

## บทที่ 5

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องรูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) แบ่งเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อถอดบทเรียนการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ และนำผลการศึกษาที่ได้มาเป็นข้อมูลในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง (Model Development Research) หลังจากนั้นนำรูปแบบที่ได้ไปศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Method) โดยวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบและนำผลที่ได้ไปนำเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในพื้นที่ โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ผลการศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง

**ตอนที่ 2** รูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง

**ตอนที่ 3** ผลของรูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง

**ตอนที่ 4** ค้นข้อมูลเชิงนโยบายแก่องค์กรบริหารส่วนตำบลสำนักบก

**ตอนที่ 1** ผลการศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง จากการถอดบทเรียน พบว่าการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุของที่ 3 พื้นที่ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

1.1 ปัจจัยผลักดันให้ผู้สูงอายุตัดสินใจร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย

1) ผู้บริหารองค์กรท้องถิ่นกำหนดนโยบายแผน และกิจกรรมส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุโดยผู้บริหารองค์กรท้องถิ่นจัดเตรียม ให้การสนับสนุนสถานที่ การเดินทาง อุปกรณ์ต่างๆที่จำเป็นในการทำกิจกรรม วิทยากรในการให้ความรู้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ ความรู้ในการทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ความรู้ในการดูแลสุขภาพ ความรู้ด้านเทคโนโลยีในการใช้อุปกรณ์สื่อสาร ให้โอกาสผู้สูงอายุมาร่วมกันกำหนด และทำกิจกรรมร่วมกัน พร้อมทั้งมอบหมายผู้รับผิดชอบหลัก

2) ผู้รับผิดชอบหลักทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์นโยบาย โครงการ/กิจกรรมการเสริมสร้าง การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุประสานงาน สนับสนุนอุปกรณ์ วิทยากรให้ความรู้ต่าง ๆ และอำนวยความสะดวก การดำเนินการดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุด้วยสัมพันธ์ภาพที่เหมาะสม

3) ผู้สูงอายุ ที่มีเวลา และต้องการเข้าร่วมกิจกรรม ได้รับทราบการสนับสนุนทางสังคมที่ องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ให้ทราบ ร่วมกับรับทราบถึงการปรับปรุง การจัดเตรียม สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้มีความปลอดภัย และเอื้อกับการดำเนินชีวิตของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุ ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม

1.2 พฤติกรรมของผู้สูงอายุเมื่อผู้สูงอายุที่มีเวลาว่างเพียงพอในการร่วมกิจกรรมและมีความ ต้องการร่วมกิจกรรม ได้รับการสนับสนุนทางสังคม สภาพแวดล้อมที่เอื้อได้ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยเลือกบทบาทต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง ได้แก่

- 1) ร่วมในการทำกิจกรรม ที่ผู้สูงอายุกำหนดขึ้น
- 2) ร่วมรับประโยชน์ ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม
- 3) ร่วมในการจัดหาทรัพยากร เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมที่กำหนดขึ้น
- 4) ร่วมบริหารจัดการและกำหนดกิจกรรมให้เป็นไปตามบริบทของพื้นที่
- 5) ร่วมตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนกิจกรรม เพิ่มและพัฒนากิจกรรม
- 6) ร่วมประสานงานในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
- 7) ร่วมประชาสัมพันธ์ ข้อมูลต่าง ๆ ไปยังท้องถิ่นเพื่อให้ผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น

และเครือข่ายเพื่อให้เป็นที่รู้จัก

1.3 ภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง เป็นประโยชน์เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรม ได้แก่

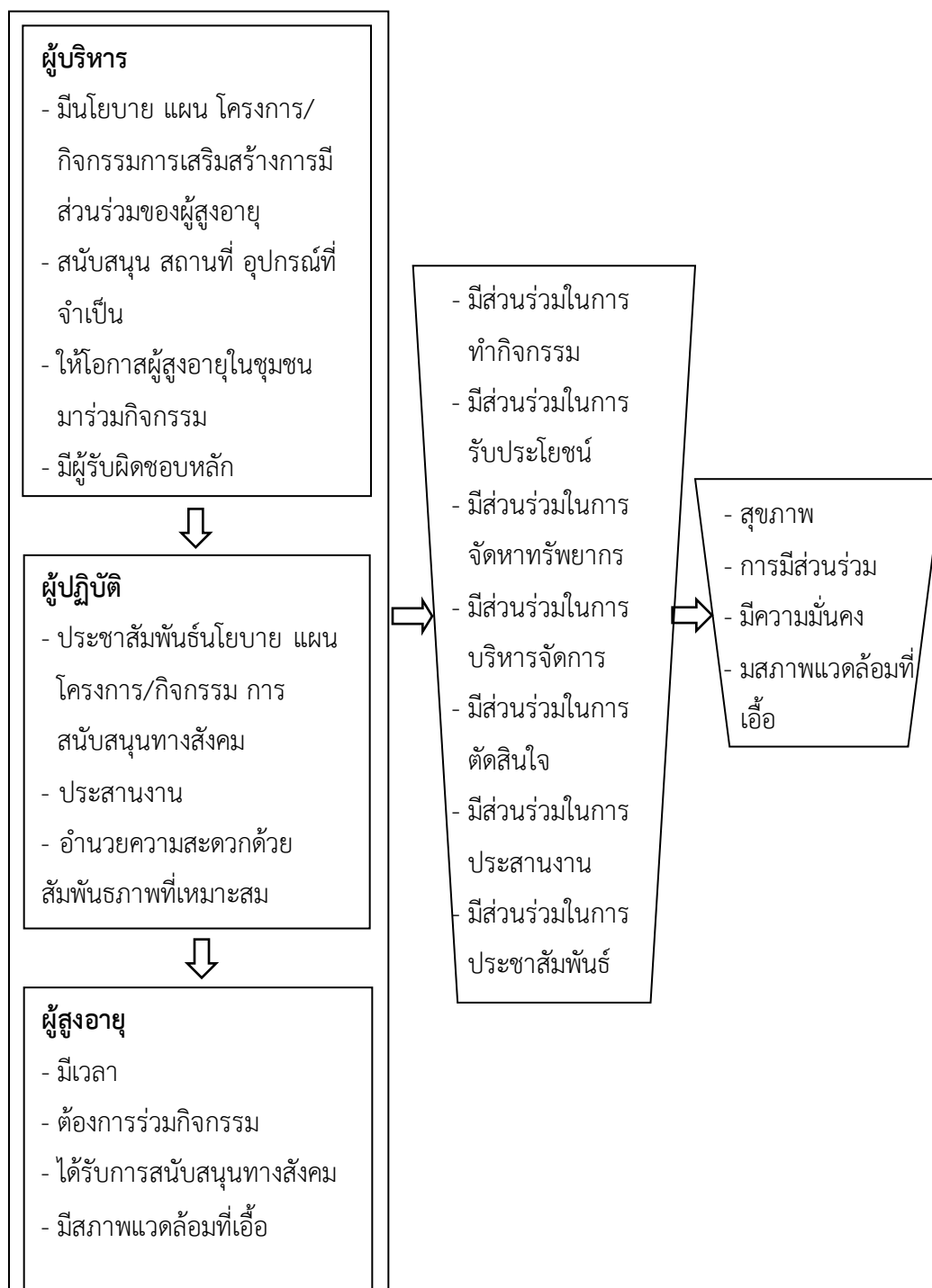
1) การมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการร่วมกิจกรรมมากขึ้น ทำให้มีโอกาสในการ ร่วมกิจกรรมได้หลากหลาย

2) มีความมั่นคง มีความรู้ความสามารถ รายได้จากการทำกิจกรรมเพิ่ม ทำให้รู้สึก มีความมั่นคง

