาสู่ระบบการเรียนรูแบบเปิด (MOOCS)							✓	✓	✓	✓			20
	ขั้นตอนที่ 3 การปรับปรุงต้นแบบรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกให้สมบูรณ์													
ปีที่ 2	กิจกรรมย่อยที่ 3.1 การปรับแก้ไข แก้ไขต้นแบบรายวิชาฯ ในกรณีที่										✓	✓		10

(2567)	ทดสอบแล้วไปผลการเรียนรู้ไม่ได้ตามที่กำหนดไว้													
	ขั้นตอนที่ 4 การประเมินประสิทธิผลต้นแบบด้วยการเผยแพร่ไปสู่ผู้ใช้นวัตกรรม													
	กิจกรรมย่อยที่ 4.1 การสังเคราะห์บทเรียนการนำรายวิชาฯ และผลการเรียนรู้ที่เกิดกับผู้สูงวัยภาคตะวันออก										✓	✓		10
	กิจกรรมย่อยที่ 4.2 การประเมินและสรุปผลการวิจัย เขียนรูปเล่มรายงานวิจัย										✓	✓		10
	กิจกรรมย่อยที่ 4.3 เขียนบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่งานวิจัย											✓		10
	รายงานผลการวิจั												✓	

บทที่ 3
ผลการวิจัย (Results)

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ที่จำเป็นในการปรับตัวของผู้สูงวัยให้เป็นผู้สูงวัยอย่างมีพฤตพลัง (active aging) ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก และเพื่อพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย ด้วยระบบการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด (MOOCS) ในประเด็นการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย นำเสนอรูปแบบนวัตกรรมการเรียนรู้ที่ผสมผสานระหว่าง "กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้" (Drama as a Pedagogical Tool) เข้ากับ "ระบบการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด" (Massive Open Online Course: MOOCs) เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างภาวะพฤฒพลังสำหรับผู้สูงวัยในบริบทของภาคตะวันออก โดยอาศัยหลักการของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

3.1 ผลการวิเคราะห์องค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการพัฒนานวัตกรรม

3.2 ผลการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ด้วยระบบการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด (MOOCs) "รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลังสำหรับผู้สูงวัย

3.1 ผลการวิเคราะห์องค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการพัฒนานวัตกรรม

ส่วนนี้เป็นการนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ เพื่อศึกษาองค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการปรับตัวของผู้สูงวัยสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีพฤฒพลัง ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC)

ผลการวิเคราะห์ในส่วนนี้ได้มาจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับการรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในพื้นที่ EEC (จังหวัดชลบุรี ระยอง และฉะเชิงเทรา) เพื่อตอบคำถามการวิจัยที่ว่า "นวัตกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบ MOOCs ควรมีองค์ประกอบ รูปแบบเนื้อหา และกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมอย่างไร" โดยผลการศึกษาสามารถสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้พื้นฐานที่สำคัญ 4 ประการ สำหรับการออกแบบนวัตกรรม ได้แก่

3.1.1 บริบทและสถานการณ์ของผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) นำเสนอภาพรวมเชิงลึกเกี่ยวกับลักษณะทางประชากร สภาพสังคม วิถีชีวิต และความท้าทายที่ผู้สูงวัยในพื้นที่ EEC ต้องเผชิญ ซึ่งเป็นบริบทเฉพาะที่ต้องนำมาพิจารณาในการออกแบบการเรียนรู้

3.1.2 องค์ความรู้ที่จำเป็นในการเสริมสร้างภาวะพฤฒพลัง สรุปเนื้อหาและทักษะที่สำคัญที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อการดูแลตนเองอย่างรอบด้าน ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม และสติปัญญา เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข

3.1.3 แนวทางการจัดการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์แบบเปิด (MOOCs) วิเคราะห์คุณลักษณะ รูปแบบ และเงื่อนไขของแพลตฟอร์มการเรียนรู้แบบ MOOCs ที่เหมาะสมกับผู้เรียนสูงวัย โดยคำนึงถึงความสะดวกในการเข้าถึง การใช้งานง่าย และการออกแบบที่กระตุ้นการมีส่วนร่วม

3.1.4 ศักยภาพของกระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้ นำเสนอหลักการและข้อดีของการนำเทคนิคและ กระบวนการละคร (Drama Process) มาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการเรียนรู้ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง สามารถสะท้อนคิดและเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

รายละเอียดผลการวิจัย

3.1.1 บริบทและสถานการณ์ของผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC)

โครงสร้างประชากรและเศรษฐกิจสูงวัยในภาพรวมของประเทศ

ข้อมูลสถิติยืนยันว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ โดยมีผู้สูงอายุในสัดส่วนกว่าหนึ่งในห้าของประชากรทั้งหมด (กรมการปกครอง, 2567) ในขณะที่ภาคกลางและภาคตะวันออก ซึ่งเป็นที่ตั้งของ EEC มีสัดส่วนผู้สูงอายุติดเตียงและติดบ้านสูงกว่าภาคอื่นๆ เล็กน้อย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) อย่างไรก็ตาม การพัฒนา EEC มุ่งหวังที่จะดึงดูดผู้สูงอายุที่มีกำลังซื้อจากทั้งในประเทศและต่างประเทศเข้ามาตั้งถิ่นฐาน โดยมีการพัฒนาเป็น "เมืองท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงวัย" (Age Society City) ซึ่งสะท้อนถึงโอกาสทางเศรษฐกิจที่ใหญ่ขึ้นในพื้นที่ (สำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก, 2564)

การเติบโตของเศรษฐกิจสูงวัยในประเทศไทยนั้นมีมูลค่ามหาศาล จากรายงานของ TDRI พบว่าการใช้จ่ายของผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2566 มีมูลค่าสูงถึง 2.18 ล้านล้านบาท และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 3.5 ล้านล้านบาทภายในปี พ.ศ. 2576 รายจ่ายส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุเหล่านี้เน้นไปที่ของใช้ในครัวเรือน อาหาร และบริการด้านสุขภาพ (สำนักข่าว The Nation Thailand, 2566) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต

ความท้าทายเชิงสังคมและวิถีชีวิต

แม้จะมีความหวังจากโอกาสทางเศรษฐกิจ แต่ประชากรผู้สูงวัยในปัจจุบันยังคงเผชิญกับความท้าทายที่สำคัญ ข้อมูลจากกรมอนามัยชี้ให้เห็นว่าสัดส่วนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มติดบ้านและติดเตียง (กรมอนามัย, 2565) นอกจากปัญหาสุขภาพกายแล้ว ปัญหาสุขภาพจิตยังเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง มีข้อมูลระบุว่าร้อยละ 87 ของผู้สูงอายุมี "อารมณ์ซึมเศร้า" ในระดับต่างๆ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2566) และความเจ็บป่วยยังเพิ่มค่าใช้จ่ายและข้อจำกัดในการทำงานหาเลี้ยงชีพ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565)

ในเชิงเศรษฐกิจและสังคม ผู้สูงอายุจำนวนมากมีรายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่าย และส่วนใหญ่มีภาระหนี้สินและไม่มีเงินออม (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565) การที่ผู้สูงอายุร้อยละ 83.6 ยังคงทำงานในธุรกิจส่วนตัวหรือช่วยงานครอบครัว (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการพึ่งพิงตนเองเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในครัวเรือน การขาดแคลนสวัสดิการที่เพียงพอและเข้าถึงได้ยังคงเป็นปัญหา (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565)

สถานการณ์ผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC)

เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) เป็นพื้นที่ยุทธศาสตร์ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบโดยตรงต่อวิถีชีวิตของผู้สูงวัย การเปลี่ยนผ่านจากสังคมเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมดั้งเดิมไปสู่เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม ทำให้ผู้สูงวัยในพื้นที่ EEC ต้องเผชิญกับ **"การเปลี่ยนแปลง"** ในหลากหลายมิติพร้อมกัน ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่เสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่อาจเกิดความเครียดจากการสูญเสียหรือการเปลี่ยนบทบาท และที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม จากเดิมที่เป็นศูนย์กลางของครอบครัว กลายเป็นผู้พึ่งพิง ทำให้ผู้สูงวัยต้องเผชิญกับความท้าทายในการปรับตัวทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาวะ

ยุทธศาสตร์การพัฒนาเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) เป็นปัจจัยเร่งสำคัญที่ก่อให้เกิด "ความเป็นเมือง" (Urbanization) ซึ่งในบริบทนี้มิได้หมายถึงเพียงการขยายตัวทางกายภาพของเมือง แต่คือกระบวนการเปลี่ยนแปลงเชิงซ้อนที่ปรับเปลี่ยนโครงสร้างและวิถีชีวิตของชุมชนในภาคตะวันออกอย่างมีนัยสำคัญ ปัจจัยหลักที่ขับเคลื่อนให้เกิดความเป็นเมือง (ไตรรัตน์ จารุทัศน์, 2565) ได้แก่

1) การอพยพทางประชากร (population migration) เกิดการเคลื่อนย้ายประชากรโดยเฉพาะกลุ่มวัยแรงงาน จากเขตชนบทหรือพื้นที่นอกภาคตะวันออก เข้ามาสู่เขตเมืองและนิคมอุตสาหกรรมเพื่อแสวงหาโอกาสทางเศรษฐกิจ ทำให้เกิด การกระจุกตัวของประชากร (Population Concentration) ในพื้นที่ที่ไม่เคยรองรับคนจำนวนมากมาก่อน

2) การขยายตัวของพื้นที่เมือง (urban expansion) พื้นที่เกษตรกรรมและชุมชนดั้งเดิมถูกแปรสภาพเป็นเขตที่อยู่อาศัย โครงสร้างพื้นฐาน และสถานประกอบการ เพื่อรองรับกิจกรรมทางเศรษฐกิจและประชากรที่หนาแน่นขึ้น

3) การเปลี่ยนผ่านทางเศรษฐกิจ (economic transformation) ระบบเศรษฐกิจเปลี่ยนจากฐานการผลิตภาคเกษตรกรรมและประมงแบบยังชีพ ไปสู่ระบบเศรษฐกิจเมืองที่ขับเคลื่อนด้วยภาคอุตสาหกรรมและบริการ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อ กระบวนการผลิต และความต้องการทักษะแรงงาน

พลวัตดังกล่าวได้เปลี่ยนผ่านสังคมจากระบบที่เรียบง่ายและมีความเป็นท้องถิ่น ไปสู่ระบบเมืองอุตสาหกรรมสมัยใหม่ที่มีความซับซ้อนและมีการจัดการองค์กรที่แตกต่างไปจากเดิม ผลกระทบที่เกิดขึ้นจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงมิติทางเศรษฐกิจหรือกายภาพ แต่ยังส่งผลสะเทือนลึกซึ้งต่อสภาพแวดล้อมทางสังคมและการเมืองของชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อกลุ่มผู้สูงวัยและแนวคิดเรื่องสูงวัยแบบพฤฒพลัง (Active Ageing) กล่าวคือ การอพยพของคนรุ่นใหม่ได้ทลายโครงสร้างครอบครัวขยายและระบบการเกื้อกูลแบบดั้งเดิม ขณะที่การเปลี่ยนผ่านทางเศรษฐกิจอาจลดทอนคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผู้สูงวัยเคยเป็นศูนย์กลาง ปรากฏการณ์ความเป็นเมืองนี้จึงเป็นโจทย์ท้าทายสำคัญในการส่งเสริมผู้สูงวัยให้มีพฤฒพลัง ที่ต้องพิจารณาถึงการสร้างทุนทางสังคมรูปแบบใหม่และการ

ออกแบบนโยบายที่เกื้อหนุนให้ผู้สูงวัยสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่กำลังเปลี่ยนผ่านได้อย่างมีศักดิ์ศรีและมีส่วนร่วมต่อไป

ตารางที่ 2 สถานการณ์และปัญหาของผู้สูงอายุในภาคตะวันออก

มิติ	สถานการณ์และปัญหาที่สำคัญ	แหล่งข้อมูล
ข้อมูลประชากรและสุขภาพ	ผู้สูงอายุมีภาวะพึ่งพิง (ติดบ้าน/ติดเตียง) เพิ่มขึ้นในแต่ละปี (กรมอนามัย, 2565) ผู้สูงอายุร้อยละ 87 มีอารมณ์ซึมเศร้าในระดับต่างๆ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2566) ภาวะความเจ็บป่วยเพิ่มค่าใช้จ่ายและข้อจำกัดในการทำงาน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565)	(กรมอนามัย, 2565; สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2566; สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565)
ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม	ผู้สูงอายุจำนวนมากมีรายได้ไม่เพียงพอ ไม่มีเงินออม และมีหนี้สิน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565) สิทธิสวัสดิการของรัฐยังไม่ครอบคลุมและเข้าถึงได้จริง (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565) ผู้สูงอายุยังต้องทำงานเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในครัวเรือน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564)	(สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564; สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565)
ผลกระทบจาก EEC	การพัฒนาสร้างผลกระทบด้านลบ เช่น ปัญหาจราจรและมลพิษ (Viyapone & Rakkwamsuk, 2019) การเปลี่ยนแปลงผังเมืองทำลายวิถีชีวิตเกษตรกรรม (มูลนิธินิติธรรมสิ่งแวดล้อม, 2564)	(มูลนิธินิติธรรมสิ่งแวดล้อม, 2564; Viyapone & Rakkwamsuk, 2019)

การวิเคราะห์บริบทที่ซับซ้อนนี้บ่งชี้ถึงความเชื่อมโยงเชิงลึกระหว่างการพัฒนาทางเศรษฐกิจและภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุในพื้นที่ EEC การเติบโตของ EEC ที่มุ่งเน้นอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีได้ส่งผลกระทบด้านลบต่อชุมชนท้องถิ่นในหลายมิติ เช่น ปัญหาการจราจรหนาแน่นและมลพิษ (Viyapone & Rakkwamsuk, 2019) รวมถึงการเปลี่ยนแปลงผังเมืองที่เปลี่ยนพื้นที่เกษตรกรรมให้กลายเป็นเขตอุตสาหกรรม (มูลนิธินิติธรรมสิ่งแวดล้อม, 2564) ***ผู้สูงอายุที่เคยผูกพันกับวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม เช่น การทำเกษตรกรรม อาจเผชิญกับความรู้สึกแปลกแยกจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความรู้สึกสูญเสียวิถีชีวิตเดิมอาจนำไปสู่ความรู้สึกไร้ค่า (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2566) ขาดการมีส่วนร่วม และถูกทอดทิ้ง การเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่คุ้นเคยนี้จึงสามารถถูกมองว่าเป็นวิกฤตที่สั่นคลอนมุมมองเดิมเกี่ยวกับชีวิตและคุณค่าของตนเองอย่างมีนัยสำคัญ นวัตกรรมการเรียนรู้จึงไม่ควรเป็นเพียงแค่การให้ข้อมูลความรู้ใหม่ แต่ต้องทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการช่วยให้ผู้สูงอายุประมวลผลความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ และช่วยให้พวกเขาสามารถสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิตในบริบทที่แตกต่างไปจากเดิมได้***

ประเด็นการพัฒนาผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC)

ความกังวลและความต้องการในการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุในเขตเมืองพัทยา ภายใต้บริบทเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC)

จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตเมืองพัทยา ซึ่งเป็นพื้นที่สำคัญในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ด้วยแบบสอบถามที่มุ่งเน้นการประเมินความต้องการในการพัฒนาตนเอง พบว่า ประเด็นความกังวลหลักของผู้สูงอายุสามารถจำแนกออกเป็น 4 มิติสำคัญ ได้แก่ ภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความท้าทายที่ผู้สูงวัยต้องเผชิญในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีรายละเอียดแต่ละด้านดังนี้

มิติที่ 1 ความกังวลด้านสุขภาพกาย

ผู้สูงอายุแสดงความกังวลอย่างยิ่งต่อ ความเสื่อมถอยทางร่างกาย อันเป็นผลมาจากกระบวนการชราภาพที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ประเด็นที่พบส่วนใหญ่ประกอบด้วย

1) การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นซึ่งสัมพันธ์กับระบบเผาผลาญที่ลดลง สมรรถภาพการเคลื่อนไหวที่ถดถอย อาการปวดข้อโดยเฉพาะข้อเข่าซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตประจำวัน
2) ปัญหาด้านการนอน ผู้สูงอายุจำนวนมากประสบภาวะนอนไม่หลับหรือนอนหลับได้ไม่สนิท ส่งผลให้ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอและอ่อนเพลียเรื้อรัง
3) ความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ผู้สูงวัยมีความกังวลอย่างชัดเจนต่อโรคยอดนิยมในผู้สูงวัย เช่น โรคความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด
4) การถดถอยของสมรรถภาพสมอง ความกังวลเรื่องอาการหลงลืมและความจำที่แย่ลง ซึ่งอาจเป็นสัญญาณเริ่มต้นของภาวะสมองเสื่อม

มิติที่ 2 ความกังวลด้านสุขภาพจิต

ความท้าทายด้านสุขภาพจิตมีความเชื่อมโยงโดยตรงกับความเสื่อมทางกายและความเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยความกังวลหลัก ได้แก่

1) ความวิตกกังวลต่ออนาคต (Future Anxiety) ความกลัวต่อการเจ็บป่วยและความไม่แน่นอนของสุขภาพ กลัวการกลายเป็นภาระของบุตรหลาน และการเข้าสู่ ภาวะพึ่งพิง (Dependency) ซึ่งบั่นทอนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
2) ความกังวลต่อการถูกทอดทิ้ง ความกลัวที่จะขาดผู้ดูแลในยามชราภาพ หรือถูกละเลยจากครอบครัวและสังคม (Social Isolation) ซึ่งเป็นภาวะที่ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสภาพจิตใจ
3) ภาวะเครียดสะสม ความไม่สามารถปล่อยวางจากความกังวลต่างๆ นำไปสู่ความเครียดเรื้อรังและอาจพัฒนาไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

มิติที่ 3 ความกังวลด้านสุขภาพทางสังคม

มิติด้านสังคมสะท้อนถึงความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและครอบครัวอย่างมีความหมาย ประเด็นความกังวลใจประกอบไปด้วย

1) เรื่องช่องว่างระหว่างวัยในครอบครัว ผู้สูงอายุต้องการรักษาและพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารกับบุตรหลานและคนรุ่นใหม่ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย (Generation Gap)
2) การปรับอารมณ์และการอยู่ร่วมกับคนรอบข้าง เป็นความต้องการการพัฒนาทางอารมณ์ ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์ และต้องการเรียนรู้วิธีการพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ของตนเองให้สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างมีความสุข

มิติที่ 4 ความกังวลด้านสิ่งแวดล้อม

ผู้สูงอายุรู้สึกว่าสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะที่ดี ประเด็นความกังวลใจได้แก่

1) การเข้าถึงเทคโนโลยีและเท่าทันข่าวสารและบริการ การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างก้าวกระโดด ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากรู้สึกว่าตนเองถูกทิ้งไว้ข้างหลังและไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ซึ่งสร้างอุปสรรคในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการต่างๆ
2) สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงวัย การออกแบบพื้นที่สาธารณะหรือสิ่งอำนวยความสะดวกในเมืองอาจยังไม่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างเต็มที่ ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันขาดความคล่องตัวและปลอดภัย

ผลจากการเก็บข้อมูลผู้สูงวัยชี้ให้เห็นว่าความต้องการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุในเมืองพัทยามีความสัมพันธ์อย่างแยกไม่ออกกับความกังวลด้านสุขภาพทั้ง 4 มิติ ดังนั้น การออกแบบนโยบายหรือโครงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ EEC ควรคำนึงถึงประเด็นเหล่านี้อย่างรอบด้าน เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการที่แท้จริงและสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ยังคงมีประเด็นสำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยสามารถสรุปได้เป็น 4 ด้านหลัก ดังนี้

1) การจัดการสุขภาพและระบบการดูแลระยะยาว จำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความต้องการระบบการดูแลระยะยาวที่ครอบคลุมและสามารถเข้าถึงได้ง่าย การพัฒนาบริการสุขภาพจึงควรเน้นการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สุขภาพจิต และการดูแลสำหรับผู้ป่วยติดเตียงหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง พร้อมทั้งสนับสนุนและยกระดับมาตรฐานผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

2) การยกระดับคุณภาพชีวิตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม งานวิจัยหลายฉบับระบุว่าผู้สูงอายุในพื้นที่ EEC มีคุณภาพชีวิตในมิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับที่ต้อง

ได้รับการปรับปรุง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงข้อจำกัดในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการขาดแคลนโครงสร้างพื้นฐานชุมชนที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ แนวทางเร่งด่วนจึงควรมุ่งเน้นไปที่การส่งเสริมการมีส่วนร่วมผ่านกิจกรรมทางสังคมและชมรมผู้สูงอายุ รวมถึงการปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพในพื้นที่สาธารณะให้สอดคล้องกับหลักการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design) สภาพแวดล้อมที่บ้านต้องมีความปลอดภัยและสะดวกสบาย เช่น มีราวจับในห้องน้ำ พื้นไม่ลื่น ห้องต่างๆ เข้าออกง่าย และมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการใช้งาน สภาพแวดล้อมนอกบ้าน ต้องเอื้อต่อการเดินทาง ต้องมีทางเท้าที่ปลอดภัย ถนนหนทางที่ดี และมีรถสาธารณะที่เอื้อให้ผู้สูงวัยเดินทางไปไหนมาไหนเองได้อย่างสะดวกและมั่นใจ

3) การเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัล แม้ว่า EEC จะเป็นเขตเศรษฐกิจที่มุ่งเน้นการพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรม แต่ผู้สูงอายุในพื้นที่กลับยังคงเผชิญกับความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล โดยมีอัตราการเข้าถึงและใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศที่ต่ำกว่ากลุ่มวัยอื่นอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น การพัฒนาทักษะดิจิทัลจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้งานแอปพลิเคชันพื้นฐานเพื่อการสื่อสาร การทำธุรกรรมออนไลน์ และการเข้าถึงบริการสุขภาพดิจิทัล (telemedicine) รวมถึงการสร้างภูมิคุ้มกันด้านการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์เพื่อลดความเสี่ยงจากการถูกหลอกลวง

4) การสร้างโอกาสในการทำงานและสร้างรายได้ การพัฒนาเศรษฐกิจในพื้นที่ EEC ที่เน้นอุตสาหกรรมสมัยใหม่และบริการได้สร้างความต้องการทักษะใหม่ ๆ ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาจยังขาดแคลน ซึ่งเป็นข้อจำกัดในการเข้าถึงโอกาสทางเศรษฐกิจ แนวทางแก้ไขจึงควรมุ่งไปที่การจัดทำโครงการฝึกอบรมอาชีพที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดและศักยภาพของผู้สูงอายุ เช่น การดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver) หรือการเป็นผู้ประกอบการรายย่อย นอกจากนี้ ควรส่งเสริมให้สถานประกอบการในพื้นที่นำนโยบายการจ้างงานแบบยืดหยุ่นมาปรับใช้ เพื่อให้ผู้สูงอายุยังคงสามารถทำงานและมีรายได้อย่างต่อเนื่อง