3) สุขภาพ ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ทำกิจวัตรประจำวันได้เองเกิดความ ภาคภูมิใจ และมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และ

4) สภาพแวดล้อมที่เอื้อ เมื่อผู้สูงอายุ มีความรู้ ความสามารถเพิ่มขึ้น มีภาวะสุขภาพดี ขึ้น มีความมั่นคงทางรายได้เพิ่มขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย จึงรู้สึกว่าการ สิ่งแวดล้อม รอบตัวมีความเอื้อในการดำเนินชีวิต

**แผนภูมิที่ 11** รูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง 3 พื้นที่



## ตอนที่ 2 รูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง

รูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

### 2.1 ปัจจัยผลักดันให้ผู้สูงอายุตัดสินใจร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย

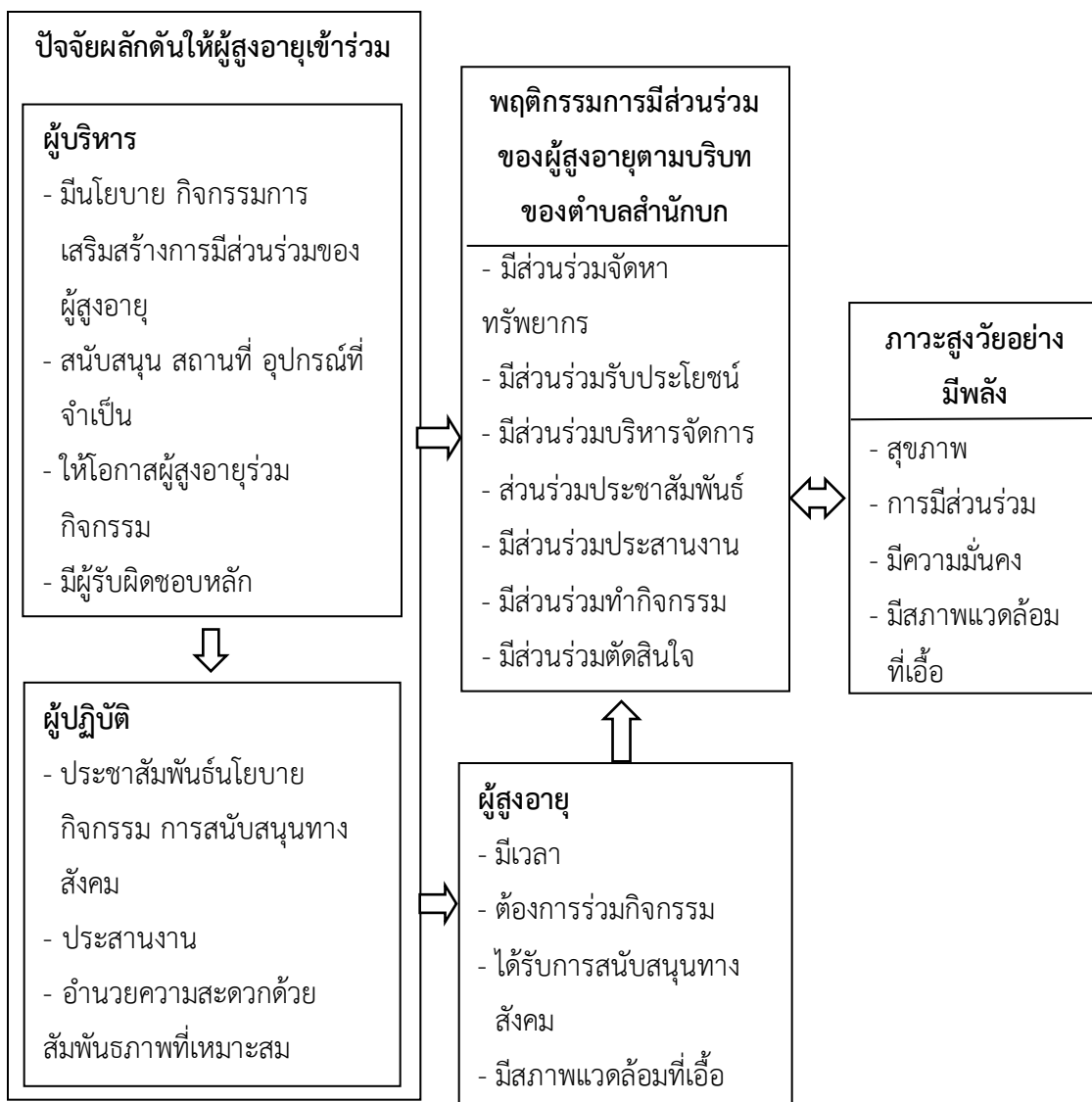
1) ผู้บริหารองค์กรบริหารส่วนตำบลสำนักบก กำหนดนโยบาย แผน และกิจกรรมการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุสนับสนุน สถานที่ อุปกรณ์ที่จำเป็นให้โอกาสผู้สูงอายุในชุมชนมา กำหนดและร่วมกิจกรรมและมีผู้รับผิดชอบหลัก

2) ผู้รับผิดชอบในการประชาสัมพันธ์นโยบาย แผน โครงการ/กิจกรรม การสนับสนุน ประสานงานและอำนวยความสะดวกด้วยสัมพันธ์ที่เหมาะสมผ่านทางการประชุมประชาชนชมรมผู้สูงอายุ และหอกระจายข่าว ให้ผู้สูงอายุทราบ

2.2 พฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีเวลาต้องการร่วมกิจกรรมได้รับโอกาสพร้อมการสนับสนุนทางสังคมให้พร้อม ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ ความรู้มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อพิจารณาแล้วว่าตนเองได้รับสิ่งสนับสนุนแล้วทำให้มีความพร้อม จึงตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมในการกำหนดกิจกรรมเองเพื่อให้เป็นไปตามบริบทของผู้สูงอายุในตำบลสำนักบก ซึ่งมีลักษณะดังนี้ 1) สะดวก 2) เหมาะสมกับภาวะสุขภาพผู้สูงอายุแต่ละคน 3) เหมาะสมกับประสบการณ์ ความรู้ความสามารถที่ผ่านมาของผู้สูงอายุ 4) ใช้เวลาในการเข้าร่วมไม่นาน 5) ลักษณะกิจกรรมไม่มุ่งวิชาการ มุ่งสร้างพลังสร้างแรงบันดาลใจ สร้างรอยยิ้ม และ 6) ทาทรัพยากรได้ง่ายในท้องถิ่นโดยผู้สูงอายุเข้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมในบทบาทต่าง ๆ ตามที่ผู้สูงอายุเห็นว่าเหมาะสม เพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปได้ตามวัตถุประสงค์ เช่น 1) มีส่วนร่วมบริหารจัดการ 2) มีส่วนร่วมตัดสินใจ 3) มีส่วนร่วมทำกิจกรรม 4) มีส่วนร่วมจัดหาทรัพยากร 5) มีส่วนร่วมประสานงาน 6) มีส่วนร่วมประชาสัมพันธ์และ 7) มีส่วนร่วมได้รับประโยชน์ ซึ่งคาดว่าจะมีผลเป็นไปตามที่นำเสนอ คือ สุขภาพการมีส่วนร่วมมีความมั่นคงและมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อ

2.3 ภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง เมื่อผู้สูงอายุที่มีเวลา ต้องการร่วมกิจกรรม ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่ทำให้มีความพร้อมเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ได้รับประโยชน์ คือ สุขภาพ การมีส่วนร่วม มีความมั่นคง และมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อ ทำให้มีพลังในการดำเนินชีวิต

**แผนภูมิที่ 12** รูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง



**ตอนที่ 3** ผลของรูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง โดยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลสำนักบก อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรีได้ผลการทดลอง ดังนี้

3.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมและภาวะสูงวัยอย่างมีพลังของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าก่อนทดลองผู้สูงอายุทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมและภาวะสูงวัยอย่างมีพลังภาพรวมไม่แตกต่างกัน

เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง ได้ 3 เดือน พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการมีส่วนร่วมและการมีภาวะสูงวัยอย่างมีพลังของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และเมื่อดำเนินการทดลองเป็นเวลาครบ 6 เดือน พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการมีส่วนร่วมและการมีภาวะสูงวัยอย่างมีพลังของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน

3.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองเมื่อการทดลองดำเนินไปได้ 3 เดือนพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = -2.686, p = .012$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยด้านการประสานงานเพิ่มขึ้นมากที่สุด ( $t = -4.066, p = .000$ ) รองลงมา ได้แก่ มีส่วนร่วมรับประโยชน์ ด้านมีส่วนร่วมจัดหาทรัพยากร ( $t = -3.739, p = .001; t = -2.993, p = .006$  ตามลำดับ) และด้านมีส่วนร่วมบริหารจัดการเพิ่มขึ้นน้อยที่สุด ( $t = -2.266, p = .031$ ) ในขณะที่ด้านมีส่วนร่วมตัดสินใจ ด้านมีส่วนร่วมทำกิจกรรม และด้านมีส่วนร่วมประชาสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและเมื่อการทดลองดำเนินไปครบ 6 เดือนพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุหลังทดลองโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = -4.030, p = .000$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านมีส่วนร่วมจัดหาทรัพยากร เพิ่มขึ้นสูงที่สุด ( $t = -8.165, p = .000$ ) รองลงมาได้แก่ ด้านมีส่วนร่วมรับประโยชน์ ด้านมีส่วนร่วมบริหารจัดการ ด้านมีส่วนร่วมประชาสัมพันธ์ และด้านมีส่วนร่วมประสานงาน ( $t = -6.127, p = .000; t = -3.922, p = .001; t = -3.352, p = .002; t = -3.247, p = .003$ ) ตามลำดับ และด้านมีส่วนร่วมทำกิจกรรม ( $t = -2.236, p = .033$ ) เพิ่มขึ้นน้อยที่สุด ส่วนด้านมีส่วนร่วมตัดสินใจ เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของภาวะสูงวัยอย่างมีพลังของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองเมื่อการทดลองดำเนินไปได้ 3 เดือน พบว่าเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกันและเมื่อดำเนินการทดลองครบ 6 เดือนพบว่า เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = -3.422, p = .002$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านมีส่วนร่วมในสังคม เพิ่มขึ้นมากที่สุด ( $t = -4.155, p = .000$ ) รองลงมาได้แก่ด้านมีความมั่นคง ( $t = -2.556, p = .016$ ) และด้านมีสุขภาพทางกายเพิ่มขึ้นน้อยที่สุด ( $t = -2.276, p = .030$ ) ส่วนด้านมีสุขภาวะทางจิตใจ ด้านมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ด้านมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

#### ตอนที่ 4 ค้นข้อมูลเชิงนโยบายแก่องค์กรบริหารส่วนตำบลสำนักบก

จากการค้นข้อมูลแก่ผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่รับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลสำนักบก มีการตอบรับและให้ข้อเสนอแนะดังนี้

4.1 รูปแบบการจัดกิจกรรม เป็นรูปแบบที่ดี เพราะการให้ข้อมูลที่มาของการจัดกิจกรรมขึ้นตอนต่างๆของการเริ่มกิจกรรม เป็นการให้ผู้สูงอายุพิจารณาความพร้อมของตนเองในการเข้าร่วม ทำให้การเข้าร่วมเป็นไปตามความสามารถของตนเอง และการให้ผู้สูงอายุกำหนดกิจกรรมเอง ทำให้กิจกรรมเป็นไปตามบริบทของผู้สูงอายุ เกิดความพึงพอใจในการปฏิบัติ

4.2 ประโยชน์ของการร่วมกิจกรรม เป็นการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์ทั้งตนเองและสังคม ทั้งด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม ความมั่นคงในการดำเนินชีวิต และรับรู้ว่ามีสภาพแวดล้อมที่เอื้อ อันเป็นองค์ประกอบของดัชนีสูงวัยอย่างมีพลัง

4.3 การนำไปใช้ประโยชน์ ผลการนำเสนอรูปแบบเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง ไปเป็นข้อมูลในการจัดตั้งเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุนำร่องในปิงปองประมาณต่อไป

#### 5.2 อภิปรายผล

จากผลจากการศึกษาครั้งนี้ มีการค้นพบ 2 ประเด็น ได้แก่

1) รูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลังประกอบด้วย

1.1) ปัจจัยผลักดันให้ผู้สูงอายุตัดสินใจร่วมกิจกรรม ได้แก่ ผู้บริหารองค์กรท้องถิ่นกำหนดนโยบายและมีโครงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรม เนื่องจากเป็นการริเริ่มการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุซึ่งมีความหลากหลาย จึงต้องเริ่มจากผู้บริหารร่วมกับผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดรูปแบบจากเป้าหมายของผู้สูงอายุ หรือเริ่มจากวิสัยทัศน์ของผู้บริหาร Falanga, Cebulla, Principi & Socci, 2020) โดยให้การสนับสนุน สถานที่ ถนน อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นในการทำกิจกรรมวิทยากรในการให้ความรู้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ ความรู้ในการทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ความรู้ในการดูแลสุขภาพ ความรู้ด้านเทคโนโลยีในการใช้อุปกรณ์สื่อสาร พร้อมทั้งให้โอกาสผู้สูงอายุในชุมชนกำหนดกิจกรรมกันเองตามบริบทของชุมชนทั้งนี้เพราะการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุแต่ละพื้นที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยของลักษณะของสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี ทรัพยากร และความสามารถในการจัดสรรทรัพยากร และสภาพแวดล้อมของพื้นที่นั้น ๆ (DehiAroogh & Mohammadi Shahboulaghi, 2020) และร่วมกิจกรรมที่กำหนดขึ้น ซึ่งการมีส่วนร่วมควรเป็นไปตามการตัดสินใจ ผลการปรึกษาหารือ และออกแบบ เพื่อให้กิจกรรมนั้นเป็นที่ยอมรับของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่นั้น ๆ เพื่อให้บรรลุถึงคุณภาพของ

การมีส่วนร่วมที่กำหนด (เมตต์ การุณจิต, 2553; Falanga, Cebulla, Principi, & Socci, 2020) และการปฏิบัติที่สอดคล้องกับสภาพทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ทำให้รับรู้ถึงความพอใจ ความสุข ในการร่วมกิจกรรม (ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และชานานมุฮิบบะตุลตีนิ นอจิ สุขใสว, 2558) และมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนั้น ๆ โดยมอบหมายผู้รับผิดชอบหลักทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์นโยบาย กิจกรรมการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ประสานงาน สนับสนุนอุปกรณ์ วิทยาการให้ความรู้ต่าง ๆ และอำนวยความสะดวกการดำเนินกิจกรรมของผู้สูงอายุด้วยสัมพันธ์ภาพที่เหมาะสม เป็นการสร้างความพร้อมในการเริ่มกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุที่เริ่มมีความเสื่อมลงทางร่างกายเข้าร่วมกิจกรรมอีกครั้ง เพราะการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่เน้นผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง สนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการการเดินทางของตนเอง โดยมีการสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม ให้มีความปลอดภัย การส่งเสริมความต้องการการเคลื่อนไหวตามอัตวิสัย และความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมขึ้นอยู่กับ การเอื้อของสิ่งแวดล้อม (Falanga, Cebulla, Principi, & Socci, 2020; Wanchai, & Phrompayak, 2019) อีกทั้งการจัดหาสถานที่ให้ใกล้บ้านพักอาศัยผู้สูงอายุ โดยเน้นให้เอื้อกับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เป็นการเสริมความมั่นใจ และความปลอดภัยในการมาเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น (ดวงกมล ภูวนลม, พัชรินทร์ สิริสุนทร, เสรี พงศ์พิศ และ ศุภสิทธิ์ พรรณนารุโณทัย, 2557: 90-91) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าองค์กรที่รับผิดชอบในการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ควรให้มีการสร้าง ปรับปรุง สิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ (ดวงกมล ภูวนลม, พัชรินทร์ สิริสุนทร, เสรี พงศ์พิศ, ศุภสิทธิ์ พรรณนารุโณทัย, 2557 ; วราณิชฐ์ โชคนิธิรินทร์, 2560; Gümüş, & Erbaş, 2020) นอกจากนี้การอบรมผู้สูงอายุให้มีความรู้ในเรื่องที่สนใจ และเหมาะสมกับความต้องการเป็นการเสริม การมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุมีความมั่นใจ เพราะมีความสามารถในการทำกิจกรรมที่เป็นไปตามการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน มีความทันสมัย และความต้องการของสังคมปัจจุบันมากขึ้น (Falanga, Cebulla, Principi, & Socci, 2020)

การจัดให้มีผู้รับผิดชอบ เมื่อผู้สูงอายุได้รับการอำนวยความสะดวกจากผู้รับผิดชอบด้วย ปฏิสัมพันธ์ที่ดี เป็นที่พึงพอใจต่อกัน ทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง (Siette, Berry, Jorgensen, Brett, Georgiou, McClean & Westbrook, 2021 ; Wongsala, Anbäcken, & Rosendahl, 2021) เช่นเดียวกับอิติรัตน์ ราศิริและ อาจินต์ สงทับ (2561) ที่ให้แนวคิดว่าการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเพื่อการส่งเสริมสุขภาพนั้นภาครัฐ เจ้าหน้าที่ ภาควิชาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องเข้ามามีส่วนร่วม โดยต้องแสดงออกถึงความทุ่มเท และความรับผิดชอบต่อสังคมโดยการกำหนด แนวทางปฏิบัติ สนับสนุนงบประมาณให้คำปรึกษา แนะนำรวมถึงการปกป้องสิทธิประโยชน์ ทั้งในด้าน สิ่งแวดล้อม และการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน รวมทั้งการควบคุมสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดี นำมาซึ่งความสามัคคี สู่ความสำเร็จ ความเป็นหนึ่ง



เดียวกัน นอกจากนี้ผู้รับผิดชอบประสานงานภาครัฐ ต้องมีทัศนคติ และจิตสำนึกที่ถูกต้อง ยอมรับในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีความเชื่อ และเคารพในตัวผู้สูงอายุ รวมทั้งให้ข้อมูลที่ครอบคลุม เข้าใจง่าย ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีความเข้าใจในหลักการว่าเมื่อร่วมกิจกรรมแล้วจะต้องทำอะไร อย่างไร จะได้อะไร ปลอดภัยหรือไม่ เพื่อให้เกิดการตัดสินใจ และเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจ (คัมภีร์ตัน แก้วสุวรรณ, 2560)

1.2) ผู้สูงอายุที่มีเวลาว่าง เพียงพอในการร่วมกิจกรรม และต้องการร่วมกิจกรรม ได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตในการร่วมกิจกรรมซึ่งแสดงว่าผู้สูงอายุมีความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุจึงตัดสินใจร่วมกิจกรรมดังกล่าวในบทบาทต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ (Falanga, Cebulla, Principi, & Socci, 2020) ที่พบว่า การเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต้องสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการการเดินทางของตนเอง โดยมีการให้การสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม ให้มีความปลอดภัย การส่งเสริมความต้องการการเคลื่อนไหวตามอัตวิสัย และความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมขึ้นอยู่กับ การเอื้อของสิ่งแวดล้อม (Wanchai, & Phrompayak, 2019) โดยผู้สูงอายุจะเลือกเข้าร่วมในบทบาทต่าง ๆ ตามความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ของตนเองได้แก่ 1) ร่วมบริหารจัดการ และกำหนดกิจกรรมให้เป็นไปตามบริบทของพื้นที่ 2) ร่วมตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนกิจกรรม เพิ่มและพัฒนา กิจกรรม 3) ร่วมทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุกำหนดขึ้น 4) ร่วมจัดหาทรัพยากร 5) ร่วมประสานงาน ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ 6) ร่วมประชาสัมพันธ์ และ 7) ร่วมรับประโยชน์เกิดขึ้นซึ่งเป็นไปตามกระบวนการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมที่มุ่งผู้สูงอายุให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แก่ผู้สูงอายุเอง และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการมีส่วนร่วมที่แท้จริง (True Participation) ประกอบด้วย การร่วมในการวางแผน ร่วมดำเนินกิจกรรม ร่วมใช้ประโยชน์ ร่วมรับผลประโยชน์ และร่วมประเมินผลของกระบวนการมีส่วนร่วมที่แท้จริงของชุมชนในการพัฒนาสุขภาวะ ทำให้เกิดคุณค่าทั้งต่อคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับการพัฒนาสุขภาวะโดยตรง และทำให้ชุมชนเกิดการเรียนรู้ทั้งในระดับบุคคล และชุมชนนับเป็นผลจากการกระจายประโยชน์ต่อชุมชน และทำให้ชุมชนมีศักยภาพในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Sala, Jopp, Gobet, Ogawa, Ishioka, Masui, & et al. 2019; Gümüş, & Erbaş, 2020; Ryu, & Heo, 2018) อีกทั้งผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมยังเป็นการส่งเสริม หรือถ่ายทอดภูมิปัญญาของตนเองสู่สังคม ชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง

1.3) ภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง เป็นประโยชน์เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรม คือ (1) สุขภาพ เพราะผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการจัดกิจกรรมสามารถเพิ่มศักยภาพในการทำงานได้ เช่น การทำกิจกรรมได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น ดังเช่นงานศึกษาที่พบว่า การจัดกิจกรรมนั้นเมื่อมีความสำคัญกับผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง การส่งเสริมความสามารถในการทำงาน จะสามารถจัดการกับความชราใน