จากข้อมูลทั้งหมดสรุปได้ว่าผู้สูงอายุในพื้นที่ EEC เผชิญกับความท้าทายที่หลากหลาย ซึ่งต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกแปลกแยกและคุณค่าในตนเองลดลง โดยเฉพาะในมิติทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำ ผู้สูงอายุขาดการมีส่วนร่วมทางสังคม และต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการใช้ชีวิต

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ EEC จึงจำเป็นต้องเป็นไปอย่างเป็นองค์รวม โดยไม่จำกัดเพียงแค่ด้านสุขภาพเท่านั้น แต่ยังรวมถึงมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีด้วย การส่งเสริมทักษะดิจิทัลและการเข้าถึงการทำงานที่หลากหลายจะช่วยลดความเหลื่อมล้ำและสร้างความมั่นคงทางการเงินในบั้นปลายชีวิต รวมถึงการปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานด้านสุขภาพ และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วม จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรีในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงสูง

3.1.2 องค์ความรู้ที่จำเป็นในการเสริมสร้างภาวะพฤฒพลัง (Active Aging)

ความจำเป็นในการสร้างเสริมภาวะพฤฒพลัง (Active Ageing)

แนวคิด "พฤฒพลัง" (Active Ageing) ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ได้วางกรอบไว้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นกระบวนทัศน์ที่มุ่งเปลี่ยนผู้สูงวัยจาก "ภาระ" ให้กลายเป็น "พลัง" ของสังคม การส่งเสริมภาวะพฤฒพลังคือการลงทุนที่สำคัญเพื่อให้เกิดผลลัพธ์หลายประการ เช่น

1) ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุข ผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดีและดูแลตนเองได้ จะช่วยลดความต้องการบริการทางการแพทย์ที่ซับซ้อนและมีค่าใช้จ่ายสูง (พินิจ ฟ้าอำนวยผล, 2563)

2) รักษาทุนทางปัญญาและประสบการณ์ของสังคม ผู้สูงวัยที่มีพลังยังคงสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เศรษฐกิจ และเป็นคลังปัญญาที่ถ่ายทอดประสบการณ์สู่คนรุ่นหลังได้

3) ยกระดับคุณภาพชีวิตและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การมีสุขภาพดี การได้มีส่วนร่วมในสังคม และการมีความมั่นคงในชีวิต เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกมีคุณค่าและมีความสุข

ดังนั้น การสร้างนวัตกรรมที่สามารถส่งเสริมให้ผู้สูงวัยพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะพฤฒพลังจึงเป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการรับมือกับสังคมสูงวัยอย่างยั่งยืน

กรอบแนวคิดพฤฒพลัง (Active Ageing) และความคิดเห็นของผู้สูงวัยต่อคำว่า “พฤฒพลัง”

แนวคิดพฤฒพลัง (Active Ageing) ขององค์การอนามัยโลก (WHO) คือกระบวนการที่ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีโอกาสในการพัฒนาสุขภาวะ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคง (Security) ได้อย่างสูงสุด เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี (World Health Organization, 2002, p. 12) แนวคิดพฤฒพลังเป็นกระบวนทัศน์ใหม่ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้สามารถแก้ปัญหาภาระพึ่งพิงและดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยมีรายละเอียดองค์ประกอบหลัก 3 ประการตามกรอบขององค์การอนามัยโลก ได้แก่

1) สุขภาพ (Health) การมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม สามารถจัดการชีวิตประจำวันได้โดยไม่มีอุปสรรค และมีทัศนคติที่ปรับตัวได้ ผู้สูงวัยต้องรู้วิธีการดูแลสุขภาพ เกิดพฤติกรรมสุขภาพ

2) การมีส่วนร่วม (Participation) การคงไว้ซึ่งเครือข่ายทางสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความหมาย และการได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม ผู้สูงวัยได้ใช้ความสามารถหรือทักษะที่มีเพื่อทำกิจกรรม รู้วิธีการเข้าสังคม

3) ความมั่นคง (Security) การมีสภาวะความเป็นอยู่และรายได้ที่เพียงพอต่อการใช้จ่าย สามารถจัดการชีวิตให้สมดุลระหว่างการพึ่งพาและการเป็นอิสระ มีความรู้สึกปลอดภัย

แนวคิดนี้ถูกขยายความให้ครอบคลุมสุขภาวะ 7 มิติ ได้แก่ อารมณ์ สิ่งแวดล้อม สติปัญญา/การรับรู้ ร่างกาย อาชีพ/การประกอบอาชีพ สังคม และจิตวิญญาณ (Milner, 2013, p. 43) การพัฒนาผู้สูงวัยตามนัยยะนี้ มีความสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมตามหลักมนุษย

ปรัชญา (Anthroposophy) ที่มองว่ามนุษย์ประกอบด้วยกาย (Body) จิต (Soul) และจิตวิญญาณ (Spirit) ซึ่งต้องได้รับการพัฒนาอย่างสมดุล

ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความหมายคำว่า “ผู้สูงวัยที่มีพฤฒพลังเป็นอย่างไร” เก็บข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง จากการสังเคราะห์ข้อมูลของผู้สูงวัยในเขตพื้นที่ EEC พบว่านิยามของผู้สูงวัยที่มีพฤฒพลัง หมายถึง “การสูงวัยอย่างมีพลังและมีคุณค่า” ประกอบด้วยสองมิติที่เชื่อมโยงกันได้แก่

มิติแรกคือ “สุขภาวะที่แข็งแรงเป็นพื้นฐาน” ซึ่งหมายถึงการที่ผู้สูงวัยสามารถดูแลตนเองได้ดี ทั้งในด้านร่างกายที่ยังคงเคลื่อนไหวได้แข็งแรง และด้านจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส ไม่เครียด ซึ่งสะท้อนผ่านอารมณ์และสีหน้าที่สดใส รวมถึงการมีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สุขภาวะที่แข็งแกร่งนี้ไม่ได้จบลงที่ตัวเอง แต่เป็นรากฐานสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดมิติที่สอง

มิติที่สองคือ “การสร้างคุณประโยชน์ต่อส่วนรวม” โดยผู้สูงวัยจะนำศักยภาพ ความรู้ และประสบการณ์ที่สั่งสมมาใช้ในบทบาทที่ตนเองถนัด เช่น การเป็นผู้นำกิจกรรมในชุมชน นำสวดมนต์ การเป็นจิตอาสา การเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้และทักษะอาชีพให้คนรุ่นหลัง หรือการทำงานเพื่อดูแลชุมชนในด้านต่างๆ

ดังนั้น สำหรับผู้สูงวัยในพื้นที่นี้ “พฤฒพลัง” จึงไม่ใช่แค่การมีสุขภาพดี แต่คือการนำสุขภาพที่ดีนั้น มาใช้เพื่อสร้างคุณค่าและความหมายให้แก่ตนเองและสังคมรอบข้างอย่างเป็นรูปธรรม

ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory) กับการประยุกต์ใช้

ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของ แจ็ค เมซิโรว์ (Jack Mezirow) ได้รับการพิจารณาว่าเป็นกรอบแนวคิดที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาการเรียนรู้ในกลุ่มผู้ใหญ่ (Mezirow, n.d.) ทฤษฎีนี้อธิบายว่าการเรียนรู้ที่แท้จริงไม่ใช่เพียงแค่การเพิ่มพูนความรู้ แต่เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนเปลี่ยน "กรอบอ้างอิง" (frames of reference) หรือ "ทัศนคติที่ฝังลึก" (habits of mind) ผ่านการสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์ (critical reflection) (Mezirow, n.d.) กระบวนการนี้ประกอบด้วย 10 ขั้นตอน โดยมักจะเริ่มต้นจาก "ภาวะวิกฤตที่สั่นคลอนความคิด" (disorienting dilemma) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ท้าทายความเชื่อเดิมอย่างรุนแรง ทำให้ผู้เรียนต้องหันมา "ตรวจสอบตนเอง" และ "ประเมินสมมติฐาน" ที่เคยเชื่อมาโดยตลอด จุดสูงสุดของกระบวนการคือการ "บูรณาการมุมมองใหม่เข้ากับชีวิต" และการลงมือปฏิบัติจริง (Mezirow, n.d.; Viyapone & Rakkwamsuk, 2019)

การวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างบริบท EEC กับทฤษฎีนี้ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาด้านสุขภาพจิต ความเหงา และความรู้สึกแปลกแยกที่ผู้สูงอายุใน EEC กำลังเผชิญ สามารถถูกนิยาม

ว่าเป็น "ภาวะวิกฤตที่สั่นคลอนความคิด" ที่สอดคล้องกับทฤษฎีของเมซิโรว์ได้อย่างสมบูรณ์ (Mezirow, n.d.) ดังนั้นหลักสูตรนี้จึงได้รับการออกแบบมาเพื่อใช้ความท้าทายเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นในการเรียนรู้ ไม่ใช่แค่การให้ความรู้แบบทั่วไป แต่เป็นการนำทางผู้เรียนผ่านกระบวนการที่สร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงลึก เริ่มต้นจากการยอมรับปัญหา (dilemma) นำไปสู่การสะท้อนคิด (reflection) ผ่านกิจกรรมในหลักสูตร และจบลงด้วยการวางแผนและลงมือปฏิบัติ (planning and action) ในชีวิตจริง การเรียนรู้ในลักษณะนี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงทัศนคติและพฤติกรรมอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของภาวะพฤฒพลังในที่สุด

ตารางที่ 3 แนวทางการบูรณาการแนวคิดพฤฒพลังและการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

องค์ประกอบของพฤฒพลัง	**ขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้อง**	**เป้าหมายการเรียนรู้ในหลักสูตร**
สุขภาพ (Healthy)	Dilemma & Self-examination (Mezirow, n.d.)	รับรู้ถึงปัญหาทางกายและใจ (เช่น อาการซึมเศร้า ความเหงา) และเข้าใจว่าปัญหานั้นเป็นเรื่องปกติที่คนอื่นก็เผชิญ (Mezirow, n.d.)
การมีส่วนร่วม (Participation)	Critical assessment & Reintegration (Mezirow, n.d.)	ใช้กระบวนการละครเพื่อตั้งคำถามกับมุมมองเดิมเกี่ยวกับบทบาทของตนในสังคม (Mezirow, n.d.) สร้างความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Harel & Keisari, 2021)
ความมั่นคง (Security)	Planning & Action (Mezirow, n.d.)	พัฒนาความสามารถในการปรับตัวและใช้ทักษะใหม่เพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิต (Mezirow, n.d.) สร้างแผนงานส่วนตัวเพื่อนำมุมมองใหม่ไปใช้ในชีวิตจริง (Mezirow, n.d.)

3.1.3 แนวทางการจัดการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์แบบเปิด (MOOCs)

ความจำเป็นที่ผู้สูงวัยต้องเรียนรู้ผ่านออนไลน์

ในยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลกลายเป็นโครงสร้างพื้นฐานของสังคม การเรียนรู้ของผู้สูงวัยไม่สามารถจำกัดอยู่แค่ในรูปแบบดั้งเดิมได้อีกต่อไป การเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์จึงกลายเป็น "ความจำเป็น" สำหรับผู้สูงวัย ด้วยเหตุผลดังนี้

1) การเข้าถึงข้อมูลและบริการที่จำเป็น ทักษะดิจิทัลช่วยให้ผู้สูงวัยสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพ การทำธุรกรรมทางการเงิน การสื่อสารกับครอบครัว และข้อมูลข่าวสารที่สำคัญ ซึ่งช่วยลดการพึ่งพาผู้อื่นและเพิ่มความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างอิสระ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565, หน้า 4)

2) ลดความโดดเดี่ยวและสร้างเครือข่ายทางสังคม แพลตฟอร์มออนไลน์เป็นเครื่องมือทรงพลังในการเชื่อมต่อผู้สูงวัยเข้ากับเพื่อน ครอบครัว และกลุ่มกิจกรรมที่มีความสนใจเดียวกัน ช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกโดดเดี่ยวซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญในวัยสูงอายุ

3) ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้ออนไลน์ทำลายข้อจำกัดทางกายภาพในเรื่องการเดินทาง ทำให้ผู้สูงวัยสามารถเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ได้อย่างต่อเนื่องจากที่บ้าน ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ชะลอความเสื่อมของความจำ และสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

ผู้ออกแบบการเรียนรู้ต้องสำรวจว่าแพลตฟอร์มดิจิทัลใดที่ผู้สูงอายุในกลุ่มเป้าหมายการวิจัยเข้าถึงได้และรูปแบบกระบวนการละครแบบใดที่นำไปใช้ดึงดูดผู้สูงอายุให้เข้าถึงการใช้งานทางออนไลน์

แม้ว่าจะมีงานวิจัยละครกับการส่งเสริมสุขภาพจิต และสามารถสร้างเสริมสุขภาพจิตได้ ทั้งการลดความเหงา ความรู้สึกโดดเดี่ยว ลดความซึมเศร้า และความวิตกกังวลในผู้สูงอายุ แต่ถ้าจะใช้ในรูปแบบออนไลน์ต้องพิจารณาว่าจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการแสดงออกและการเล่าเรื่องอย่างสร้างสรรค์ เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตได้อย่างไร

การเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์แบบเปิด (MOOCs)

MOOCS คือ รูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่รองรับผู้เรียนจำนวนมาก มีลักษณะสำคัญคือ เปิดให้ทุกคนเข้าถึงได้ (Open) และมีขนาดใหญ่ (Massive) การออกแบบ MOOCS สำหรับผู้สูงวัยควรพิจารณาแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกัน (collaborative learning) เพื่อส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน และควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อตอบสนองต่อลีลาการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ รูปแบบอีเลิร์นนิงแบบผสมผสาน (Blended E-Learning) ที่มีการใช้บันทึกสะท้อนการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ออนไลน์ (Online Interactive Reflective Learning Logs) สามารถช่วยส่งเสริมความคงทนในการเรียนรู้ได้

สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการจัดการเรียนรู้ทางออนไลน์ของผู้สูงวัย แบ่งเป็น 4 มิติหลัก ดังนี้

1. มิติด้านผู้เรียน ความเข้าใจในความแตกต่างหลากหลาย

เราไม่สามารถมองผู้สูงวัยเป็นกลุ่มก้อนเดียวกันได้ (Homogeneous Group) แต่ต้องคำนึงถึงความแตกต่างหลากหลายเป็นสำคัญ ประเด็นที่ต้องคำนึงถึงมีดังนี้

ความแตกต่างทางกายภาพ (physical differences) ผู้สูงวัยจำนวนมากอาจมีข้อจำกัดด้านสายตา การได้ยิน หรือการควบคุมกล้ามเนื้อมัดเล็ก ดังนั้น การออกแบบจึงต้องคำนึงถึงหลักการออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design) เช่น ตัวอักษรต้องมีขนาดใหญ่และคมชัด มีความต่างของสี (High Contrast) มีเสียงอ่านประกอบ หรือมีคำบรรยายวิดีโอ (Subtitles) และปุ่มกดต้องมีขนาดใหญ่พอที่จะคลิกได้สะดวก

ความแตกต่างของทักษะดิจิทัล (Digital Literacy Gap) ดังที่ระบุไว้ในงานวิจัยเรื่องการเข้าถึงบริการทางสังคม (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565, หน้า 4) การส่งเสริมความรู้เท่าทันทางเทคโนโลยีสารสนเทศ (ICT Literacy) เป็นสิ่งจำเป็น เราต้องไม่ตั้งสมมติฐานว่าผู้สูงวัยทุกคนจะใช้เทคโนโลยีเป็น หลักสูตรควรมีการปฐมนิเทศหรือมีบทเรียนเสริมเพื่อสอนทักษะพื้นฐานที่จำเป็นก่อนเริ่มเรียนเนื้อหาหลัก

ความแตกต่างด้านประสบการณ์และแรงจูงใจ (experiential & motivational differences): ผู้สูงวัยแต่ละท่านมีพื้นฐานการศึกษา ประสบการณ์ชีวิต และความสนใจต่างกัน การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อเนื้อหาสามารถเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของผู้เรียนและตอบสนองต่อเป้าหมายในชีวิตของพวกเขา เช่น การเรียนเพื่อดูแลสุขภาพ การเรียนเพื่อติดต่อสื่อสารกับลูกหลาน หรือการเรียนเพื่อสร้างรายได้เสริม

2. มิติด้านการออกแบบแพลตฟอร์มและเทคโนโลยี (platform & technology design) เทคโนโลยีควรเป็นเครื่องมืออำนวยความสะดวก ไม่ใช่ "อุปสรรค" ในการเรียนรู้

ใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน (simplicity is key) แพลตฟอร์มการเรียนรู้ (LMS หรือ MOOCS Platform) ต้องมีหน้าตาไม่ซับซ้อน ขั้นตอนการเข้าสู่ระบบ การค้นหาบทเรียน และการส่งงานต้องตรงไปตรงมา ลดจำนวนการคลิกที่ไม่จำเป็น

มีความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัว (security & privacy) ผู้สูงวัยอาจมีความกังวลหรือเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการถูกหลอกลวงทางออนไลน์ แพลตฟอร์มต้องมีความน่าเชื่อถือ มีนโยบายความเป็นส่วนตัวที่ชัดเจน และควรมีการให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยไซเบอร์เบื้องต้น

รองรับหลายอุปกรณ์ (multi-device compatibility) การเรียนรู้ควรทำได้จากหลายอุปกรณ์ที่ผู้สูงวัยคุ้นเคย ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ

3. มิติด้านเนื้อหาและกระบวนการจัดการเรียนรู้ (content & pedagogy)

วิธีการสอนและเนื้อหาต้องได้รับการออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับผู้สูงวัย

เนื้อหาที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง (relevant & practical content) เนื้อหาควรเป็นเรื่องใกล้ตัว สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงทันที เช่น การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง การจัดการการเงินวัยเกษียณ การใช้แอปพลิเคชันเพื่อสื่อสารกับครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของ Active Ageing ทั้งด้านสุขภาพ (Health) และความมั่นคง (Security)

การเรียนรู้ทีละขั้นตอนและไปตามจังหวะของตนเอง (step-by-step & Self-paced Learning) ควรแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยย่อย ๆ (micro-learning) ที่ใช้เวลาไม่นาน และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถกลับไปทบทวนเนื้อหาเดิมได้ตลอดเวลาตามความต้องการของตนเอง

ใช้สื่อหลากหลายรูปแบบ (multimedia approach) การใช้แค่วิดีโอบรรยายอาจไม่เพียงพอ ควรผสมผสานสื่อหลากหลายรูปแบบ เช่น อินโฟกราฟิกที่สรุปประเด็นสำคัญ คลิปเสียง (Podcast) กรณีศึกษาสั้น ๆ และกิจกรรมเชิงโต้ตอบ (interactive activities) เพื่อกระตุ้นความสนใจและรองรับลีลาการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน (สิริกัญญา มณีนิล และศศิฉาย ธนะมัย, 2563, หน้า 23)

เน้นการลงมือทำมากกว่าการท่องจำ (action-oriented learning) กระบวนการเรียนรู้ควรเน้นการปฏิบัติ เช่น การใช้กระบวนการละครที่ให้ผู้เรียนได้สวมบทบาทสมมติ (Role-playing) หรือการทำโครงงานกลุ่มย่อยออนไลน์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง (ปวีณา แช่มช้อย, 2562)

4. มิติด้านการสนับสนุนและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (support & social interaction) ผู้สูงวัยอาจต้องการ "ตัวช่วย" และ "เพื่อน" ในการเรียนรู้มากกว่าผู้เรียนในวัยอื่น

ระบบพี่เลี้ยงและการสนับสนุนทางเทคนิคที่เข้าถึงง่าย (mentoring & accessible tech Support): ควรมีช่องทางให้ผู้เรียนสามารถสอบถามปัญหาทางเทคนิคได้ง่ายและรวดเร็ว เช่น ผ่าน

ทางโทรศัพท์ หรือ LINE และอาจมีระบบ "เพื่อนช่วยเพื่อน" หรือ "พี่เลี้ยงดิจิทัล" (อาจเป็นอาสาสมัครหรือผู้เรียนรุ่นก่อน) คอยให้คำแนะนำ

การสร้างชุมชนผู้เรียนออนไลน์ (building a learning community) การเรียนรู้ออนไลน์อาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว การออกแบบจึงต้องมีพื้นที่ให้ผู้เรียนได้พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เช่น การจัดเว็บบอร์ดสนทนา หรือการนัดพบปะผ่านวิดีโอคอนเฟอเรนซ์เป็นครั้งคราว ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญขององค์ประกอบด้านการมีส่วนร่วม ของผู้สูงวัย

การให้ข้อมูลป้อนกลับที่สร้างสรรค์และให้กำลังใจ (encouraging feedback) ผู้สอนหรือผู้จัดกระบวนการควรให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวก เพื่อสร้างความมั่นใจและกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้ต่อไป

โดยสรุปแล้ว การออกแบบการเรียนรู้ทางออนไลน์สำหรับผู้สูงวัยต้องอาศัยแนวทางที่ "เห็นอกเห็นใจและยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง" (Empathetic & User-centric) โดยต้องคำนึงถึงความหลากหลายของผู้เรียน ออกแบบเทคโนโลยีให้ง่ายต่อการเข้าถึง สร้างสรรค์เนื้อหาที่เชื่อมโยงกับชีวิต และที่สำคัญที่สุดคือต้องสร้างระบบสนับสนุนและชุมชนที่อบอุ่น เพื่อให้การเรียนรู้ออนไลน์เป็นประสบการณ์ที่มีความหมายและช่วยส่งเสริมภาวะพฤฒพลังของผู้สูงวัยได้อย่างแท้จริง

กระบวนการพัฒนาและจัดการหลักสูตร MOOCSs

การพัฒนาหลักสูตรออนไลน์แบบเปิดขนาดใหญ่ (Massive Open Online Courses: MOOCs) สามารถแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

1) การวางแผน (planning)

ในขั้นตอนนี้คือการกำหนดทิศทางของหลักสูตรให้ชัดเจน โดยเริ่มจากการ กำหนดหัวข้อและเนื้อหา ที่มีความเชี่ยวชาญและตรงตามความต้องการของผู้เรียน จากนั้น ระบุกลุ่มเป้าหมาย ว่าหลักสูตรเหมาะกับใคร เพื่อให้สามารถออกแบบเนื้อหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสุดท้ายคือการเลือกแพลตฟอร์ม ที่เหมาะสมสำหรับการเผยแพร่หลักสูตร เช่น Coursera, edX หรือ ThaiMOOCS