ตนเองได้ (Zingmark, Ankre, & Wall-Reinius, 2021) อีกทั้งพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็น การส่งเสริม หรือถ่ายทอดภูมิปัญญาของตนเอง สู่สังคม ชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง (Sala, Jopp, Gobet, Ogawa, Ishioka, Masui, & et al. 2019; Gümüş, & Erbaş, 2020; Ryu, & Heo, 2018) เป็นการรับรู้ถึงสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (2) การมีส่วนร่วม พบว่าการดำเนินโครงการที่ ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาทต่าง ๆ ในกิจกรรมนั้น ๆ เพิ่มขึ้น เมื่อผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับการศึกษาของกฤษฎา หงศาลา, สงครามชัย ลีทองดี และ วงศา เล้าหศิริวงศ์ (2556: 85-94) ซึ่งได้ศึกษาผลของการประยุกต์ใช้ โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจร่วมกับการวางแผนแบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนามาตรฐานการ ดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลสระแก้ว อำเภอพนมไพร จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า การพัฒนาศักยภาพ ผู้สูงอายุ ด้านการมีส่วนร่วมในการพัฒนาการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุ นั้นต้องจัดอบรมให้ความรู้ เกี่ยวกับแนวคิดเรื่องที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้าน เทคโนโลยีมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุบางคนไม่มีโอกาสในการเรียนรู้ เมื่อได้รับความรู้ การ ฝึกใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุมีความพอใจ เพราะสามารถนำมาใช้ให้เกิด ประโยชน์ได้หลากหลาย เช่น การถ่ายรูป เพื่อส่งให้เพื่อน ๆ การถ่ายรูปกิจกรรม รูปผลิตภัณฑ์ เพื่อเกิด รายได้ สอดคล้องกับการวิจัย ของคัมภีร์รัตน์ แก้วสุวรรณ (2560) ที่พบว่าองค์ประกอบด้านการ สื่อสารและสารสนเทศ เป็นองค์ประกอบสำคัญ ทางด้านพัฒนาพลังในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ (3) มีความมั่นคง พัฒนาที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยีมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุบางคนไม่มีโอกาสในการเรียนรู้ เมื่อได้รับความรู้ การฝึกใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุมีความพอใจ เพราะสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้หลากหลาย มีรายได้ เพื่อน เครือข่าย (กฤษฎา หงศาลา, สงครามชัย ลีทองดี และ วงศา เล้าหศิริวงศ์, 2556: 85-94) และเป็น การสร้างความรู้สึกถึงความมั่นคงในตนเอง อีกทั้งในสังคมปัจจุบัน การมีความรู้ความสามารถด้านการ สื่อสารและสารสนเทศ เป็นองค์ประกอบสำคัญ ทางด้านพัฒนาพลังในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ (คัมภีร์รัตน์ แก้วสุวรรณ, 2560) และการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้นโดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมช่วย พัฒนาความรู้ความจำ เสริมสร้างความคิด อีกทั้งผลของกิจกรรมทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้น มีสัมพันธภาพที่ ดีต่อกลุ่มผู้สูงอายุ ชุมชน เป็นการขยายเครือข่ายเพิ่มขึ้น และยังเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืนอีกด้วย (รัถยานภิศ รัชตะวรรณ, ชมลวรรณ แก้วระจกวรรณรัตน์, จงเขตกิจ ปิยะพร พรหมแก้ว ดาลีมา สำแดงสาร และ ดลปภัฏ ทรงเลิศม 2561; Yoon, Kim & Kim, 2021; Gümüş, & Erbaş, 2020; Yoon, Kim, & Kim, 2021) ทั้งนี้เพราะรายได้ ความรู้ ความสามารถ และเครือข่ายที่เพิ่มขึ้น ทำให้ เกิดการรับรู้ได้ถึงความมั่นคงในการดำเนินชีวิต (Douglas, Georgiou & Westbrook, 2017) และ (4) มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อ เมื่อผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรมไประยะหนึ่ง ได้รู้ว่าสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อ

สุขภาพมากขึ้น ทั้งนี้เพราะตนเองมีความสามารถจัดการตนเองหรือปรับตัว ให้อยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมนั้นได้ดีขึ้น (Douglas, Georgiou, & Westbrook, 2017) อันนำไปสู่ความพร้อมของพลังความสามารถ ปัญญา ความรู้ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองชื่นชอบได้ด้วยตนเอง ในบริบททางวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ที่มีแนวโน้มที่ได้ประโยชน์ และทำให้กิจกรรมนั้นสำเร็จได้ง่าย (Reed, M.S., Vella, S., Challies, E, et al 2018: 1-4)

2) ผลของรูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง

2.1) ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมและภาวะสูงวัยอย่างมีพลังของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างได้ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบ ได้ 3 เดือน พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการมีส่วนร่วมและการมีภาวะสูงวัยอย่างมีพลังของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกับ เมื่อดำเนินการทดลองเป็นเวลาครบ 6 เดือน พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการมีส่วนร่วมและการมีภาวะสูงวัยอย่างมีพลังของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน ทั้งนี้เพราะการที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และประสานงานกับเครือข่ายเพื่อให้กิจกรรมดำเนินได้ตามเป้าหมาย และมีเวลาในการมาร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมในภาพรวมเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้ภาวะสูงวัยอย่างมีพลังสูงในภาพรวมสูงขึ้นตามไปด้วย ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อัจฉริยา ปัญญาแก้ว, Hsiu-Yun Hsu, สุจิตพร เลอศิลป์ และสุภาวดี พุฒิน้อย (2564) ที่พบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมจะนำไปสู่การมีภาวะสูงวัยอย่างมีพลังในผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม การมีหลักประกันที่มั่นคงในชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมจึงไม่เพิ่มขึ้น มีผลให้ภาวะสูงวัยอย่างมีพลังไม่เพิ่มขึ้นด้วย ทั้งนี้เพราะเมื่อผู้สูงอายุตัดสินใจเข้ามีส่วนร่วมในกิจกรรม และได้รับรู้ว่าการมีส่วนร่วมของตนเองมีคุณค่าต่อชุมชน มีสุขภาพดีขึ้น จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่สะดวกแล้ว กลับมาทำได้อีกครั้งหนึ่ง และมีรายได้เพิ่มขึ้น มีเครือข่ายมากขึ้น ทำให้การมีส่วนร่วมมีความต่อเนื่องสม่ำเสมอ เมื่อผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น มีรายได้เพิ่มขึ้น มีเครือข่ายเพิ่มขึ้น อีกทั้งรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้ตนเองรับรู้ถึงการมีพลัง พร้อมในการทำกิจกรรมต่อเนื่อง (Douglas, Georgiou & Westbrook, 2017)

2.2) ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง เมื่อการทดลองดำเนินไปได้ 3 เดือน พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้สูงอายุได้รับทราบนโยบาย แผนงาน โครงการต่าง ๆ ที่เสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความพึงพอใจ ประกอบกับผู้สูงอายุมีเวลาว่าง จึงตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อการทดลองดำเนินไปได้ 3 เดือน ผู้สูงอายุมีระดับการมีส่วนร่วมเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Levasseur, Routhier, Clapperton & et al. (2020) ที่พบว่า เมื่อผู้สูงอายุเข้าถึง

และรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมที่ตรงกับความสนใจ อีกทั้งมีการบริการสนับสนุน การขนส่ง สาธารณะ และที่เอื้อต่อการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ จะตัดสินใจร่วมกิจกรรม ซึ่งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ และตรงกับความสนใจ ทำให้เกิดการแบ่งปันทรัพยากร ช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน ทำให้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพิ่มขึ้น (Ryu, &Heo, 2018; DehiAroogh & Mohammadi Shahboulaghi, 2020) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คณะนเถเลียด้านการ ประสานงานเพิ่มขึ้นมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ มีส่วนร่วมรับประโยชน์ ด้านมีส่วนร่วมจัดหาทรัพยากร และด้านมีส่วนร่วมบริหารจัดการเพิ่มขึ้นน้อยที่สุดทั้งนี้เพราะในระยะเริ่มต้นการทำกิจกรรม ผู้สูงอายุ พบกับปัญหา หรือความไม่สะดวกในการปฏิบัติกิจกรรม ทำให้ต้องมีการปรึกษาหารือต่าง ๆ เพื่อให้ การทำกิจกรรมดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และข้อมูลยังไม่เพียงพอทำให้ยากต่อการตัดสินใจ ปรับเปลี่ยน จึงต้องมีการประสานงานกันเป็นส่วนใหญ่ทั้งนี้เพราะการประสานงานมีความสัมพันธ์กับ การสร้างกิจกรรมกลุ่ม ต้องมีการเตรียมการให้เป็นระบบ ระเบียบ เข้าใจงาน และเป็นมาตรฐาน เดียวกัน (ภิญญา ทนวงษ์, 2555;Sagar, 2021) และด้วยเป็นกิจกรรมกลุ่มเล็ก ๆ ในหมู่บ้าน ที่ส่วน ใหญ่มีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้เอง หรือจำหน่าย ทำให้มีรายได้จากการจำหน่ายต่อเนื่อง ซึ่งเป็น ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่กำหนดให้ใช้ทรัพยากรในพื้นที่ในการทำกิจกรรม จึงทำ ให้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมส่วนใหญ่ต้องมีการจัดหาทรัพยากรมาจากในหมู่บ้าน ส่วนเรื่องการบริหาร จัดการยังเพิ่มขึ้นในระดับน้อย เพราะว่าเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ผู้สูงอายุในกลุ่มจึงไม่รับรู้บทบาทในการ บริหารจัดการกลุ่มอย่างชัดเจน ผู้สูงอายุในกลุ่มรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำอะไรทำด้วยกัน มีความ ชัดแย้งและปัญหาในระดับต่ำ (Sidorenkov, Borokhovski& Kovalenko, 2018) ทำให้ไม่รับรู้ถึง การบริหารจัดการภายในกลุ่มในขณะที่ด้านมีส่วนร่วมตัดสินใจ ด้านมีส่วนร่วมทำกิจกรรม และด้านมี ส่วนร่วมประชาสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทั้งนี้เพราะการทำกิจกรรมยังไม่เต็ม รูปแบบเนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงต้อง ปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ผู้สูงอายุจึงไม่มีการเพิ่มระดับการ ทำกิจกรรมให้เห็นชัดเจน และยังมีข้อมูลไม่เพียงพอในการประชาสัมพันธ์ในระยะแรก (Taherdoost, 2017; Norberg, Biberg&Zingmark, 2021) อีกทั้งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ออกจากบ้านไปทำ กิจกรรมนอกบ้าน เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จึงต้องปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 โดยห้างดการรวมกลุ่มกัน งดการไปพบปะสังสรรค์ (คำสั่งศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด -19) ที่ 10/2564) ทำให้การประชาสัมพันธ์ไม่เพิ่มขึ้นอีกทั้งการดำเนินกิจกรรมเป็นกลุ่ม ขนาดเล็ก เป็นที่รู้จักกันเพียงในหมู่บ้านของผู้สูงอายุเท่านั้น