2) การสร้างเนื้อหา (content Creation)

ขั้นตอนนี้เป็นการผลิตสื่อการเรียนรู้ โดยเริ่มจากการบันทึกวิดีโอการสอน ซึ่งควรมีความยาวไม่เกิน 10-15 นาทีต่อตอน เพื่อให้ผู้เรียนไม่รู้สึกเบื่อหน่าย จากนั้น จัดทำสื่อประกอบ เช่น สไลด์และเอกสารประกอบการเรียน เพื่อเสริมความเข้าใจในเนื้อหา และ ออกแบบกิจกรรมและแบบทดสอบเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน

3. การเผยแพร่และบริหารจัดการ (publishing and management)

ขั้นตอนนี้เป็นการนำหลักสูตรเข้าสู่ระบบและดูแลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการ อัปโหลดเนื้อหาทั้งหมด ขึ้นบนแพลตฟอร์มตามโครงสร้างที่วางแผนไว้ จากนั้น ประชาสัมพันธ์หลักสูตร ผ่านช่องทางต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าถึงได้ในวงกว้าง และสุดท้ายคือ การบริหารจัดการหลักสูตร อย่างต่อเนื่อง เช่น การตอบคำถามในฟอรัม หรือให้การสนับสนุนต่าง ๆ เพื่อให้การเรียนรู้ของผู้เรียนดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

บทสรุปมุมมองของผู้สูงวัยต่อการเรียนรู้ผ่านสื่อออนไลน์

จากการประมวลข้อมูลที่เก็บจากผู้สูงวัยภาคตะวันออกบริบทเมืองเขตพื้นที่พัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก มีความน่าสนใจที่จะนำไปเป็นเนื้อหาสำหรับพัฒนาผู้สูงวัย จากข้อมูลพบว่า การเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มผู้สูงวัยพื้นที่ EEC ได้นำมาซึ่งภัยคุกคามและความเสี่ยงรูปแบบใหม่ที่น่ากังวล โดยภัยคุกคามที่เด่นชัดที่สุดคือ “อาชญากรรมทางเศรษฐกิจและไซเบอร์” ซึ่งมิจฉาชีพใช้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาที่หลากหลาย ทั้งการสร้างความกลัว เช่น ขบวนการคอลเซ็นเตอร์อ้างเป็นเจ้าหน้าที่รัฐ การสร้างความหวัง เช่น หลอกลงทุนหรือเสนอรางวัลล่อใจ และการฉวยใช้ปัญหาสุขภาพ เช่น โฆษณาขายยาและผลิตภัณฑ์เกินจริงนอกจากนี้ ผู้สูงวัยยังต้องเผชิญกับ “มลภาวะทางข้อมูล” ในโลกออนไลน์ เช่น ข้อมูลเท็จ ภาพความรุนแรง คำหยาบคาย และโฆษณาแฝงที่มาในรูปแบบลิงก์หรือหน้าต่างอัตโนมัติ ปรากฏการณ์นี้สะท้อนให้เห็นถึง “ช่องว่างทางภูมิคุ้มกันดิจิทัล” (Digital Literacy Gap) ที่ผู้สูงวัยกลายเป็นกลุ่มเปราะบางและเป็นเป้าหมายหลักของการแสวงหาประโยชน์ทั้งในโลกออนไลน์และในชีวิตจริง

จากการประมวลผลข้อมูล ยังพบความต้องการของผู้สูงวัยในพื้นที่ EEC แบ่งเป็น 3 หมวดหมู่หลัก ได้แก่ เนื้อหาที่จับต้องได้และนำไปใช้ในชีวิตจริง รูปแบบที่เข้าถึงง่ายและย่อยข้อมูล และกลยุทธ์การนำเสนอที่เน้นการมีส่วนร่วมและสร้างแรงจูงใจ

หมวดหมู่ที่ 1 เนื้อหาที่จับต้องได้และนำไปใช้ในชีวิตจริง (Tangible & Applicable Content)

ผู้สูงวัยมีความต้องการเนื้อหาสื่อที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยสามารถแบ่งกลุ่มเนื้อหาที่ต้องการได้ 2 ประเภทหลัก คือ 1) ด้านการดูแลสุขภาวะและกิจกรรมยามว่าง เช่น คลิปสอนออกกำลังกาย หรือการปลูกต้นไม้ที่สามารถทำตามได้จริง และ 2) ด้านทักษะการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล โดยมีความต้องการสูงในเรื่อง “การเท่าทันสื่อและกลโกงออนไลน์” เช่น คลิปสั้นที่นำเสนอเป็นตอนๆ เพื่อให้รู้วิธีป้องกันตัวเองจากการหลอกลวงทางโทรศัพท์หรือไลน์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงวัยต้องการสื่อที่เป็นเครื่องมือในการยกระดับคุณภาพชีวิตและสร้างความปลอดภัยให้แก่ตนเอง

หมวดหมู่ที่ 2 รูปแบบที่เข้าถึงง่ายและย่อยข้อมูล (Accessible & Digestible Formats)

รูปแบบของสื่อเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการตัดสินใจเลือกบริโภคของผู้สูงวัย โดยมีแนวโน้มที่ชัดเจนในการเลือกสื่อที่ “สั้น กระชับ และเน้นภาพ” เช่น “คลิปสั้น” ที่สามารถดูจบได้ในเวลาไม่นาน หรือหนังสือภาพประกอบและหนังสือการ์ตูนที่ใช้ “ตัวอักษรขนาดใหญ่” เพื่อให้อ่านง่ายและสบายตา นอกจากนี้ สื่อวิดีโอต้องมีองค์ประกอบที่ชัดเจน คือ “เสียงบรรยายควบคู่กับภาพประกอบ” เพื่อช่วยในการทำความเข้าใจ ที่สำคัญ ผู้สูงวัยต้องการความยืดหยุ่นในการบริโภคสื่อ โดยต้องการสื่อที่สามารถ “เลือกดูหรือฟังไปพร้อมกับการทำกิจกรรมอื่นได้” ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความต้องการสื่อที่ปรับเข้ากับวิถีชีวิตของพวกท่านได้ ไม่ใช่สื่อที่บังคับให้ต้องจดจ่อเพียงอย่างเดียว

หมวดหมู่ที่ 3 กลยุทธ์การนำเสนอที่เน้นการมีส่วนร่วมและสร้างแรงจูงใจ (engaging & motivating presentation strategies)

นอกเหนือจากเนื้อหาและรูปแบบแล้ว กลยุทธ์การนำเสนอเป็นสิ่งที่ผู้สูงวัยให้ความสำคัญอย่างมาก โดยต้องการสื่อที่มีลักษณะ “สาระบันเทิง (Edutainment)” คือต้องสนุกสนาน ไม่เป็นวิชาการเกินไป และมีองค์ประกอบที่ดึงดูดใจ เช่น การมีผู้ดำเนินรายการที่มีบุคลิกน่าสนใจ หรือการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้ชมได้ นอกจากนี้ยังพบความต้องการในเชิง “การสร้างแรงจูงใจ” เช่น การมอบรางวัลเมื่อชมคลิปครบทุกตอน เพื่อสร้างความดึงดูดใจให้ติดตามอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงวัยจะเปิดรับการเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อกระบวนการเรียนรู้นั้นถูกออกแบบให้เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน มีการโต้ตอบ และให้ความรู้สึกคุ้มค่าในการสละเวลา

3.1.4 ศักยภาพของกระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้

กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้ (Process Drama for Learning)

กระบวนการละครถูกนำมาใช้ในมิติการศึกษาในฐานะเครื่องมือในการสร้างการเรียนรู้ โดยมีลักษณะสำคัญคือ เป็นการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติและการจำลองสถานการณ์ (Action-based and Simulation) ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง กระบวนการละครสามารถส่งเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา ผ่านการสวมบทบาทสมมติ (Role-playing) ในสถานการณ์ต่างๆ พัฒนาทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จากการทำงานกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ในกิจกรรม กระตุ้นการสะท้อนคิดและความเข้าใจตนเอง ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมุมมองในพื้นที่ที่ปลอดภัย

กระบวนการละครยังนำแนวคิดเกี่ยวกับนกระบวนการบำบัด (Drama Therapy) มาประยุกต์ใช้ ซึ่งละครบำบัดเป็นรูปแบบการบำบัดทางจิตใจที่บูรณาการการแสดง การเล่าเรื่อง และศิลปะเข้ากับการรักษาทางสุขภาพจิต (Harel & Keisari, 2021) หลักการสำคัญคือการสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่เรียกว่า "dramatic reality" ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจและแสดงออกซึ่งประสบการณ์ส่วนตัวในแบบที่นอกเหนือไปจากการใช้คำพูดเพียงอย่างเดียว งานวิจัยจำนวนมากยืนยันถึงประโยชน์ของกระบวนการละครในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสุขภาพจิตและปัญญา การเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้การแสดงและการเล่าเรื่องสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าและความเหงาได้อย่างมีนัยสำคัญ (นปภัช กันแพงศรี และ จิราพร เกศพิชญวัฒนา, 2560; Keisari et al., 2020) นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (นปภัช กันแพงศรี และ จิราพร เกศพิชญวัฒนา, 2560; Harel & Keisari, 2021) ในเชิงปัญญา การแสดงละครยังช่วยกระตุ้นสมองและพัฒนาความสามารถด้านการจดจำ (memory recall) การแก้ปัญหา และความยืดหยุ่นทางความคิด (Juniper Communities, 2025) สำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมในระยะเริ่มต้น กระบวนการละครเชิงโต้ตอบและทำงานกับประสาทสัมผัสยังช่วยเสริมสร้างการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท

การใช้กิจกรรมละครกับผู้สูงอายุ

หลักการที่นำไปออกแบบการเรียนรู้ เน้นที่ "การมีส่วนร่วมของผู้สูงวัย" การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ ลักษณะเช่นนี้สามารถส่งเสริมสุขภาวะในมิติองค์รวมได้อย่างมีนัยสำคัญ เช่น

1) การส่งเสริมสุขภาพกายและจิต (physical and mental health) การเข้าร่วมกิจกรรมละครที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสร้างสรรค์ สามารถนำไปสู่การปรับเปลี่ยนสุขภาพกายให้ดีขึ้น เช่น เพิ่มความยืดหยุ่นและการทรงตัว ในขณะเดียวกัน กระบวนการละครยังเป็นพื้นที่ปลอดภัยในการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งมีส่วนช่วยลดความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ (Fernández-Aguayo & Pino-Juste, 2018, p. 85)

2) การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social Interaction) กิจกรรมละครโดยธรรมชาติแล้วต้องอาศัยการทำงานร่วมกัน จึงเป็นการสร้างพื้นที่ทางสังคม (Social Space) ที่ส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ ลดภาวะความโดดเดี่ยวทางสังคม (Social Isolation) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อสุขภาวะของผู้สูงวัย และนำไปสู่การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง

3) การพัฒนาศักยภาพทางปัญญา (cognitive development) งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมละครสามารถกระตุ้นการทำงานของสมองในหลายส่วน ช่วยพัฒนาด้านความจำ ความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการแก้ปัญหา อีกทั้งยังมีส่วนช่วยรักษาหรือเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองด้านการรับรู้ (Cognitive Function) ได้ (Fernández-Aguayo & Pino-Juste, 2018, p. 86)

4) การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี (Quality of Life) เหนือสิ่งอื่นใด กระบวนการละครสามารถช่วยให้ผู้สูงวัยค้นพบเป้าหมายและความหมายในการใช้ชีวิต (Sense of Purpose) เติมเต็มชีวิตชีวา และนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้น ดังที่การศึกษาของ Yuen et al. (2011) พบว่าการเข้าร่วมโปรแกรมละครส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย (อ้างถึงใน Fernández-Aguayo & Pino-Juste, 2018, p. 91)

แนวทางการใช้กระบวนการละครเพื่อพัฒนาผู้สูงวัยในบริบทภาคตะวันออก

กระบวนการละครให้ความสำคัญกับการพัฒนาแบบองค์รวมพัฒนามนุษย์ตามหลักมนุษยปรัชญา คือ พัฒนากาย ผ่านการเคลื่อนไหว พัฒนาจิต ผ่านการแสดงออกทางอารมณ์และสุนทรียภาพ และ พัฒนาจิตวิญญาณ ผ่านการใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ กระบวนการละครเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการสร้างการเรียนรู้และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายใน สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาผู้สูงวัยในหลากหลายมิติ ดังนี้

1) การสำรวจและพัฒนาตัวตนภายใน ละครสามารถสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้สูงวัยได้สำรวจประสบการณ์ชีวิต สะท้อนความรู้สึกนึกคิด และทำความเข้าใจตัวตนภายในของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ที่เพิ่มขึ้น (ไพบูลย์ โสภณสุวภาพ, 2567) สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าโปรแกรมกิจกรรมศิลปะสามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ (นปภัช กันแพงศรี และ จิราพร เกศพิชญวัฒนา, 2560)

2) การเยียวยาและสร้างการเปลี่ยนแปลง ละครบำบัด (Drama Therapy) และกระบวนการละครถูกใช้เป็นเครื่องมือในการเยียวยาบาดแผลทางใจ (Post-traumatic Stress) (Ali & Wolfert, 2016, p. 58) และเป็นเครื่องมือในการสร้างการเปลี่ยนแปลง (Transformation) และการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-actualization) (Avalon, 2006) ซึ่งสามารถปรับใช้เพื่อช่วยให้ผู้สูงวัยรับมือกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสีย หรือปัญหาสุขภาพ

3) การพัฒนาทักษะทางสังคมและการสื่อสาร การทำงานร่วมกันในกระบวนการละคร ส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พัฒนาทักษะการสื่อสาร การรับฟัง และการทำงานเป็นทีม ซึ่งตอบโจทย์มิติ "การมีส่วนร่วม" (Participation) ของแนวคิดพฤฒพลัง (World Health Organization, 2002, p. 12)

3.2 ผลการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ด้วยระบบการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด (MOOCs) "รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลังสำหรับผู้สูงวัย

ส่วนนี้เป็นการนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ เพื่อพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ "รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย ด้วยระบบการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด (MOOCs)" เพื่อเสริมสร้างภาวะพฤฒพลัง โดยผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ทั้ง 4 ประการที่สังเคราะห์ได้จากส่วนที่ 1 มาเป็นฐานคิดในการออกแบบและสร้างสรรค์นวัตกรรม ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้คือ ต้นแบบรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้ฯ ฉบับสมบูรณ์ : นำเสนอรายละเอียดของนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้างรายวิชา วัตถุประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาบทเรียน กิจกรรมที่ใช้กระบวนการละคร และสื่อวิดีโอละครออนไลน์ที่ผลิตขึ้นสำหรับแต่ละหน่วยการเรียนรู้

3.2.1 ประเด็นการเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงวัยที่ผ่านมา : บทบาทของเครือข่ายหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และชุมชน

การพัฒนาผู้สูงวัยในเขต EEC มีเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในรูปแบบออนไซต์และออนไลน์ มีจัดการอบรมในเรื่องต่างๆ จากข้อมูลที่เก็บชี้ให้เห็นถึง เครือข่ายความร่วมมือจากหลากหลายภาคส่วน ที่เข้ามาจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในพื้นที่ EEC สามารถสังเคราะห์ประเด็นการพัฒนาของหน่วยงานต่างๆ ได้ 3 ด้านหลัก ดังนี้

1) ด้านสุขภาพและสุขภาวะ (health & wellness) มีหน่วยงานสาธารณสุขเป็นแกนหลัก เช่น โรงพยาบาล รพ.สต. และ อสม. ที่ให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ โภชนาการ การออกกำลังกาย การฝึกสมอง ไปจนถึงการบำบัดฟื้นฟูเฉพาะทาง ร่วมกับชมรมผู้สูงอายุที่จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับชุมชน

2) ด้านเศรษฐกิจและทักษะอาชีพ (economic & vocational skills) มีสถาบันการศึกษา เช่น มหาวิทยาลัย หน่วยส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (สกร. เดิม คือ กศน.) วิทยาลัยเกษตร และสถาบันการเงิน เช่น ธ.ก.ส และ ธนาคารออมสิน เป็นผู้ขับเคลื่อนหลักในการจัดอบรมทักษะอาชีพที่หลากหลาย ตั้งแต่การทำอาหาร การแปรรูปสินค้า งานหัตถกรรม ไปจนถึงการทำบัญชีครัวเรือน เพื่อสร้างโอกาสในการมีรายได้เสริม

3) ด้านสังคม การเรียนรู้ และสิทธิ (social, learning & rights) มีหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น เทศบาล อบต. และหน่วยงานภาครัฐ เช่น พมจ. ทำหน้าที่ส่งเสริมการรวมกลุ่มผ่านชมรม จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ และให้ความรู้ด้านกฎหมายและสิทธิที่จำเป็น

เนื้อหาที่ผู้สูงวัยที่ได้รับการพัฒนาเป็นประจำ ประกอบไปด้วย การเสริมสร้างขีดความสามารถในการพึ่งพาตนเองและปรับตัวให้เข้ากับสังคมปัจจุบัน โดยสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1) ด้านสุขภาพ การพัฒนาได้เน้นการสร้างความรอบรู้ (Health Literacy) ครอบคลุมตั้งแต่การดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน เช่น โภชนาการ การใช้ยา การจัดการความเครียด ไปจนถึงการมีความรู้เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และโรคตามฤดูกาล

2) ด้านทักษะชีวิต ได้มีการส่งเสริมความมั่นคงทางการเงินผ่านการให้ความรู้เรื่องการออมและการวางแผนการเงิน ควบคู่ไปกับการฝึกทักษะวิชาชีพที่จำเป็น เช่น การทำอาหาร

3) ด้านทักษะที่จำเป็นในยุคดิจิทัลอย่างการสร้างสื่อออนไลน์ผ่าน Tiktok เพื่อต่อยอดสู่การสร้างอาชีพ ซึ่งสะท้อนถึงแนวทางการพัฒนาที่มุ่งให้ผู้สูงวัยสามารถดูแลตนเองได้อย่างครบวงจรและก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2.2 ประเด็นความต้องการในการพัฒนาตนเองของผู้สูงวัยในพื้นที่ EEC

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความต้องการในการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุในพื้นที่ EEC มีลักษณะเป็นเชิงรุกและ***มุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพเพื่อการพึ่งพาตนเอง*** โดยไม่ได้ต้องการเป็นผู้รับการสงเคราะห์เพียงอย่างเดียว แต่ต้องการเครื่องมือและความรู้ที่นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน สามารถสรุปเป็น 3 หมวดหมู่หลัก ได้แก่ การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงรุกและการดูแลตนเอง การสร้างภูมิคุ้มกันในโลกดิจิทัลและความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และรูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นการเข้าถึงและเชื่อมโยง

หมวดหมู่ที่ 1 การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงรุกและการดูแลตนเอง (Proactive Health & Self-Care)

ความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงวัยได้ก้าวข้ามจากการรับรู้ข้อมูลพื้นฐาน ไปสู่การเรียนรู้เชิงลึกเพื่อ “การจัดการสุขภาพของตนเอง” โดยมีความต้องการที่จำเพาะเจาะจงมากขึ้น เช่น ข้อมูลโภชนาการที่เหมาะกับวัย อาหารที่ควรและไม่ควรกิน การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น ท่าบริหารเข่าและหลังสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย 60 70 หรือ 80 ปี และความรู้เรื่องยาและสมุนไพรที่ลงลึกถึงผลข้างเคียง นอกจากนี้ยังรวมถึงองค์ความรู้ด้านการป้องกันโรคติดต่อและการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย ***ที่สำคัญความต้องการนี้ยังครอบคลุมถึงสุขภาวะทางใจ คือการเรียนรู้วิธีทำจิตใจให้สงบและสร้างกำลังใจให้ตนเอง*** ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า***ผู้สูงวัยต้องการเป็นผู้ดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวมทั้งกายและใจ***

หมวดหมู่ที่ 2 การสร้างภูมิคุ้มกันในโลกดิจิทัลและความมั่นคงทางเศรษฐกิจ (Digital Immunity & Economic Security)

ผู้สูงวัยตระหนักดีว่าโลกยุคใหม่มาพร้อมกับโอกาสและความเสี่ยง จึงเกิดความต้องการพัฒนาตนเองใน 2 มิติที่สัมพันธ์กัน คือ ***“การป้องกันตัว” และ “การสร้างรายได้”*** **ในมิติแรกผู้สูงวัยต้องการสร้าง “ภูมิคุ้มกันทางดิจิทัล”** เพื่อให้รู้เท่าทันกลโกงจากมิจฉาชีพในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคอลเซ็นเตอร์ การหลอกลวงออนไลน์ หรือการวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารที่มาจาก AI และโซเชียลมีเดีย ***ในอีกมิติหนึ่งผู้สูงอายุต้องการมีบทบาททางเศรษฐกิจ โดยมีความต้องการที่ชัดเจนในการเรียนรู้ทักษะอาชีพที่สามารถทำได้ที่บ้านเพื่อเพิ่มรายได้*** และที่สำคัญคือต้องการช่องทางในการจัด

จำหน่ายผลผลิตหรือสินค้าของตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความต้องการที่จะพึ่งพาตนเองทางการเงินและไม่เป็นภาระแก่ใคร

ภูมิคุ้มกันดิจิทัล ในมุมของผู้สูงวัย ประกอบด้วย 3 มิติ

มิติแรกคือ การสร้างองค์ความรู้ โดยผู้สูงอายุต้องได้รับข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับกลวิธีของมิจฉาชีพในรูปแบบต่างๆ เช่น การตีสนิททางแชทเพื่อหลอกโอนเงิน

มิติที่สองคือ การสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์และเกราะป้องกันทางใจ ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญที่สุด คือการฝึก “สติ” ให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง โดยเฉพาะความโลภ การตั้งข้อสงสัยและตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจเสมอ และการไม่ไว้วางใจคนแปลกหน้า

มิติสุดท้ายคือ การมีพฤติกรรมป้องกันที่ชัดเจน เช่น การตัดสินใจไม่รับโทรศัพท์จากเบอร์แปลก หรือการปฏิเสธคำขอเป็นเพื่อนจากบัญชีที่ไม่น่าไว้วางใจ ทั้งนี้ กระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อใช้ “ประสบการณ์ตรง” หรือ “ตัวอย่างจริงจากคนใกล้ตัว” มาถ่ายทอด และต้องมีการสื่อสารสร้างความตระหนักรู้เรื่องนี้อย่างต่อเนื่องทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุเองและคนรอบข้าง เพื่อสร้างเครือข่ายเฝ้าระวังในชุมชนต่อไป

หมวดหมู่ที่ 3 รูปแบบและช่องทางการเรียนรู้ที่เน้นการเข้าถึงและเชื่อมโยง (Accessible & Connected Learning Formats)

รูปแบบการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุต้องการนั้น ***มีหัวใจสำคัญอยู่ที่ “ความไว้วางใจ ความง่าย และการเชื่อมโยงทางสังคม” ช่องทางดิจิทัลหลักที่คุ้นเคยคือ Line*** สำหรับการสื่อสารและรับข้อมูลข่าวสาร แต่ข้อมูลที่ซับซ้อนจำเป็นต้องถูก “ย่อย” ให้เข้าใจง่ายโดยบุคคลที่เชื่อถือได้ เช่น หมอ หรือ อสม. เพื่อนำไปบอกต่อ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่เทคโนโลยีให้ไม่ได้และผู้สูงวัยต้องการอย่างยิ่งคือ “ปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์” โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุติดบ้านหรือติดเตียงที่ต้องการคนมาเยี่ยมเยียนพูดคุย และกลุ่มที่ยังแข็งแรงก็ต้องการกิจกรรมที่ได้พบปะเจอเพื่อนฝูง เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ลดความเหงาและสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้น การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้จึงต้องผสมผสานทั้งช่องทางออนไลน์ที่สะดวก และกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการรวมกลุ่มทางสังคมไปพร้อมกัน

3.2.3 สรุปประเด็นสำคัญที่ผู้สูงวัยเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ควรได้รับการพัฒนา

จากการเก็บข้อมูลผู้สูงวัยด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเรื่องความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ผู้สูงวัยสะท้อนว่า สิ่งที่ทำให้ผู้สูงวัยมี “ความสุข” มีความเกี่ยวข้องกับ เสาหลัก 3 ด้านที่เกื้อหนุนกัน ได้แก่

1) ความมั่นคงพื้นฐาน ซึ่งครอบคลุมทั้งสุขภาพกายที่ดี กินได้นอนหลับ ไม่เจ็บป่วย และความมั่นคงทางการเงิน มีสตางค์ใช้จ่าย

2) ความสัมพันธ์ทางสังคมที่อบอุ่น ทั้งจากครอบครัว เพื่อนฝูง และเครือข่ายในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ที่มอบกำลังใจและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง

3) การมีกิจกรรมที่สร้างสรรค์และมอบความสุข ซึ่งช่วยกระตุ้นทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น การท่องเที่ยว การเรียนรู้สิ่งใหม่ และการสังสรรค์

ในทางตรงกันข้าม สภาวะ “ความทุกข์” จะเกิดขึ้นเมื่อเสาหลักสั่นคลอน ในมุมมองของผู้สูงวัย วิเคราะห์ว่า ***ความทุกข์มาจากความเจ็บป่วยที่ทำให้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ความขัดสนทางการเงิน ความขัดแย้งในครอบครัว และความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือกังวลต่ออนาคตว่าจะกลายเป็นภาระ ของผู้อื่น*** ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในบริบท EEC จึงต้องมองอย่างรอบด้าน ไม่ใช่เพียงการดูแลสุขภาพ แต่เป็นการสร้างระบบนิเวศที่ส่งเสริมความมั่นคงทั้งทางการเงิน สังคม และจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถ ‘ปล่อยวาง’ และใช้ชีวิตได้อย่างเบิกบานและมีคุณค่าอย่างแท้จริง

เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมและการลงพื้นที่สามารถสังเคราะห์ประเด็นเนื้อหาการพัฒนาผู้สูงวัยในพื้นที่ EEC ได้ประเด็นสำหรับใช้พัฒนาพฤฒพลัง 5 ด้าน ดังนี้

1) **ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)**

การพัฒนาที่ผ่านมาได้สร้างพื้นฐานที่ดีผ่านหน่วยงานสาธารณสุข โรงพยาบาล รพ.สต และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในการให้ความรู้ด้านสุขภาพพื้นฐาน อย่างไรก็ตาม ข้อมูลเชิงลึกชี้ว่าผู้สูงวัยในปัจจุบันต้องการก้าวไปอีกขั้นสู่ “การจัดการสุขภาพเชิงรุก” ผู้สูงวัยไม่ได้ต้องการเพียงข้อมูลทั่วไป แต่ต้องการความรู้ที่จำเพาะเจาะจงและนำไปปฏิบัติได้จริง เช่น ท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพเข่าและหลังในแต่ละช่วงวัย (60 70 80 ปี) ความรู้เชิงลึกเรื่องโภชนาการ และการใช้ยาควบคู่สมุนไพรอย่างปลอดภัย รวมถึงการดูแลสุขภาพจิตใจตนเอง ซึ่งสะท้อนถึงความต้องการเป็นเจ้าของสุขภาวะของตนเองอย่างแท้จริง

2) ความรอบรู้ด้านดิจิทัล (Digital Literacy)

การพัฒนาด้านดิจิทัลสำหรับผู้สูงวัยใน EEC มีสองมิติที่ต้องดำเนินไปพร้อมกัน มิติแรกคือการส่งเสริมทักษะเพื่อสร้างโอกาส เช่น การสร้างสื่อออนไลน์เพื่อต่อยอดเป็นอาชีพตามที่เคยมีการจัดอบรม ส่วนมิติที่สองซึ่งเป็นความต้องการเร่งด่วนของผู้สูงวัยคือการสร้าง “ภูมิคุ้มกันดิจิทัล (Digital Immunity)” เพื่อป้องกันตนเองจากภัยคุกคาม โดยแนวทางการพัฒนาที่พวกท่านต้องการประกอบด้วย 3 ส่วน คือ (1) การสร้างองค์ความรู้ เกี่ยวกับกลโกงรูปแบบต่างๆ (2) การสร้างเกราะป้องกันทางใจ ผ่านการฝึกสติ รู้เท่าทันอารมณ์ โดยเฉพาะความโลภ และการคิดวิเคราะห์ และ (3) การสร้างพฤติกรรมป้องกันที่ชัดเจน เช่น การไม่รับเบอร์แปลก โดยการเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อมาจากประสบการณ์ตรงหรือตัวอย่างจากคนใกล้ตัวที่ไว้ใจ

3) การเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาพจิต (Self-esteem and Mental Health)

ข้อมูลสะท้อนอย่างชัดเจนว่าคุณค่าในตนเองของผู้สูงวัยเชื่อมโยงโดยตรงกับการมีบทบาทและการไม่เป็นภาระ โดยภาวะ "ความทุกข์" ที่รุนแรงที่สุด***คือ ความรู้สึกว่าต้องพึ่งพาผู้อื่นและกลายเป็นภาระ*** ดังนั้น การส่งเสริมประเด็นนี้จึงต้องมุ่งเน้นไปที่ ***“การสร้างโอกาสในการแสดง***

ศักยภาพและการมีส่วนร่วม” ไม่ว่าจะเป็นการสร้างรายได้เสริมจากทักษะอาชีพ หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมและชุมชน การมีพื้นที่ให้พวกท่านได้เป็น "ผู้ให้" ไม่ว่าจะเป็นความรู้ ประสบการณ์ หรือแรงกาย จะช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจและเป็นเกราะป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างยั่งยืน

4) การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Participation)

การมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นหนึ่งในเสาหลักแห่งความสุขของผู้สูงวัย และเป็นสิ่งที่หน่วยงานท้องถิ่นและชมรมผู้สูงอายุได้ส่งเสริมมาอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม ***ความต้องการเชิงลึกชี้ว่าการพัฒนาต้องคำนึงถึงความแตกต่างในกลุ่มผู้สูงวัยด้วย โดย กลุ่มที่ยังแข็งแรง (Active Seniors) ต้องการกิจกรรมที่ได้พบปะเพื่อนฝูงและทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน ในขณะที่ กลุ่มติดบ้านติดเตียง (Homebound Seniors) มีความต้องการพื้นฐานที่สุดคือ “ปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์”*** หรือการมีคนมาเยี่ยมเยียนพูดคุย ดังนั้น แนวทางการพัฒนาจึงต้องสนับสนุนทั้งกิจกรรมเชิงกลุ่มในชุมชน และจัดให้มีระบบเยี่ยมบ้านหรือเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อไม่ให้ใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง

5) ความมั่นคงในชีวิต (Life Security)

ความมั่นคงทางการเงินเป็นรากฐานสำคัญที่สุดของความสุขและเป็นสิ่งที่ลดทอนความกังวลในอนาคตได้ดีที่สุด แม้ว่าที่ผ่านมาจะมีการส่งเสริมทักษะอาชีพและการออมจากสถาบันการเงินและสถานศึกษา แต่ข้อมูลความต้องการของผู้สูงวัยชี้ให้เห็นถึงช่องว่างสำคัญที่ต้องได้รับการพัฒนาต่อยอด นั่นคือ “การสร้างช่องทางการจัดจำหน่ายและตลาด” สำหรับสินค้าและผลิตภัณฑ์ของผู้สูงวัย การพัฒนาในระยะต่อไปจึงไม่ควรหยุดแค่การฝึกอบรม แต่ต้องสร้างระบบนิเวศทางเศรษฐกิจที่สมบูรณ์เพื่อเปลี่ยนทักษะของผู้สูงวัยให้กลายเป็นรายได้จริงและสร้างความมั่นคงในชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม

3.2.4 โครงสร้างหลักสูตรและเนื้อหาหลักรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างภาวะพฤฒพลังสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก ซึ่งมีลักษณะเด่นคือ การบูรณาการกระบวนการละคร (Drama Process) เข้ากับระบบนิเวศการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด (MOOCs Ecosystem) โดยรูปแบบดังกล่าวประกอบด้วย องค์ประกอบหลัก (Key Components) 5 ประการ และมีกระบวนการจัดการเรียนรู้ (Learning Process) 5 ขั้นตอน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้ รูปแบบการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการซึ่งทำงานสัมพันธ์กัน ได้แก่

1. **บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์** (E-learning Module) เป็นส่วนของการนำเสนอเนื้อหาองค์ความรู้หลักเกี่ยวกับภาวะพฤฒพลัง โดยออกแบบในรูปแบบสื่อประสม (Multimedia) ที่

ย่อยง่ายและเข้าถึงได้สะดวกสำหรับผู้สูงวัย เช่น วีดิทัศน์สั้น อินโฟกราฟิก และบทความสรุป

2. **กิจกรรมฐานกระบวนการละคร** (Drama-based Activities) เป็นหัวใจสำคัญของรูปแบบการเรียนรู้ ที่มุ่งสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และทักษะทางสังคม โดยบูรณาการเทคนิคต่างๆ ได้แก่ การเล่าเรื่อง (Storytelling) การสวมบทบาทสมมติ (Role-playing) และการสร้างสรรค์เหตุการรณ์เป็นละครสั้นที่ใช้ลักษณะฟอรัมเธียร์เตอร์ กิจกรรมเหล่านี้ถูกออกแบบโดยยึดโยงกับบริบทและทุนทางวัฒนธรรมของผู้สูงวัยในพื้นที่ EEC เพื่อส่งเสริมความเข้าใจระหว่างวัยและพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์
3. **พื้นที่ปฏิสัมพันธ์และการเรียนรู้ร่วมกัน** (Collaborative Learning Space) จัดให้มีพื้นที่กลางในระบบออนไลน์ เช่น เว็บบอร์ด (Web board) หรือกลุ่มสนทนา (Group Chat) เพื่อส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้เรียน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสร้าง ชุมชนแห่งการเรียนรู้ออนไลน์ (Online Learning Community)
4. **แฟ้มสะท้อนการเรียนรู้** (Reflective Portfolio/Journal): เป็นเครื่องมือที่ส่งเสริมกระบวนการใคร่ครวญเพื่อการเรียนรู้ (Reflection) ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ใหม่เข้ากับประสบการณ์เดิม และสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ส่วนตน
5. **ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้** (Facilitator) มีบทบาทสำคัญในการอำนวยการเรียนรู้ กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ไว้วางใจและ ปลอดภัยเชิงจิตวิทยา (Psychological Safety)

กระบวนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน

นอกเหนือจากองค์ประกอบเชิงโครงสร้างข้างต้น หัวใจสำคัญของรูปแบบการเรียนรู้ยังอยู่ที่การออกแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่อิงตามหลักทฤษฎี โดยได้ประยุกต์ใช้แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory) ของ Mezirow มาเป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรม 5 ลำดับขั้น มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 สร้างความไว้วางใจและเตรียมความพร้อมสู่การเรียนรู้ (Trust Building and Orientation) มุ่งเน้นการสร้างความคุ้นเคยกับแพลตฟอร์มออนไลน์และสร้างสัมพันธภาพที่ไว้วางใจระหว่างผู้เรียนด้วยกัน และระหว่างผู้เรียนกับผู้จัดกระบวนการ เพื่อลดความกังวลทางเทคโนโลยีและเปิดใจสู่การเรียนรู้

ขั้นที่ 2 สำรวจประสบการณ์และสร้างฐานความรู้ (Experience Exploration and Knowledge Foundation) กระตุ้นให้ผู้เรียนสำรวจประสบการณ์เดิมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาและเชื่อมโยงเข้ากับองค์ความรู้ใหม่ที่นำเสนอในบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์

ขั้นที่ 3 เผชิญมุมมองที่แตกต่างผ่านสถานการณ์จำลอง (Perspective Transformation through Simulation) ใช้กิจกรรมสวมบทบาทสมมติและสถานการณ์จำลองจากกระบวนการละคร เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทดลองแก้ปัญหาในมุมมองที่หลากหลาย พัฒนาความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Empathy) และทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ขั้นที่ 4 สร้างสรรค์และประยุกต์ใช้ความรู้ (Creative Application and Participation) ส่งเสริมให้ผู้เรียนนำความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานของตนเองในรูปแบบละครสั้น ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงการบูรณาการความรู้สู่การปฏิบัติ

ขั้นที่ 5 สรุปและประเมินผลการเปลี่ยนแปลง (Conclusion and Transformative Evaluation) เปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนได้สรุปองค์ความรู้ที่ได้รับ และที่สำคัญคือการสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับมุมมอง ความคิด หรือทัศนคติของตนเอง (Perspective Transformation) หลังสิ้นสุดกระบวนการเรียนรู้

ผู้วิจัยนำหลักการทั้งหมดมาออกแบบรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับสำหรับผู้สูงวัยตามขั้นตอนของทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของเมซิโรว์ (Mezirow, n.d.) มีลำดับขั้นการเรียนรู้ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 โครงสร้างรายวิชา MOOCS "กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลังสำหรับผู้สูงวัย"

โมดูล/หัวข้อ	**ขั้นตอนของทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง**	**ตัวอย่างกิจกรรมละคร ที่อยู่ในคลิปวิดิทัศน์ (ออนไลน์)**
โมดูล 1 การสร้างพื้นที่ปลอดภัยและการตั้งคำถาม	Disorienting Dilemma & Self-examination (Mezirow, n.d.)	การแบ่งปันเรื่องราวชีวิต (Storytelling Circles) (Harel & Keisari, 2021) และการแสดงออกทางอารมณ์เบื้องต้นผ่านการเคลื่อนไหวที่ไม่ใช้คำพูด (Harel & Keisari, 2021)
โมดูล 2 การสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์และการประเมินสมมติฐาน	Critical assessment of assumptions & Exploration of options (Mezirow, n.d.)	การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) และการแสดงด้นสด (Improvisation) ที่เปิดโอกาสให้มองปัญหาจากมุมมองของตัวละครอื่น (Harel & Keisari, 2021)
โมดูล 3 การสำรวจทางเลือกและการวางแผนปฏิบัติ	Planning a course of action & Acquisition of skills (Mezirow, n.d.)	ผู้เรียนร่วมกันสร้าง "เรื่องราวชีวิตใหม่" (Life narratives) (Harel & Keisari, 2021) และวางแผนการนำทักษะและมุมมองใหม่ไปใช้ใน

		ชีวิตจริง (Mezirow, n.d.)
โมดูล 4 การบูรณาการและการกลับคืนสู่สังคม	Reintegration into society (Mezirow, n.d.)	การนำเสนอผลงานในรูปแบบการเล่าเรื่องเพื่อแบ่งปันประสบการณ์และ การวางแผนเพื่อรักษาภาวะพฤฒพลังในระยะยาว

การออกแบบเนื้อหาลงสู่โครงสร้างรายวิชา

ในขั้นตอนการออกแบบเนื้อหารายวิชา (Course Content Design) ผู้วิจัยได้ดำเนินการสังเคราะห์องค์ประกอบเชิงเนื้อหาอย่างเป็นระบบ โดยมีกระบวนการดังนี้

ขั้นแรก ผู้วิจัยได้กำหนด **แก่นการเรียนรู้ (Learning Themes)** หลัก 5 ประการ ซึ่งเป็นผลจากการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น (Needs Analysis) ของผู้สูงอายุในพื้นที่ EEC ประกอบด้วย

1) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)
2) ความรอบรู้ด้านดิจิทัล (Digital Literacy)
3) การเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาวะทางจิต (Self-Esteem and Mental Well-being)
4) การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Participation)
5) ความมั่นคงในชีวิต (Life Security)

จากนั้น ได้นำแก่นการเรียนรู้ดังกล่าวมาบูรณาการเข้ากับ **ปัจจัยเชิงจิตสังคม (Psychosocial Factors)** 5 ประการ ซึ่งงานวิจัยชี้ว่าเป็นกลไกสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสริมสร้างตนเองสู่ภาวะพฤฒพลัง ได้แก่

1) เจตคติที่ดีต่อภาวะพฤฒพลัง
2) การมองโลกในแง่ดี (Optimism)
3) การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Perceived Self-Efficacy)
4) การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
5) เจตคติเชิงบวกต่อการสูงวัย

ผลจากการสังเคราะห์เนื้อหาตามความต้องการเข้ากับปัจจัยเชิงจิตสังคม นำไปสู่การออกแบบโครงสร้างรายวิชาและกิจกรรมการเรียนรู้ ที่สะท้อนความเชื่อมโยงเชิงแนวคิดระหว่าง **ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory) กิจกรรมฐานกระบวนการละคร (Drama-based Activities)**, และเป้าหมายในการ **เสริมสร้างภาวะพฤฒพลัง (Active Aging Enhancement)** ดังรายละเอียดโครงสร้างรายวิชาปรากฏในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 สรุปโครงสร้างรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลังสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก

โมดูล/หัวข้อ	**ขั้นตอนของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory)**	**ตัวอย่างกิจกรรมละครเพื่อการเรียนรู้ในคลิป**	**แนวคิดการพัฒนาผู้สูงวัย**	**ตัวอย่างเนื้อหาในคลิปการเรียนรู้**
โมดูล 1 ค้นพบคุณค่าในตัวเรา(พื้นที่ปลอดภัยและการตั้งคำถาม)	**การเผชิญกับภาวะสับสนและสำรวจตนเอง** (Disorienting Dilemma & Self-examination)	**วงล้อมเล่าเรื่อง (Storytelling Circles)** ให้ผู้เรียนเล่าเรื่องราวความท้าทายและความภาคภูมิใจในอดีต	**บูรณาการแนวคิด** **การเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาพจิต (EEC Need)** เผชิญความรู้สึกกลัวการเป็นภาระ **เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองฯ (Psychosocial Factor)** สร้างความเชื่อมั่นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้ **เจตคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ (Psychosocial Factor)** มองวัยสูงอายุเป็นบทใหม่ของชีวิต	**คลิปเปิดตัว** **(ความยาวคลิปประมาณ 15-20 นาที)** - สัมภาษณ์ผู้สูงวัยใน EEC ถึงความรู้สึกกังวลเรื่องการเป็นภาระ (Disorienting Dilemma) จากนั้นวิทยากร (นักละครกระบวนการ) นำเข้าสู่กิจกรรม 'วงล้อมเล่าเรื่อง' สาธิตวิธีสร้างพื้นที่ปลอดภัย และชวนให้ผู้เรียนในคลิปแบ่งปันเรื่องราวเล็กๆ ของตนเอง เพื่อค้นพบคุณค่าและประสบการณ์ที่ซ่อนอยู่
โมดูล 2 ฉันทำได้...ในโลกใบใหม่(สะท้อนคิดและประเมินสมมติฐาน)	**การประเมินสมมติฐานและสำรวจทางเลือก** (Critical Assessment & Exploration)	**การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) และการแสดงด้นสด (Improvisation)** ให้ผู้เรียนสวมบทบาทในสถานการณ์ท้าทายต่างๆ	**บูรณาการแนวคิด** **ความรอบรู้ด้านดิจิทัล (ภูมิคุ้มกันดิจิทัล) (EEC Need)** ทลายความเชื่อว่าเทคโนโลยีเป็นเรื่องไกลตัว **ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (การจัดการเชิงรุก) (EEC Need)** ทลายความเชื่อว่าต้องพึ่งพาหมอเพียงอย่างเดียว **การมองโลกในแง่ดีและการรับรู้ความสามารถของตนเองฯ (Psychosocial Factors)** ทดสอบความเชื่อเดิมและค้นพบศักยภาพใหม่	**คลิปสาธิตกิจกรรม Role-playing (ความยาวคลิปประมาณ 20-25 นาที)** **สถานการณ์ 1 "เมื่อ อสม.ดิจิทัล ปะทะ แก๊งคอลเซ็นเตอร์"** ผู้สูงวัยสลับกันเล่นบทเป็นทั้งสองฝ่าย เพื่อเข้าใจกลโกงและฝึกสติรับมือ (สร้างภูมิคุ้มกันดิจิทัล **สถานการณ์ 2 "คุยกับหมออย่างไรให้รู้เรื่อง"** ฝึกด้นสดการตั้งคำถามเรื่องยา การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง เป็นการจัดการสุขภาพเชิงรุก

โมดูล 3 สร้างเส้นทางของเรา (สำรวจทางเลือกและวางแผนปฏิบัติ)	**การวางแผนและพัฒนาทักษะ** (Planning & Acquisition of Skills)	**ใช้ลักษณะฟอรัมเธียเตอร์ (Forum Theatre):** สร้างละครสั้นจากปัญหาจริง เช่น สินค้าทำแล้วไม่มีที่ขาย และให้ผู้ชมเข้ามาเปลี่ยนตัวละครเพื่อหาทางออกร่วมกัน	**บูรณาการแนวคิด** **ความมั่นคงในชีวิต (การสร้างช่องทางตลาด) (EEC Need)** เปลี่ยนทักษะให้เป็นรายได้ **การมีส่วนร่วมทางสังคม (กลุ่ม Active Seniors) (EEC Need)** สร้างเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน **การสนับสนุนจากสังคม (Psychosocial Factor)** เรียนรู้การให้และรับการสนับสนุนในกลุ่ม	**คลิปนำเสนอตัวอย่างการระดมสมองของผู้สูงวัย (ความยาวคลิปประมาณ 20-25 นาที)** - รวมกลุ่มกันสร้างแบรนด์ "เช่น ชะลอมวัยเก๋า EEC" เพื่อขายสินค้าจักสานออนไลน์ - วิทยากรกระบวนการ จะสอดแทรกความรู้เรื่องการถ่ายภาพสินค้าด้วยมือถือ การเขียนคำโปรย และการหาช่องทางจำหน่ายผ่าน Facebook หรือ LINE (สร้างช่องทางตลาด) แสดงให้เห็นถึงการสนับสนุนซึ่งกันและกันในกลุ่ม (Social Support)
โมดูล 4 เราไม่เก่าเลย...คืนคุณค่าสู่สังคม (บูรณาการและกลับคืนสู่สังคม)	**การนำอัตลักษณ์ใหม่กลับคืนสู่สังคม** (Reintegration into Society)	**การนำเสนอผลงานชุมชน (Community Showcase)** ผู้เรียนนำเสนอละครสั้นหรือการเล่าเรื่อง (Storytelling Performance) เพื่อแบ่งปันประสบการณ์กับครอบครัวและชุมชน	**บูรณาการแนวคิด** **การมีส่วนร่วมทางสังคม (การเป็นผู้ให้/ดูแลกลุ่มติดบ้าน) (EEC Need)** เปลี่ยนจาก "ผู้รับ" เป็น "ผู้ให้" **การเห็นคุณค่าในตนเอง (EEC Need):** ภาคภูมิใจในบทบาทใหม่ **เจตคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ (Psychosocial Factor)** เสริมสร้างอัตลักษณ์ใหม่ที่แข็งแกร่งและเป็นแรงบันดาลใจ	**คลิปถ่ายทอดบรรยากาศงาน "เรื่องเล่า...เราไม่เก่าเลย" (ความยาวคลิปประมาณ 15-20 นาที)** - เป็นเวทีนำเสนอผลงานละครสั้นที่ผู้สูงวัยสร้างสรรค์ขึ้นโดยมีเนื้อหาจากประสบการณ์ที่เรียนรู้มา เช่น เรื่องภูมิคุ้มกันดิจิทัล - มีการสัมภาษณ์ความรู้สึกภาคภูมิใจของผู้แสดงและผู้ชมในชุมชน และตอนท้ายคลิปมีการนำเสนอแนวคิด "เพื่อนช่วยเพื่อน" ที่กลุ่มผู้เรียนจะนำความรู้ไปแบ่งปันหรือเยี่ยมเยียนผู้สูงวัยกลุ่มติดบ้าน (Homebound Seniors)

บทที่ 4
สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย (Discussion & Conclusion)

4.1 สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ที่จำเป็นต่อการปรับตัวของผู้สูงวัยแบบมีพฤฒพลัง (Active Ageing) ของผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) และเพื่อพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัยผ่านระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) ผลการวิจัยได้ มาจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการและการเก็บข้อมูลภาคสนามในพื้นที่จังหวัดชลบุรี ระยอง และฉะเชิงเทรา เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ที่บูรณาการศาสตร์ด้านผู้สูงวัย การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ กระบวนการละคร และเทคโนโลยีดิจิทัลเข้าไว้ด้วยกัน ผลลัพธ์ที่ได้คือ แนวทางการพัฒนาที่ตอบสนองต่อบริบทเฉพาะของผู้สูงวัยในพื้นที่ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว โดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญที่ค้นพบได้ 4 ประการ ดังนี้

4.1.1 บริบทท้าทายและความต้องการเชิงลึก: การสังเคราะห์ปัญหาของผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC)

ผลการวิจัยสะท้อนภาพสถานการณ์ที่ซับซ้อนของผู้สูงวัยในเขต EEC ซึ่งเผชิญกับ "ภาวะการณ์ซ้อนทับ" ระหว่างโอกาสทางเศรษฐกิจและกับดักทางสังคม กล่าวคือ ขณะที่การพัฒนา EEC ได้สร้าง "เศรษฐกิจสูงวัย" (Silver Economy) ที่มีศักยภาพสูง ผู้สูงวัยดั้งเดิมในพื้นที่กลับต้องเผชิญกับผลกระทบเชิงลบจากการพัฒนาอย่างรวดเร็ว กระบวนการ "ความเป็นเมือง" (Urbanization) ได้ทลายโครงสร้างครอบครัวขยายและระบบเกื้อกูลแบบดั้งเดิมลง ส่งผลให้ผู้สูงวัยจำนวนมากเผชิญกับภาวะพึ่งพิงที่สูงขึ้น ควบคู่ไปกับความรู้สึกสูญเสียวิถีชีวิตเดิมและแปลกแยกจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป นำไปสู่ปัญหาสุขภาวะที่น่ากังวล โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งพบว่าผู้สูงวัยมีภาวะซึมเศร้าในระดับสูง และความรู้สึกไร้ค่าที่บั่นทอนศักยภาพในการใช้ชีวิต

จากการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยตรง งานวิจัยได้เผยให้เห็นถึง “ความต้องการของผู้สูงวัย” ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ โดยผู้สูงวัยต้องการก้าวข้ามจากการเป็น "ผู้รับ" การสงเคราะห์ ไปสู่การเป็นผู้ที่สามารถ "พึ่งพาตนเองเชิงรุก" (Proactive Self-Reliance) ความต้องการเหล่านี้สะท้อนถึงความปรารถนาที่จะเป็นเจ้าของสุขภาวะของตนเองและมีบทบาททางสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี โดยสามารถสังเคราะห์ความต้องการเชิงลึกได้ 3 หมวดหมู่หลัก ได้แก่

1) การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงรุก ความต้องการความรู้ด้านสุขภาพที่จำเพาะเจาะจงและนำไปปฏิบัติได้จริง เช่น ท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายแต่ละช่วงวัย และความรู้เชิงลึกด้านโภชนาการ เพื่อเป็นผู้จัดการสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม

2) ภูมิคุ้มกันดิจิทัลและความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ความต้องการเร่งด่วนในการสร้าง "ภูมิคุ้มกันดิจิทัล" (Digital Immunity) เพื่อป้องกันตนเองจากภัยคุกคามทางไซเบอร์ ควบคู่ไปกับ

ความต้องการด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจที่มุ่งเน้น "การสร้างช่องทางการจัดจำหน่ายและตลาด" เพื่อเปลี่ยนทักษะให้เป็นรายได้จริง

3) การเรียนรู้ที่เข้าถึงง่ายและเชื่อมโยงทางสังคม แม้จะใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นเครื่องมือ แต่หัวใจสำคัญยังคงอยู่ที่ "ปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์" (Human Interaction) เพื่อลดความเหงาและสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ผลการวิเคราะห์ยังตอกย้ำว่า ภาวะ "ความทุกข์" ที่รุนแรงที่สุดของผู้สูงวัยคือความรู้สึกว่าตนเองเป็น "ภาระ" ของผู้อื่น ดังนั้น การออกแบบนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาจึงต้องมุ่งเป้าไปที่การเสริมสร้างศักยภาพเพื่อการพึ่งพาตนเองและธำรงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเองเป็นสำคัญ

4.1.2 การบูรณาการกรอบแนวคิดและกระบวนการ แนวคิดสูงวัยแบบมีพฤฒพลัง การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และกระบวนการละคร

เพื่อตอบสนองต่อบริบทปัญหาและความต้องการที่ซับซ้อน งานวิจัยได้พัฒนากรอบแนวคิดและกระบวนการเชิงบูรณาการที่ผสานองค์ความรู้หลัก 3 ประการเข้าด้วยกัน เพื่อใช้เป็นรากฐานในการออกแบบนวัตกรรมการเรียนรู้

1) แนวคิดสูงวัยแบบมีพฤฒพลัง (Active Ageing) ถูกกำหนดให้เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา โดยอิงตาม 3 เสาหลักขององค์การอนามัยโลก คือ สุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และ ความมั่นคง (Security) ซึ่งได้รับการขยายนิยามตามมุมมองของผู้สูงวัยในพื้นที่ว่าคือ "การสูงวัยอย่างมีพลังและมีคุณค่า" ที่หมายถึงการมีสุขภาวะที่แข็งแรงเพื่อนำไปสู่การสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม

2) ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory) ถูกนำมาใช้เป็นกลไกหลักทางกระบวนการเรียนรู้ เนื่องจากความท้าทายที่ผู้สูงวัยใน EEC เผชิญ สามารถทำหน้าที่เป็น "ภาวะวิกฤตที่สั่นคลอนความคิด" (Disorienting Dilemma) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทรงพลังของการเปลี่ยนแปลง "กรอบอ้างอิง" (Frames of Reference) เดิม กระบวนการเรียนรู้จึงถูกออกแบบให้นำพาผู้เรียนผ่านการสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Reflection) เพื่อสร้างทัศนคติและพฤติกรรมใหม่ที่ยั่งยืน

3. กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้ (Process Drama for Learning) ถูกเลือกใช้เป็นเครื่องมือหลักในการสร้างประสบการณ์เรียนรู้ (Pedagogical Tool) ด้วยคุณสมบัติเด่นในการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ (Action-based) และการสร้าง "พื้นที่ปลอดภัย" ที่เอื้อให้ผู้สูงวัยได้สำรวจตนเอง แสดงออกทางอารมณ์ และสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งได้รับการยืนยันจากงานวิจัยจำนวนมากว่าสามารถส่งเสริมสุขภาวะได้ทั้งในมิติสุขภาพกายและจิต ศักยภาพทางปัญญา และคุณภาพชีวิตโดยรวม

การบูรณาการทั้งสามส่วนนี้เข้าด้วยกัน ทำให้เกิดเป็นแนวทางการพัฒนาที่มีทั้งเป้าหมายที่ชัดเจนคือต้องการสร้างพฤฒพลังให้ผู้สูงวัย เน้นที่กระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้ง (Transformative Learning) และเครื่องมือละครที่สร้างการมีส่วนร่วมและเข้าถึงง่ายในลักษณะของกระบวนการละคร (Process Drama)

4.1.3 การออกแบบนวัตกรรม 5 มิติที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

จากการสังเคราะห์ความต้องการเชิงลึกของผู้สูงวัย งานวิจัยได้ตกผลึกเป็น "กรอบการพัฒนา 5 มิติสู่พฤฒพลัง" ซึ่งเป็นประเด็นเนื้อหาสำคัญที่รายวิชา MOOCS นี้ต้องตอบสนอง ประกอบด้วย ***1) ความรอบรู้ด้านสุขภาพเชิงรุก 2) ความรอบรู้ด้านดิจิทัล เน้นการสร้างภูมิคุ้มกันภัยออนไลน์ 3) การเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาพจิต 4) การมีส่วนร่วมทางสังคม และ 5) ความมั่นคงในชีวิต*** กรอบการพัฒนานี้ได้กลายเป็นแกนกลางในการออกแบบเนื้อหาและกิจกรรมในแต่ละโมดูลของรายวิชา ควบคู่ไปกับการกำหนดเนื้อหา

งานวิจัยได้นำเสนอหลักการออกแบบการเรียนรู้ออนไลน์ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Learner-Centric Design Principles) สำหรับผู้สูงวัย ซึ่งต้องคำนึงถึง 4 มิติหลักในการพัฒนารายวิชา MOOCS ได้แก่

1) มิติด้านผู้เรียน (Learner Diversity) การออกแบบที่คำนึงถึงความแตกต่างหลากหลายทั้งทางกายภาพ ทักษะดิจิทัล และแรงจูงใจของผู้สูงวัย

2) มิติด้านแพลตฟอร์มและเทคโนโลยี (Platform & Technology Design) การเลือกใช้เทคโนโลยีที่ใช้งานง่าย ไม่ซับซ้อน ปลอดภัย และรองรับหลายอุปกรณ์

3) มิติด้านเนื้อหาและกระบวนการ (Content & Pedagogy) การนำเสนอเนื้อหาที่นำไปใช้ได้จริงในรูปแบบหน่วยย่อย (Micro-learning) และเน้นการลงมือทำผ่านกิจกรรมละคร

4) มิติด้านการสนับสนุนและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Support & Social Interaction) การสร้าง "ชุมชนผู้เรียนออนไลน์" และมีระบบพี่เลี้ยงคอยให้การสนับสนุน เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ในประเด็นนี้ยังเป็นจุดที่ต้องพัฒนาเพราะการจัดทำรายวิชาออนไลน์แบบเปิดนี้มีข้อจำกัดเรื่องการโต้ตอบและการสร้างชุมชนออนไลน์

การผสานกรอบเนื้อหา 5 มิติเข้ากับหลักการออกแบบที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ทำให้มั่นใจได้ว่านวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นจะสามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงวัยได้อย่างตรงจุด ทั้งในเชิงเนื้อหาและรูปแบบการนำเสนอ

4.1.4 ผลลัพธ์การพัฒนานวัตกรรม: โครงสร้างหลักสูตร MOOCS 'ละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลัง'

ผลลัพธ์สุดท้ายที่เป็นรูปธรรมของงานวิจัยคือ โครงสร้างหลักสูตร MOOCS "กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลัง" ซึ่งเป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการองค์ความรู้และผลการวิเคราะห์ทั้งหมด โดยมีโครงสร้าง 4 โมดูลการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับขั้นตอนของทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และใช้กิจกรรมละครเป็นเครื่องมือหลักในการขับเคลื่อนการเรียนรู้ในแต่ละสัปดาห์ รายวิชาดังกล่าวได้รับการออกแบบให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก ตัวอย่างเช่น การใช้กิจกรรม "การแสดงบทบาทสมมติ" ในสถานการณ์รับมือแก๊งคอลเซ็นเตอร์ เพื่อสร้างทักษะ "ภูมิคุ้มกันดิจิทัล" (โมดูล 2) การใช้กิจกรรม "วงล้อมเล่าเรื่อง" เพื่อสำรวจ

ประสบการณ์และสร้าง "การเห็นคุณค่าในตนเอง" (โมดูล 1) และการใช้กิจกรรมลักษณะ "Forum Theatre" เพื่อระดมสมองหาทางออกเรื่องการตลาดสำหรับสินค้าของผู้สูงวัย เพื่อสร้าง "ความมั่นคงในชีวิต" (โมดูล 3) โดยทั้งหมดนี้นำเสนอในรูปแบบคลิปวิดีโอสั้น (15-25 นาที) ที่ผสมผสานกลยุทธ์สาระบันเทิง (Edutainment) เพื่อให้การเรียนรู้เป็นเรื่องที่สนุกสนานและเข้าถึงง่าย

จากการการทำงานวิจัย สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย ด้วยระบบการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด (MOOCs) ในประเด็นพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย เลือกใช้แนวทางการวัดการเปลี่ยนแปลงพฤฒพลัง 4 ด้าน คือ 1) การมีสุขภาพดี 2) การมีส่วนร่วมในสังคม 3) ความมั่นคง และ 4) การมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และให้ความสำคัญกับกระบวนทัศน์การเรียนรู้ตลอดชีวิต และแนวคิด**การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning)** ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการใช้กระบวนการศิลปะและละคร กระบวนการนี้จะสร้าง **"ประสบการณ์เปลี่ยนผ่าน" (Disorienting Dilemma)** ที่ท้าทายความเชื่อเดิมของผู้สูงวัยว่าตนเอง "ตนเองอายุมากและรู้สึกกังวลว่าตนเองจะสร้างภาระให้ลูกหลาน" เมื่อผู้สูงวัยได้ลงมือทำและค้นพบศักยภาพใหม่ของตนเอง จะเกิดการทบทวนมุมมองและสร้างอัตลักษณ์ใหม่ (New Identity) ในฐานะ "ผู้มีความสามารถ" และยังคงเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างสรรค์ของสังคม

การออกแบบหลักสูตร MOOCs สำหรับผู้สูงวัยจำเป็นต้องคำนึงถึงหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning Principles) เป็นสำคัญ ผู้สูงอายุเป็นผู้เรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตเป็นทุนเดิม และมุ่งเน้นการเรียนรู้ที่สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตจริงได้โดยตรง การออกแบบแพลตฟอร์มจึงควรมีอินเทอร์เฟซที่เรียบง่ายและใช้งานง่าย (อติพงศ์ และคณะ, 2566) เนื้อหาควรมีความหลากหลายในรูปแบบมัลติมีเดียและแบ่งเป็นวิดีโอสั้นๆ เพื่อไม่ให้หนักเกินไป ***หัวใจสำคัญของหลักสูตรคือการเปลี่ยนมุมมองของผู้สูงอายุจาก "ผู้สูงวัย" เป็น "ผู้มีคุณค่า" ที่ยังคงมีบทบาทและสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง***

4.2 อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้นำเสนอข้อค้นพบเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงวัยในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความท้าทายเฉพาะตัว อันเกิดจาก "ภาวะการณ์ซ้อนทับ" (Overlapping Phenomena) ระหว่างการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วและการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมอย่างฉับพลัน ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ***แม้การพัฒนาจะสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ แต่ก็ได้ทลายระบบเกื้อกูลแบบดั้งเดิมและสร้างความรู้สึกแปลกแยกให้แก่ผู้สูงวัย*** ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ระดับประเทศที่สังคมไทยได้เข้าสู่ "สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์" แล้ว (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565, น. 1) ทำให้แรงกดดันต่อระบบสวัสดิการและครอบครัวเพิ่มสูงขึ้น

การค้นพบว่าผู้สูงวัยในพื้นที่มีความปรารถนาจะเปลี่ยนสถานะจาก "ผู้รับ" ไปสู่ผู้ที่สามารถ "พึ่งพาตนเองเชิงรุก" (Proactive Self-Reliance) ไม่ใช่เพียงความต้องการส่วนบุคคล แต่เป็นเสียงสะท้อนถึงความจำเป็นในการปรับกระบวนทัศน์การพัฒนาผู้สูงวัยให้สอดรับกับกรอบ

แนวคิดพฤฒพลัง (Active Ageing) ***ขององค์การอนามัยโลก*** ซึ่งเน้นการเพิ่มประสิทธิภาพด้านสุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วม (Participation) และความมั่นคง (Security) เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง (World Health Organization, 2002, p. 12) ดังนั้น ***การที่งานวิจัยระบุว่าความทุกข์ที่รุนแรงที่สุดของผู้สูงวัยคือ ความรู้สึกของการเป็น "ภาระ" จึงเป็นการตอกย้ำว่าเป้าหมายของการพัฒนาต้องพุ่งเป้าไปที่การเสริมสร้างศักยภาพและคุณค่าในตนเองเป็นอันดับแรก***

การสังเคราะห์ความต้องการเชิงลึกของผู้สูงวัย 3 ด้าน คือ 1) การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงรุก 2) ภูมิคุ้มกันดิจิทัลและความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และ 3) การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงทางสังคม เป็นข้อค้นพบที่มีความสำคัญและได้รับการยืนยันจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลายฉบับ ประเด็นด้านภูมิคุ้มกันดิจิทัลเป็นความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่และมีความเร่งด่วน สอดคล้องกับข้อเสนอแนะที่ว่า สังคมสูงวัยจำเป็นต้องส่งเสริมความรอบรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT Literacy) ควบคู่ไปกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถเข้าถึงข้อมูลและบริการที่จำเป็นได้อย่างเท่าทัน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565, น. 4) และยังสอดคล้องกับดัชนีพฤฒพลังของประเทศไทยที่กำหนดให้ "การมีและ/หรือการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT)" เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดสำคัญ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ)

ขณะเดียวกัน ความต้องการด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Human Interaction) เพื่อลดภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม (Social Isolation) และความเหงา (Loneliness) ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้มากในผู้สูงวัยเขตเมืองของ EEC (กรมสุขภาพจิต, 2567) นั้น สอดคล้องโดยตรงกับเสาหลักด้าน "การมีส่วนร่วม" ของแนวคิดพฤฒพลัง ซึ่งมองว่าการธำรงไว้ซึ่งเครือข่ายทางสังคมและกิจกรรมที่มีความหมายเป็นหัวใจสำคัญของการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ (Wongsala et al., 2021, p. 1) ดังนั้น การออกแบบนวัตกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการเหล่านี้จึงจำเป็นต้องมีลักษณะบูรณาการที่ครอบคลุมทั้งมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมไปพร้อมกัน

การบูรณาการกรอบแนวคิด คือ กลไกสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงพฤฒพลัง

หัวใจของงานวิจัยนี้อยู่ที่การเลือกใช้กรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ โดยมีเป้าหมายคือ การเสริมสร้างภาวะพฤฒพลัง โดยอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory) เป็นกลไกขับเคลื่อน และใช้ กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้ (Process Drama) เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างประสบการณ์

สภาวะความท้าทายที่ผู้สูงวัยใน EEC เผชิญ ทั้งจากการเปลี่ยนแปลงเชิงพื้นที่อย่างรวดเร็วและความรู้สึกด้อยค่าส่วนบุคคล ทำหน้าที่เป็น "ภาวะวิกฤตที่สั่นคลอนความคิด" (Disorienting Dilemma) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่สมบูรณ์แบบของกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิด "การไตร่ตรองเชิงวิพากษ์" (Critical Reflection) ต่อ "กรอบอ้างอิง" (Frames of Reference) เดิมของตนเอง (Taylor & Cranton, 2020) โดยเฉพาะความเชื่อที่ว่าตนเองเป็นภาระและหมดคุณค่า

การนำ กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้ มาใช้เป็นเครื่องมือหลัก ถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยความสำเร็จที่สำคัญ เนื่องจากคุณลักษณะของละครที่เน้นการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ (Action-

based) และการสร้าง "พื้นที่ปลอดภัย" (Safe Space) ช่วยให้ผู้เรียนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และศักยภาพของตนเองอย่างอิสระโดยไม่ถูกตัดสิน (ปวีณา แช่มช้อย, 2562, น. 90) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ กาญจนา แก้วเทพ (2552) ที่มองว่าหัวใจของละครเพื่อการพัฒนาอยู่ที่ "กระบวนการ" ซึ่งมุ่งสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในตัวตนของผู้เข้าร่วม ไม่ใช่ตัว "ผลงาน" ที่เป็นปลายทาง การผสานสองแนวคิดนี้เข้าด้วยกันจึงไม่ใช่แค่การสอนความรู้ แต่เป็นการสร้าง "ประสบการณ์เปลี่ยนผ่าน" ที่นำไปสู่การทบทวนมุมมองและสร้างอัตลักษณ์ใหม่ (New Identity) ในฐานะผู้สูงวัยที่มีพลังและมีคุณค่า

ยิ่งไปกว่านั้น การออกแบบกิจกรรมในนวัตกรรมยังได้มุ่งเป้าไปที่การส่งเสริม ปัจจัยทางจิตสังคม 5 ประการ ที่ กนกอร เนตรชู (2561) ระบุว่าเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำนายพฤติกรรมการเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลัง ได้แก่ เจตคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถแห่งตน การสนับสนุนจากสังคม และเจตคติต่อการสูงวัย ซึ่งทำให้นวัตกรรมนี้มีกลไกการทำงานที่ชัดเจนในการสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม

นวัตกรรม "กรอบการพัฒนา 5 มิติ" และความท้าทายของ MOOCs

จากการบูรณาการกรอบแนวคิดดังกล่าว นำมาสู่การออกแบบนวัตกรรม "กรอบการพัฒนา 5 มิติสู่พฤฒพลัง" ซึ่งประกอบด้วย 1) ความรอบรู้ด้านสุขภาพเชิงรุก 2) ความรอบรู้ด้านดิจิทัล 3) การเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาพจิต 4) การมีส่วนร่วมทางสังคม และ 5) ความมั่นคงในชีวิต ซึ่งกรอบการพัฒนานี้มีความสอดคล้องอย่างยิ่งกับองค์ประกอบของ แบบประเมินภาวะพฤฒพลังสำหรับผู้สูงอายุไทย ที่พัฒนาโดย พินิจ ฟ้าอำนวยผลและคณะ (2563) ซึ่งครอบคลุมทั้ง 3 เสาหลักของ WHO สะท้อนให้เห็นว่านวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นนี้ตั้งอยู่บนฐานข้อมูลเชิงประจักษ์และตอบสนองต่อบริบทเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก

อย่างไรก็ตาม การนำเสนอในรูปแบบรายวิชาออนไลน์แบบเปิด (MOOCs) สำหรับผู้สูงวัยนั้นมีความท้าทายเฉพาะตัว ดังที่การวิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงข้อจำกัดด้านการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องพิจารณาในการออกแบบแพลตฟอร์ม โดยจำเป็นต้องยึดหลักการออกแบบที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Learner-Centric Design) ที่ต้องเน้น การกำกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-regulated Learning) และ การเรียนรู้ร่วมกัน (Collaborative Learning) (จินตวีร์ คล้ายสังข์, 2556) อาทิ การออกแบบอินเทอร์เฟซที่เรียบง่าย การแบ่งเนื้อหาเป็นหน่วยย่อย (Micro-learning) และการสร้างชุมชนผู้เรียนออนไลน์ที่มีผู้จัดกระบวนการคอยสนับสนุน ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับหลักการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์สำหรับผู้เรียนกลุ่มใหญ่ที่มีความแตกต่างหลากหลาย (สิริกัญญา มณีนิลและศศิฉาย ธนะมัย, 2563, น. 18)

ผลลัพธ์เชิงรูปธรรมของงานวิจัย คือ โครงสร้างหลักสูตร MOOCS "กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลัง" ที่มี 4 โมดูลการเรียนรู้ เป็นการแปลผลการวิเคราะห์ทั้งหมดมาสู่การปฏิบัติ โดยออกแบบกิจกรรมละครที่จำเพาะเจาะจง เช่น "การแสดงบทบาทสมมติ" เพื่อรับมือแก๊งคอลเซ็นเตอร์ หรือ "Forum Theatre" เพื่อระดมสมองหาช่องทางแก้ปัญหาการตลาดสำหรับสินค้าของผู้สูงวัย เป็นการนำกระบวนการละครมาใช้เพื่อสร้างทักษะที่นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นหัวใจ

ของการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการสร้างประสบการณ์ตรง (Hughes & Wilson, 2020) การเลือกใช้กลยุทธ์สาระบันเทิง (Edutainment) ในการนำเสนอบทเรียนคำนึงถึงความเข้าใจในหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) ที่เน้นการเรียนรู้ที่สนุกสนานและไม่สร้างความเครียด ซึ่งจะช่วยทลายกำแพงทางจิตใจและส่งเสริมให้ผู้สูงวัยกล้าที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การดำเนินการเช่นนี้สอดคล้องกับกระบวนทัศน์ใหม่ในการพัฒนาผู้สูงวัยที่มุ่งเน้นการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) เพื่อแก้ปัญหาภาระพึ่งพิงและสร้างสังคมพฤฒพลังอย่างยั่งยืน (ระวี สัจจโสภณ, 2556, น. 471)

โดยสรุปการวิจัยนี้นำเสนอสาระสำคัญ 3 ประการ คือ หนึ่ง การวิเคราะห์สถานการณ์และความต้องการของผู้สูงวัยในบริบท EEC ที่มีความเฉพาะตัว สอง การบูรณาการศาสตร์ความรู้ที่แตกต่างกันทั้งด้านผู้สูงวัย การเรียนรู้ และศิลปะการละคร เพื่อสร้างกรอบแนวคิดการพัฒนาพฤฒพลังของผู้สูงวัย และสาม การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบ MOOCs ที่มีโครงสร้างและกิจกรรมที่จับต้องได้ สามารถนำไปต่อยอดและขยายผลได้จริง ผลการวิจัยไม่เพียงแต่ให้แนวทางการพัฒนาผู้สูงวัยในพื้นที่ EEC เท่านั้น แต่ยังมีความเป็นไปได้ในการเป็นต้นแบบของการวิจัยและพัฒนาที่ยึดโยงกับบริบทและความต้องการของพื้นที่ การเปลี่ยนมุมมองของผู้สูงวัยจาก "ภาระ" สู่การเป็น "พลัง" ของสังคมผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ ถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาสังคมสูงวัย

4.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย การต่อยอด และการประยุกต์ใช้

4.3.1 ข้อเสนอแนะแนวทางเกี่ยวกับการวิจัยในอนาคต ควรมีการวิจัยเพิ่มเติมใน 3 แนวทางหลัก ดังนี้

1) วิจัยเชิงคุณภาพเชิงลึก (In-depth Qualitative Research) ศึกษาบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันของผู้สูงวัยในแต่ละจังหวัดของเขต EEC ชลบุรี ระยอง ฉะเชิงเทรา เพื่อทำความเข้าใจความต้องการเฉพาะถิ่น และนำมาปรับเนื้อหาของนวัตกรรมให้มีความจำเพาะเจาะจงยิ่งขึ้น

2) วิจัยเชิงปฏิบัติการในพื้นที่ (Community-based Action Research) นำร่องใช้นวัตกรรมหลักสูตร MOOCS ในชุมชนขนาดเล็ก เพื่อทดสอบและประเมินประสิทธิผลจริงในภาคสนาม พร้อมทั้งปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับผู้สูงวัยและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในชุมชน

3) วิจัยติดตามผลระยะยาว (Longitudinal Study) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านพฤฒพลังและคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ในระยะยาว 1-3 ปี เพื่อประเมินความยั่งยืนของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

4.3.2 แนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการวิจัยและพัฒนา จากข้อค้นพบ พบอุปสรรคที่คาดการณ์ได้ 2 ประการ ซึ่งสามารถแก้ไขได้ดังนี้

1) อุปสรรคด้านความเหลื่อมล้ำทางดิจิทัล (Digital Divide) ผู้สูงวัยบางส่วนอาจเข้าไม่ถึงเทคโนโลยีหรือขาดทักษะในการใช้งาน แก้ไขโดยการสร้าง "ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน" หรือใช้พื้นที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็น Hub ในการเรียนรู้ร่วมกัน และจัดอบรม "อาสาสมัครดิจิทัล" ในชุมชนเพื่อทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงช่วยเหลือผู้สูงวัย

2) อุปสรรคด้านการขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในระบบออนไลน์ การเรียนผ่าน MOOCS เพียงอย่างเดียวอาจลดทอนปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ซึ่งเป็นความต้องการสำคัญของผู้สูงวัย แก้ไขโดยการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning) โดยใช้ MOOCS เป็นเครื่องมือหลักในการให้ความรู้ และจัดกิจกรรมกระบวนการละครแบบพบปะ (Face-to-Face) เป็นรายเดือนหรือรายไตรมาส เพื่อสร้างชุมชนผู้เรียนที่เข้มแข็ง

4.3.3 การเชื่อมโยงการวิจัยไปสู่ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา (R&D) เพื่อต่อยอด

งานวิจัยนี้ได้เสร็จสิ้นขั้นตอนการวิจัย (Research) คือ การวิเคราะห์ปัญหาและออกแบบนวัตกรรมต้นแบบแล้ว ขั้นต่อไปคือการเข้าสู่กระบวนการพัฒนา (Development) อย่างเต็มรูปแบบดังนี้

ขั้นพัฒนา (Development) ผลิตสื่อการเรียนรู้ MOOCS "กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่พฤฒพลัง" ทั้ง 4 โมดูลให้สมบูรณ์ ประกอบด้วย คลิปวิดีโอ สื่อประกอบ และคู่มือสำหรับผู้เรียนและผู้จัดกระบวนการ

ขั้นนำไปใช้และประเมินผล (Implementation & Evaluation) นำหลักสูตรที่ผลิตเสร็จไปทดลองใช้ในกลุ่มเป้าหมายนำร่องตามแนวทางวิจัยเชิงปฏิบัติการ และใช้ "เครื่องมือประเมินภาวะ Active Ageing สำหรับผู้สูงอายุไทย" เป็นเกณฑ์วัดผลการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังเรียน

ขั้นปรับปรุง (Revision) นำผลการประเมินและข้อเสนอแนะจากผู้เรียนมาปรับปรุงเนื้อหาและกระบวนการของหลักสูตร MOOCS ก่อนขยายผลในวงกว้าง

4.3.4 ประโยชน์และแนวทางในการประยุกต์ใช้ผลงานวิจัย

งานวิจัยนี้สร้างเสริมศักยภาพผู้สูงวัยให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างมีคุณค่าและมีสุขภาวะที่ดีครบ 5 มิติ ได้แก่ สุขภาพ ดิจิทัล จิตใจ สังคมและความมั่นคง ลดความรู้สึกของการเป็น "ภาระ" และเปลี่ยนให้เป็น "พลัง" ของสังคม อีกทั้งยังสร้างต้นแบบนวัตกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงวัยที่สามารถปรับใช้ในพื้นที่อื่นได้

แนวทางการประยุกต์ "กรอบการพัฒนา 5 มิติสู่พฤฒพลัง" สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานภาครัฐ เช่น อบต. เทศบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และภาคเอกชน (CSR) ในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยในพื้นที่ EEC ให้ครอบคลุมและตรงตามความต้องการที่แท้จริง

4.3.5 แนวทางในการประยุกต์ใช้ผลลัพธ์จากโครงการ (นวัตกรรม MOOCS)

ระดับนโยบาย นำเสนอหลักสูตร MOOCS ที่พัฒนาขึ้นบรรจุในแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์แห่งชาติ (เช่น Thai MOOCS) เพื่อให้ผู้สูงวัยทั่วประเทศสามารถเข้าถึงได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ระดับปฏิบัติการ สร้างเครือข่ายความร่วมมือกับชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ EEC เพื่อนำหลักสูตรไปใช้ในรูปแบบกิจกรรมกลุ่มโดยมีแกนนำชุมชนหรืออาสาสมัครที่ผ่านการอบรมเป็น "ผู้นำกระบวนการเรียนรู้" เพื่อแก้ปัญหาข้อจำกัดด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของการเรียนออนไลน์

บทที่ 5
ผลผลิต/ผลลัพธ์/ผลกระทบ
(Output/Outcome/Impact)

1. ผลการดำเนินงานที่เกิดขึ้นจริง

การดำเนินงานวิจัยได้เริ่มต้นขึ้นด้วยการวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงวัย ผ่านการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการรับรองด้านจริยธรรม และการเก็บข้อมูลภาคสนาม จากนั้นจึงนำผลการวิเคราะห์มาออกแบบเนื้อหา เขียนบท และผลิตรายวิชาออนไลน์ (MOOCs) จนเสร็จสมบูรณ์ เมื่อได้นวัตกรรมต้นแบบแล้วจึงเข้าสู่ขั้นตอนสุดท้าย คือการประเมินประสิทธิผล สังเคราะห์บทเรียน สรุปผลในรูปแบบรายงานการวิจัย และจัดทำบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานให้แล้วเสร็จภายในปี 2568

แนวทางการสร้างรายวิชาการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCSs) ด้วยกระบวนการละครสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) เป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งเสริมสร้างพฤฒพลัง (Active Aging) โดยมีเป้าหมายหลักในการเปลี่ยนมุมมองของผู้สูงอายุจาก “ผู้สูงวัย” เป็น “ผู้มีคุณค่า” ที่ยังคงมีบทบาทและสามารถเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง หลักสูตรนี้บูรณาการแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) และหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning Principles) เข้ากับรูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจผ่านกระบวนการละคร

เกิดโครงสร้างรายวิชาที่ได้รับการออกแบบเป็น 4 โมดูลการเรียนรู้ โดยมีรากฐานจากขั้นตอนของทฤษฎีการเรียนรู้เชิงเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ เพื่อนำพาผู้เรียนผ่านขั้นตอนต่างๆ อย่างมีความหมาย โมดูลที่ 1 "ค้นพบคุณค่าในตัวเรา" เป็นขั้นของการเผชิญภาวะสับสนและสำรวจตนเอง (Disorienting Dilemma & Self-examination) โมดูลที่ 2 "ฉันทำได้...ในโลกใบใหม่" มุ่งเน้นการประเมินสมมติฐานเดิมและสำรวจทางเลือกใหม่ (Critical Assessment & Exploration) โมดูลที่ 3 "สร้างเส้นทางของเรา" เป็นขั้นตอนของการวางแผนและพัฒนาทักษะ (Planning & Acquisition of Skills) และท้ายที่สุดในโมดูลที่ 4 "เราไม่เก่าเลย...คืนคุณค่าสู่สังคม" จะเป็นการนำอัตลักษณ์ใหม่กลับคืนสู่สังคม (Reintegration into Society)

2. ผลผลิตที่เกิดขึ้นจริง (Output) โดยข้อมูลนี้ต้องสอดคล้องกับข้อเสนอการวิจัย (Proposal) ที่ได้เสนอกับแหล่งทุน

ผลผลิต	จำนวนนำส่ง/หน่วยนับ	รายละเอียดผลผลิต	ปีที่นำส่งผลผลิต	% ความก้าวหน้าการดำเนินงาน	ผลผลิตที่เกิดขึ้นจริง	เชิงคุณภาพ	หลักฐาน/เอกสารประกอบ
ผู้สูงอายุที่มีความรู้พื้นฐานในการเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมสูง	50 คน	ผู้สูงอายุในเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก ที่	2568	ดำเนินการเรียบร้อย	จำนวน 42 คน ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ประเด็นพฤฒพลัง	เอกสารแนบรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

วัย		ได้เข้าใช้งานชุดวิชาสูงวัยแห่งศตวรรษที่ 21 และติดตั้งองค์ความรู้ในการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุขั้นพื้นฐานครบถ้วนแล้ว			ส่วนหนึ่งเป็นกลุ่ม pre - Aging		
ต้นแบบผลิตผลิตภัณฑ์ -ต้นแบบรายวิชาระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCSs)	1 รายวิชา	ชุดเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย ด้วยระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCS) เพื่อสร้างพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย บนอุปกรณ์พกพา	2568	ดำเนินการเรียบร้อย	เกิดโครงสร้างรายวิชาและเนื้อหารายวิชา	เกิดรายวิชาที่ปรกอบไปด้วย 4 โมดูล หัวข้อ โมดูล 1 ค้นพบคุณค่าในตัวเรา โมดูล 2 ฉันทำได้...ในโลกใบใหม่ โมดูล 3 สร้างเส้นทางของเรา โมดูล 4 เราไม่เก่าเลย ...คืนคุณค่าสู่สังคม	เอกสารในรายงานวิจัย
ต้นฉบับบทความวิจัย (Manuscript)	1 เรื่อง	ต้นฉบับบทความวิจัย (Manuscript) สำหรับตีพิมพ์ในฐานข้อมูลระดับชาติ	2568	อยู่ระหว่างการจัดทำ		จะดำเนินงานจัดส่งในภายหลัง	
เครือข่ายความร่วมมือ	1 เครือข่าย	เครือข่ายผู้สูงวัยแสนสุขที่	2568	ดำเนินการเรียบร้อย			เอกสารแนบ

		สนใจเรียนรู้รายวิชา					รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3. ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริง (Outcome)

ผลลัพธ์	จำนวน	รายละเอียดของผลลัพธ์	ผู้ได้รับผลกระทบ
ผลงานตีพิมพ์ (Publications)	1 เรื่อง	บทความวิจัยที่ตีพิมพ์ในฐานข้อมูลระดับชาติ	นักวิชาการ นิสิต นักศึกษา ผู้ที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ
ผลิตภัณฑ์และกระบวนการ บริการ และการ รับรองมาตรฐานใหม่ (New Products/Processes, New Services and New Standard Assurances)	1 รูปแบบ	รูปแบบการสร้างการเรียนรู้ระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCS) กระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย เพื่อสร้างพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย	ผู้สูงวัยในเขตพัฒนาเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่

4. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจริง (Impact)

คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

5. การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

วิธีการ/กระบวนการผลักดันงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ (โปรดแนบหลักฐานเชิงประจักษ์การนำผลงานไปใช้ประโยชน์)

☐ ด้านวิชาการ

รายละเอียดผลกระทบ

.....

☐ ด้านสังคม

O ด้านสาธารณะ O ด้านชุมชนและพื้นที่ O ด้านสิ่งแวดล้อม

รายละเอียดผลกระทบ

.....

.

☐ ด้านนโยบาย

รายละเอียดผลกระทบ

.....

เอกสารอ้างอิง

กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2567). *สถิติจำนวนผู้สูงอายุ พ.ศ. 2567*. Retrieved from https://section09.thaihealth.or.th/2025/01/09/complete-aged-society/

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน).

กรมสุขภาพจิต. (2567). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตผู้สูงอายุไทย ประจำปี 2566*. กระทรวงสาธารณสุข.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *สถานการณ์การมีภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุของประเทศไทย.* Retrieved from https://hfd.anamai.moph.go.th/th/news-anamai-3/229198

กาญจนา แก้วเทพ. (2552). *การสังเคราะห์องค์ความรู้เรื่องการใช้และการเสริมความเข้มแข็งแก่การสื่อสารเพื่อการพัฒนาชุมชน*. กรุงเทพ: ม.ป.ท.

กาญจนา แก้วเทพ. (2552). *สื่อเล็กๆ ที่น่าใช้ในงานพัฒนา.* กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.

กนกอร เนตรชู. (2561). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร* [วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชาร์เมอร์, ออตโต. (2563). *หัวใจทฤษฎีตัวยู : หลักการและการประยุกต์ใช้สู่การตื่นรู้และการสร้างขบวนการ ทางสังคม* (สมสิทธิ์ อัสดรนิธี, แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (2565). *เมืองน่าอยู่ผู้สูงวัย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นปภัช กันแพงศรีและจิราพร เกศพิชญวัฒนา. (2560). ผลของโปรแกรมกิจกรรมศิลปะต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมระยะแรก. *รามาธิบดีพยาบาลสารม 20*(2), 163-178. Retrieved from https://digital.car.chula.ac.th/cgi/viewcontent.cgi?article=4588&context=clmjournal

ปวีณา แช่มช้อย. (2562). ภูมิทัศน์การใช้ละครในมิติการศึกษา: กระบวนทัศน์ แนวคิด และแนวทางของนักวิชาการและนักปฏิบัติการที่ใช้กระบวนการละครเป็นเครื่องมือในการสร้างการเรียนรู้. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ, 12*(2), 85–102.

ประกอบ กรณีกิจและจินตวีร์ คล้ายสังข์. (2556). รูปแบบอีเลิร์นนิงแบบผสมผสานโดยใช้บันทึกสะท้อนการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ออนไลน์ที่ส่งเสริมความใฝ่รู้และความคงทนในการจำของนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *วารสารครุศาสตร์, 41*(3), 66–82.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และมณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์. (2564). จาก “พฤฒพลัง” สู่ “พฤฒสุขภาวะ”. *วารสารสุขศึกษา, 44*(1), 12-29.

พินิจ ฟ้าอำนวยผล. (2563). *รายงานการวิจัยโครงการพัฒนาเครื่องมือประเมินภาวะ Active ageing สำหรับผู้สูงอายุไทย*. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.

พรรัตน์ ดำรุง. (2550). *การละครสำหรับเยาวชน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรัตน์ ดำรุง. (2557). *ละครประยุกต์ : การใช้ละครเพื่อการพัฒนา.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไพบูลย์ โสภณสุวภาพ, (2564). การสร้างเสริมลักษณะนิสัยของเยาวชนในมิติความเป็นมนุษย์ด้วยกระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้เรื่องบางปะกงสายน้ำแห่งมังกร. *ศิลปกรรมสาร, 14*(2). 72-94.

ไพบูลย์ โสภณสุวภาพ. (2567). การสร้างโปรแกรมละครเพื่อการเรียนรู้: การพัฒนาตัวตนภายในสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน [ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา].

มูลนิธินิติธรรมสิ่งแวดล้อม. (2564). *เปิดผลกระทบ "ผังเมือง EEC" : ทำลายระบบนิเวศ และวิถีชีวิตของประชาชน*. Retrieved from https://enlawfoundation.org/recap-eec-2564-02/

ระวี สัจจโสภณ. (2556). แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพฤฒิพลังในผู้สูงอายุ. *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม), 34*(3), 471–490.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2561). *สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล*

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). *Research Brief การเข้าถึงระบบบริการทางสังคมของประชากรในครัวเรือนก่อนวัยสูงอายุและผู้สูงอายุ ที่มีรูปแบบการอยู่อาศัยต่างกันเพื่อนำไปสู่แนว ทางการสนับสนุนการบริการที่เหมาะสม.* สืบค้นจาก https://ipsr.mahidol.ac.th/wp-content/uploads/2022/07/Research-brief-EAP-updated_compressed.pdf

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). *การเข้าถึงระบบบริการทางสังคมของประชากรในครัวเรือนก่อนวัยสูงอายุและผู้สูงอายุ ที่มีรูปแบบการอยู่อาศัยต่างกันเพื่อนำไปสู่แนวทางการสนับสนุนการบริการที่เหมาะสม*.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). *ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน*. Retrieved from https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jnat-ned/article/download/252680/172627/978181

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2566). *การสร้างสุขผู้สูงอายุ: สถานการณ์สุขภาพจิตผู้สูงอายุ*. Retrieved from https://www.hiso.or.th/hiso/health_event/ghealth_event22.php

สิริกัญญา มณีนิลและศศิฉาย ธนะมัย. (2563). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์แบบเปิดตามแนวคิดการเรียนรู้ร่วมกันสำหรับผู้เรียนกลุ่มใหญ่ที่มีลีลาการเรียนรู้แตกต่างกัน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ, 13*(1), 16-30.

สุดา วงศ์สวัสดิ์. (2559). พัฒนาผู้สูงวัยสู่ “ภาวะพฤฒพลัง”. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย; 24*(3), 202-207.