เมื่อการทดลองดำเนินไปครบ 6 เดือน พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ หลังทดลองโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านมีส่วนร่วมจัดหาทรัพยากร เพิ่มขึ้นสูงสุด ทั้งนี้เพราะกิจกรรมที่ผู้สูงอายุกำหนดขึ้นเป็นกิจกรรมที่ใช้ทรัพยากรที่มีในพื้นที่เป็นวัสดุเริ่มต้น ทำให้ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมทุกคนต้องร่วมกันจัดหาทรัพยากรมาร่วมกิจกรรม รองลงมาได้แก่ ด้านมีส่วนร่วมรับประโยชน์ ด้านมีส่วนร่วมบริหารจัดการ ด้านมีส่วนร่วมประชาสัมพันธ์ และด้านมีส่วนร่วมประสานงาน และด้านมีส่วนร่วมทำกิจกรรมเพิ่มขึ้นน้อยที่สุด เมื่อเริ่มทำกิจกรรมย่อมมีผลผลิตที่สามารถนำไปแบ่งปัน ไปจำหน่ายเกิดประโยชน์ และมีรายได้ขึ้นมาแบ่งปันกันในกลุ่ม ทำให้ทุกคนร่วมกันรับประโยชน์นี้ มากน้อยแตกต่างกันตามกติกากลุ่ม ส่วนด้านมีส่วนร่วมตัดสินใจ เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะในการตัดสินใจนั้นเป็นการมีส่วนร่วมที่มีความลึกกว่า การมีส่วนร่วมในลักษณะอื่น เพราะผลการตัดสินใจอาจมีผลกระทบต่อกลุ่มบุคคล หรือเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มบุคคล (ประพันธ์ สร้อยเพชร, 2547) จึงเป็นไปได้ที่กิจกรรมของกลุ่มในครั้งนี้เป็นกิจกรรมกลุ่มเล็ก ๆ ไม่มีความซับซ้อน ผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมจึงรู้สึกถึงการทำกิจกรรม โดยไม่ต้องตัดสินใจอะไรมาก เสมือนว่าตนเองไม่ได้ตัดสินใจอะไร

2.3) ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของภาวะสูงวัยอย่างมีพลังของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองเมื่อการทดลองดำเนินไปได้ 3 เดือน พบว่าเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณา รายด้าน พบว่าทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อดำเนินการทดลองครบ 6 เดือน พบว่า เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านมีส่วนร่วมในสังคมเพิ่มขึ้นสูงสุด รองลงมาเป็นด้านมีความมั่นคง และด้านมีสุขภาพทางกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ส่วนด้านมีสุขภาพทางจิตใจ ด้านมีสุขภาพทางจิตวิญญาณ ด้านมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อ เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแสดงให้เห็นว่าภาวะสูงวัยอย่างมีพลังของผู้สูงอายุเริ่มเพิ่มขึ้น เมื่อการทดลองผ่านไปมากกว่า 3 เดือน ซึ่งเป็นมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Yang, Meng, & Dong (2020) ที่พบว่าสุขภาพกาย มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วม ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในระดับที่สูงและต่อเนื่อง จะมีภาวะสุขภาพกายเพิ่มขึ้นตามมา และเมื่อตัวแปรย่อยเริ่มเพิ่มขึ้นภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง จะเริ่มเพิ่มตามไปด้วย และเมื่อผู้สูงอายุทำกิจกรรมและรับรู้ว่าจะเกิดประโยชน์จากกิจกรรม โดยเฉพาะ รายได้ อันนำมาซึ่งการรับรู้ความมั่นคงทั้งนี้เพราะกิจกรรมส่วนใหญ่ที่ทำนั้นเป็นกิจกรรมที่เพิ่มรายได้ เมื่อผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมมีรายได้เพิ่มขึ้น ทำให้รับรู้ถึงความมั่นคงในชีวิตมากขึ้น เพราะรายได้ส่งผลถึงความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นพลังในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ (Rajola, Frigerio & Parrichi, 2014) อีกทั้งการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องยังเป็นการนำไปสู่การพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ (ภัทรพรรณ ทำดี, 2560) อันนำไปซึ่งการเพิ่มขึ้นของภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง ดังการศึกษาของ Thanakwang, Isaramalai&Hattakit (2014) ที่พบว่า เมื่อผู้สูงอายุเกิดการรับรู้ถึงประโยชน์ที่เกิด

แล้วจะเกิดภาวะสูงวัยอย่างพลั่งตามมาจากผลการวิจัย พบว่าภาวะสูงวัยอย่างมีพลังเริ่มเพิ่มขึ้นเมื่อการดำเนินการวิจัยเริ่มได้ 6 เดือน แสดงให้เห็นว่า การเริ่มเพิ่มขึ้นของระดับภาวะสูงวัยอย่างมีพลังต้องได้รับการเสริมสร้างให้เกิดการปรับเปลี่ยนเป็นเวลา 6 เดือน (Arayasajapong, Pinagalung, Srisuruk, Paholpak, & Mongput, 2021) โดยด้านที่มีการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านมีส่วนร่วมในสังคม และด้านมีความมั่นคงซึ่งปัจจัยหลักให้เกิดการเข้าร่วมกิจกรรมได้มากขึ้น ได้ผลผลิตมากขึ้น มีรายได้มากขึ้น จึงรับรู้ถึงความมั่นคงมากขึ้น ซึ่งเป็นไปตามแบบจำลองเชิงทฤษฎี (The Transtheoretical Model) ที่อธิบายว่าการที่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นจะคงระยะเวลาการเปลี่ยนแปลงนานกว่า 6 เดือน (Lach, Everard, Highstein, & Brownson, 2004) ซึ่งการเข้าร่วมสังคมทำให้มีความมั่นคงทางรายได้ เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป็นการส่งเสริมภาวะสูงวัยอย่างกระฉับกระเฉงและมีสุขภาพดี (Zaidi, & Howse, 2017) สอดคล้องกับการศึกษาของ Levasseur, Routhier, Clapperton, & et al. (2020) ที่พบว่าการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในสังคม มีระบบการขนส่งสาธารณะที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ มีการให้ข้อมูลที่เพียงพอ มีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้เข้าถึงและมีส่วนร่วมได้ง่าย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรับรู้ถึงความสามารถในการทำกิจกรรมที่เพิ่มขึ้น รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น มีรายได้มากขึ้น และตามมาด้วยรับรู้ว่ามีสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อสุขภาพมากขึ้น ทั้งนี้เพราะตนเองมีความสามารถจัดการตนเองหรือปรับตัว ให้อยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมนั้นได้ดีขึ้น (Douglas, Georgiou, & Westbrook, 2017) อันนำไปสู่ความพร้อมของพลัง ความสามารถ ปัญญา ความรู้ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชื่นชอบ ในบริบททางวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมได้ด้วยตนเอง มีแนวโน้มที่ได้ประโยชน์ และทำให้กิจกรรมนั้นสำเร็จได้ง่าย (Reed, M.S., Vella, S., Challies, E, et al 2018: 1-4; DehiAroogh, & Mohammadi Shahboulaghi, 2020) ส่วนภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง ด้านการมีสุขภาวะทางจิตใจ และมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั้นเป็นเพราะวัยสูงอายุเป็นวัยบั้นปลายของชีวิตทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มองว่าเป้าหมายในการดำเนินของตนนั้น มีเวลาเหลือน้อยมาก (Erikson, 1963) อีกทั้งในระหว่างดำเนินการทดลองเป็นช่วงที่มีการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโควิด-19 จึงมีความกังวล และขาดความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรม แม้จะรับรู้ถึงประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Durmuş&Öztürk (2022) ที่พบว่าการสูญเสียความหวัง และความอ้างว้างในช่วงมีการระบาดเชื้อไวรัสโควิด-19 ลดลง และมีความปรารถนาอย่างผกผันกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ อีกทั้งพบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณยังเป็นปัจจัยทำนายภาวะสุขภาพจิตอีกด้วย (Margetić, Peraica, Stojanović& et al., 2022) ในขณะที่นักทฤษฎีทางการพยาบาล ได้แก่ไนติงเกล (Nightingale)โอเร็ม (Orem) และโรเจอร์ (Rogers) ได้อธิบายว่าผู้สูงอายุกับสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน (Gença, & Uslu, 2020) ซึ่งสิ่งแวดล้อมดีมีความเหมาะสม

ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดี ส่งผลให้มีจิตใจที่ดีด้วย ดังที่พบว่า การแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโควิด-19 มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในช่วงเวลาต่อไป (Kumaravel, Subramani, Jayaraj Sivakumar & et al, 2020)

นอกจากนี้ในการศึกษาค้นคว้ายังพบว่า การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอย่างมีพลัง (active aging) ทั้งกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่ สามารถทำให้การมีส่วนร่วมเพิ่มขึ้นได้ โดยเฉพาะกลุ่มเล็กการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุได้เกิดในหลายขั้นตอน ได้แก่ มีส่วนร่วมตัดสินใจ มีส่วนร่วมปรึกษาหารือ มีส่วนร่วมบริหารจัดการ มีส่วนร่วมทำกิจกรรม มีส่วนร่วมจัดหาทรัพยากร มีส่วนร่วมรับประโยชน์ และมีส่วนร่วมประสานงาน ซึ่งขณะที่ผู้สูงอายุดำเนินกิจกรรม หากเกิดปัญหา ผู้สูงอายุจะปรึกษาเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานด้านผู้สูงอายุ วิทยากรที่มาบรรยาย รวมถึงผู้วิจัย หรือค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้มาแก้ปัญหาในการดำเนินกิจกรรม เป็นการเริ่มการเรียนรู้ใหม่ มีความสามารถด้านร่างกาย ความสมบูรณ์ทางสุขภาพเพิ่มขึ้น ความสามารถในการทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น เมื่อผู้สูงอายุรับรู้ถึงความสามารถที่เพิ่มขึ้น สืบเนื่องจากกิจกรรมที่ไม่สามารถทำด้วยตนเองได้ สามารถทำได้โดยครั้งแรก ๆ ช่วยกันทำในกลุ่ม ต่อมาทำได้ด้วยตนเอง อีกทั้งผลจากการทำกิจกรรมทำให้มีรายได้เพิ่มจากการจำหน่าย ได้เครือข่าย และสัมพันธ์ภาพจากการแบ่งปัน ทำให้รับรู้ถึงความมั่นคงในชีวิต และสามารถเผชิญ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ทำให้เกิดความรู้สึกว่า สิ่งแวดล้อมเอื้อต่อการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้น ทำให้พลังในช่วงการสูงวัยมากขึ้น หรือที่เรียกว่าพลังของผู้สูงอายุสอดคล้องกับการศึกษาของ Tkatch, et al. (2017) ที่พบว่ากลไกการยืดหยุ่นและการเผชิญปัญหาที่บ่งบอกถึงการสูงวัยที่มีพลังนั้น เป็นผลมาจากการรับรู้ประโยชน์เชิงสุขภาพจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม อันจะนำไปสู่การดำรงการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม และพร้อมในการดำรงเครือข่ายทางสังคม ซึ่งแสดงถึงมีความมั่นคง และรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมที่เอื้อ (อรพิน ปิยะสกุลเกียรติ, 2561)

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในทางที่เสื่อมลง มีผลให้ความสามารถในการทำงานต่าง ๆ ลดลง ดังจะเห็นได้จากกิจกรรมต่างๆที่ทำได้อยู่ประจำ ทำด้วยตนเองไม่ได้เมื่ออายุเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงต้องหยุดทำกิจกรรมนั้น ๆ จากการศึกษาโดยการถอดบทเรียนการปฏิบัติที่ดีในการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลังจาก 3 พื้นที่ แล้วนำมาอภิปรายเพื่อพัฒนาปรับให้เหมาะกับพื้นที่ตำบลสำนักบก โดยการสนทนากลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยผู้บริหาร ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และนำรูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง และนำไปทดลองใช้ พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองใช้รูปแบบมีระดับค่าคะแนนเฉลี่ยการมีส่วนร่วมในสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง และระดับค่าคะแนนเฉลี่ยของ

ภาวะสูงวัยอย่างมีพลังได้สูงขึ้นเช่นกัน แสดงให้เห็นถึงการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมิ  
 คักยภาพเพิ่มขึ้นทั้งด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม มีความมั่นคง และมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อ ทำให้มีพลัง  
 ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ดังจากผลการวิจัยผู้วิจัยจึงขอจำแนกข้อเสนอแนะในการนำไปใช้  
 ประโยชน์ได้ 3 ประการ ดังนี้

### 1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายหน่วยงานระดับท้องถิ่น

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมีจำนวนประชากรสูงอายุมากกว่าร้อยละ  
 20 และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่วัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่อง  
 เช่นกัน ทำให้ประเทศจะเกิดปัญหาผู้ที่ต้องการการพึ่งพาเพิ่มขึ้น และประสบปัญหาขาดแคลนแรงงาน  
 ตามมา เพื่อเป็นการลดปัญหาดังกล่าว จากผลการวิจัยนี้พบว่า การที่ผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรม ทำให้  
 ผู้สูงอายุที่มีพลังความสามารถช่วยเหลือตนเอง สังคม หรือทำงานให้กับสังคมได้อย่างต่อเนื่องต่อไป

ผู้วิจัยขอสรุปผลการศึกษา เป็นข้อเสนอเชิงนโยบายสำหรับองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อ  
 เป็นแนวทางในการโดยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุที่มีเวลว่าง และต้องการพัฒนาศักยภาพตนเองให้  
 สามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยองค์กรท้องถิ่นดำเนินการดังนี้