สำนักข่าว The Nation Thailand. (2566). Thailand's 'silver economy' projected to be worth 3.5 trillion baht within decade. Retrieved from https://www.nationthailand.com/business/economy/40052218

สำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก. (2564). *การพัฒนา EEC เพื่อรองรับ สังคมผู้สูงอายุ*. Retrieved from https://hs.ssru.ac.th/th/news/view/news006-29-mar-2021

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564*. Retrieved from https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1687612748-2406_0.pdf

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *รายงานฉบับสมบูรณ์ (Final Report) ประเด็นที่ 15 พลังทางสังคม โครงการการพัฒนาระบบสถิติข้อมูลและตัวชี้วัดเพื่อใช้ในการบริหารราชการแผ่นดินตามยุทธศาสตร์ชาติ*. ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2564.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). *แผนพัฒนาประชากรเพื่อการพัฒนาประเทศระยะยาว (พ.ศ. 2565-2580)*. https://www.nesdc.go.th/ewt_w3c/ewt_dl_link.php?nid=13500

อติพงศ์ ดุษฎีพานิช, พรรณภา โกมลรุ่งเรือง, และคณะ. (2566). *การประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้ออนไลน์สำหรับโต้ตอบกับผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการเทคโนโลยีการจัดการ, 11*(1), 1-13.

Ali, A., & Wolfert, S. (2016). Theatre as a treatment for posttraumatic stress in military veterans: Exploring the psychotherapeutic potential of mimetic induction. *The Arts in Psychotherapy, 50*, 58–65.

Avalon, A. (2006). *Arts in new directions: The development and application of a construct that uses the arts to promote transformation and self-actualization in health care and education/therapy* [Doctoral dissertation, University of South Florida]. ProQuest Dissertations Publishing.

Fernández-Aguayo, S., & Pino-Juste, M. (2018). Drama therapy and theater as an intervention tool: Bibliometric analysis of programs based on drama therapy and theater. *The Arts in Psychotherapy, 59*, 83-93.

Goulding, C., & Saren, M. (2016). Transformation, transcendence, and temporality in theatrical consumption. *Journal of Business Research, 69*(1), 216-223.

Hughes, J., & Wilson, K. (2020). Drama and well-being: A review of the evidence. *Arts & Health, 12*(3), 211-225. https://doi.org/10.1080/17533015.2019.1625292

Harel, G., & Keisari, R. (2021). The triangular model of tele-drama-therapy with older adults. *Journal of Creativity in Mental Health, 16*(4), 1–18. https://doi.org/10.1080/15412499.2021.1923456

Johnson, D. R. (1982). Developmental approaches in drama therapy. *The Arts in Psychotherapy, 9*(3), 183–189.

Juniper Communities. (2025, March 24). *Therapeutic theater: Using drama to manage anxiety, depression in seniors*. Retrieved from

https://junipercommunities.com/therapeutic-theater-using-drama-to-manage-anxiety-depression-in-seniors/

Keisari, R., Harel, G., & Palgi, Y. (2020). The effect of drama therapy in mental illness And quality of life among older adult: A systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 35*(11), 1271-1280.

Mezirow, J. (n.d.). *Transformative learning theory*. Retrieved from https://www.ebsco.com/research-starters/education/transformative-learning

Milner, C. (2013). Building the foundation for active aging. *The Journal on Active Aging, 12*(3), 42–51.

Northwestern University. (n.d.). *MOOCS creation guidelines*. Retrieved from https://www.northwestern.edu/provost/docs/MOOCS_Creation_Guidelines.pdf

Pew Research Center. (2019). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/.

Taylor, E. W., & Cranton, P. (Eds.). (2020). *The handbook of transformative learning: Theory, research, and practice* (2nd ed.). Jossey-Bass.

Viyapone, S., & Rakkwamsuk, J. (2019). The social impact of Eastern Economic Corridor onlocal communities. *Journal of Economic and Social Sciences, 12*(2), 25-40.

Wongsala, M., Anbäcken, E.-M., & Rosendahl, S. (2021). *Active ageing – perspectives on health, participation, and security among older adults in northeastern Thailand: A qualitative study*. *BMC Geriatrics, 21*(1), 41.

World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Retrieved from https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing_policy/en/

ภาคผนวก

ภาคผนวก 1
เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB2-094/2567

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : HU067/2567

โครงการวิจัยเรื่อง : การพัฒนารายวิชาตามระบบการสะสมหน่วยกิตเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก

หัวหน้าโครงการวิจัย : นายไพบูลย์ โสภณสุวภาพ

หน่วยงานที่สังกัด : คณะดนตรีและการแสดง

วิธีพิจารณา : ☐ Exemption Determination ☑ Expedited Reviews ☐ Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการลวงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดภยันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 4 วันที่ 15 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 1 วันที่ 1 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 21 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 21 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)
แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 2 วันที่ 21 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2567
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี)
6.1 (ร่าง)หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล ฉบับที่ 1 วันที่ 26 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

วันที่รับรอง : วันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

วันที่หมดอายุ : วันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2568

ลงนาม *อาจารย์เจนวิทย์ นวลแสง*

(อาจารย์เจนวิทย์ นวลแสง)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชุดที่ 2 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)

ภาคผนวก 2
เครื่องมือการวิจัย

แบบเก็บรวบรวมข้อมูล : เครื่องมือการวิจัย
โครงการวิจัยการพัฒนารายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิด
สำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก

โครงการวิจัยเรื่องการพัฒนารายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก ตั้งวัตถุประสงค์การวิจัยไว้ 2 ข้อ คือ

1. เพื่อศึกษาความรู้ที่จำเป็นในการปรับตัวของผู้สูงวัยให้เป็นผู้สูงวัยอย่างมีพฤฒพลัง (Active Aging) ในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก
2. เพื่อพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัย ด้วยระบบการเรียนรู้ผ่านออนไลน์แบบเปิด (MOOC) ในประเด็นพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย

ตารางแสดงรายละเอียดกิจกรรมการวิจัย

กิจกรรมย่อยที่	กิจกรรมวิจัย	รูปแบบกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม (กลุ่มเป้าหมาย/อาชีพการทำงาน/กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมวิจัยตามรายกิจกรรม)
ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์สภาพปัญหาสถานการณ์ผู้สูงวัย			
กิจกรรมย่อย 1.1	การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวของกับการจัดการเรียนรูแบบเปด ผานระบบออนไลน์ (MOOC) สำหรับผูสูงวัย		ผู้วิจัย
กิจกรรมย่อย 1.2	การพัฒนาเครื่องมือวิจัย ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และเสนอพิจารณาจริยธรรมการวิจัย		ผู้วิจัย
กิจกรรมย่อยที่ 1.3	การเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ - ความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง - ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์	เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กลุ่ม	**ผู้วิจัย** **ผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มที่ 1** กลุ่มผู้สูงวัยผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการในการพัฒนาตนเอง
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก และทดลองใช้ต้นแบบรายวิชากับกลุ่มตัวอย่าง			

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

กิจกรรมย่อยที่ 2.1	การออกแบบเนื้อหา เขียนบทวิดีทัศน์เพื่อการผลิตเป็นรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออก		ผู้วิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเนื้อหาก่อนการผลิต
กิจกรรมย่อยที่ 2.2	การผลิตรายวิชา ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และนำเข้าสู่ระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOC)		ผู้วิจัย
กิจกรรมย่อยที่ 2.3	การนำรายไปวิชาไปทดสอบประสิทธิภาพการใช้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกผ่านแพลตฟอร์มบนอุปกรณ์พกพาประเภทโทรศัพท์สมาร์ทโฟน หรือคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต	ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเข้าร่วมกิจกรรม 1) เรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกผ่านแพลตฟอร์มบนอุปกรณ์พกพา ประเภทโทรศัพท์สมาร์ทโฟน หรือคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต 2) สนทนากลุ่มในประเด็นประสิทธิภาพการใช้ชุดเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัยด้วยระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs)	ผู้วิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมในชุดวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกผ่านแพลตฟอร์มบนอุปกรณ์พกพาประเภทโทรศัพท์สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต
ขั้นตอนที่ 3 การปรับปรุงต้นแบบรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกให้สมบูรณ์			
กิจกรรมย่อยที่ 3.1	การปรับแก้ไข แก้ไขต้นแบบรายวิชาฯ ในกรณีที่นำไปใช้แล้วผลการเรียนรู้ไม่ได้ตามที่กำหนดไว้		ผู้วิจัย
ขั้นตอนที่ 4 การประเมินประสิทธิผลต้นแบบด้วยการเผยแพร่ไปสู่ผู้ใช้นวัตกรรม			
กิจกรรมย่อยที่ 4.1	การสังเคราะห์บทเรียนการนำรายวิชาฯ และผลการเรียนรู้ที่เกิดกับผู้สูงวัยภาคตะวันออก		ผู้วิจัย
กิจกรรมย่อยที่ 4.2	การประเมินและสรุปผลการวิจัย รียนรูปเล่มรายงานวิจัย		ผู้วิจัย
กิจกรรมย่อยที่ 4.3	เขียนบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ งานวิจัยรายงานผลการวิจัยปี 67		ผู้วิจัย

SUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

เครื่องมือการวิจัยออกแบบให้สอดคล้องกับกิจกรรมการวิจัย และเก็บข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย เครื่องมือการวิจัยประกอบไปด้วย

1. แบบคำถามและบันทึกการสนทนากลุ่ม เรื่องความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองและความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์

2. ชุดเรียนรู้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย ด้วยระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs) เพื่อสร้างพฤติกรรมเสริมเสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงวัย บนอุปกรณ์พกพาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในกระบวนการวิจัย (รอจัดทำเมื่อผ่านจริยธรรมการวิจัย)

3. แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ใช้สำหรับเก็บข้อมูลกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยกลุ่ม 2 ก่อนและหลังเข้าเรียนรายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัยแบบเปิด ข้อมูลที่ได้จะนำไปประกอบกับข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ได้จากการสนทนากลุ่มหัวข้อประสิทธิภาพการใช้รายวิชา แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมเสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ ฉบับนี้พัฒนาโดย กนกอร เนตรขู (2561) เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมเสริมเสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ 3 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมเสริมเสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พฤติกรรมเสริมเสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการดูแลตนเองทางสุขภาวะ และพฤติกรรมเสริมเสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุด้านการสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิต แบบสอบถามผ่านการหาค่าความเที่ยงตรง (Validity ของแบบสอบถาม ผลการพิจารณาค่า IOC คำถามที่เป็นไปตามเกณฑ์มากกว่า 0.5 มีทั้งหมด 139 ข้อ โดยมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 จากจำนวน 182 ข้อ ส่วนค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) เลือกเฉพาะข้อที่มีค่า r ที่มีค่าความสัมพันธ์สูงตั้งแต่ .20 ขึ้นไป และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha coefficient) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป ในโครงการวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามนี้

4. แบบคำถามและบันทึกสำหรับสนทนากลุ่มประสิทธิภาพการใช้รายวิชากระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัยด้วยระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOCs)

5. แบบประเมินและปรับปรุงเนื้อหาก่อนการผลิตรายวิชาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

(สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้สูงวัยผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการในการพัฒนาตนเอง)

แบบคำถามและบันทึกการสนทนากลุ่ม เรื่องความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง และความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์

แนวคำถามการสนทนากลุ่ม

ประเด็นความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง

1. คุณลุง คุณป้า มีความคิดเห็นอย่างไรต่อคำว่า "ผู้สูงวัย"

.....

.....

.....

2. คุณลุง คุณป้า คิดว่า ผู้สูงวัยควรเรียนรู้เรื่องใดเป็นพิเศษ เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย และเพราะเหตุใดต้องเรียนรู้เรื่องนั้น

.....

.....

.....

3. ผู้สูงวัยที่มีพลัง ในมุมมองของคุณลุงคุณป้าเป็นอย่างไร (พฤฒพลัง Active aging)

.....

.....

.....

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์

4. พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์ของผู้สูงวัยเป็นอย่างไร (คุณลุงคุณป้าใช้โทรศัพท์ช่วงเวลาใด ใช้ทำอะไรบ้าง ใช้วันละกี่ชั่วโมง)

.....

.....

5. คุณลุง คุณป้า มีความคิดเห็นอย่างไรต่อ application ในโทรศัพท์สมาร์ทโฟน

.....

.....

6. ถ้าต้องเรียนรู้เรื่องสังคมสูงวัยผ่าน application อยากให้มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องใด อยากให้เป็นอย่างไร

.....

.....

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

(สำหรับกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยกลุ่มที่ 2 ก่อนและหลังเข้าเรียนรู้รายวิชา)

แบบสอบถามพฤติกรรมเสริมสร้างตนเองสู่พฤฒพลังของผู้สูงอายุ

(แบบสอบถามฉบับนี้พัฒนาโดย กนกอร เนตรชู ปี 2561)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ ท่านสามารถเลือกตอบได้อย่างอิสระตามความคิดความรู้สึกของตนเอง ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด คำตอบของแต่ละท่านจะแตกต่างกันไปตามประสบการณ์เฉพาะตัว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ ซึ่งคำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ โดยจะนำไปใช้สำหรับการศึกษาวิจัย วิเคราะห์ผลในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการนำผลไปตรวจสอบหรือวิเคราะห์เป็นรายบุคคลแต่อย่างใด

เนื่องจากแบบสอบถามมีจำนวนข้อค่อนข้างมาก จึงต้องรบกวนเวลาอันมีค่าของท่านประมาณ 30 นาที ขอให้ท่านอ่านคำถามอย่างตั้งใจและพิจารณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นและสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โปรดอ่านข้อแนะนำวิธีการตอบเพื่อสามารถตอบได้ อย่างรวดเร็วและถูกต้อง ข้อมูลที่ได้รับจากผู้สูงอายุจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป ขอขอบคุณท่านที่สละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้เป็นอย่างดี

คำแนะนำวิธีการตอบ

1. อ่านข้อคำถามให้เข้าใจ
2. ขอให้คิดว่าข้อความเป็น "จริง" หรือ "ไม่จริง" สำหรับท่าน
3. ถ้าเป็น "จริง" ขอให้คิดว่า เป็นจริงมากน้อยเพียงใด มี 3 ระดับ คือ
   1) จริงเล็กน้อย ขีด ✓ ที่ "ค่อนข้างจริง"
   2) จริงปานกลาง ขีด ✓ ที่ "จริง"
   3) จริงมาก ขีด ✓ ที่ "จริงที่สุด"

   ถ้า "ไม่เป็นจริง" ไม่เป็นจริงมากน้อยเพียงใดมี 3 ระดับคือ
   1) ไม่จริงเล็กน้อย ขีด ✓ ที่ "ค่อนข้างไม่จริง"
   2) ไม่จริงปานกลาง ขีด ✓ ที่ "ไม่จริง"
   3) ไม่จริงมาก ขีด ✓ ที่ "ไม่จริงเลย"

ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

1) ครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกว่าครอบครัวเข้าใจฉันเสมอ

.....	✓	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

HUCI-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในวงเล็บ ( ) <u>ในข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน</u>

1. เพศ

( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง ( ) 2. อื่น ๆ

2. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร

( ) 1. อยู่ตามลำพัง ( ) 2. อยู่กับคู่ครอง

( ) 3. อยู่กับลูกหลาน ( ) 4.อยู่กับคู่ครองและลูกหลาน

3. ท่านสำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับใด

( ) 1. ประถมศึกษา ( ) 2. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ( ) 4. อนุปริญญา/ปวส.

( ) 5. ปริญญาตรี ( ) 6. ปริญญาโท

( ) 7. ปริญญาเอกหรือเทียบเท่า

4. ปัจจุบันท่านทำงานประจำหรือไม่

( ) 1. มีงานทำ ( ) 2.ไม่มีงานทำ

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

7

ตอนที่ 2 การใช้ชีวิตของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและตัดสินใจเลือก**คำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓เหนือวลี** "ปฏิบัติเป็นประจำ" "ปฏิบัติบ่อยมาก" "ปฏิบัติบ่อย" "ปฏิบัติบางครั้ง" "ปฏิบัตินานๆ ครั้ง" "ไม่เคยปฏิบัติเลย" **เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ ครบทุกข้อ**

1. ฉันไปงานสังสรรค์ในโอกาสต่างๆ ของชมรม

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

2. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาร่วมกับชมรมผู้สูงอายุ

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

3. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ของชมรมผู้สูงอายุ เช่น เล่นเกม รำไทย เต้นลีลาส เป็นต้น

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

4. ฉันไปท่องเที่ยวร่วมกับเพื่อนๆ ผู้สูงอายุที่ฉันรู้จัก

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

5. ฉันร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการช่วยเหลือสังคมที่ชมรมผู้สูงอายุจัดขึ้น

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

6. ฉันให้คำปรึกษาแก่คนรอบข้างที่มีปัญหา

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

เอกสารจากระบบการรับรองจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

7. เมื่อมีกิจกรรมให้แสดงความคิดเห็นฉันมักจะเข้าร่วม

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

8. ฉันเข้าร่วมประชุมกับชมรมผู้สูงอายุ

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

9. ฉันเข้าฟังบรรยายให้ความรู้ของชมรมผู้สูงอายุ

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

10. ฉันรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา ไข่

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

11. ฉันนอนหลับในช่วงเวลากลางวัน 1-2 ชม.

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

12. ฉันตรวจสุขภาพประจำปี

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

13. ฉันทำกิจกรรมทางศาสนาเพื่อทำจิตใจให้ผ่องใส

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

14. ฉันทำตัววางเฉยแทนการโวยวายเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

15. ฉันหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้ฉันเกิดความเครียด

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

16. ฉันแบ่งเงินเดือนไว้ส่วนหนึ่งเพื่อเป็นเงินออม

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

17. ฉันออมเงินด้วยการลงทุนที่มีความเสี่ยงน้อยแต่ได้ผลตอบแทนดี เช่น ตราสารหนี้ กองทุนรวม

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

18. ฉันแบ่งเงินไปลงทุนในรูปแบบต่างๆ เช่น การเล่นหุ้น หรือทำประกัน

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

19. ฉันวางแผนว่าจะต้องมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองหลังเกษียณอายุการทำงาน

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

20. ฉันบำรุงและซ่อมแซมบ้านให้เหมาะกับการอยู่อาศัย

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

21. ฉันได้หารือกับลูกหลาน/ญาติพี่น้องว่า หลังเกษียณฉันจะอยู่กับใคร

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

22. ฉันวางแผนไว้ว่าหลังเกษียณฉันจะต้องไม่มีภาระหนี้สินเกี่ยวกับบ้านหรือที่ดินที่ฉันอยู่

ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยมาก ปฏิบัติบ่อย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

ตอนที่ 3 การมองโลกของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็น จริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓เหนือวลี "จริงที่สุด" "จริง" "ค่อนข้างจริง" "ค่อนข้างไม่จริง" "ไม่จริง" "ไม่จริงเลย" **เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ** กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. ฉันพยายามคิดในทางที่ดีไว้ก่อนเมื่อต้องเผชิญปัญหา เพราะกว่าจะมาถึงวันนี้ได้ ฉันก็ได้ ผ่านปัญหาต่างๆ มามากมาย

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนฉันมักจะคาดหวังในสิ่งที่ดีเสมอ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลยเลย

3. ฉันแทบจะไม่เคยคาดหวังกับอนาคตที่จะเกิดขึ้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. การคิดอย่างมีความหวังว่าทุกอย่างจะคลี่คลายดีขึ้น ทำให้ฉันสบายใจขึ้นมาก

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. ฉันคิดว่าถ้าฉันมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อน ปัญหานั้นคงจะไม่บานปลายไปถึงเพื่อนคนอื่นๆ ด้วย

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ฉันคาดหวังว่าจะมีเรื่องดี เกิดขึ้นกับฉัน มากกว่าเรื่องไม่ดี

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

7. ฉันคาดว่าจะมีเรื่องดีๆ เกิดขึ้น หลังจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันได้คลี่คลายไป

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

8. เมื่อฉันมีปัญหาขัดแย้งกับคนอื่นๆ ฉันหวังว่าครอบครัวของฉันจะให้กำลังใจ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

9. ฉันรู้สึกผ่อนคลายเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนหรือเพื่อนๆ ในชมรมผู้สูงอายุ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

10. เมื่อลูกหลานฉันทำความผิด ฉันไม่ได้อารมณ์เสียมากจนเกินไป

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

11. ฉันมักจะหยอกล้อเล่นกับลูกหลานของฉัน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

12. ฉันมีประสบการณ์มามากกว่า ถึงจะมีการขัดแย้งในครอบครัวแต่มันก็จะคลี่คลายไปได้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพ

ตอนที่ 4 การปรับตัวของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและ**ตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด** โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี "จริงที่สุด" "จริง" "ค่อนข้างจริง" "ค่อนข้างไม่จริง" "ไม่จริง" "ไม่จริงเลย" **เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ**

1. ฉันตั้งใจทำหน้าที่เป็นปู่ย่าตายายที่ดีเพื่อเป็นแบบอย่างแก่คนรุ่นหลัง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. สิ่งที่ฉันคิดจะทำในปัจจุบัน ต้องไม่สร้างปัญหาแก่คนรุ่นหลัง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ฉันได้สร้างสิ่งผูกพันไว้มากมายกับผู้คน และกิจกรรมประเภทต่างๆ ในชีวิตการทำงานของฉัน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. คนอื่นกล่าวถึงฉันว่าเป็นผู้หนึ่งที่สร้างผลงานได้มาก

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. ฉันคิดว่าฉันไม่ได้ทำอะไรที่จะคงอยู่หลังจากที่ฉันตายไปแล้ว

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ฉันคิดว่า ผลงานของฉันได้มีส่วนช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้อื่นได้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

7. ฉันได้สร้างบางสิ่งที่มีคุณค่ายั่งยืนยาวนานให้แก่ชนรุ่นหลัง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

MJU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

ตอนที่ 5 เมื่อฉันเป็น ส.ว

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและ**ตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด** โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี "จริงที่สุด" "จริง" "ค่อนข้างจริง" "ค่อนข้างไม่จริง" "ไม่จริง" "ไม่จริงเลย" **เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ**

1. การที่ฉันอายุมากขึ้นทำให้ฉันได้พักผ่อนใช้เวลาอยู่กับลูกหลานมากขึ้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ฉันเชื่อว่าผู้สูงอายุเป็นแหล่งภูมิปัญญาที่สำคัญของประเทศ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. การที่ฉันอายุมากขึ้นทำให้ฉันได้ทำในสิ่งที่ฉันต้องการ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. ฉันรู้สึกยุ่งยากที่ต้องคอยจดสิ่งต่างๆ ไว้ในสมุดเพราะว่าฉันมักจะหลงๆ ลืมๆ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. ฉันรู้สึกน้อยใจเพราะการที่ฉันอายุมากขึ้นทำให้บทบาทในสังคมลดลง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 6 ครอบครัวของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและ**ตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด** โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี "จริงที่สุด" "จริง" "ค่อนข้างจริง" "ค่อนข้างไม่จริง" "ไม่จริง" "ไม่จริงเลย" **เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ**

1. ครอบครัวของฉันให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. เมื่อฉันไม่อยู่บ้านหลายวันทุกคนมักจะแสดงความคิดถึงต่อฉัน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ครอบครัวของฉันให้กำลังใจฉันเมื่อฉันไม่สบาย

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. เมื่อฉันมีอาการเจ็บป่วยครอบครัวของฉันจะช่วยกันหาข้อมูลในการดูแลรักษา

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. เมื่อฉันเจ็บป่วย ฉันรับรู้ถึงความเป็นห่วงเป็นใยจากคนในครอบครัว

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ลูกหลานมักแสดงความรักต่อฉันในโอกาสสำคัญต่างๆ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

7. ฉันรับรู้ได้ถึงความรักและการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

8. ครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกว่าครอบครัวเข้าใจฉันเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

9. ลูกหลานในครอบครัวให้ความเคารพในตัวฉัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

10. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นภายในครอบครัว คนในครอบครัวมักเชื่อฟังและทำตามคำที่ฉันแนะนำ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

11. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นคนในครอบครัวมักแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

12. เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะระงับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัว

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

13. เมื่อมีเรื่องสำคัญต้องตัดสินใจ คนในครอบครัวจะร่วมกันตัดสินใจ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

14. เมื่อต้องไปท่องเที่ยวในวันหยุด ลูกหลานมักมาถามฉันว่า ฉันต้องการไปเที่ยวที่ไหน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

15. ครอบครัวฉันช่วยแบ่งเบาหน้าที่การงานกันและกัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

ตอนที่ 7 คนรอบข้างของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและ**ตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด** โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี "จริงที่สุด" "จริง" "ค่อนข้างจริง" "ค่อนข้างไม่จริง" "ไม่จริง" "ไม่จริงเลย" **เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ**

1. ฉันได้รับกำลังใจจากเพื่อนยามที่ฉันเจอปัญหา

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. เมื่อฉันเหน็ดเหนื่อยจากการทำกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุฉันได้รับกำลังใจจากเพื่อนในชมรม

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. เพื่อนๆ ทำให้ฉันเกิดขวัญและกำลังใจในการทำกิจกรรมในชมรม หรือในชุมชนที่ฉันอาศัยอยู่

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. เพื่อนๆ ให้การยอมรับความสามารถของฉันเวลาทำกิจกรรมต่างๆ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. เมื่อมีปัญหาในการทำกิจกรรมของชมรม ฉันจะได้รับคำปรึกษาแนะนำจากคนเจ้าหน้าที่ในชมรม

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. เจ้าหน้าให้คำแนะนำถึงเทคนิควิธีในการดำเนินกิจกรรมของชมรม

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

7. ภายหลังจากการทำกิจกรรม ฉันได้รับข้อมูลสะท้อนกลับ เช่น การติชม ให้กำลังใจ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

8. ฉันและเพื่อนๆ ในชมรมต้องออกเงินในการทำกิจกรรมด้วยตัวเอง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

18

ตอนที่ 8 การใช้สื่อของฉัน

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและ**ตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด** โดยทำเครื่องหมาย✓ เหนือวลี "จริงที่สุด" "จริง" "ค่อนข้างจริง" "ค่อนข้างไม่จริง" "ไม่จริง" "ไม่จริงเลย" **เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ**

1. ฉันอ่านหรือรับฟังข่าวสารเรื่องเดียวกันในหลายช่องทางเพื่อเปรียบเทียบข้อมูล

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. เมื่อฉันรับชมหรือรับฟังข่าวใดๆ จากสื่อมวลชน ฉันมักจะศึกษาหาข้อมูลในหลายช่องทาง เพื่อนำมาวิเคราะห์ก่อนตัดสินใจเชื่อ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ฉันแสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากอินเทอร์เน็ต เพื่อให้มีความรู้กว้างขวางขึ้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. ฉันชอบดูรายการวิเคราะห์ข่าวและเชื่อตามนั้น เพราะเชื่อว่าข่าวนั้นได้ถูกการกลั่นกรองมาแล้ว

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. ฉันมีข้อสงสัยเกี่ยวกับรายการที่นำเสนอเกี่ยวกับสิ่งลี้ลับ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ฉันเสียเงินซื้อสินค้าจากสื่อโฆษณาหรืออินเตอร์เน็ต เพราะมีการโฆษณาสรรพคุณที่จูงใจ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 9 มุมมองเกี่ยวกับการใช้ชีวิต

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและ**ตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด** โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี "จริงที่สุด" "จริง" "ค่อนข้างจริง" "ค่อนข้างไม่จริง" "ไม่จริง" "ไม่จริงเลย" **เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ**

1. การหากิจกรรมต่างๆ ทำในยามว่างเพื่อช่วยเหลือสังคมไม่ใช่เรื่องที่ง่าย แต่ก็ไม่ยากที่จะกระทำ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ฉันเชื่อว่าการที่ฉันร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาทำให้ฉันมีจิตใจที่สงบ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ฉันเข้าฟังบรรยายให้ความรู้ต่างๆ ของชมรมผู้สูงอายุ เพราะฉันเชื่อว่าคนเราไม่แก่เกินเรียน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. ฉันเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายฉันแข็งแรงขึ้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สุขภาพฉันดีขึ้น

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ฉันพร้อมที่จะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

7. ฉันไปตรวจสุขภาพประจำปีเมื่อถึงกำหนดเวลา

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

8. ฉันชอบทานผักและผลไม้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

9. ฉันคิดว่าการเตรียมเงินสำรองไว้ใช้ยามฉุกเฉิน หรือเจ็บป่วย เป็นสิ่งที่ดี เพราะอนาคตไม่แน่นอน

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

10. ฉันหาความรู้เกี่ยวกับการวางแผนทางการเงินหลังเกษียณ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

11. เมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้นจากที่วางแผนไว้ ฉันจะนำเงินส่วนนั้นเก็บออมไว้ใช้หลังเกษียณ

.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 10 สูงวัยอย่างมั่นใจ

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อให้เข้าใจและ**ตัดสินใจเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด** โดยทำเครื่องหมาย ✓ เหนือวลี "มั่นใจมากที่สุด" "มั่นใจมาก" "มั่นใจ" "ค่อนข้างไม่มั่นใจ" "ไม่มั่นใจ" "ไม่มั่นใจเลย" **เพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ**

1. ฉันมั่นใจว่าจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับชมรมผู้สูงอายุได้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจ	ค่อนข้างไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย

2. ฉันสามารถออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจ	ค่อนข้างไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย

3. ฉันสามารถวางแผนทางการเงินของตนเองได้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจ	ค่อนข้างไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย

4. ฉันสามารถลงทุนด้วยการเล่นหุ้น หรือทำประกันได้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจ	ค่อนข้างไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย

5. ฉันสามารถเก็บเงินสำรองไว้ใช้ยามฉุกเฉินได้

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจ	ค่อนข้างไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย

6. ฉันสามารถวางแผนได้ว่าหลังเกษียณฉันจะต้องไม่มีภาระหนี้สินเกี่ยวกับบ้านหรือที่ดินที่ฉันอยู่

.....	.....	.....	.....	.....	.....
มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจ	ค่อนข้างไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจ	ไม่มั่นใจเลย

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

เอกสารจากระบบการขอรับการพิจารณาจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา

(สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยกลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้สูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมในรายวิชากระบวนการละคร เพื่อการเรียนรู้แบบเปิดสำหรับผู้สูงวัยในภาคตะวันออกผ่านแพลตฟอร์มบนอุปกรณ์พกพา)

แบบคำถามและบันทึกสำหรับสนทนากลุ่มประสิทธิภาพการใช้รายวิชากระบวนการละคร เพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัยด้วยระบบการเรียนรู้แบบเปิด (MOOC)

1. หลังจากได้เรียนรายวิชานี้แล้ว คุณลุง คุณป้า มีความคิดเห็นต่อรายวิชานี้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

2. คุณลุง คุณป้า คิดว่าได้เรียนรู้อะไรจากรายวิชานี้บ้าง และจะนำไปใช้ในชีวิตจริงอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ ในรายวิชานี้คืออะไร เพราะเหตุใดถึงชอบ ไม่ชอบ

.....

.....

.....

4. เมื่อต้องเรียนรู้เรื่องการใช้ชีวิตในสังคมสูงวัยผ่านรูปแบบออนไลน์ คุณลุงคุณป้า คิดว่ามันยาก หรือง่าย เพราะเหตุใด / อะไรที่เป็นอุปสรรคในการเรียนรู้

.....

.....

.....

5. คุณลุง คุณป้า คิดว่าจะต้องปรับ ต้องเพิ่มอะไรบ้างเพื่อให้ผู้สูงวัยได้เรียนรู้รายวิชานี้ และเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงวัยมากที่สุด

.....

.....

BUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

(สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ)

แบบประเมินและปรับปรุงเนื้อหาก่อนการผลิตรายวิชาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ สกุล	
ตำแหน่ง	
คุณวุฒิและประวัติพอสังเขป	

ขอความกรุณาท่านประเมินเนื้อหาในรายวิชา โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช้อที่ตรงกับความคิดเห็น

1. เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์รายวิชา

☐ สอดคล้อง ☐ ไม่สอดคล้อง

ข้อเสนอแนะ.....

.....

2. เนื้อหาครบถ้วน ถูกต้อง

☐ ถูกต้อง ☐ ไม่ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะ.....

.....

3. การลำดับเนื้อหาง่ายต่อการเรียนรู้

☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะ.....

.....

4. การดำเนินเนื้อหามีความกระชับ

☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะ.....

.....

☐ ข้าพเจ้าขอรับรองความถูกต้องของเนื้อหา และผลการตรวจสอบของเนื้อหา

ลงชื่อ ..... ชื่อ-นามสกุล ผู้ทรงคุณวุฒิ

UUU-IRB Approved
16 Aug 2024 ฉบับที่ 2.0 วันที่ 21 กรกฎาคม 2567

ภาคผนวก 3

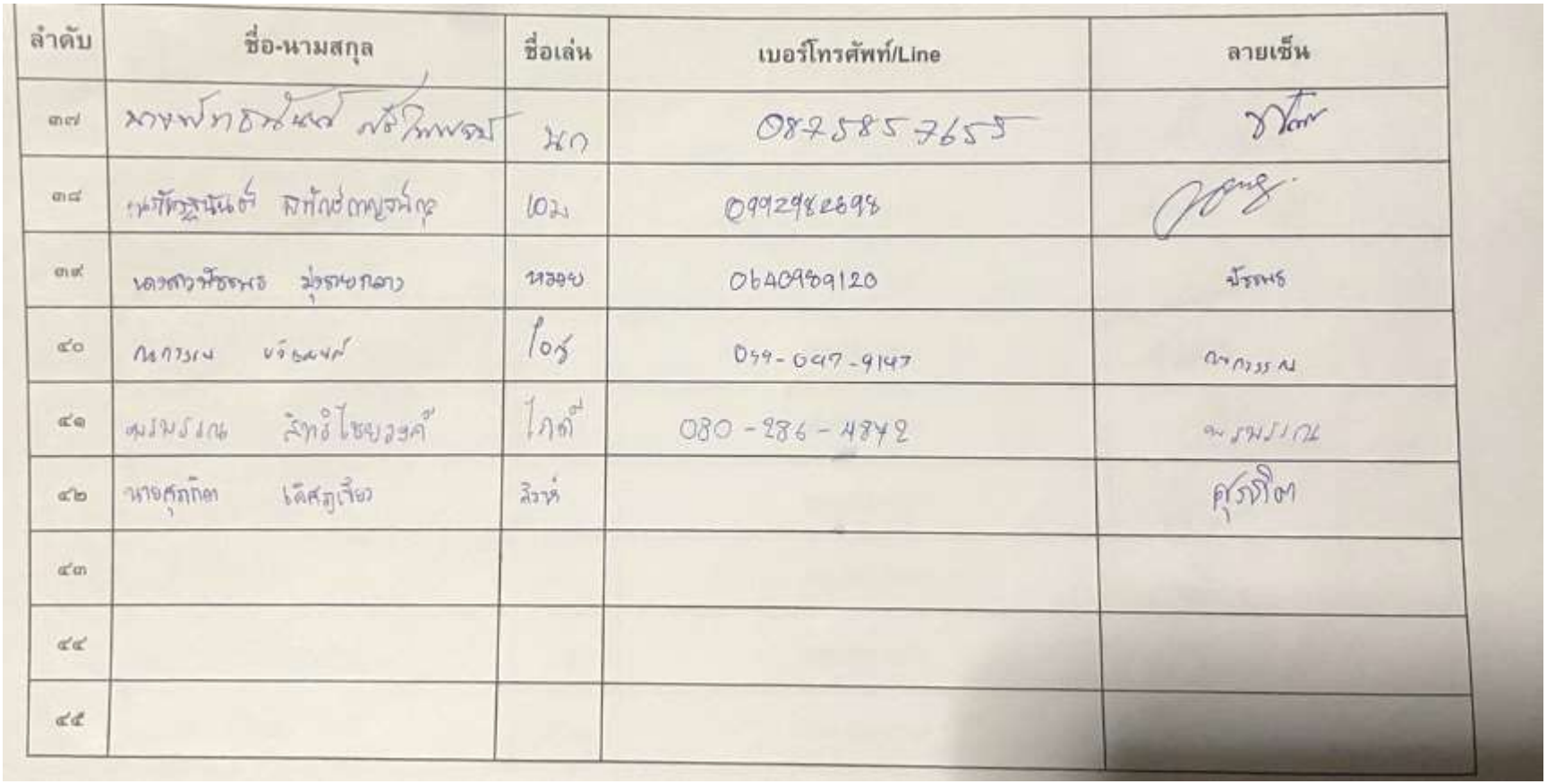
รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ชื่อเล่น	เบอร์โทรศัพท์/Line	ลายเซ็น
๑	นางสมศรี บูรณวงศ์	อ้วน	081-949-2509	
๒	คุณประจวบลาภ ส่งสกุล	จวบ	081-761-9020	
๓	คุณมยุรี ตันวรกุล	จิ๋ม	097-224-6825	
๔	คุณเพ็ญศรี	ตา	091-084-9699	
๕	คุณฐิติพร บัวแก้ว	ต่อย	098-293-7465	
๖	คุณกุหลาบ รัตนสัจธรรม		092-672-4301	
๗	คุณวีณา พูลสวัสดิ์	วี	081-743-4381	
๘	คุณชุดาภรณ์ เขียนประสิทธิ์	ชุ	089-152-2242	
๙	คุณลลิตกร ศรีสวัสดิ์	หน่อย	084-001-7738	

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ชื่อเล่น	เบอร์โทรศัพท์/Line	ลายเซ็น
๑๐	นางลักขณา สมดัว	แต๋ว	087-740-7423	
๑๑	ว.ต.อ.สำราญ คชคง	ต้อย	081-949-3310	
๑๒	คุณอุมา สิทธิโสภณกุง	อุมา	084-336-5408	
๑๓	คุณเอรพร สดใส	เอ๋	081-782-8304	
๑๔	คุณพิศมัย คชคง	จิ๋ม	084-362-6422	
๑๕	คุณดิเรก วณิชตันตพงษ์	ตี๋เล็ก	081-996-1049	
๑๖	คุณศรีสุรางค์ มาศศิริกุล	ตุ้ม	081-911-4451	
๑๗	คุณบุญศรี สันติกุล	แอ๊ด	063-635-3994	
๑๘	นายอุเทน บูรณวงศ์	เปียก	081-305-9990	

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ชื่อเล่น	เบอร์โทรศัพท์/Line	ลายเซ็น
๑๙	คุณทองหลอม ศิโรรัตน์	เทียง	086-570-4846	ทองหลอม
๒๐	คุณยุพิน ศิโรรันต์	ไกร	089-508-4477	ยุพิน
๒๑	คุณสปันพา พรเลิศมโม		093-115-0629	
๒๒	คุณจีรวรรณ คุภคุตตะ	ตา	098-853-9775	
๒๓	คุณสมชาย คุภคุตตะ	โก๋	087-001-8269	
๒๔	นางสุรีย์ สุขเกษม	สุ	087-972-3600	
๒๕	นางสุนันทา อินทรีย์คุม	เล็ก	081-005-4895	
๒๖	นางสาวจันทนา คชประเสริฐ	บอล	081-699-3230	
๒๗	นายธนะรัชต์ อนุกูล	ตูน	081-349-8588	

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ชื่อเล่น	เบอร์โทรศัพท์/Line	ลายเซ็น
๒๘	นายทวีวัฒน์ กำเนิดเพชร์	ตั้ม	089-142-7321	
๒๙	ผศ.ดร.ไพบูลย์ โสภณสุวภาพ	เอ่	081-556-5464	
๓๐	คุณชนินทร์ รักษาศีล	เคน	091-849-4218	
๓๑	คุณพรพรหม	ใบตอง	092-608-4218	
๓๒	นายภัทรชัย นรศ์วิทยเวคิน	โชกุน	063-363-9198	
๓๓	นายปฏิมากร ธนพรพงศ์	เบสบอล	082-208-4219	
๓๔	นางสาวบุญญาดา ทรัพย์สมบูรณ์	ท้องฟ้า	082-415-9440	
๓๕	นายพลพล จิตจาชโล	ชาตืน	095-717-4792	
๓๖			083-110-0948	



ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ชื่อเล่น	เบอร์โทรศัพท์/Line	ลายเซ็น
๓๗	นางสาวกรรณิการ์ ศรีวิไพรสุข	หก	0825857655	
๓๘	นายวีรวัฒน์ ลิขิตชัยกุลพัฒน์	เอ็ม	0992982695	
๓๙	นางสาวพิชญธร มุ่งธนกิตติ	หวาย	0640969120	
๔๐	กนกวรรณ บัวแดง	ใบ๋	099-047-9147	
๔๑	สมพร [illegible] ลิขิตวิไชยวงศ์	ไกด์	080-286-4842	
๔๒	นายศุภกิตติ์ เลิศสกุลเจียว	สิงห์		
๔๓				
๔๔				
๔๕				

ภาคผนวก 4
ประวัตินักวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ โสภณสุวภาพ, ปร.ด.
Asst. Prof. **PAIBOON SOPHONSUWAPAP, Ph.D.**
สังกัดสำนักงานการศึกษา คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา
ตำแหน่งวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาศิลปะการแสดง (8140)
อนุสาขาวิชาการแสดงละครประยุกต์ ละครเยาวชน
ละครในการศึกษา (810412 Applied Theatre)
อีเมล: paiboons@go.buu.ac.th และ sopaiboon@gmail.com

ประวัติการศึกษา

1) ระดับปริญญาเอก ปร.ด. (สาขาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา) วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา, 2566 *(ดุษฎีนิพนธ์เรื่องการสร้างโปรแกรมละครเพื่อการเรียนรู้: การพัฒนาตัวตนภายในสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ประจำปีงบประมาณ 2565 และทุนบัณฑิตศึกษา ม.บูรพา ปี 2563)*

2) ระดับปริญญาโท ศศ.ม.(การบริหารงานวัฒนธรรม), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ไทย, 2550 ได้รับทุนบัณฑิตศึกษา ม.ธรรมศาสตร์

3) ระดับปริญญาตรี ศป.บ.(การแสดงและกำกับการแสดง), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ไทย, 2541

ประวัติการอบรม

2565	ประกาศนียบัตร (หลักสูตร 1 ปี) หลักสูตรผู้นำกระบวนทัศน์ใหม่ รุ่น 4 และหลักสูตรวิถีกระบวนกร จัดโดยเสมสิกขาลัย (มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป) SEM – Spirit in Education Movement
2560-2561	ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมโครงการผู้นำแห่งอนาคตและอบรมในหลักสูตรผู้นำแห่งอนาคต (Collective Leadership-CL) คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
2555	ประกาศนียบัตร หลักสูตรวิทยากรหลัก Heart Connection Tour กิจกรรม Dance4life เพื่อรณรงค์เรื่องเพศและเอชไอวี/เอดส์ องค์การแพธ ร่วมกับกลุ่มละครเพื่อการเรียนรู้บางเพลย์ และDance4life สากล
2554	ประกาศนียบัตร หลักสูตรการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านและการโคช องค์การแพธ(องค์การเทคโนโลยีและสาธารณสุขประจำประเทศไทย)
2554	ประกาศนียบัตร หลักสูตรการอบรมการใช้สื่อ Up To Me เพื่อสร้างความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น องค์การแพธ(องค์การเทคโนโลยีและสาธารณสุขประจำประเทศไทย)

2551-2552	ประกาศนียบัตร หลักสูตรการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากระบวนกรจิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับเสม สิกขาลัย
2550	ประกาศนียบัตร Certificate ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมเป็นศิลปินลุ่มน้ำโขง Mekong Performing Arts Laboratory 2007 Philippine Educational Theatre
2549	ได้รับการคัดเลือกให้เข้าอบรม Director Laboratoryคณะละครมะขามป้อม (ศูนย์เชียงดาว)

ประวัติการทำงาน

ปี พ.ศ. 2566 – 2568	ประธานหลักสูตรสาขาวิชาศิลปะการแสดง คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา
ปี พ.ศ. 2565	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา
ปี พ.ศ. 2561 – 2565	รองคณบดีฝ่ายนวัตกรรมและการจัดการเรียนรู้ คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา
ปี พ.ศ. 2558 – 2560	ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายบริหารศูนย์วิจัยและนวัตกรรม วัฒนธรรมและศิลปะ คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา
ปี พ.ศ. 2555 – 2557	อาจารย์ประจำสาขาวิชาศิลปะการแสดง คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา
ปี พ.ศ. 2552 – 2554	อาจารย์ประจำสาขาวิชาดนตรีและการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ปี พ.ศ. 2542 – 2551	อาจารย์ประจำสาขาวิชาสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ความเชี่ยวชาญในสาขาวิชา

การจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง วิทยากรกระบวนการ การถอดบทเรียนการทำงาน
การพัฒนามนุษย์และสังคมด้วยมิติวัฒนธรรมและศิลปะ
วิจัยละครกับการเรียนรู้ การแสดงและการกำกับละคร
การจัดการเรียนรู้บนฐานชุมชน วิจัยชุมชนด้วยวัฒนธรรมและศิลปะ
การพัฒนาองค์กรด้วยกระบวนการกลุ่มและกิจกรรมสร้างการเรียนรู้ร่วม

<u>การทำงานภาคประชาสังคมและชุมชน</u>

สมาชิกกลุ่มและร่วมเป็นทีมก่อตั้งกลุ่มเรียนรู้บางเพลย์ กลุ่มทำงานด้านการพัฒนาเยาวชนและพัฒนาชุมชน ด้วยแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง แนวคิดละครเพื่อการเรียนรู้ และแนวคิดด้านการเรียนรู้บนฐานชุมชน ตั้งขึ้นเมื่อปี 2547 ทำงานมาอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันกลุ่มตั้งอยู่ที่บางแสน จังหวัดชลบุรี