1.1) มีนโยบายการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุที่เอื้อต่อการ  
 เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย

(1) ให้ออกาสผู้สูงอายุมาร่วมกำหนดกิจกรรมและทำกิจกรรมตามประสบการณ์  
 ความรู้ความสามารถ ความพึงพอใจ ที่เป็นไปตามบริบทของพื้นที่ ที่ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่

(2) มีการเตรียมความพร้อมทรัพยากรที่เอื้อต่อการมาร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ทั้ง  
 ด้านสิ่งแวดล้อมด้านวัสดุ อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง และบุคคลผู้รับผิดชอบ

(2.1) ปรับปรุงอาคาร สถานที่ สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งการคมนาคม  
 ระบบการขนส่งสาธารณะ ให้ปลอดภัย และเอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และการมาร่วม  
 กิจกรรมของผู้สูงอายุได้ด้วยตนเอง

(2.2) สนับสนุนวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวก  
 ในการทำกิจกรรม เพราะผู้สูงอายุมิรายได้น้อย ไม่สะดวกในการจัดหาเอง

(2.3) ให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่จัดให้ผู้สูงอายุมาร่วม ความรู้เกี่ยวกับการดูแล  
 ฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในปัจจุบัน

(2.4) มีผู้รับผิดชอบปฏิบัติหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูล ประสานงานต่าง ๆ  
 ตามความต้องการของผู้สูงอายุในการดำเนินกิจกรรม และอำนวยความสะดวกในทุกขั้นตอนด้วย  
 สัมพันธภาพที่เป็นมิตร ดังนี้



- ประชาสัมพันธ์ข้อมูลการเสริมสร้างการมีส่วนร่วม และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับแก่ผู้สูงอายุ สังคม และชุมชนจะได้รับทราบ

- ประสานงานการสร้าง ปรับปรุงอาคาร สถานที่ สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งการคมนาคม ระบบการขนส่งสาธารณะ ให้เป็นไปตามแผนสนับสนุนประสานงานกับเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ในการจัดการวิทยาการ วิทยาการสูงอายุ วิทยาการจิตอาสา ผู้เชี่ยวชาญ องค์กรสนับสนุนที่เกี่ยวข้อง ให้ความรู้ที่จำเป็นต่าง ๆ แก่กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการพัฒนาความรู้ ความสามารถของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรม และดำเนินชีวิต รวมทั้งประสานงานกับเครือข่าย เพื่อจัดจำหน่ายผลผลิต แลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ เพื่อให้ได้ประโยชน์เพิ่มขึ้น

(3) เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในบทบาทต่างๆ อย่างครบวงจร เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม มีความผูกพันกับกิจกรรม เมื่อกิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ ผู้สูงอายุจะรับรู้ถึงความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเองในการมาร่วมกิจกรรมตามศักยภาพตนเอง และปรับเปลี่ยนการมีส่วนร่วมตามศักยภาพที่เพิ่มขึ้นได้แก่

- ร่วมกำหนดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความพร้อม ความสนใจ มีประสบการณ์ และเป็นไปตามบริบทของพื้นที่

- ร่วมบริหารจัดการ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุ โดยมีเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบช่วยประสานงาน และอำนวยความสะดวก

- ร่วมตัดสินใจ ในการดำเนินการ และปรับเปลี่ยนกิจกรรม เพิ่มและพัฒนา กิจกรรม ให้เป็นไปตามความต้องการของผู้สูงอายุ

- ร่วมทำกิจกรรม ผู้สูงอายุที่ได้ร่วมทำกิจกรรมที่ตนเองเป็นผู้กำหนดเกิดความพึงพอใจในการทำกิจกรรมนั้น ๆ

- ร่วมจัดหาทรัพยากร โดยเฉพาะทรัพยากรที่มีในพื้นที่ เป็นการนำทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์

- ร่วมประสานงาน โดยมีเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบอำนวยความสะดวก การประสานความร่วมมือต่าง ๆ จากหน่วยงานในเครือข่ายต่าง ๆ เพื่อให้กิจกรรมดำเนินไปได้ตามวัตถุประสงค์ เป็นการเพิ่มศักยภาพ และขยายเครือข่ายของผู้สูงอายุ

- ร่วมประชาสัมพันธ์ เมื่อผู้สูงอายุรับทราบประโยชน์ จึงประชาสัมพันธ์กิจกรรมของกลุ่มตนเอง ไปยังพื้นที่อื่นๆ เพื่อให้เป็นที่รู้จัก ประชาสัมพันธ์ผลผลิตของกลุ่ม เพื่อเพิ่มยอดขายจำหน่าย อันนำมาซึ่งรายได้ และความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรม

- ร่วมรับประโยชน์ เมื่อกิจกรรมดำเนินไป และมีประโยชน์เกิดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในความสามารถ รู้สึกในค่า

## 2) ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยต่อไป

2.1) ตามที่พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มีความมั่นใจจะเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งรูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง ได้รับการปรับให้เหมาะสมโดยการสนทนากลุ่มของผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติ และผู้สูงอายุตำบลสำนักบก อ.เมือง จ.ชลบุรี ดังนั้นเพื่อให้รูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลังนี้ มีความมั่นคง และนำไปใช้ได้โดยทั่วไป นักวิจัยควรนำไปศึกษากับพื้นที่อื่น เพื่อให้รูปแบบมีความมั่นคงมากขึ้น

2.2) นักวิจัย ผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ เมื่อสภาพแวดล้อม และเวลา เปลี่ยนไป เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลัง ให้มีความมั่นคง และมีความเป็นไปได้ในการปฏิบัติจริง ที่มีความสอดคล้องกับช่วงเวลาต่อไป

2.3) จากข้อค้นพบของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า ในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ออกจากบ้านตามมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 มีผลให้ระดับภาวะสูงวัยอย่างมีพลังลดลงต่อเนื่อง จึงควรมีการศึกษารูปแบบการเสริมสร้างการมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลังของผู้สูงอายุในช่วงมีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด เพื่อนำผลการวิจัยไปฟื้นฟูผู้สูงอายุให้มีพลังในการทำกิจกรรมด้วยตนเองได้ตลอดไป

2.4) จากการศึกษาพบว่า การรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการร่วมทำกิจกรรมกลุ่มเล็ก ๆ แต่เป็นการรวมกลุ่มทำกิจกรรมที่ต้องออกจากบ้าน มีผลให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงพลังความสามารถทางกายเพิ่มขึ้น รับรู้ถึงคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และมีรายได้ เช่นกัน ดังนั้นควรมีการศึกษาเปรียบเทียบ ประสิทธิภาพของการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดภาวะสูงวัยอย่างมีพลังในกลุ่มขนาดเล็ก และกลุ่มขนาดใหญ่

## 3) ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

3.1) ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุให้เพิ่มขึ้น และต่อเนื่อง โดยเพิ่มปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ การปรับปรุงสถานที่ สิ่งแวดล้อม ให้เอื้อต่อการมาร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ สนับสนุนอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นในทำกิจกรรม เพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่ายของผู้สูงอายุ ปรับปรุงระบบคมนาคม ถนน การขนส่งสาธารณะ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจ ในการเดินทางมาร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง พร้อมทั้งให้ความรู้เกี่ยวกับการทำกิจกรรม การดูแลสุขภาพ การใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม มีสุขภาพที่ดีขึ้น มีความรู้ความสามารถ ในการทำกิจกรรม ทำให้มีพลังในการทำกิจกรรม ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่อเนื่อง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3.2) ผู้สูงอายุ โดยชมรม ควรจัดกิจกรรมในชมรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาความสามารถ ความรู้ และบริหารจัดการสุขภาพเบื้องต้นให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง