

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ (1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (3) เพื่อทดลองใช้หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และ (4) เพื่อประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (research & development) ซึ่งมีขั้นตอนดำเนินการ ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานสำหรับสร้างหลักสูตร ขั้นนี้เป็นการสำรวจเพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับสร้างหลักสูตร โดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์สรุปเป็นกรอบความคิดเบื้องต้น และนำมากำหนดเป็นประเด็นในการสอบถามผู้เชี่ยวชาญ เพื่อสอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 17 คน โดยผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้จากการสอบถามผู้เชี่ยวชาญรอบที่ 1 ด้วยการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์เนื้อหา และจัดกลุ่ม จัดทำข้อคำถามรายข้อแล้วนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์มาสร้างแบบสอบถาม แบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ สอบถามความเห็นในรอบที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้หาค่ามัธยฐาน และพิสัยระหว่างควอไทล์ ให้ผู้เชี่ยวชาญยืนยันคำตอบอีกครั้ง ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ (2) ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ (3) ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ (4) ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม และ (5) ด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ ซึ่งนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับร่างหลักสูตรต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาโครงร่างหลักสูตรจำลองตามบทที่ 3 ขั้นตอนนี้เป็นการสร้างหลักสูตรจำลองให้สอดคล้องกับข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการศึกษาในขั้นที่ 1 โดยแบ่ง

การดำเนินงานออกเป็น 3 ขั้น คือ (1) การสร้าง โครงร่างหลักสูตร ได้แก่ สภาพปัญหาและ ความจำเป็นของหลักสูตร หลักการของหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร หน่วยการอบรม ประกอบด้วย การบรรยายสภาพปัญหาและความจำเป็น จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เนื้อหา หลักสูตร กิจกรรมและวิธีการอบรม สื่อการอบรม การวัดและประเมินผล (2) การประเมิน โครงร่างหลักสูตร เป็นการนำโครงร่างหลักสูตรที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนา หลักสูตร และด้านการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ รวมจำนวนทั้งสิ้น 6 ท่าน ประเมินคุณภาพ พิจารณาจากความเหมาะสม และความสอดคล้องขององค์ประกอบต่าง ๆ ของโครงร่าง หลักสูตร เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน คือ แบบประเมิน โครงร่างหลักสูตรวิทยาศาสตร์ สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และดัชนีความสอดคล้อง และ (3) การพัฒนาโครงร่างหลักสูตร พิจารณาจากการตรวจสอบคุณภาพโครงร่างหลักสูตร ได้ผลการประเมินแล้ว ผู้วิจัยนำผลการประเมิน ข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ และศึกษา ข้อบกพร่องต่าง ๆ ทั้งด้านความเหมาะสม และความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตรที่ ควรปรับปรุงก่อนนำไปทดลองใช้ มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้โครงร่างหลักสูตรที่สมบูรณ์

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีความสอดคล้อง

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตร เป็นการนำหลักสูตรที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องเรียบร้อยแล้วในขั้นตอนที่ 2 ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่เป็น สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 21 คน โดยใช้แบบแผนการวิจัยกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง การทดลอง (the one group pretest posttest design) ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง 3 วัน รวมเป็น 24 ชั่วโมง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

1. หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. แบบทดสอบวัดความรู้รวบยอด และความรู้ระหว่างอบรมของผู้สูงอายุ
3. แบบวัดเจตคติของผู้สูงอายุ
4. แบบวัดความสามารถของผู้สูงอายุ
5. แบบประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตร

ทางด้านการดำเนินการทดลองนั้น ผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนทดลอง โดยจัดทำแบบวัดความรู้ เจตคติ และความสามารถของผู้สูงอายุ หลังจากนั้นดำเนินการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองให้ผู้เข้ารับอบรมกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความรู้ เจตคติ และความสามารถของผู้สูงอายุ ชุดเดียวกับที่ได้ทดสอบก่อนทดลอง และใช้แบบประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตร เพื่อประเมินผลการทดลองใช้หลักสูตร

ในขั้นตอนนี้ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบทดสอบวัดความรู้ แบบวัดเจตคติ และแบบวัดความสามารถของผู้สูงอายุ โดยก่อนและหลังทดลองใช้หลักสูตร ใช้สถิติ *t test dependent* การประเมินความเหมาะสมของใช้หลักสูตร โดยใช้ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และความสามารถหลังการทดลองใช้หลักสูตรกับเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลและปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร เป็นการนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล และข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากการประเมินหลักสูตรของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ วิทยากร ผู้เข้ารับการอบรม และผู้ช่วยวิจัย โดยการดำเนินการประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรตามรูปแบบประเมิน CIPP model ได้แก่

1. ด้านบริบท เป็นการประเมินก่อนเริ่มดำเนินการ โดยประเมินโครงร่างหลักสูตรของสภาพปัญหา ความจำเป็น และแนวโน้มในอนาคต จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหมาะสม มีค่าตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 ขึ้นไป

2. ด้านปัจจัยเบื้องต้น เป็นการประเมินก่อนเริ่มดำเนินการ โดยประเมินส่วนประกอบของโครงร่างหลักสูตรในส่วนของหน่วยการอบรม ประกอบด้วย จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เนื้อหาวิชา กิจกรรมและวิธีการอบรม สื่อประกอบการอบรม คู่มือหลักสูตร และการวัดและประเมินผล ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความเหมาะสมมีค่าตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 ขึ้นไป

3. ด้านกระบวนการ เป็นการประเมินผลหลักสูตรขณะดำเนินงานในขั้นตอนนำหลักสูตรไปทดลองใช้ โดยพิจารณาจากความรู้รอบคอบของผู้เข้ารับการอบรมทั้งด้านความรู้ ความสามารถ และเจตคติของผู้สูงอายุ ได้แก่

3.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ความสามารถ และเจตคติหลังทดลองมากกว่า ก่อนทดลองใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ร้อยละคะแนนความรู้ระหว่างอบรมของผู้สูงอายุ มากกว่าร้อยละ 80

3.3 ความเหมาะสมของการใช้หลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม วิทยากร และผู้ช่วยวิจัย โดยประเมินด้วยแบบประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตร กำหนดเกณฑ์ความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก (ไม่ต่ำกว่า 3.5)

4. ด้านผลผลิต เป็นการประเมินหลังจากสิ้นสุดการดำเนินงาน โดยพิจารณาจาก เกณฑ์ในการพิจารณาถึงประสิทธิภาพของหลักสูตร ประกอบด้วย

4.1 ด้านผู้เรียน จะเป็นการพิจารณาที่ด้านความรู้ ความสามารถ และเจตคติ ของผู้สูงอายุ ได้แก่ ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ ความสามารถ และเจตคติของผู้สูงอายุ หลังทดลองมากกว่าก่อนทดลองใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 ด้านหลักสูตร พิจารณาจากค่าประสิทธิภาพของหลักสูตร (การทดลองใช้ หลักสูตร) ประกอบด้วย (1) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ของผู้สูงอายุนระหว่าง ความรู้ระหว่างกระบวนการอบรมกับความรู้รวบยอด โดยค่า  $E_1/E_2$  กำหนดเกณฑ์ไม่ต่ำกว่า 80/80 (2) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความสามารถ และเจตคติของผู้สูงอายุ กำหนดเกณฑ์อยู่ในระดับมาก (ไม่ต่ำกว่า 3.50) และ (3) ค่าเฉลี่ยคะแนนความเหมาะสม การใช้หลักสูตร ตามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม วิทยากร ผู้ช่วยวิจัย โดยการประเมิน ด้วยแบบประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตร กำหนดเกณฑ์ความเหมาะสมอยู่ใน ระดับมาก (ไม่ต่ำกว่า 3.5)

นอกจากผลการประเมินดังกล่าว ผู้วิจัยพิจารณาข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ วิทยากร ผู้เข้ารับการอบรม และผู้ช่วยวิจัย ที่ประเมินหลักสูตรฝึกอบรม นำมาพิจารณาปรับปรุง แก้ไขตามข้อเสนอแนะ ก่อนนำหลักสูตรไปทดลองใช้ และพัฒนาหลักสูตรฉบับทดลองใช้ ให้ได้หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

## สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สามารถสรุปผลการวิจัย ได้ ดังนี้

### ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานสำหรับสร้างหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาพบว่า ประเด็นที่จำเป็นของวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ คือ สุขภาพของผู้สูงอายุ การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การจัดการความเครียดและอารมณ์ การร่วมกิจกรรมในสังคม และความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุมีค่ามัธยฐาน (*Mdn*) ตั้งแต่ 4.00-5.00 ซึ่งอยู่ในระดับความจำเป็นมากถึงมากที่สุด และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (IR) มีค่าตั้งแต่ 0.00-1.50 ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ ผู้วิจัยนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดโครงสร้างของหลักสูตรต่อไป

### ผลการพัฒนาหลักสูตรจำลองวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำผลการศึกษาและผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากขั้นตอนที่ 1 มาใช้เป็นแนวทางในการร่างหลักสูตรจำลอง ได้โครงสร้างหลักสูตรประกอบด้วย สภาพปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตร หลักการของหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร หน่วยการอบรม ประกอบด้วย จุดมุ่งหมายของหลักสูตร เนื้อหาสาระของหลักสูตร กิจกรรมและวิธีการอบรม สื่อการอบรม และการวัดและประเมินผล พร้อมทั้งเอกสารประกอบหลักสูตร ได้แก่ คู่มือผู้สอน ซึ่งประกอบด้วย แผนการอบรม และเอกสารประกอบการอบรม ผลการตรวจสอบคุณภาพ และผลการประเมินโครงสร้างหลักสูตร พบว่า โครงร่างหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด และมีความสอดคล้องกันทุกองค์ประกอบของโครงสร้างหลักสูตร

ผลการปรับปรุงโครงสร้างหลักสูตรก่อนนำไปทดลองใช้มีการปรับปรุงการเขียนเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหา และความจำเป็นของหลักสูตรให้มีความชัดเจน มีการเพิ่มเติมรายละเอียดของข้อมูลเพื่อชี้ให้เห็นความสำคัญของสภาพปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตร รวมทั้งปรับปรุงในด้านการใช้ภาษา เพิ่มหลักการของหลักสูตร โดยใช้แนวคิด

การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ จัดกิจกรรม และวิธีการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม โดยวิธีการบรรยาย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ การอภิปรายกลุ่มย่อย การเล่าเรื่อง กิจกรรม walk rally การตรวจสุขภาพเบื้องต้น และกิจกรรมสั้นทางการ การนำเสนอการวิเคราะห์ และศึกษากรณีตัวอย่าง

### **ผลการทดลองใช้หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ**

จากผลการทดลองใช้หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ประสิทธิภาพของหลักสูตรสามารถสรุปผลการทดลองใช้หลักสูตรได้ ดังนี้

1. ด้านผู้เรียน ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างด้านความรู้ เจตคติ และความสามารถของก่อนและหลังการทดลองใช้หลักสูตร พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ เจตคติ และความสามารถหลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### **2. ด้านหลักสูตร ผลการประเมิน ประกอบด้วย**

2.1 ผลการประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม วิทยากร และผู้ช่วยอบรม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเหมาะสมของการใช้หลักสูตร โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.33 โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50)

2.2 ผลการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร (การทดลองใช้หลักสูตร) ประกอบด้วย ค่าประสิทธิภาพของหลักสูตร พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ระหว่างกระบวนการอบรมกับความรู้รวบยอด มีค่าเท่ากับ  $93.88/80.77$  โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ( $E_1/E_2$  กำหนดเกณฑ์ไม่ต่ำกว่า  $80/80$ ) ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านเจตคติ อยู่ในระดับมากเท่ากับ 4.33 โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50) ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความสามารถอยู่ในระดับมากเท่ากับ 3.92 โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50)

## ผลการประเมินหลักสูตร และการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

หลังจากที่ผู้วิจัยนำหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ไปทดลองใช้ ได้มีการประเมินประสิทธิภาพ และปรับปรุงหลักสูตร โดยใช้รูปแบบประเมิน CIPP model ดังนี้

1. ผลการประเมินด้านบริบท เป็นการประเมินก่อนเริ่มดำเนินการ โดยประเมินส่วนประกอบของโครงสร้างหลักสูตรในส่วนของการกำหนดสภาพปัญหาความจำเป็น จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ผลการประเมินความเหมาะสมของสภาพปัญหาความจำเป็น และจุดมุ่งหมายของหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เห็นว่า มีเหตุผลสมควรที่จะพัฒนาหลักสูตร ได้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของสังคม เหมาะสมกับแนวทางในการแก้ปัญหา มีความเป็นไปได้ของแนวทางแก้ปัญหายุ่งในระดับมากถึงมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.33-4.83 (ไม่ต่ำกว่า 3.50) และความเหมาะสมของจุดมุ่งหมายของหลักสูตรเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.00 ความเหมาะสมของจุดมุ่งหมายสอดคล้องกับความต้องการของสังคม มีความเป็นไปได้ และนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.80-4.67 โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50) ส่วนผลการประเมินความสอดคล้องของสภาพปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตรฝักรวมกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.5-1.00 โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 0.50)

ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญที่ประเมิน โครงร่างหลักสูตร ให้ปรับปรุงสภาพปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตรฝักรวม เพิ่มแนวคิดหลักการของหลักสูตรเพื่อจะได้ทราบแนวทางการนำหลักสูตรไปใช้ได้ทั้งเนื้อหา และกระบวนการเรียนการสอน

2. ด้านปัจจัยเบื้องต้น เป็นการประเมินก่อนเริ่มดำเนินการ โดยประเมินหลักสูตรจำลองของส่วนประกอบของโครงสร้างหลักสูตรในส่วนของการอบรบ ประกอบด้วย จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เนื้อหาวิชา กิจกรรมและวิธีการอบรบ สื่อประกอบการอบรบ การวัดและประเมินผล ผลการประเมินความเหมาะสมของแต่ละองค์ประกอบ โครงร่างหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.83-5.00 นั่นคือ ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า ทุกองค์ประกอบของ โครงร่างหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมาก

ที่สุด โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50) ผลการประเมินความสอดคล้องของ  
 โครงร่างหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50-  
 1.00 นั่นคือ ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าทุกองค์ประกอบของโครงร่างหลักสูตรมีความสอดคล้องกัน  
 โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า .50)

ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินโครงร่างหลักสูตร ให้ปรับปรุง  
 ส่วนประกอบของโครงร่างหลักสูตร ได้แก่ จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ปรับปรุงวัตถุประสงค์  
 เชิงพฤติกรรมที่เน้นเฉพาะประเด็นสำคัญในแต่ละหน่วยการอบรม กิจกรรม วิธีการฝึกอบรม  
 ควรพิจารณาประเด็นกรณีศึกษาแบบต่าง ๆ และนำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
 วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ การสร้างเสริมสุขภาพควรจัดกิจกรรมแบบ walk rally กำหนด  
 กิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละฐาน นอกจากนี้ควรเพิ่มกิจกรรมการตรวจสุขภาพทั่วไปให้ผู้สูงอายุ  
 และกิจกรรมสันทนาการ ส่วนการวัด และการประเมินผล ควรวัดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์  
 เชิงพฤติกรรม และควรใช้แบบทดสอบแบบเลือกถูก ผิด เพราะผู้สูงอายุมีปัญหา  
 เกี่ยวกับการมองเห็น

3. ด้านกระบวนการ เป็นการประเมินผลหลักสูตรขณะดำเนินงานในขั้นตอน  
 นำหลักสูตรไปทดลองใช้ ผลการประเมิน พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ เจตคติ และ  
 ความสามารถ หลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตรอย่างมี  
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของการทดสอบความรู้ระหว่างอบรมของผู้สูงอายุ พบว่า  
 ผู้สูงอายุมีคะแนนความรู้ระหว่างอบรมสูงกว่าเกณฑ์พิจารณาทุกคน โดยมีค่าอยู่ระหว่าง  
 ร้อยละ 82.93-100 (มากกว่าร้อยละ 80)

ความเหมาะสมของการใช้หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพของผู้สูงอายุ ตามความ  
 คิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม ผู้ช่วยวิจัย และวิทยากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย  
 4.33 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ย  
 ความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยที่ด้านเนื้อหาวิชา ด้านสื่อประกอบการอบรม ด้านกิจกรรม  
 การเรียนการอบรม ด้านการวัดและการประเมินผล และด้านอื่น ๆ มีค่าเฉลี่ย 4.42, 4.37,  
 4.33, 4.33 และ 4.20 ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะของวิทยากร ผู้เข้ารับการอบรม และผู้ช่วยวิจัยเสนอข้อปรับปรุง  
 ของหลักสูตรฝึกอบรมเกี่ยวกับกิจกรรม walk rally ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวช้าและความจำ

ไม่ดี การจัดฐานกิจกรรมควรอยู่ในห้องเดียวกัน ป้องกันผู้สูงอายุหลงฐาน ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมเหมาะสม เนื่องจากผู้สูงอายุไม่สามารถละทิ้งครอบครัวมาได้ในระยะเวลานาน ๆ แต่ถ้าแบ่งกิจกรรมทางสังคมผู้สูงอายุเข้าชมรม สัปดาห์ละ 1 วัน จะส่งผลต่อการพัฒนาผู้สูงอายุได้อย่างต่อเนื่อง ควรมีการชี้แจงรายละเอียดกิจกรรมให้ผู้ช่วยวิจัยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง และผู้ช่วยวิจัยด้านกิจกรรมสนับสนุนการควรอยู่อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างบรรยากาศในการเสริมสร้างทักษะได้โดยไม่เกิดความเบื่อหน่าย

4. ด้านผลผลิต เป็นการประเมินหลังจากสิ้นสุดการดำเนินงาน พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ เจตคติ และความสามารถหลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านหลักสูตร พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของผู้สูงอายุระหว่างกระบวนการเรียนกับความรู้รวบยอด มีค่าเท่ากับ  $93.88/80.77$  โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ( $E_1/E_2$  กำหนดเกณฑ์ไม่ต่ำกว่า  $80/80$ ) ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านเจตคติอยู่ในระดับมากเท่ากับ 4.33 โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50) ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความสามารถ อยู่ในระดับมากเท่ากับ 3.92 โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50)

ความเหมาะสมของการใช้หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ตามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม ผู้ช่วยวิจัย และวิทยากร โดยรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.33 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50)

ข้อเสนอแนะของวิทยากร ผู้เข้ารับการอบรม ผู้ช่วยวิจัย เสนอข้อปรับปรุงเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมอบรมจะลดความสนใจถ้าวิทยากรบรรยายโดยเลือกเนื้อหาวิชาที่ลึกลงไป คำเนิการจัดอบรมให้ได้ตามแผนการอบรม ต้องควบคุมการดำเนินการอบรมร่วมกับวิทยากร ผู้ช่วยวิจัย ควรอยู่กับผู้วิจัยตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม ควรจัดสถานที่อบรมที่เดียวกันทั้ง 7 วัน

นอกจากนี้ วิทยากร ผู้เข้ารับการอบรม ผู้ช่วยวิจัย เสนอข้อชื่นชม เกี่ยวกับการอบรมว่า วิทยากรมีความรู้ ความสามารถเหมาะสมกับกิจกรรมที่จัดและมีความสามารถในการถ่ายทอดและเป็นกันเอง ได้รับความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและสวัสดิการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกาย ใจที่ดี มีความบันเทิง และสามารถนำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่น และนำไปใช้กับตัวเองได้ สถานที่จัดอบรมเหมาะสมดี มีความสะดวกสบาย ห้องน้ำสะอาด

และที่จอดรถสะดวก อุปกรณ์ สื่อทัศนูปกรณ์ และเอกสารครบถ้วนสมบูรณ์ กิจกรรมที่จัดทำให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความสนุกสนาน ได้มิตรใหม่และกัลยาณมิตร ได้ทักษะเลือกอาหารสำหรับผู้สูงอายุ และรู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สามารถสร้างเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ โดยใช้มหาวิทยาลัยเป็นแหล่งบริการสังคม ให้ความรู้กับผู้สูงอายุได้ต่อไปในอนาคต

### ผลการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

หลังจากผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากการประเมินถึงประสิทธิภาพของหลักสูตร ตลอดจนข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญที่ประเมิน โครงร่างหลักสูตร ผู้วิจัยได้ปรับปรุงหลักสูตรในประเด็น ดังต่อไปนี้

1. กำหนดหลักการของหลักสูตรที่ใช้การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ เป็นพื้นฐานสำคัญ ที่ผู้สอนจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ก่อนประยุกต์ใช้ความรู้ และฝึกปฏิบัติ รวมทั้งให้ผู้เข้ารับการอบรมเล่าประสบการณ์ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ระหว่างวิทยากร และผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. มีการชี้แจงสาระสำคัญเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การอบรม ขอบเขตเนื้อหา วิธีการอบรม การวัดและประเมินผล
3. จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยก่อนเริ่มเรียนรู้
4. ปรับให้มีการบรรยายที่ใช้ระยะเวลาไม่เกิน 40 นาที และเน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมเล่าเรื่องเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน
5. การมอบหมายงานให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอภิปรายกลุ่มย่อยเกี่ยวกับกรณีศึกษาในประเด็นเกี่ยวข้องกับการภาวะสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
6. จัดให้มีการนำเสนอผลการประชุมกลุ่ม
7. เน้นการลงมือในการฝึกปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
8. การเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามฐานกิจกรรม walk rally เพิ่มฐานกิจกรรมที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุมากขึ้น เช่น โยคะ การตรวจน้ำตาลด้วยตนเอง
9. เพิ่มการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ วัดความดันโลหิตสูง ชีพจร น้ำหนัก ส่วนสูง วัดรอบเอว รอบสะโพก และคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย

10. กิจกรรมสหชนาการ เพื่อสร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน หลังจากการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรตามข้อเสนอแนะข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยได้ทำเป็นหลักสูตรฉบับสมบูรณ์ ที่คาดว่าจะสามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมการฝึกอบรมของวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบัน และในอนาคต

## การอภิปรายผล

### *การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานสำหรับสร้างหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานสำหรับสร้างหลักสูตร และจากการศึกษาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 17 คน พบว่า ความจำเป็นของวิทยาศาสตร์สุขภาพของผู้สูง คือ สุขภาพของผู้สูงอายุ การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การจัดการความเครียดและอารมณ์ การร่วมกิจกรรมในสังคม และความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุเป็นความต้องการหรือความจำเป็นของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่อยู่ในวัยสุดท้ายของชีวิต เป็นช่วงซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เนื่องมาจากกระบวนการของความชรา ความเสื่อมของการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสภาวะแวดล้อมทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้และปรับตนให้สามารถพึ่งตนเองได้และมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สดใส ศรีสอาด (2540) ศึกษาเรื่อง *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ* ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านโภชนาการ ด้านการดูแลรักษาสุขภาพ มีการเปลี่ยนแปลงภายหลังที่ผู้สูงอายุเข้ารับบริการในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ โดยพบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด คือ ค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และประสบการณ์ในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

### การพัฒนาหลักสูตรจำลองวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำผลการศึกษา และผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากขั้นตอนที่ 1 มาใช้เป็นแนวทางในการร่างหลักสูตร ได้โครงร่างหลักสูตรจำลอง ประกอบด้วย สภาพปัญหา ความจำเป็น หลักการของหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร หน่วยการอบรม ประกอบด้วย จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เนื้อหาสาระ กิจกรรมและวิธีการอบรม สื่อการอบรม การวัด และประเมินผล พร้อมทั้งเอกสารประกอบหลักสูตร ได้แก่ คู่มือผู้สอน ซึ่งประกอบด้วย แผนการอบรม และเอกสารประกอบการอบรม ผลการตรวจสอบคุณภาพของโครงร่างหลักสูตรพิจารณาถึงความเหมาะสม และความสอดคล้องขององค์ประกอบต่าง ๆ ของโครงร่างหลักสูตร ผลการประเมิน โครงร่างหลักสูตร มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด และมีความสอดคล้องกันทุกองค์ประกอบ ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของ Tyler (1949) ที่กล่าวถึงการสร้างและการพัฒนาหลักสูตรต้องประกอบด้วย การกำหนดจุดมุ่งหมาย การกำหนดประสบการณ์การศึกษา และการจัดประสบการณ์ทางการศึกษาให้ผู้เรียน และประเมินผลสัมฤทธิ์ของหลักสูตร นอกจากนี้ยังเป็นไปตามรูปแบบหลักสูตรที่ประกอบด้วยหลักการ โครงสร้าง องค์ประกอบหลักสูตร วัตถุประสงค์ เนื้อหา ประสบการณ์เรียน และการประเมินผล

เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบของหลักสูตร ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการศึกษา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และศึกษาความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานการสร้างหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุมาเขียนเป็นสภาพปัญหา และความจำเป็นของหลักสูตร กำหนดหลักการของหลักสูตรที่สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความจำเป็นของหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหา และความจำเป็นของหลักสูตรอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด และเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับมาก เนื่องมาจากผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดสุขภาพผู้สูงอายุ ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ กฎหมายและสวัสดิการผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อนสร้างหลักสูตร และออกแบบหลักสูตร โดยคำนึงถึงความต้องการ และความจำเป็นของผู้เข้ารับการอบรมเน้นประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Tyler (1949, pp. 44-47) ที่กล่าวถึงการกำหนดวัตถุประสงค์ที่มีอยู่มากที่สุด คือ การกำหนดในรูปแบบที่ระบุทั้งพฤติกรรมที่ต้องการการพัฒนาให้เกิดในผู้เรียน และเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง

กับชีวิตประจำวันที่ต้องการนำพฤติกรรมนั้นไปประยุกต์ใช้ วัตถุประสงค์ที่ชัดเจนจะช่วยในการกำหนดแนวทางในการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผู้เรียนต้องมีโอกาสในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ระบุไว้ในวัตถุประสงค์ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Taba (1962) ที่กล่าวว่า ต้องมีการสำรวจสภาพปัญหา และความต้องการ และความจำเป็นของผู้เรียน

หน่วยการอบรมแบ่งออกเป็น 5 หน่วย โดยกำหนดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ในแต่ละหน่วยการอบรม ประกอบด้วย คำอธิบายสภาพปัญหาและความจำเป็น โดยอธิบายให้เห็นถึงสภาพปัญหา และความจำเป็นของการเรียนรู้ในภาพรวมในแต่ละหน่วยการอบรม จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมกำหนดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ขอบเขตเนื้อหาวิชากำหนดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร และจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม โดยนำข้อมูลพื้นฐานที่สำรวจได้จากผู้เชี่ยวชาญจัดเข้าไปในเนื้อหาวิชาทุกหน่วยอบรม โดยเน้นเนื้อหารายวิชาหลัก ด้านกิจกรรมและวิธีการอบรม ผู้วิจัยนำวิธีการจัดการอบรมเพื่อการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์มาประยุกต์ใช้ การที่ Knowles (อ้างถึงใน วุฒิพล สกลเกียรติ, 2546, หน้า 24) ได้นำเสนอภาพใหม่ของทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (andragogy) ที่ได้จากการศึกษาวิจัย และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยประกอบด้วยหลักการ 6 ประการ คือ

1. ความต้องการรู้ของผู้เรียน (the learner's need to know)
2. การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (self directed learning)
3. ประสบการณ์เดิมของผู้เรียน (prior Experience of the learner)
4. ความพร้อมในการเรียนรู้ (readiness to learn)
5. การนำไปสู่การเรียนรู้และการแก้ปัญหา (orientation to learning and problem solving)
6. แรงจูงใจในการเรียนรู้ (motivation to learn)

โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประสบการณ์เป็นแรงกระตุ้นให้ผู้เรียนสร้างสมประสบการณ์มากขึ้น และส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสประยุกต์ความรู้ทางทฤษฎีสู่การปฏิบัติ และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย การประเมินภาวะสุขภาพ การจัดการกับความเครียดเพื่อจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยลงมือปฏิบัติจริงและร่วมอภิปรายถกแถลง

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในบทบาททางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ผลการประเมินความสอดคล้องของ โครงร่างหลักสูตร ในรายละเอียดขององค์ประกอบออกมาในลักษณะดังกล่าวข้างต้น

จากผลการประเมินที่ได้ทั้งด้านความเหมาะสม และความสอดคล้องของ โครงร่างหลักสูตร แสดงให้เห็นว่า โครงร่างหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นนั้นสามารถนำไปทดลองใช้ได้ อย่างมีคุณภาพ ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการพัฒนา โครงร่างหลักสูตรจำลอง ของผู้วิจัย ดำเนินการพัฒนาหลักสูตร ตามกระบวนการพัฒนาหลักสูตรของ Tyler (1949) โดยเริ่ม จากการศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพื่อนำผลการศึกษามา กำหนดเป็น โครงร่าง หลักสูตรที่เหมาะสม และสอดคล้องกับสภาพปัญหาที่แท้จริง ตลอดจนมีการตรวจสอบ ความเหมาะสม และความสอดคล้องของ โครงร่างหลักสูตร จากผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะเพื่อให้ได้ โครงร่างหลักสูตรที่สมบูรณ์ก่อน นำไปทดลองใช้ต่อไป

### **การทดลองใช้หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ**

การทดลองใช้หลักสูตร เป็นการนำ โครงร่างหลักสูตรที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไข เรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุจำนวน 21 คน ผู้วิจัยทำการ ทดสอบก่อน และหลังการทดลองใช้หลักสูตร ผลการทดลองทำให้มั่นใจว่า หลักสูตรที่ พัฒนาขึ้นนั้นมีประสิทธิภาพจริง โดยใช้ระยะเวลาการทดลองใช้หลักสูตร เป็นเวลา 3 วัน ผลการทดลองใช้หลักสูตรอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

1. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างด้านความรู้ เจตคติ และความสามารถของ ผู้สูงอายุ พบว่า ด้านความรู้ เจตคติ และความสามารถ หลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่า ก่อนการทดลองใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า หลักสูตรที่ พัฒนาขึ้นส่งผลต่อความรู้ เจตคติ และความสามารถของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เป็นผลมาจากองค์- ประกอบของหลักสูตร ได้แก่ สภาพปัญหา และความจำเป็น จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เนื้อหาวิชา กิจกรรมและวิธีการอบรม สื่อประกอบการอบรม การวัดและประเมินผล อีกส่วนหนึ่งมาจากจุดเน้นจากการใช้รูปแบบเน้นประสบการณ์ ที่เน้นการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ในประสบการณ์ระหว่างวิทยากร และผู้เข้ารับการอบรมในลักษณะการอภิปรายกลุ่ม

การเสวนาเล่าประสบการณ์ เป็นหลักในการแสวงหาความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ และปฏิบัติจริงในกิจกรรมการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม สอดคล้องกับแนวคิดของ Baltes (อ้างถึงใน Delahaye, 2005) ซึ่งแนะนำว่า ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และความแตกต่างของเหตุการณ์ในแต่ละบุคคล นำมาสู่การสร้างความรู้ของแต่ละคนที่มีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาด้านความรู้หลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตร เป็นผลมาจากองค์ประกอบของหลักสูตร การจัดกิจกรรม และวิธีการอบรมโดยใช้รูปแบบเน้นประสบการณ์ และผู้วิจัยได้จัดเตรียมสถานการณ์การเรียนรู้โดยจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพแบบ walk rally ได้เรียนรู้วิธีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างหลากหลาย โดยการปฏิบัติ สอดคล้องกับแนวคิดของ ไพพรรณ เกียรติโชติชัย (2548, หน้า 74) ที่กล่าวถึง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั้น ประสบการณ์จะถูกนำไปใช้ในระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้

ด้านความสามารถหลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตร เป็นผลมาจากองค์ประกอบของหลักสูตร วิธีการจัดกิจกรรม และวิธีการอบรมโดยใช้รูปแบบเน้นประสบการณ์ และผลจากการฝึกปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เกี่ยวกับการปฏิบัติจริง ในกิจกรรมการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม โดยใช้กิจกรรม walk rally กำหนดฐานกิจกรรมการออกกำลังกาย การเลือกอาหารตามหลักโภชนาการ การจัดการความเครียด และการดูแลอนามัยในช่องปาก รวมทั้งให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ในกลุ่มย่อยเกี่ยวกับบทบาทของผู้สูงอายุในสังคม ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปฏิบัติที่ผู้สูงอายุพยายามฝึกฝนให้เกิดทักษะความชำนาญ และปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักวิธีการปฏิบัติที่วิทยากรสาธิตปฏิบัติให้ดู และดูจาก VDO ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมความสามารถมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ พิเชิต ฤทธิรัฐ (2548, หน้า 40-41) ที่กล่าวว่า การพัฒนาทักษะความสามารถ ผู้สอนต้องจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนฝึกฝนการทำงานของกลุ่มเนื้อและระบบประสาทให้มีการประสานสัมพันธ์กัน ย่อมก่อให้เกิดความชำนาญหรือทักษะในการปฏิบัติ โดยการพัฒนาเริ่มต้นจากการเลียนแบบโดยการฝึกปฏิบัติตามผู้สอน จากนั้นนำสิ่งที่ได้เรียนรู้กลับไปปฏิบัติด้วยตนเอง ดังที่ผู้สูงอายุได้

กล่าวถึงการเข้าอบรมครั้งนี้ว่า ได้ทักษะการเลือกอาหารสำหรับผู้สูงอายุ และรู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

ด้านเจตคติหลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตร เป็นผลมาจากองค์ประกอบของหลักสูตร วิธีการจัดกิจกรรม และวิธีการอบรมโดยใช้รูปแบบเน้นประสบการณ์ มีการเล่าเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่ทำให้เปลี่ยนแปลงความคิด ตลอดจนการฝึกประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง และจากแพทย์และพยาบาล รวมทั้งการสร้างเสริมสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ จนผู้สูงอายุกล่าวว่า ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่นและนำไปใช้กับตัวเองได้ อีกทั้งรู้สึกภูมิใจในการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สดใส ศรีสอาด (2540) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด คือ คำนิยามเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และประสบการณ์ในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

2. ผลการประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เรียน ผู้ช่วยวิจัย และวิทยากร พบว่า โดยภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน คือ เนื้อหาวิชา กิจกรรมและวิธีการอบรม สื่อประกอบการอบรม ด้านการวัดประเมินผลมีความเหมาะสมในระดับมาก แสดงว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจในการเรียนรู้ จากหลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นผลมาจากรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ ที่ส่งผลต่อการตอบสนองความต้องการที่จะเรียนรู้ที่คาดหวังในสิ่งที่เรียนรู้ และนำมาใช้ประโยชน์จากการสะสมประสบการณ์เพื่อแก้ปัญหา และประยุกต์ใช้ในกิจวัตรประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการประเมินของความเหมาะสมของการทดลองใช้หลักสูตรที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ การกำหนดหัวข้อเนื้อหาที่มีความเหมาะสม เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม และส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมมีการปฏิสัมพันธ์กัน และสถานที่ที่มีความเหมาะสมมากที่สุด

เมื่อพิจารณารายละเอียดระดับความเหมาะสมการใช้หลักสูตรด้านเนื้อหาวิชา ด้านกิจกรรมการเรียนการอบรม และสื่อประกอบการอบรม พบว่า ระดับความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก สามารถอธิบายได้ ดังต่อไปนี้

2.1 ระดับความเหมาะสมของการใช้หลักสูตรรายข้อด้านเนื้อหาวิชา พบว่า ระดับความเหมาะสมที่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ข้อกำหนดเนื้อหา และเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม เนื่องมาจากผู้วิจัยได้รวบรวมเนื้อหาที่ได้จากการวิเคราะห์ และสังเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ นำมาสรุปสร้างเป็นกรอบเนื้อหาสาระของการเรียนรู้ และได้ศึกษาทบทวนแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จัดทำเป็นเอกสารประกอบการเรียนการอบรม แจกให้กับผู้เข้ารับการอบรมสำหรับศึกษาทบทวนด้วยตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ Taba (1962, p. 438) ที่กล่าวถึง การคัดเลือกเนื้อหาสาระว่า ต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์ อายุ และความสามารถของผู้เรียนและเนื้อหาสาระยังต้องมีความเชื่อถือได้ และสำคัญต่อการเรียนรู้

2.2 ระดับความเหมาะสมการใช้หลักสูตรรายข้อของด้านกิจกรรมการเรียน การอบรม พบว่า ระดับความเหมาะสมที่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรม มีการปฏิสัมพันธ์กันเนื่องมาจากผู้วิจัยเลือกกิจกรรมที่หลากหลายสอดคล้องกับเนื้อหา และเหมาะสมกับผู้เข้ารับการอบรม โดยใช้หลักการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ จัดกิจกรรมเล่าเรื่องจากประสบการณ์จริง และการอภิปรายกลุ่มที่เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากร เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรมเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต ในกิจวัตรประจำวัน นอกจากนี้ได้เลือกกิจกรรมการอบรมที่หลากหลาย ได้แก่ การบรรยาย การอภิปรายกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ เพื่อกระตุ้นความคิด การใช้เทคนิคผ่อนคลาย กิจกรรมสันทนา เพื่อลดความเหนื่อยล้า ลดความเบื่อหน่าย และกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรม เกิดแรงจูงใจ และมีความสุขในการเข้ารับการอบรม การสาธิต การฝึกปฏิบัติ การเล่นเกม และกิจกรรม walk rally เพื่อเพิ่มทักษะในการปฏิบัติ นอกจากนี้ผู้วิจัยให้ความสำคัญต่อการเลือกวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญในเนื้อหาที่รับผิดชอบ และสามารถถ่ายทอดความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุณีย์ ภูพันธ์ (2546, หน้า 18-19) ที่กล่าวถึง การดำเนินการสอนว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญที่สุดในขั้นนำหลักสูตรไปใช้ เพราะหลักสูตรจะได้ผลหรือไม่ ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการสอนของครูผู้สอนซึ่งต้องมีความรู้ในด้านการถ่ายทอดเนื้อหา ความรู้ นอกจากนั้น Tyler (1989, pp. 200-202) ยังแนะนำว่า การเลือกประสบการณ์การเรียน เป็นการเลือกเนื้อหา และกิจกรรมการเรียน ซึ่งควรเลือกประสบการณ์การเรียนที่ให้โอกาสผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติตามจุดมุ่งหมาย ประสบการณ์ การเรียนควรเป็นที่พึงพอใจของผู้เรียน

และอยู่ในขอบข่ายความสามารถของผู้เรียน รวมทั้งการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่สามารถนำไปสู่จุดมุ่งหมายหลาย ๆ อย่างได้

2.3 ระดับความเหมาะสมการใช้หลักสูตรรายข้อของด้านสื่อประกอบการอบรมพบว่า ระดับความเหมาะสมอยู่ในระดับมากทุกข้อเนื่องมาจากผู้วิจัยเตรียมเนื้อหา และจัดทำแผนการสอน คู่มือการสอน ตลอดจนใช้สื่อต่าง ๆ มาตรฐานบรรยากาศในการเรียนรู้ เช่น การใช้เสียงเพลงประกอบการจัดการความเครียด การใช้ VDO ประกอบการบรรยาย การใช้อุปกรณ์เครื่องดนตรี เช่น กลอง ฉิ่ง ในการมาช่วยสร้างบรรยากาศกิจกรรมกลุ่ม และการนัดพบที่วิทยากรมีความเชี่ยวชาญอย่างดี สอดคล้องกับแนวคิดของ Saylor et al. (1974, p. 38) ที่แนะนำว่า การใช้หลักสูตรหลังจากที่ได้ตัดสินใจเลือกรูปแบบหลักสูตรแล้ว ก็จะเป็นขั้นตอนของการนำหลักสูตรไปใช้โดยผู้สอนควรวางแผน และจัดทำแผนการสอนในรูปแบบต่าง ๆ ผู้สอนจะต้องเลือกวิธีการสอน และสื่อการเรียนการสอนที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ความสามารถ และเจตคติหลังทดลองใช้หลักสูตรกับเกณฑ์ที่กำหนด พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ระหว่างกระบวนการฝึกอบรมและคะแนนสอบรวบยอดมีค่าเท่ากับ 93.73/80.77 โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ( $E_1/E_2$  ไม่ต่ำกว่า 80/80) ค่าเฉลี่ยคะแนนด้านเจตคติ และความสามารถอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 และ 3.92 ตามลำดับ สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.5) แสดงว่า หลักสูตรที่พัฒนาขึ้น ส่งผลให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ เจตคติ และความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ในการพิจารณาประสิทธิภาพของหลักสูตร ดังนั้นผลของการทดลองใช้หลักสูตร แสดงให้เห็นว่า หลักสูตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพเนื่องจากความรู้ เจตคติ และความสามารถเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่า ความเหมาะสมของการใช้หลักสูตรอยู่ในระดับมาก และคะแนนค่าเฉลี่ย ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และความสามารถสูงกว่าเกณฑ์ในการพิจารณาประสิทธิภาพของหลักสูตร จึงสรุปได้ว่า หลักสูตรฝึกอบรมวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้

### การประเมินผลและปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

การประเมินถึงประสิทธิภาพของหลักสูตรเพื่อนำผลการประเมินที่ได้ไปปรับปรุงองค์ประกอบของหลักสูตรให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยพิจารณาจากเกณฑ์ในการพิจารณารูปแบบการประเมิน CIPP model ดังนี้

1. ผลการประเมินด้านบริบท เป็นการประเมินก่อนเริ่มดำเนินการ โดยประเมินหลักสูตรจำลองของส่วนประกอบของโครงสร้างหลักสูตรในส่วนกำหนดสภาพปัญหา ความจำเป็นและแนวโน้มในอนาคต และจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ผลการประเมินความเหมาะสมของสภาพปัญหา ความจำเป็นและแนวโน้มในอนาคต และจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เห็นว่า สภาพปัญหา และความจำเป็นของหลักสูตรฝึกอบรม มีเหตุผลสมควรที่จะพัฒนาหลักสูตร ได้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของสังคม เหมาะสมกับแนวทางในการแก้ปัญหา มีความเป็นไปได้ของแนวทางแก้ปัญหาอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.33-4.83 (ไม่ต่ำกว่า 3.50) และด้านความเหมาะสมของจุดมุ่งหมายของหลักสูตรเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.00 ความเหมาะสมของจุดมุ่งหมายสอดคล้องกับความต้องการของสังคม มีความเป็นไปได้ และนำไปใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.80-4.67 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50) ส่วนผลการประเมินความสอดคล้องของสภาพปัญหา และความจำเป็นของหลักสูตรฝึกอบรมกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร มีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 0.5-1.00 นั่นคือ ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า ทุกองค์ประกอบของโครงสร้างหลักสูตรมีความสอดคล้องกัน โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 0.50) แสดงว่า ผลการดำเนินการวิเคราะห์สภาพปัญหาและความจำเป็นหรือความต้องการของผู้สูงอายุ สามารถนำไปตัดสินใจเพื่อวางแผนจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสภาพปัญหา ความจำเป็น ตลอดจนการศึกษาค้นคว้าความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยผ่านกระบวนการวิเคราะห์สังเคราะห์ในรายละเอียดของผู้สูงอายุเพื่อนำมากำหนดเป็นจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Armstrong (1989, p. 239) ที่กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการประเมินบริบทตามรูปแบบ CIPP model ว่า ต้องระบุกลุ่มประชากรเป้าหมาย และประเมินความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย วิจัยปัญหาภายใต้การตัดสินใจในการตอบสนอง

ต่อการประเมินความต้องการ โดยใช้การวิเคราะห์เชิงระบบ การสำรวจ การสัมภาษณ์ และการทดสอบ

2. ด้านปัจจัยเบื้องต้น เป็นการประเมินก่อนเริ่มดำเนินการ โดยประเมินส่วนประกอบของโครงสร้างหลักสูตรในส่วนของหน่วยการอบรม ประกอบด้วย จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เนื้อหาวิชา กิจกรรม และวิธีการอบรม สื่อประกอบการอบรม การวัด และประเมินผล ผลการประเมินความเหมาะสมของแต่ละองค์ประกอบ โครงสร้างหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.83-4.83 นั่นคือ ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า ทุกองค์ประกอบของโครงสร้างหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50) ผลการประเมินความสอดคล้องของโครงสร้างหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50-1.00 นั่นคือ ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่า ทุกองค์ประกอบของโครงสร้างหลักสูตรมีความสอดคล้องกัน โดยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 0.50) อาจเป็นเพราะว่า ผู้จัดทำหลักสูตรได้มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ความต้องการ สร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังได้ศึกษาภาวะสุขภาพ ผู้เข้ารับการอบรม และวางแผนการออกแบบหลักสูตรได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้อง นับตั้งแต่การกำหนดจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เนื้อหาการอบรมที่ได้จากการสำรวจความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง การออกแบบการจัดกิจกรรม และวิธีการอบรม โดยเน้นรูปแบบ เน้นประสบการณ์ที่ให้ความสำคัญกับการอภิปราย และการเล่าเรื่องเกี่ยวกับประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต เพื่อความมีสุขภาวะเป็นการออกแบบกิจกรรมการอบรมที่สามารถกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เนื่องจากผู้เข้ารับการอบรมเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการดำรงอยู่ในชีวิตประจำวัน รวมถึงวิธีการวัดและประเมินผล มีการออกแบบช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมต้องทบทวน และวางแผนในการพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของ พิสนุ พงศ์ศรี (2549, หน้า 45) ซึ่งกล่าวถึงการประเมินปัจจัยว่า เป็นการตรวจสอบความพร้อมด้านทรัพยากรที่ใช้ในการดำเนินงาน และวางแผนเพื่อกำหนดทางเลือก และออกแบบวิธีการปฏิบัติในการดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุผล

3. ด้านกระบวนการ เป็นการประเมินผลหลักสูตรขณะดำเนินงานในขั้นตอนนำหลักสูตรไปทดลองใช้ ผลการประเมิน พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ เจตคติ และความสามารถ

หลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ร้อยละของคะแนนความรู้ของวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุระหว่างกระบวนการเรียนมีค่าอยู่ระหว่าง 93.73/80.77 สูงกว่าเกณฑ์ (กำหนดมากกว่าร้อยละ 75) แสดงว่า ผู้ออกแบบหลักสูตร ได้วางแผนการสอนที่มีความเหมาะสม และประสานกับวิทยากรสามารถดำเนินการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเลือกกิจกรรมการเรียนรู้ และฝึกอบรมได้อย่างเหมาะสม สามารถดำเนินการอบรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เตรียมเอกสาร และอุปกรณ์การฝึกอบรมที่เอื้อต่อการนำมาใช้ประโยชน์ในการฝึกอบรมที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ที่นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรม สอดคล้องกับข้อเสนอแนะจากผู้เข้ารับการอบรมที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและสวัสดิการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกาย ใจที่ดี ได้ทักษะเลือกอาหารสำหรับผู้สูงอายุ และรู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องทั้งวิทยากรก็มีความเหมาะสมกับกิจกรรมที่จัดและมีความสามารถในการถ่ายทอด สถานที่จัดอบรมเหมาะสมดี มีความสะดวกสบาย อุปกรณ์ สื่อทัศนูปกรณ์ และเอกสารครบถ้วนสมบูรณ์ กิจกรรมที่จัดทำให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความสนุกสนาน และสามารถนำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่นและนำไปใช้กับตัวเองได้ สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการดำเนินการอบรมให้บรรลุได้ตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ทำให้ผลการประเมินส่งผลต่อการพิจารณาถึงประสิทธิภาพของหลักสูตร เพื่อปรับปรุงและจัดทำเป็นหลักสูตรฉบับสมบูรณ์

4. ด้านผลผลิต เป็นการประเมินหลังจากสิ้นสุดการดำเนินงาน พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ เจตคติ และความสามารถหลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการทดลองใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความเหมาะสมของการใช้หลักสูตร ตามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม ผู้ช่วยวิจัย และวิทยากร โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.33 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่า 3.50) แสดงว่า หลักสูตรฝึกอบรมวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ และการฝึกอบรมที่สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในกิจวัตรประจำวัน และการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และความสามารถสัมพันธ์กับการให้ข้อเสนอแนะหลังสิ้นสุดการอบรมจากผู้เข้ารับการอบรมว่า วิทยากรมีมีความรู้ ความสามารถ เหมาะสมกับเนื้อหาในการบรรยาย และสามารถถ่ายทอดได้ตรงประเด็น กิจกรรมการเรียนรู้มีความหลากหลาย ผู้เข้ารับการอบรมมีความสนุกสนาน

และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ต่อผู้อื่น และนำไปใช้กับตัวเองได้ และรู้สึกภูมิใจในการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ

นอกจากการประเมินตามรูปแบบ CIPP model แล้ว ผู้วิจัยยังพิจารณาจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญที่ประเมินโครงร่างหลักสูตร ข้อเสนอแนะของวิทยากร ผู้ช่วยวิจัย และผู้เข้ารับการอบรม และจัดทำเป็นหลักสูตรฉบับสมบูรณ์ที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุได้ต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมจะต้องมีการศึกษารูปแบบการพัฒนาและประเมินหลักสูตรให้เกิดความเข้าใจ และสามารถพัฒนาหลักสูตรให้เป็นไปตามกระบวนการพัฒนาหลักสูตรจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของหลักสูตร และผลผลิตที่ต้องการตรงกับความต้องการของผู้เรียน และสังคม
2. จุดมุ่งหมาย และเนื้อหาหลักสูตรฝึกอบรมต้องได้มาจากการศึกษา และวิเคราะห์สภาพปัญหา และความจำเป็นในการฝึกอบรมที่สอดคล้องกับบริบทของสังคม กิจกรรม และการจัดการเรียนรู้ต้องออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความหลากหลายเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ จะส่งผลกระทบต่อแรงจูงใจในการเรียนรู้
3. แนวคิดหลักการที่จะนำมาใช้ในการจัดอบรม จะต้องกำหนดให้ชัดเจน และสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร และกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้ารับการอบรม เนื่องจากแนวคิดหลักการ จะเป็นสิ่งกำหนดในการวางแผนการจัดการเรียนการสอนตลอดหลักสูตร
4. การคัดเลือกวิทยากรมีความสำคัญมากในการอบรม ต้องคัดเลือกวิทยากรที่มีชื่อเสียง สังคมยอมรับ และมีความเชี่ยวชาญทั้งองค์ความรู้ที่ต้องการ ทักษะการถ่ายทอด และจิตวิญญาณการเป็นครู และผู้ให้ นอกจากนี้ผู้จัดอบรมจะต้องประสานให้ข้อมูลแผนการสอน โครงสร้างเนื้อหารายวิชา และการวัดประเมินผล เพื่อร่วมวางแผนการจัดอบรม จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการอบรม และส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียนรู้มากที่สุด

5. ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม ควรพิจารณากลุ่มเป้าหมาย และศึกษาคุณลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย เนื้อหาหลักสูตร และกิจกรรมวิธีการการอบรม ประกอบด้วยเพื่อให้หลักสูตรสามารถนำไปดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### **ข้อเสนอแนะในการนำหลักสูตรไปใช้**

1. หลักสูตรฝึกอบรมวิทยาศาสตร์สุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรที่สร้างขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้านความรู้ ความสามารถ และเจตคติ ถ้านำผลการวิจัยไปใช้ต้องจัดกิจกรรมที่ต่อเนื่อง และจัดตั้งเป็นชมรม จะส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และบทบาทที่สำคัญในการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ

2. ก่อนนำหลักสูตรไปใช้ ควรมีการศึกษาองค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตรทั้งในค่านิยม ประสงค์การเรียนรู้ ขอบเขตเนื้อหาวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการสอน รวมทั้งการวัดและการประเมินผลให้เหมาะสมกับผู้เข้ารับการอบรม และบริบท เพื่อจะได้เข้าใจ และเห็นภาพรวมของหลักสูตรอย่างชัดเจนอันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาหลักสูตรต่อไป

3. หลักสูตรฝึกอบรมวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรที่สร้างขึ้น โดยยึดหลักแนวคิดแบบเน้นประสบการณ์ ผู้จัดอบรมจะต้องคำนึงถึงความต้องการนำไปใช้ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ต้องประสานกับวิทยากรให้จัดกิจกรรมที่สามารถเล่าเรื่องเกี่ยวกับประสบการณ์การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อสะท้อนความเป็นจริงให้กับผู้สูงอายุได้เข้าใจการปฏิบัติที่ถูกต้องได้อย่างเหมาะสมต่อไป

### **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป**

1. ควรมีการศึกษาวิจัยและพัฒนาหลักสูตรเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์สุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้หลักสูตรมีความทันสมัย และนำไปใช้ได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อม

2. ควรมีการศึกษาวิจัย และพัฒนาหลักสูตรเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ หรือวิเคราะห์องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในการดำรงความมีสุขภาวะ และดูแลตนเองได้

3. ควรมีการสร้างและพัฒนาหลักสูตร บรรจุในระบบการศึกษาของไทย เนื่องจากสังคมไทยต่อไปในอนาคตจะเป็นสังคมของผู้สูงอายุ ควรสร้างผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ความรู้และบริการงานให้กับผู้สูงอายุรองรับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางสังคมไทยต่อไปในอนาคต

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

### รายนามผู้เชี่ยวชาญเครื่องมือแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

1. นายกฤษณ์ ศิริพงษ์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8 อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
2. นายจำนงค์ มิ่งฉาย  
อดีตหัวหน้าหน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดฉะเชิงเทรา
3. นางสาวสุทัศน์า มุขประภาต  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8 อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
4. นางวัชรีย์ เงินแก้ว  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8 อดีตหัวหน้าภาควิชา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
5. นางกรรณิการ์ มงคล  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8 อดีตหัวหน้าสาขาวิชา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
6. นายปกรณ์ จันทศิริ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8 อธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
7. นายชาญ มงคล  
รองศาสตราจารย์ระดับ 9 อดีตผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
8. นายสมหมาย สร้อยนาคพงษ์  
ประธานสาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
9. นายสุรัตน์ ไชยชมภู  
อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
10. นางกาญจนา รงกะประยูร  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 อดีตหัวหน้าภาควิชา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

11. นางสาวจินตนา ไพบูลย์ธนานนท์  
พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี  
กรุงเทพมหานคร
12. นางสาวสุภาวี่ อวสกุลสุทธิ  
พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ (หัวหน้าพยาบาล) โรงพยาบาลบ้านหม้อ  
จังหวัดสระบุรี
13. นาวาอากาศโท หลุยง รวิภา บุญชูช่วย  
อาจารย์พยาบาลแผนกอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ
14. นาวาอากาศโท หลุยง ดร. ชมสุภัค ครุฑทะกะ  
หัวหน้าแผนกแผนพัฒนาระบบบริหาร 1 กองแผนยุทธศาสตร์การพัฒนา  
สำนักงานพัฒนาระบบราชการ กองทัพอากาศ
15. เรือโท ดร. ทวีศักดิ์ รูปสิงห์  
อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
16. นาวาอากาศโท หลุยง ดร. คณิงนิจ อนุโรจน์  
หัวหน้าการศึกษาต่างประเทศ กองพัฒนากำลังพล กรมกำลังพลทหาร  
กองบัญชาการกองทัพไทย
17. นายจเด็จ คียิ่ง  
นายแพทย์เชี่ยวชาญ (9) โรงพยาบาลชุมพลบุรี

### รายนามผู้เชี่ยวชาญเครื่องมือการพัฒนาหลักสูตร

1. รองศาสตราจารย์ ดร. สุรเดช ตำราญจิตต์  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. รองศาสตราจารย์ ดร. วัฒน บัญกอบ  
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมศรี เพชร โชติ  
รองคณบดีฝ่ายสวัสดิการคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
4. นาวาอากาศโท หญิง ดร. ชมสุภัค ครุฑทะกะ  
หัวหน้าแผนกแผนพัฒนาระบบบริหาร 1 กองแผนยุทธศาสตร์การพัฒน  
สำนักงานพัฒนาระบบราชการ กองทัพอากาศ
5. เรือโท ดร. ทวีศักดิ์ รูปสิงห์  
อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
6. นาวาตรี ดร. พงษ์เทพ จิระโร  
ภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ข

เครื่องมือสอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ

## แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เรื่อง สภาพและปัญหาการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและการสร้างหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

### วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์

1. เพื่อสัมภาษณ์รายบุคคลถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และการสร้างหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
2. เพื่อนำกรอบแนวคิด สภาพและปัญหา ความต้องการ และความจำเป็นของการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ได้ เป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างและพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

### คำจำกัดความในการวิจัย

1. การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หมายถึง พฤติกรรมหรือกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติอยู่ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อันจะนำไปสู่ความปกติสุข ความมีศักยภาพสูงสุดตามสภาพของบุคคลและครอบครัว รูปแบบที่นำมาใช้ในการวิจัย คือ รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมตามแนวคิดของ Pender (1996) คือ

1.1 ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติ สนใจ เอาใจใส่สุขภาพของตนเอง โดยมีการดูแลสุขภาพและสังเกตอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมทั้งการแสวงหาข้อมูล และความรู้ที่เป็นประโยชน์ มีการใช้ระบบบริการสุขภาพ

1.2 กิจกรรมทางด้านร่างกาย หมายถึง รูปแบบการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย

1.3 โภชนาการ หมายถึง รูปแบบในการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหาร และการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

1.4 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง ลักษณะที่ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถและวิธีการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้ได้รับการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น คำแนะนำ คำปรึกษา กำลังใจ หรือสิ่งต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

1.5 การพัฒนาจิตวิญญาณ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี มีกำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

1.6 การจัดการกับความเครียด หมายถึง กิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความตึงเครียด มีการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม รวมทั้งเทคนิคและวิธีการเผชิญปัญหาด้วยปัญญา สามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการพักผ่อนด้วย

2. หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง ประมวลรายวิชาความรู้ที่เกี่ยวกับสถานะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บสำหรับบุคคลซึ่งมีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป รวม 4 ด้าน คือ การทำให้ชีวิตมีสุขภาพดี การร่วมกิจกรรมในสังคม ความมั่นคงแห่งชีวิต และสวัสดิการที่ผู้สูงอายุได้รับ

3. วิทยาศาสตร์สุขภาพ หมายถึง วิชาความรู้ที่เกี่ยวกับสถานะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บสำหรับบุคคล

### คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

1. ท่านคิดว่าความสำคัญและความจำเป็นของการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีด้านใดบ้าง และสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าคุณค่าพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบันคืออะไร

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่าผู้สูงอายุในปัจจุบันประสบปัญหาในเรื่องใดมากที่สุด และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้สูงอายุอย่างไร

ก. ปัญหา

.....  
.....  
.....

ข. แนวทางการแก้ไข

.....  
.....  
.....

4. ท่านคิดว่าการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

.....  
.....  
.....

5. ท่านคิดว่าหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุมีความจำเป็นเพื่อการนำไปใช้ฝึกอบรมผู้สูงอายุเกี่ยวกับเรื่องใด

.....  
.....  
.....

6. ท่านคิดว่าวิธีการส่งเสริมความรู้ ความสามารถ และเจตคติในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยตนเองควรเป็นอย่างไร

.....  
.....  
.....

7. ท่านคิดว่าสิ่งใดจำเป็นมากที่สุด 3 ลำดับแรกในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ลำดับที่ 1 .....

ลำดับที่ 2 .....

ลำดับที่ 3 .....

8. ท่านคิดว่าผู้สูงอายุคาดหวังสิ่งใด เพื่อสร้างความมั่นคงแห่งชีวิต

.....  
.....  
.....

9. ท่านคิดว่าผู้สูงอายุ ต้องปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

.....  
.....  
.....

10. ท่านคิดว่าในปัจจุบันงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีปัญหา/ข้อขัดข้องใดบ้าง ที่เป็นอุปสรรคและทำให้งานด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

.....  
.....  
.....

11. ท่านคิดว่ารูปแบบหลักสูตรฝึกอบรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุควรมีลักษณะอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

.....  
.....  
.....

12. ท่านคิดว่าเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านทักษะ ควรประกอบด้วย หัวข้อหลักและหัวข้อย่อยอะไรบ้าง

- ด้านความรู้
- หัวข้อหลัก .....
- หัวข้อย่อย 1. ....
- หัวข้อย่อย 2. ....

ด้านเจตคติ

หัวข้อหลัก .....

หัวข้อย่อย 1. ....

หัวข้อย่อย 2. ....

ด้านทักษะ

หัวข้อหลัก .....

หัวข้อย่อย 1. ....

หัวข้อย่อย 2. ....

13. ท่านคิดว่ากิจกรรมที่ใช้ประกอบในการจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควรดำเนินการอย่างไร จึงจะทำให้การจัดฝึกอบรมประสพผลสำเร็จมากที่สุด

.....  
.....  
.....

## แบบสอบถาม

การวิจัยเรื่อง: การสร้างและพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

คำชี้แจง:

1. แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามมาตรฐานค่า (rating scale) 5 ระดับ  
 2. แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ และความจำเป็นในการสร้างหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งหมด 5 ด้าน รวม 58 ข้อย่อย มีรายละเอียด ดังนี้

- 2.1 ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 2.2 การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 2.3 การจัดการความเครียดและอารมณ์
- 2.4 การร่วมกิจกรรมในสังคม
- 2.5 ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญใน 2 ประเด็น ดังนี้

3.1 สภาพปัญหาในแต่ละข้อย่อย ท่านมีความคิดเห็นว่ำนำมากำหนดกรอบในการสร้างและพัฒนาหลักสูตรนั้นมีระดับความจำเป็นมากน้อยเพียงใด จากมีความจำเป็นมากที่สุดถึงมีความจำเป็นน้อยที่สุด (5-1) หากท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โปรดให้ข้อเสนอแนะในช่องข้อเสนอแนะ ด้านขวามือของแบบสอบถาม

3.2 ในแต่ละรายด้านควรมีการเพิ่มเติมหรือตัดข้อย่อยใดอีกบ้าง หากท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โปรดให้ข้อเสนอแนะในส่วนท้ายของแบบสอบถามในแต่ละด้าน

4. ความหมายของระดับความคิดเห็น ซึ่งกำหนดเป็น 5, 4, 3, 2 และ 1 มีดังนี้

5 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการข้อย่อยนั้นมีความจำเป็นในการสร้างเนื้อหาหลักสูตรมากที่สุด

4 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการข้อย่อยนั้นมีความจำเป็นในการสร้างเนื้อหาหลักสูตรมาก

3 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการข้อย่อนั้นมีความจำเป็นในการสร้างเนื้อหาหลักสูตรปานกลาง

2 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการข้อย่อนั้นมีความจำเป็นในการสร้างเนื้อหาหลักสูตรน้อย

1 หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นว่ารายการข้อย่อนั้นมีความจำเป็นในการสร้างเนื้อหาหลักสูตรน้อยที่สุด

5. การตอบแบบสอบถามขอให้ท่านกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด และกรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ

6. ขอความกรุณาจากท่าน ได้ตอบแบบสอบถามภายในระยะเวลา 7 วัน ความคิดเห็นของท่านจะใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาร่วมกับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญท่านอื่น ๆ เพื่อหาความสอดคล้องของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ข้อเสนอที่ได้จะเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบของหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตอบแบบสอบถามซึ่งมีความสำคัญมากที่สุด และมีความหมายเป็นอย่างยิ่งสำหรับความเที่ยงตรง และความคิดเห็นที่สอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ

รายการสภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ	ความจำเป็นของเนื้อหาหลักสูตร ที่ท่านคิดว่าจำเป็น					ข้อเสนอแนะ
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ						
1. หลักการทางวิทยาศาสตรสุขภาพ ผู้สูงอายุ						
2. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ						
3. ความรู้พื้นฐานในการดูแล สุขภาพ						
4. แนวคิดความต้องการพื้นฐาน ของผู้สูงอายุ						

รายการสภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ	ความจำเป็นของเนื้อหาหลักสูตร ที่ท่านคิดว่าจำเป็น					ข้อเสนอแนะ
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
5. ปัญหาด้านสุขภาพ						
6. โรคต่าง ๆ ที่เกิดกับผู้สูงอายุ						
7. สรีระที่ถูกต้องในการเคลื่อนไหว						
8. ความรู้ด้านสุขศึกษาอย่างถูกต้อง ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์						
9. การส่งเสริม ป้องกัน และรักษาโรค ที่เกิดกับผู้สูงอายุ						
10. การป้องกันอุบัติเหตุ และการบาดเจ็บของผู้สูงอายุ						
11. การดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ให้ห่างไกลโรค						
12. ความตระหนักในการดูแล สุขภาพตนเอง						
13. ความรู้และความเข้าใจ ที่ถูกต้องในการดูแลตนเอง						
14. การได้รับการดูแลด้านปัจจัย 4						
<b>ข้อเสนอแนะด้านความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ</b>						
การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ						
15. การมีสุขภาพ พลานามัยสมบูรณ์ แข็งแรงตามวัย						
16. อาหารที่เหมาะสม						
17. การออกกำลังกาย อย่างเหมาะสม						
18. กิจกรรมการกีฬาผู้สูงอายุ						
19. การส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 11 อ.						

รายการสภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ	ความจำเป็นของเนื้อหาหลักสูตร ที่ท่านคิดว่าจำเป็น					ข้อเสนอแนะ
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
20. ความรู้เกี่ยวกับการรักษา ความสมดุลของร่างกาย						
21. การพักผ่อนและการนอนหลับ						
22. การสร้างเสริมสุขภาพกระทำ ได้ด้วยตนเอง						
<b>ข้อเสนอแนะด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ</b>						
การจัดการความเครียดและอารมณ์						
23. ยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญ ความเป็นจริงของชีวิต ทั้งปัจจุบันและอนาคต						
24. ขจัดความกังวล ความว้าเหว่ ความหงอยเหงาในชีวิต						
25. การปรับตัวก่อนวัยเกษียณ						
26. อารมณ์คงที่ จิตใจผ่องใส						
27. การฝึกจิตใจให้มั่นคง สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ						
28. การควบคุมอารมณ์						
29. การเสวนาธรรมะ						
30. เอาใจใส่และปฏิบัติตามกรอบ ของศีลธรรม						
31. ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง ของสภาพแวดล้อม รอบตัวได้						
32. กล้าเผชิญปัญหา						
33. มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ไม่ถูกทอดทิ้ง						

รายการสภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ	ความจำเป็นของเนื้อหาหลักสูตร ที่ท่านคิดว่าจำเป็น					ข้อเสนอแนะ
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
34. มีสติสัมปชัญญะดี ไม่หมกมุ่นครุ่นคิด						
35. การบริหารอารมณ์ของตนเอง						
36. ความตระหนักในความ- รับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่						
37. การเตรียมตัวก่อนตาย						
<b>ข้อเสนอแนะการจัดการความเครียดและอารมณ์</b>						
การร่วมกิจกรรมในสังคม						
38. การมีกลุ่มในวัยเดียวกัน						
39. การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม และชุมชน						
40. บทบาทและสัมพันธภาพ ของผู้สูงอายุ						
41. การสร้างคุณค่าให้กับตนเอง การแสดงบทบาทที่เหมาะสม						
42. การยอมรับนับถือของลูกหลาน และบุคคลทั่วไป						
43. แหล่งความรู้ด้านสุขภาพ						
44. การท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ						
45. ฐานการณ์บ้านเมือง และสภาพแวดล้อม ของสังคมไทย						
46. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ผู้สูงอายุ						
47. ได้รับการดูแลและมีกิจกรรม กับครอบครัว						

รายการสภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ	ความจำเป็นของเนื้อหาหลักสูตร ที่ท่านคิดว่าจำเป็น					ข้อเสนอแนะ
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
48. เข้าร่วมชมรมหรือสมาคม ผู้สูงอายุ						
49. ดำรงตนด้วยความพอเพียง						
50. กิจกรรมนันทนาการร่วมกัน						
<b>ข้อเสนอแนะด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม</b>						
ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการ ของผู้สูงอายุ						
51. ความรู้เกี่ยวกับระบบสวัสดิการ และบริการที่รองรับผู้สูงอายุ ให้ดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นสุข						
52. ความรู้หลักประกันด้านรายได้						
53. ความรู้เกี่ยวกับการจัดสวัสดิการ เรื่องสุขภาพและความมั่นคง ในชีวิต						
54. ต้องการการเกื้อหนุน ทางการเงินจากลูกหลาน						
55. การส่งเสริมรายได้ให้ผู้สูงอายุ มีความมั่นคงตลอดชีวิต						
56. สนับสนุนค่าใช้จ่าย ในการดำรงชีวิตประจำวัน						
57. ความรู้เกี่ยวกับหน่วยงานของรัฐ ที่สนับสนุนผู้สูงอายุ และการ- พัฒนาผู้สูงอายุในเรื่องต่าง ๆ						
58. หลักการออมของผู้สูงอายุ						

รายการสภาพปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุ	ความจำเป็นของเนื้อหาหลักสูตร ที่ท่านคิดว่าจำเป็น					ข้อเสนอแนะ
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
59. หลักการพึ่งพาครอบครัว สังคม และชุมชน						
60. มีกองทุนผู้สูงอายุ						
ข้อเสนอแนะด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ						

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ก  
หลักสูตรฝึกอบรม

กำหนดการโครงการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดฉะเชิงเทรา

ระหว่างวันที่ 29 กันยายน ถึงวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2553

ณ ห้องโฆคอนันต์ สำนักงานอธิการบดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

วันพุธที่ 29 กันยายน พ.ศ. 2553

07.45 - 08.00	ลงทะเบียน
08.00 - 08.30	ชี้แจงกิจกรรม
	โดย อาจารย์ฉัตรชัย ประภัสร์ และเรืออากาศเอกสุชิน ปานทอง
08.30 - 09.00	พิธีเปิด
	โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอนก เทพสุภรณ์กุล อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
09.00 - 10.30	ทดสอบความรู้ก่อนฝึกอบรม (pre test)
10.30 - 10.45	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00	ประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ
	โดยแพทย์และพยาบาล นายแพทย์จเด็จ ดิษฐ์
12.00 - 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00	บรรยายเรื่อง “ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ”
	โดย นายแพทย์จเด็จ ดิษฐ์
15.00 - 15.15	พักรับประทานอาหารว่าง
15.15 - 17.00	บรรยายเรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”
	โดย นาวาอากาศโท หญิง ดร. ชมสุภัท คุรุฑกะ

วันพฤหัสบดีที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2553

- |               |  |
|---------------|--|
| 07.45 - 08.00 | ลงทะเบียน  |
| 08.00 - 10.30 | กิจกรรม walk rally เรื่อง “การเรียนรู้วิธีการสร้างเสริมสุขภาพ”<br>ฐานที่ 1 เรื่อง “โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ”<br>โดย นาวาอากาศตรี หญิง วชิร เริ่มสุข นักกำหนดอาหาร<br>ฐานที่ 2 เรื่อง “การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ”<br>โดย เรืออากาศตรี สุชิน ปานทอง อาจารย์พิเศษศึกษา<br>ฐานที่ 3 เรื่อง “การจัดการความเครียด”<br>โดย เรือโท คร. ทวีศักดิ์ รูปสิงห์<br>ฐานที่ 4 เรื่อง “อนามัยในช่องปาก”<br>โดย นาวาอากาศโท หญิง ดร. ชมสุภัค ครุฑทะ |
| 10.30 - 10.45 | พักรับประทานอาหารว่าง  |
| 10.45 - 11.30 | ทดสอบย่อย 1  |
| 11.30 - 12.00 | สันทนนาการ   |
| 12.00 - 13.00 | พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| 13.00 - 15.00 | บรรยายเรื่อง “ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ”<br>โดย เรือโท คร. ทวีศักดิ์ รูปสิงห์   |
| 15.00 - 15.30 | พักรับประทานอาหารว่าง  |
| 15.30 - 16.30 | กิจกรรมกลุ่มย่อย เรื่อง “ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง”  |
| 16.30 - 17.00 | นำเสนอผลการประชุมกลุ่มย่อย   |

## วันศุกร์ที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2553

- |               |  |
|---------------|--|
| 07.45 - 08.00 | ลงทะเบียน  |
| 08.00 - 10.00 | บรรยายเรื่อง “การจัดการความเครียดและอารมณ์”<br>โดย นายแพทย์จเด็จ ดิษฐ์   |
| 10.00 - 10.15 | พักรับประทานอาหารว่าง  |
| 10.15 - 11.30 | กิจกรรมกลุ่มย่อย เรื่อง “การวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการจัดการความเครียด”  |
| 11.30 - 12.00 | นำเสนอผลการประชุมกลุ่มย่อย   |
| 12.00 - 13.00 | พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| 13.00 - 14.00 | บรรยายเรื่อง “การร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ”<br>โดย ดร. วันชัย ปานจันทร์  |
| 14.00 - 14.30 | การทดสอบย่อย 2   |
| 14.30 - 15.30 | กิจกรรมสั้นทางการของผู้สูงอายุ (การตั้งชมรมผู้สูงอายุ<br>และแต่งตั้งผู้นำกลุ่ม)<br>โดย เรืออากาศตรี สุชิน ปานทอง อาจารย์พิเศษศึกษา |
| 15.30 - 16.00 | การสรุปผลการจัดกิจกรรมของโครงการ   |
| 16.00 - 16.30 | พิธีปิด<br>โดย อาจารย์ฉัตรชัย ประภัสสร   |
| 16.30 - 17.00 | ทดสอบรวบยอด (post test)<br>โดย คณะผู้จัดการฝึกอบรม   |

## หลักสูตรฝึกอบรมวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

### สภาพปัญหาและความจำเป็น

ปัจจุบันการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระของญาติพี่น้องและผู้อื่น ซึ่งเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติได้อีกวิธีหนึ่งในขณะความเจริญก้าวหน้าทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข รวมทั้งการเปิดเสรีทางการศึกษา ศักยภาพของเทคโนโลยีสื่อสาร โทรคมนาคม และสังคมแห่งความรู้ ส่งผลให้ประชากรของโลกมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น จนปัจจุบันนี้โลกมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มมากขึ้น จึงมีความสนใจในการจัดทำหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุจังหวัดฉะเชิงเทรา และผู้สูงอายุทั่วไปในประเทศไทยได้ อีกทั้งยังเป็นแนวทางการพัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุอีกด้วย การพัฒนาหลักสูตรนี้ จะตอบสนองแผนสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุปัจจุบัน

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ หรือตัวผู้สูงอายุเองในปัจจุบันและอนาคต จะต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ เจตคติ และทักษะ การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องวิธี

จากการสำรวจความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ นักการศึกษา และนักวิชาการจำนวน 17 คน พบว่า การพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จำเป็นมากถึงมากที่สุดในปัจจุบัน และในอนาคตที่ควรได้รับการพัฒนาฝึกอบรมให้เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และทัศนคติต่อการนำไปใช้ให้บรรลุเป้าหมาย ได้แก่ 5 ด้าน คือ

1. ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ด้านการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
3. ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์
4. ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม
5. ด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ

จากสภาพปัญหาและความจำเป็นดังกล่าว จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาหลักสูตร  
 ฝึกอบรมวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมความพร้อม และสร้างความเชื่อมั่น  
 ในตนเองในการปฏิบัติตนให้ถูกวิธีและมีคุณค่า ด้วยการสร้างและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม  
 ที่มีการกำหนดเนื้อหาสาระการเรียนรู้ให้ครอบคลุมการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
 สำหรับผู้สูงอายุที่จำเป็นมากที่สุดของผู้สูงอายุที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า และการ  
 สำนวความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ และออกแบบหลักสูตร โดยใช้เกณฑ์ความสามารถ รวมทั้ง  
 การนำหลักแนวทางการเรียนรู้แบบผู้สูงอายุเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์  
 การเรียนรู้ให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกาย

สถานการณ์ในปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี มีบทบาทต่อชีวิต  
 ของมนุษย์เป็นอย่างมาก ความเจริญก้าวหน้าดังกล่าว ส่งผลให้มีการพัฒนาทางการแพทย์  
 และสาธารณสุข ทั้งทางด้านเทคโนโลยี วิทยาการใหม่ ๆ การกระจายหน่วยบริการสุขภาพ  
 และการเพิ่มโอกาสการเข้าถึงบริการสุขภาพของประเทศ ในการที่จะป้องกัน ควบคุม  
 บำบัดรักษา และฟื้นฟู ลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร รวมทั้งความสำเร็จ  
 ของการคุมกำเนิด ชะลอการเพิ่มของประชากร ส่งผลให้คนไทยมีอายุยืนยาวเพิ่มขึ้น และ  
 ทำให้อัตราส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น แต่ถึงจะมีอายุยืนยาว ใช่ว่าจะมีสุขภาพดีกันทุกคน  
 เพราะเป็นที่รู้กันคืออยู่แล้วว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ  
 เป็นวัยของการเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาท หัวใจ หลอดเลือด  
 กล้ามเนื้อ และข้อต่อ จากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2548 ของฝ่ายงานสถิติ-  
 แห่งชาติ พบว่า กลุ่มประชากรผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนของผู้ที่มีปัญหาโรคเรื้อรัง  
 หรือโรคประจำตัวสูงสุดกว่าทุกกลุ่มอายุ คือ พบร้อยละ 50 ของผู้สูงอายุ โรคที่เป็นปัญหา  
 สุขภาพส่วนใหญ่ มีโรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง โรคของต่อมไร้ท่อ และ  
 โรกระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ระบบกระดูกและข้อ ซึ่งโรคเหล่านี้ผู้สูงอายุสามารถป้องกัน  
 และแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง แต่เนื่องจากผู้สูงอายุในประเทศไทย จากการสำรวจ  
 เมื่อปี พ.ศ. 2548 พบว่า ผู้สูงอายुर้อยละ 18.8 ไม่มีการศึกษา ร้อยละ 70.9 มีการศึกษาดำกว่า  
 ระดับประถมศึกษา รวมผู้สูงอายุที่มีการศึกษาเพียงประถมศึกษาปีที่ 4 หรือต่ำกว่าประมาณ  
 ร้อยละ 89.8 อย่างไรก็ตาม มีผู้ชี้ให้เห็นว่า ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุเป็นเครื่องชี้วัดศักยภาพ  
 ในการปรับปรุงคุณภาพชีวิต การทำงาน รายได้ และการเข้าถึงบริการสุขภาพ และสวัสดิการ

สังคม ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ดังนั้น การให้ความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ประชากรผู้สูงอายุจึงต้องอาศัยบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน แก้ไขปัญหาสุขภาพ ของผู้สูงอายุ รวมทั้งเข้าใจจิตวิทยา และวิธีการในการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุด้วย

รัฐบาลได้เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงได้มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุในปัจจุบันเป็นฉบับที่ 2 (ปี พ.ศ. 2545-2564) ซึ่งได้ให้ความสำคัญ เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีนโยบายการจัดบริการอบรมในรูปแบบ ที่หลากหลาย และเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ จัดบริการให้คำปรึกษาทั่วไปในสถานบริการ ทางสุขภาพของรัฐและเอกชน นอกจากนี้ ยังมีมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนา บุคลากรด้านผู้สูงอายุ ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตหรือฝึกอบรมบุคลากรด้าน ผู้สูงอายุ ทั้งในระดับวิชาชีพ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ดูแลทั่วไป อย่างมีประสิทธิภาพ และได้ มาตรฐานอย่างต่อเนื่อง แต่เนื่องจากบุคลากรทีมสุขภาพมีหลายประเภท และหลายระดับ ซึ่งต่างก็ต้องการให้การดูแลผู้รับบริการตามขอบเขตของความรับผิดชอบในหน้าที่ที่แตกต่างกัน ภายใต้อุปสรรคเดียวกัน คือ เพื่อให้ผู้รับบริการมีสุขภาพดี จึงจำเป็นที่บุคลากรทีมสุขภาพ จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถวิเคราะห์ปัญหา และนำไปใช้เกี่ยวกับการสร้างเสริม สุขภาพผู้สูงอายุ ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้บริการ สุขภาพทั้งแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสมตามบทบาท และหน้าที่ อย่างไรก็ตาม การทำงานของบุคลากรทีมสุขภาพเท่าที่ผ่านมารัฐบาลยังไม่ได้ ให้ความสำคัญกับบุคคลกลุ่มหนึ่งกลุ่มใด โดยเฉพาะ รวมทั้งด้านผู้สูงอายุถือว่าเป็นวัยที่มี การเสื่อมถอยมากที่สุด ทำให้ผู้สูงอายุที่ไปใช้บริการที่โรงพยาบาล หรือศูนย์สาธารณสุข ต่าง ๆ ไม่ได้รับการชี้แนะด้านการสร้างเสริมสุขภาพจากบุคลากรทีมสุขภาพเท่าที่ควร ส่วนใหญ่จะเป็นการรักษามากกว่า และบุคลากรทีมสุขภาพเองก็ไม่ค่อยมีความรู้ ความเข้าใจ ในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ เป็นต้นว่า ด้านจิตวิทยาผู้สูงอายุ หรือรูปแบบการเรียนรู้สำหรับ ผู้สูงอายุ

### **วัตถุประสงค์ของหลักสูตร**

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีเจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ โภชนาการกับสุขภาพของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ การจัดการกับความเครียดในผู้สูงอายุ จิตวิทยาผู้สูงอายุ และรูปแบบการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ

### โครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรม

โครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรม ประกอบด้วย 5 หน่วย ดังนี้

หน่วยที่ 1 สุขภาพของผู้สูงอายุ	จำนวน 5 ชั่วโมง
หน่วยที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	จำนวน 5 ชั่วโมง
หน่วยที่ 3 การจัดการความเครียดและอารมณ์	จำนวน 5 ชั่วโมง
หน่วยที่ 4 การร่วมกิจกรรมในสังคม	จำนวน 4 ชั่วโมง
หน่วยที่ 5 ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ	จำนวน 5 ชั่วโมง
รวม	24 ชั่วโมง

รายละเอียดของแต่ละหน่วยการฝึกอบรม มีดังนี้

## หน่วยที่ 1

### สุขภาพของผู้สูงอายุ

#### สภาพปัญหาและความจำเป็น

ประชากรผู้สูงอายุของไทยในปัจจุบันยังคงมีปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาหลัก โดยเฉพาะปัญหาโรคเรื้อรัง และโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง การที่จะทำให้งานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จ บุคลากรทีมสุขภาพจะต้องมีความรู้ความเข้าใจทั้งสถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศ ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ และโรคที่เกิดในผู้สูงอายุ ปัจจุบันบุคลากรทีมสุขภาพยังขาดความรู้ และมีความต้องการเพิ่มเติมความรู้ในด้านนี้ที่ทันกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน

#### จุดมุ่งหมายของหน่วยที่ 1

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายถึงสถานการณ์ของผู้สูงอายุในประเทศได้
2. อธิบายถึงภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยได้
3. จำแนกโรคและความพิการที่เกิดจากความเสื่อม และแนวทางป้องกันโรค

ในผู้สูงอายุได้

#### จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. สามารถอธิบายถึงสถานการณ์ของผู้สูงอายุในประเทศได้
2. บอกถึงภาวะปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุได้
3. สามารถบอกวิธีจำแนกโรคและความพิการที่เกิดจากความเสื่อม และแนวทาง

ป้องกันโรคในผู้สูงอายุได้

## เนื้อหาการฝึกอบรม

1. สถานการณ์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย
2. สุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบันของประเทศไทย
3. การจำแนกโรคและความพิการที่เกิดความเสื่อม แนวทางการป้องกัน และการดูแลรักษาโรคที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

## กิจกรรมการฝึกอบรม (5 ชั่วโมง)

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน
  - 1.1 วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยการบรรยาย และซักถามผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับจำนวนผู้สูงอายุในปัจจุบัน ปัญหาที่ผู้สูงอายุพบจากการปฏิบัติงาน และการประเมินภาวะสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (30 นาที)
  - 1.2 วิทยากรพูดถึงเนื้อหาการฝึกอบรม หน่วยที่ 1 “ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบพอสังเขป (60 ชั่วโมง)
2. ชี้นสอนวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับ
  - 2.1 บรรยายประกอบแผนภูมิสถิติแสดงการคาดการณ์ประชากร ตั้งคำถาม สถานการณ์ผู้สูงอายุถ้าเปรียบเทียบกับอัตราส่วนการเป็นภาระกับวัยเด็กในปัจจุบันใครสูงกว่ากัน (45 นาที)
  - 2.2 การบรรยายถึงสถานะด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ บรรยาย ประกอบด้วย ข้อมูลสถิติของโรคที่เกิดกับผู้สูงอายุ และการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค (60 นาที)
  - 2.3 การบรรยาย วิทยากรบรรยายสรุป สาเหตุสำคัญของการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุ ในปัจจุบันส่งผลให้มีปัญหาต่าง ๆ ตามมา เป็นต้นว่า ภาวะการพึ่งพา ภาวะการเจ็บป่วย ซึ่งเกิดจากการเสื่อมสภาพของผู้สูงอายุ โดยใช้เอกสารประกอบการบรรยายสำหรับเรื่อง Visualized และ โปรแกรม PowerPoint (60 นาที)
3. ชี้นสรุป วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญ และชี้นำให้เห็นประโยชน์ต่อการนำมาพิจารณาในการนำไปประยุกต์ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสซักถาม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยมีวิทยากรเป็นผู้สรุปผลการอภิปรายในแต่ละประเด็นที่ผู้เข้ารับการอบรมร่วมอภิปราย (45 นาที)

## สื่อการฝึกอบรม

1. ภาพนิ่ง นำเสนอทาง PowerPoint
2. เอกสารประกอบการอบรมหน่วยที่ 1
3. Visualized

## การวัดและประเมินผล

1. ประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการสังเกตจากการสนทนา และซักถามความสนใจเรียน
2. พิจารณาจากการตอบแบบทดสอบในการทนายปัญหาผู้เข้ารับการอบรม ตอบปัญหาได้ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

## ตาราง 9

### แผนการสอนหน่วยที่ 1

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัดและประเมินผล
1. สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการซักถามผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับจำนวนผู้สูงอายุในปัจจุบัน</li> <li>2. บรรยายประกอบแผนภูมิสถิติแสดงการคาดการณ์ประชากร</li> <li>3. ตั้งคำถาม: สถานการณ์ผู้สูงอายุถ้าเปรียบเทียบกับอัตราส่วนการเป็นภาระกับวัยเด็กในปัจจุบันใครสูงกว่ากัน</li> <li>4. สรุปอภิปรายผล</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PowerPoint สถิติแสดงการคาดการณ์ประชากรผู้สูงอายุ</li> <li>2. PowerPoint แสดงจำนวนผู้สูงอายุ จำแนกตามหมวดอายุ และภาค</li> <li>3. PowerPoint แผนภูมิภาพปิรามิดประชากร</li> <li>4. คู่มือประกอบการบรรยายสุขภาพของผู้สูงอายุ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สังเกตจากการสนทนาและซักถาม</li> <li>2. ความสนใจเรียน</li> <li>3. พิจารณาจากการตอบแบบทดสอบในการทนายปัญหา ผู้เข้ารับการอบรม ตอบปัญหาได้ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80</li> </ol>
2. ปัญหาสุขภาพและสภาวะของผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการซักถามผู้เข้าอบรมถึงปัญหาที่ผู้สูงอายุพบจากการปฏิบัติงาน</li> <li>2. การบรรยายถึงสภาวะด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PowerPoint แสดงปัญหาสุขภาพและสภาวะของผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พิจารณาจากการตอบแบบทดสอบในการทนายปัญหา ผู้เข้ารับการอบรม ตอบปัญหาได้ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80</li> <li>2. ความสนใจเรียน</li> <li>3. สังเกตจากการสนทนาซักถาม</li> </ol>

## ตาราง 9 (ต่อ)

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัดและประเมินผล
3. แจกเอกสาร แสดงจำนวน ร้อยละของ ประชากร ผู้สูงอายุจำแนก ตามโรคเรื้อรัง/ โรคประจำตัว		2. PowerPoint แสดงสถิติ ต่าง ๆ และเอกสาร ประกอบการบรรยาย	
4. สถิติแสดง สาเหตุการตาย และการเจ็บป่วย ในสูงอายุ		3. PowerPoint แสดงสถิติ การตายและการเจ็บป่วย และเอกสารประกอบ 4. PowerPoint แสดงสาเหตุ การตายที่สำคัญ ในผู้สูงอายุ	
5. ตั้งคำถาม: ผู้สูงอายุใน ปัจจุบันประสบ- ปัญหาด้านใด มากที่สุด			
6. สนทนาแลกเปลี่ยนความ- คิดเห็น	1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยให้ ผู้เข้ารับการอบรม ตอบปัญหาของโรคที่พบ ในผู้สูงอายุและจำแนกได้	1. โปรแกรม PowerPoint แสดงสถิติโรคที่พบ ในผู้สูงอายุ แจกเอกสาร ประกอบการบรรยาย	1. พิจารณาจากคะแนนไปงาน ผ่านเกณฑ์ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 โดยพิจารณา จาก 1.1 ความตรงตามวัตถุประสงค์ 1.2 นำความรู้จากการ ฝึกรวมมาใช้ 1.3 ความตั้งใจของสมาชิก ในกลุ่ม
3. การจำแนกโรค และความพิการ ที่เกิดจากความ- เสื่อมหรือ ความชราและ แนวทางป้องกัน			
4. การแบ่งกลุ่มย่อย	2. บรรยายประกอบด้วย ข้อมูลสถิติของโรคที่เกิด กับผู้สูงอายุและการปฏิบัติ เพื่อป้องกันโรค 3. บรรยายเกี่ยวกับโรคและ ความพิการที่เกิดความเสื่อม	2. โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายโรค และความผิดปกติ ในผู้สูงอายุ 10 อันดับแรก	

## ตาราง 9 (ต่อ)

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัดและประเมินผล
	4. โรคที่เป็นสาเหตุการตาย ใน 3 อันดับแรกของ ผู้สูงอายุมีโรค อะไรบ้าง	3. โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายโรค และอาการของโรค ที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	
	5. สทนทนาแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น		
	6. สรุปอภิปรายผล		
	1. แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน	1. กลุ่มที่ 1 จากสถานการณ์ ผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน การดำเนินงาน ทั้งภาค- รัฐบาล และเอกชน เกี่ยวกับการให้ความสำคัญ ด้านการส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุ มีสภาพการดำเนินการ เป็นอย่างไร นำเสนอ พร้อมข้อเสนอแนะ	
	2. แจกปัญหาให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันแสดงความคิดเห็น		
	3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน เพื่อนำเสนอ		
5. ประเมินหน่วย การฝึกอบรม	1. แจกแบบทดสอบ เพื่อประเมินหน่วย การฝึกอบรมหน่วยที่ 1 ข้อสอบเป็นแบบปรนัย จำนวน 10 ข้อ	2. กลุ่มที่ 2 วิเคราะห์ ปัญหาและอุปสรรค ในการดำเนินงาน เกี่ยวกับการส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุที่ประสบ จากการปฏิบัติงาน ในปัจจุบันพร้อมนำเสนอ แนวทางแก้ไข	
		3. กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์ ปัญหา สุขภาพ โรคที่เกิดขึ้นกับ ผู้สูงอายุโดยจำแนก ระหว่างโรคทางกาย และโรคทางจิต	

## ตาราง 10

## รายละเอียดเครื่องมือวัดและประเมินผล หน่วยที่ 1

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์การวัด
1. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ สถานการณ์ของผู้สูงในประเทศ- ไทย ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ในปัจจุบันของประเทศไทย โรคและความพิการที่เกิดจากความเสื่อมและ แนวทาง ในการป้องกันและการดูแล โรคที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ	การถามคำถาม และการทดสอบ posttest ในแต่ละหน่วย	ข้อคำถาม และแบบทดสอบ ปรนัยของ แต่ละหน่วย	ผู้เข้ารับ การฝึกอบรม	ผ่านเกณฑ์ ไม่น้อยกว่า 80/80
2. ความสามารถในการวิเคราะห์ แนวทางการดำเนินงานเกี่ยวกับ การสร้างเสริมสุขภาพในปัจจุบัน และแนวทางการป้องกัน โรค ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ	ประเมินผล งานกลุ่ม	แบบประเมิน ผลงาน	ผู้เข้ารับ การฝึกอบรม	ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80

## กิจกรรมการฝึกอบรม

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยการบรรยาย ผู้อบรมบรรยายให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางประชากรของประเทศไทย การเปลี่ยนแปลงทางประชากรเข้าสู่ภาวะสังคมคนสูงอายุ หรือเข้าสู่ประชากรสูงอายุ ถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งโลกที่เป็นโลกาภิวัตน์ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้ว และประเทศกำลังพัฒนา จึงเป็นปัญหาท้าทายต่อการจัดบริการสุขภาพและบริการทางสังคมองค์การสหประชาชาติได้จัดการประชุมนานาชาติ Second UN World Assembly on Aging ณ กรุงมาดริด ประเทศสเปน เพื่อทบทวนแผนยุทธศาสตร์ที่เน้นเรื่องกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคตลอดช่วงวัยต่าง ๆ และเน้นให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริการสุขภาพ และบริการทางสังคม เพื่อความมีสุขภาพดีในวัยสูงอายุ สำหรับประเทศไทยมีการเคลื่อนไหวโดยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยมีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (ปี พ.ศ. 2545-2564) และตราพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ขึ้น นอกจากนี้ ยังบรรยายเห็นถึงขนาด และแนวโน้มประชากรสูงอายุในอนาคต

## 2. บรรยายประกอบแผนภูมิสถิติ และ โปรแกรม PowerPoint

2.1 จำนวนประชากรรวม จำนวนและร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวนและร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป และอายุ มีชยฐาน ระหว่างปี พ.ศ. 2493-2593

2.2 จำนวนประชากรรวม จำนวนร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวนและร้อยละของประชากรตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป

ผู้อบรมเสนอตารางให้เห็นถึงแนวโน้มของจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุนับเป็นข้อมูลพื้นฐานทางประชากรที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงตามเวลาในขนาดประชากรสูงวัย และความเร็วของการสูงอายุของสังคมไทย ข้อมูลล่าสุดจากการคาดประมาณประชากรขององค์การสหประชาชาติในปี พ.ศ. 2547 และคณะกรรมการสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2546 ซึ่งว่า ทั้งจำนวนประชากรรวม จำนวนประชากรสูงอายุ (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) และสัดส่วนประชากรสูงอายุของประเทศไทยได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบัน และต่อไปในอนาคตข้างหน้า

2.3 จำนวนประชากรรวม (ต่อ 1000) และประชากรอายุ 60 ปี ของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2513-2593

ผู้บรรยายนำเสนอให้เห็นแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของประชากรของประเทศไทย คือ “ขนาด” ประชากรรวม และของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี หรือมากกว่า) ได้เพิ่มขึ้นจากอดีตถึงปัจจุบัน และจะเพิ่มต่อไปในอนาคต

### 2.4 พีรามิดประชากรไทย ปี พ.ศ. 2513-2593

ผู้บรรยายนำเสนอให้เห็นว่า มีการลดสัดส่วนของประชากรอายุต่ำกว่า 15 ปี ในขณะเดียวกัน สัดส่วนประชากรวัยทำงานและวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น ดังนั้นภาพการเปลี่ยนแปลงรูปทรงปิรามิดประชากรฐานกว้างที่ประกอบด้วยเด็กมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ มาเป็นปิรามิดรูปทรงคล้ายแจกัน และระฆังคว่ำ

2.5 จำนวนผู้สูงอายุจำแนกตามหมวดอายุและเพศ อายุขัยเฉลี่ยของประชากร จำนวนผู้สูงอายุจำแนกตามภาค

2.6 อัตราส่วนภาระรวม อัตราส่วนภาระเด็ก อัตราส่วนภาระสูงอายุ ปี พ.ศ. 2493-2593 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

3. ผู้อบรมบรรยายถึง ภาวะสุขภาพและปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ซึ่งรวมไปถึง ภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง มีโรค และความบกพร่องในหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนผลการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ

3.1 โปรแกรม PowerPoint แสดงตารางร้อยละของประชากรที่มีโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัว จำแนกตามกลุ่มอายุเขตการปกครอง และภาค พ.ศ. 2548

3.2 โปรแกรม PowerPoint แสดงตารางร้อยละของประชากรสูงอายุจำแนก ตามการมีโรคเรื้อรัง/โรคประจำตัว หมวดอายุ และเพศ

3.3 โปรแกรม PowerPoint แสดงตารางร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามภาวะ สุขภาพ ปี พ.ศ. 2545

4. โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายโรค และความพิการที่เกิดจากความ- เสื่อมผู้บรรยายได้ยกประเด็น โรค และความพิการที่เกิดจากความเสื่อมของผู้สูงอายุที่พบบ่อย มานำเสนอให้กับผู้เข้าอบรมได้รับทราบพร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการป้องกัน

4.1 โปรแกรม PowerPoint แสดงตารางร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีโรค- เรื้อรัง/โรคประจำตัว จำแนกตามกลุ่มโรค

4.2 โปรแกรม PowerPoint แสดงตารางร้อยละของประชากรผู้สูงอายุไทย ที่เป็นโรคหรือมีอาการของโรคที่พบบ่อยจำแนกตามกลุ่มอายุ ปี พ.ศ. 2545

ผู้บรรยายแสดงร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง/โรคประจำตัว จำแนกตามกลุ่มโรค นอกจากนี้ ยังได้นำเสนอโรคหรืออาการของโรคที่พบบ่อยจำแนก ตามกลุ่มอายุ

4.3 โปรแกรม PowerPoint บรรยายเปรียบเทียบกับสาเหตุการตายในผู้สูงอายุ ด้วยว่า โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ โรคใดเป็น โรคที่ทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิตมากตามลำดับ และ ผู้อบรมให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นว่า โรคที่ผู้สูงอายุประสบอยู่นั้น โรคใดบ้าง เป็นโรคที่ผู้สูงอายุสามารถป้องกันได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องอาศัยการรักษาของแพทย์ และ รับประทานยาแก้โรค

4.4 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายตัวอย่างโรคที่พบบ่อยพร้อมทั้งนำเสนอแนวทางป้องกันและดูแลรักษา ซึ่งประกอบด้วยโรค โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคข้อและกระดูก โรคจิตประสาท โรคระบบทางเดินอาหาร และโรคระบบทางเดินหายใจ

ผู้บรรยายแจกคู่มือการป้องกันและควบคุมโรค จะบอกถึงชนิดของโรค ความรุนแรงและปัญหา สาเหตุของโรค การป้องกันและบำบัดรักษาในโรคที่สำคัญ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองในเลือด โรคไตกรีกิเซอไรด์สูงในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด และโรคเก๊าท์

#### 5. ผู้อบรมแจกกระดาษคำถามให้ผู้เข้ารับการอบรมตอบในเรื่อง

5.1 สถานการณ์ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเป็นเช่นไรในปัจจุบัน

5.2 ถ้าเปรียบเทียบอัตราความเป็นภาระระหว่างเด็กกับผู้สูงอายุในอนาคต ไครมากกว่ากัน

5.3 ผู้สูงอายุในปัจจุบันประสบปัญหาด้านใดมากที่สุดในการดำเนินชีวิต

5.4 ปัจจุบันผู้สูงอายุไทยสูญเสียการมีสุขภาพดีจากสาเหตุของโรคชนิดใด ระหว่างโรคติดเชื้อมีโรคไม่ติดเชื้อ

5.5 โรคที่เป็นสาเหตุการตายในผู้สูงอายุ 3 อันดับ ประกอบด้วยโรคอะไรบ้าง ผู้อบรมรวบรวมคำตอบ หาความถี่ของคำตอบที่ได้รับ พร้อมทั้งเฉลยคำตอบ และอธิบายเพิ่มเติมตามตาราง จากนั้นสรุป และซักถามความเข้าใจ

#### 6. การอภิปรายกลุ่มย่อย

ผู้อบรมแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มจัดเลือก ประธาน เลขานุการ และผู้นำเสนอผลการประชุมแต่ละกลุ่มเลือกข้อเพื่อการอภิปราย ดังนี้

6.1 กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์จากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันว่า การดำเนินงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชนเกี่ยวกับการให้ความสำคัญด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ว่ามีความเพียงพอหรือสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันหรือไม่ พร้อมทั้งข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

6.2 กลุ่มที่ 2 วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยให้วิเคราะห์โรคที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ถึงความแตกต่างระหว่างโรคทางกาย โรคทางจิต โรคติดเชื้อ และโรคไม่ติดเชื้อ พร้อมทั้งแสดงความสัมพันธ์กับโรคที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันของผู้สูงอายุ

6.3 กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญในการดำเนินงานเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่พบจากการปฏิบัติงานในปัจจุบัน พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการแก้ไข

6.4 ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผล พร้อมกับการอภิปรายเสริมจากผู้อบรม

6.5 สรุปและอภิปรายผล

ผู้อบรมสรุปความคิดเห็นทั้งหมดในเรื่องที่บรรยายมา พร้อมทั้งให้ผู้เข้ารับการอบรมได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

### สื่อประกอบการอบรม

1. โปรแกรม PowerPoint แสดงจำนวนประชากรรวม (ต่อ 1000) และประชากรอายุ 60 ปี ของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2513-2593 ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

2. โปรแกรม PowerPoint แสดงปิรามิดประชากรไทย ปี พ.ศ. 2513-2593 ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

3. โปรแกรม PowerPoint ตารางแสดงจำนวนประชากรรวมจำนวนและร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวนและร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป และอายุมาตรฐาน พ.ศ. 2493-2593 ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

4. โปรแกรม PowerPoint ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวนและร้อยละของประชากรอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป จากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2546 ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

5. โปรแกรม PowerPoint ตารางแสดงอัตราส่วนภาระรวม อัตราส่วนภาระเด็ก อัตราส่วนภาระสูงอายุ ปี พ.ศ. 2493-2593 จากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการ-

พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2546 ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

6. โปรแกรม PowerPoint แสดงร้อยละของประชากรสูงอายุ (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) จำแนกตามสถานภาพสมรส เพศ และอายุ พ.ศ. 2544 และ พ.ศ. 2548 ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

7. โปรแกรม PowerPoint ตารางแสดงอายุคาดหมายเฉลี่ยของคนไทย จากการสำรวจของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2549 ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

8. โปรแกรม PowerPoint แผนภูมิภาพแสดงการคาดการณ์จำนวนประชากรสูงอายุในประเทศไทยจำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ (เพศชาย) ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

9. โปรแกรม PowerPoint แผนภูมิภาพแสดงการคาดการณ์จำนวนประชากรสูงอายุในประเทศไทยจำแนกตามเพศ และกลุ่มอายุ (เพศหญิง) ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

10. โปรแกรม PowerPoint แสดงร้อยละของประชากรที่มีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว จำแนกตามกลุ่มอายุ เขตการปกครอง และภาค พ.ศ. 2548 ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

11. โปรแกรม PowerPoint ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของประชากรสูงอายุ จำแนกตามการมีโรคเรื้อรัง/โรคประจำตัว หมวดยุ และเพศ พ.ศ. 2548 ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

12. โปรแกรม PowerPoint ตารางแสดงร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง/โรคประจำตัว จำแนกตามกลุ่มโรค พ.ศ. 2548 ใช้ประกอบการอบรมเรื่อง ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

13. คู่มือการป้องกันโรคของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขใช้ประกอบการอบรมเรื่อง โรคในผู้สูงอายุ ซึ่งเนื้อหาในคู่มือการป้องกันโรคกล่าวถึงชนิดของโรค ความรุนแรงและปัญหา สาเหตุของโรค การป้องกันและรักษา

### การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการสนทนาและซักถามในเรื่อง สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย
2. ประเมินจากการตอบคำถามระหว่างการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. พิจารณาจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มย่อย ตามใบงานหน่วยที่ 1 ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มเป็นอย่างดี
4. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือภายในกลุ่ม
5. พิจารณาจากประเมินผลงานจากการทำใบงานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในตารางประเมิน ซึ่งประกอบด้วย การตอบตรงตามวัตถุประสงค์ นำความรู้จากการฝึกอบรมมาใช้ และความตั้งใจ โดยได้คะแนนรวมแต่ละกลุ่มไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

## ใบงาน

### หน่วยที่ 1

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิเคราะห์ แนวทางการดำเนินงานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน และแนวทางการป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

#### กิจกรรม (ใช้เวลา 120 นาที คะแนนเต็ม 50 คะแนน)

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม ออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ตามความสมัครใจ ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม
2. ให้กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์จากสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันว่า การดำเนินงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชนเกี่ยวกับการให้ความสำคัญด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ว่าจะมีความเพียงพอหรือสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันหรือไม่ พร้อมทั้งข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ
3. ให้กลุ่มที่ 2 วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยให้วิเคราะห์โรคที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุถึงความแตกต่างระหว่างโรคทางกาย โรคทางจิต โรคติดเชื้อ และโรคไม่ติดเชื้อ พร้อมทั้งแสดงความสัมพันธ์กับโรคที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันของผู้สูงอายุ
4. ให้กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญในการดำเนินงานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ประสบจากปฏิบัติงานในปัจจุบัน พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการแก้ไข
5. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่งตัวแทนมานำเสนอในที่ประชุม
6. วิทยากรสรุป

## หน่วยที่ 2

### การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

#### สภาพปัญหาและความจำเป็น

วัยสูงอายุ (elderly) เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอย เนื่องจากความเสื่อมของการทำงานระบบต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ การสร้างเสริมสุขภาพวัยสูงอายุจึงต้องเพิ่มคุณภาพชีวิตพร้อมกับการมีชีวิตรับยืนยาว ผู้สูงอายุควรมีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง เต็มตามศักยภาพ และรับรู้ว่าคุณค่าชีวิตได้รับการดูแลด้วยความห่วงใยเอื้ออาทร ได้รับการตอบแทนในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ให้แก่ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ มาก่อน

ในปัจจุบันผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทย เนื่องจากโครงสร้างประชากรที่มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อปี ค.ศ. 1990 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 7.36 และประมาณการกันว่า ในปี ค.ศ. 2020 จะมีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 15.28 อายุคาดเฉลี่ยของชาวไทย คือ 67.36 ปี และผู้หญิง 71.74 ปี การบรรลุความสำเร็จ คือ การเพิ่มคุณภาพชีวิตพร้อมกับการมีชีวิตรับยืนยาว ดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพผู้สูงอายุจึงอยู่ที่การช่วยให้มีความสามารถสูงสุดเต็มตามศักยภาพในการทำกิจวัตรประจำวันมากกว่าการมุ่งรักษาเฉพาะโรคหรือพยาธิสภาพ การบริหารสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ ปกป้องสุขภาพ พื้นสภาพควบคู่กับการดูแลรักษา

#### จุดมุ่งหมายหน่วยที่ 2

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายกระบวนการและวิธีการเสริมสร้างสุขภาพในผู้สูงอายุได้
2. จำแนกปัจจัยของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
3. อธิบายถึงปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ
4. รู้และเข้าใจกลวิธีการป้องกันส่งเสริมสุขภาพ

### จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายกระบวนการและวิธีการเสริมสร้างสุขภาพในผู้สูงอายุได้
2. สามารถจำแนกปัจจัยของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้
3. อธิบายถึงปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพได้
4. รู้และเข้าใจกลวิธีการป้องกันสร้างเสริมสุขภาพ และดูแลตนเองได้

### เนื้อหาการฝึกอบรม

1. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของผู้สูงอายุ
2. ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ
3. ความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของผู้สูงอายุ
4. ประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
5. วิธีการป้องกันและปัจจัยที่นำไปสู่โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

### กิจกรรมการฝึกอบรม (ใช้ระยะเวลา 5 ชั่วโมง)

กิจกรรมและวิธีการอบรมแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ ช่วงแรก (2 ชั่วโมง) โดยจัดกิจกรรมและวิธีการอบรมให้มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ส่วนช่วงที่ 2 (3 ชั่วโมง) โดยจัดกิจกรรมและวิธีการอบรมให้สามารถปฏิบัติ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดย walk rally เรื่องการเรียนรู้วิธีการสร้างเสริมสุขภาพ

### กิจกรรมและวิธีการอบรมช่วงที่ 1 (2 ชั่วโมง)

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยการบรรยาย และอธิบายความหมายเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ ของ “สุขภาพ” และ “การสร้างเสริมสุขภาพ” (15 นาที)
2. ชี้นสอน วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับ
  - 2.1 บรรยายการบริโภคอาหารที่เหมาะสมควรรับประทานแบบใด (25 นาที)

2.2 การบรรยายถึงนำเสนอรายละเอียดที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จากความสูงวัยในโครงสร้างร่างกาย 10 ระบบ การบรรยาย วิทยากรบรรยายสรุป สารสำคัญ ของการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และสรีระของผู้สูงอายุ ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ ความต้องการสารอาหารในแต่ละวันของผู้สูงอายุ ประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และอาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุเฉพาะโรค โดยใช้แผ่นพับประกอบการบรรยาย โปสเตอร์ เอกสารประกอบการบรรยายสำหรับเครื่อง Visualized และ โปรแกรม PowerPoint (25 นาที)

2.3 การออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสม บรรยายหัวข้อ “การส่งเสริม สุขภาพของผู้สูงอายุ” ตามหลัก 11 อ. (20 นาที)

2.4 บรรยายหัวข้อ “ปัจจัยที่นำไปสู่การเกิด โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของ ผู้สูงอายุ” นำเสนอตารางเปรียบเทียบโปรแกรมการออกกำลังกายในสัปดาห์ (20 นาที)

3. ขึ้นสรุป วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญและชี้ให้เห็นประโยชน์ต่อการนำมา พิจารณาในการนำไปประยุกต์ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้มีโอกาสซักถาม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยมีวิทยากรเป็นผู้สรุปผล การอภิปรายในแต่ละประเด็นที่ผู้เข้ารับการอบรมร่วมอภิปราย (15 นาที)

### กิจกรรมและวิธีการอบรมช่วงที่ 2 (3 ชั่วโมง)

#### 1. ขึ้นนำเข้าสู่บทเรียน

1.1 วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยการบรรยายให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นความ- สำคัญเกี่ยวกับการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ และสาธิต (15 นาที)

#### 2. ขึ้นสอน วิทยากรบรรยายพร้อมแสดงตัวอย่าง walk rally (2 ชั่วโมง)

2.1 เรื่อง โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ให้ผู้เข้ารับการอบรมออกมาตามฐาน และสาธิตอาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ที่ควรหลีกเลี่ยง และอาหารที่ควรเมินว่ามีลักษณะอย่างไร เทคนิคการรับประทานอาหารที่ดี และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่าง วิทยากรกับผู้เข้ารับการอบรม (30 นาที)

2.2 เรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ให้ผู้เข้าอบรมคู่วิถีทัศน์การฝึกการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ และปฏิบัติตาม วิทยากรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับ วิทยากร (30 นาที)

2.3 เรื่องการจัดการความเครียด วิทยากรบรรยาย และซักถามผู้เข้าอบรมกับ เรื่องการจัดการความเครียดให้ฝึกการหายใจเข้าและออกตามบทเพลงที่วิทยากรเปิดให้ ฟ่อนคลายความเครียด และวิทยากรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เข้ารับการอบรม กับวิทยากร (30 นาที)

2.4 เรื่องอนามัยในช่องปาก วิทยากรอธิบายการรักษาช่องปากวิธีที่ถูกต้อง ในการแปรงฟัน การใช้ไหมขัดฟัน โรคเกิดในช่องปากจากผู้สูงอายุ และซักถามผู้เข้าอบรม ในเรื่องต่าง ๆ และวิทยากรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เข้ารับการอบรมกับวิทยากร (30 นาที)

3. ขึ้นสรุป วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญและชี้ให้เห็นประโยชน์ต่อการนำมา พิจารณาในการนำไปประยุกต์ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้มีโอกาสซักถาม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยมีวิทยากรเป็นผู้สรุปผล การอภิปรายในแต่ละประเด็นที่ผู้เข้ารับการอบรมร่วมอภิปราย (45 นาที)

### สื่อการฝึกอบรม

1. เอกสารประกอบการฝึกอบรม หน่วยที่ 2 ได้แก่
  - 1.1 ใบความรู้ที่ 2.1 การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของผู้สูงอายุ
  - 1.2 ใบความรู้ที่ 2.2 ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ
  - 1.3 ใบความรู้ที่ 2.3 ความต้องการสารอาหารในแต่ละวันของผู้สูงอายุ
  - 1.4 ใบความรู้ที่ 2.4 ประเภทอาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุและเฉพาะโรค
  - 1.5 ใบความรู้ที่ 2.5 วิธีการป้องกันและปัจจัยที่นำไปสู่โปรแกรมการสร้างเสริม สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
2. แผ่นพับและโปสเตอร์ประกอบการบรรยาย
3. เอกสารประกอบการบรรยาย สำหรับเครื่อง Visualized
4. เอกสารประกอบการบรรยาย โปรแกรม PowerPoint
5. ใบงานหน่วยที่ 2
6. แบบทดสอบหน่วยที่ 2

### การวัดและประเมินผล

1. การวัดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของผู้สูงอายุ ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ ประมาณความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของผู้สูงอายุ ประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และอาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุเฉพาะ โรค โดยใช้ข้อคำถามภายในหน่วยและแบบทดสอบ หน่วยที่ 2

2. ประเมินผลงานจากแบบประเมินผลงาน การอภิปรายกลุ่มย่อย ดังข้อมูลที่ปรากฏ (ดูตาราง 11)

### ตาราง 11

#### แผนการสอนหน่วยที่ 2

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัดและประเมินผล
1. กระบวนการและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการบรรยาย 2. อธิบายความหมาย “สุขภาพ” และ “การสร้างเสริมสุขภาพ” 3. ถามคำถามเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ 4. สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 5. สรุปอภิปรายผล	1. โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยาย 2. แจกเอกสารประกอบการบรรยาย	1. สังเกตจากการสนทนาและซักถาม 2. พิจารณาจากการตอบคำถามผู้เข้ารับการอบรม ตอบคำถามได้ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 3. ความสนใจการเรียน
2. การสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	1. PowerPoint และตารางแสดงรายละเอียด 2. เอกสารประกอบการบรรยายแสดงการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย	1. พิจารณาจากการตอบคำถามผู้เข้ารับการอบรม ตอบคำถามได้ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 2. สังเกตจากการสนทนาและการซักถาม 3. ความสนใจเรียน	
3. ปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการบรรยายหัวข้อ “การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ” ตามหลัก 11 อ.		

## ตาราง 11 (ต่อ)

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัดและประเมินผล
4. การแบ่งกลุ่มย่อย	2. บรรยายหัวข้อ “ปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ” 3. นำเสนอตารางเปรียบเทียบโปรแกรมการออกกำลังกายในสัปดาห์ 4. ถามคำถามปัจจัยที่นำไปสู่โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ 5. สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปอภิปรายผล	1. PowerPoint ประกอบการบรรยายปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ 2. กลุ่มที่ 1 จงวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับกลุ่มผู้สูงอายุและเสนอแนะแนวทางแก้ไข 3. กลุ่มที่ 2 แนวทางการจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ 4. กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์และอภิปรายกลวิธีการป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ 5. แบบทดสอบ	1. พิจารณาจากการตอบคำถามผู้เข้ารับการอบรม ตอบคำถามได้ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 โดยพิจารณาจาก 1.1 ความตรงตามวัตถุประสงค์ 1.2 นำความรู้จากการฝึกอบรมมาใช้ตอบ 1.3 ความตั้งใจของสมาชิกในกลุ่ม
5. ประเมินหน่วยงานการฝึกอบรม	1. แบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็น 3 กลุ่มย่อยๆ ละ 10 คน 2. แจกปัญหาให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น 3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอ 4. วิทยากรให้ข้อเสนอแนะพร้อมทั้งสรุป 1. แจกแบบทดสอบเพื่อประเมินหน่วยการอบรมหน่วยที่ 2 ข้อสอบเป็นแบบปรนัย 10 ข้อ		

## ตาราง 12

## รายละเอียดเครื่องมือวัดและประเมินผล หน่วยที่ 2

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์การวัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และสรีระของผู้สูงอายุ ปัญหาโภชนาการ ในผู้สูงอายุ โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ประเมินความต้องการสารอาหารและพลังงานในแต่ละวันของผู้สูงอายุ ประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เฉพาะ โรค	ข้อคำถามและการทดสอบ posttest ในแต่ละหน่วย	ข้อคำถามและแบบทดสอบปรนัย	ผู้เข้ารับ การฝึกอบรม	ผ่านเกณฑ์ ไม่น้อยกว่า 80/80
2. ความสามารถในการนำเสนอ วิเคราะห์ปัญหา โภชนาการ ในผู้สูงอายุ	การประเมิน ผลงาน	แบบประเมิน ผลงาน	ผู้เข้ารับ การฝึกอบรม	ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80

## กิจกรรมการฝึกอบรม

## 1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนา

ผู้อบรมนำสนทนาในหัวข้อ “ความสำคัญของการบริโภคอาหาร” ถ้ามีคำถามว่าทำไมคนเราต้องกินอาหาร ก็คงจะได้รับคำตอบหลากหลาย จากผู้เข้ารับการอบรม เป็นต้นว่า กินอาหารเพราะว่าหิว กินเพื่ออิม หรือไม่กินอาหารเพราะอาหารนำกิน ซึ่งคำตอบที่ได้รับเป็นส่วนหนึ่งของการกินอาหาร อาจจะมี ความเข้าใจผิดที่ว่า การอยากอาหาร คือร่างกายต้องการอาหารนั้น ๆ ซึ่งความจริงการอยากอาหารอาจจะเกิดจากได้เห็นอาหารนำกิน ได้กลิ่นอาหาร แต่อาจจะไม่ใช่อาหารที่มีประโยชน์ที่ร่างกายต้องการก็ได้ ความจริงแล้วคนเรารับประทานอาหารเพื่อที่ร่างกายจะได้นำไปบำรุงส่วนต่างในร่างกายให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข อาหารมีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ไม่มีมนุษย์คนไหนที่อยู่ได้ โดยการไม่รับประทานอาหาร แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าขณะที่บำเพ็ญเพียรก่อนการตรัสรู้ เคยอดอาหารยังต้องกลับมารับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายกลับมาเหมือนเดิม ถึงแม้ว่า

อาหารจะมีประโยชน์ แต่ถ้ารับประทานอาหารไม่เลือกหรือรับประทานมากเกินไปก็มีโทษเช่นกัน ตรงกันข้ามถ้ารับประทานน้อยก็มีโทษเช่นกัน

สำหรับผู้สูงอายุถึงแม้สภาพร่างกายจะเปลี่ยนแปลงลงความเจริญเติบโตของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มลดลง แต่อาหารก็ยังคงมีความสำคัญเช่นเดิมเหมือนวัยหนุ่มสาว แต่ปริมาณอาหาร และสารอาหารแต่ละประเภทอาจมีความต้องการไม่เหมือนกัน เพราะวัยสูงอายุอาจมีความต้องการน้อยลง และอีกอย่างเนื่องจากการมีโรคประจำตัว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องหลีกเลี่ยงอาหารบางอย่างหรืองดไป

## 2. บรรยายประกอบคู่มือและโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ

2.1 คู่มือประกอบการบรรยายในหัวข้อโภชนาการในผู้สูงอายุ ซึ่งในคู่มือประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และสรีระของผู้สูงอายุ ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ ความต้องการอาหาร และพลังงานในแต่ละวันของผู้สูงอายุ ประเภทอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุเฉพาะโรค

2.2 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายในหัวข้อ การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของผู้สูงอายุ และโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ผู้อบรมบรรยายถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของผู้สูงอายุกับภาวะโภชนาการเมื่ออายุมากขึ้น มีผลให้เกิดการเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีผลให้ความต้องการสารอาหารชนิดของอาหาร และสภาพของร่างกายเปลี่ยนไป นอกจากนั้น ผู้อบรมยังอธิบายให้รู้ว่า ในวัยสูงอายุนี้ ความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจจะเป็นปัญหาเกี่ยวโยงมาถึงภาวะโภชนาการด้วย เพราะทั้งฟัน ลักษณะของอาหาร รสชาติ การย่อย และจิตใจ จะทำให้ผู้สูงอายุปรับประทานอาหารได้น้อยกว่าปกติ ซึ่งจะทำให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นจึงมักจะได้ยินเสมอว่า เกิดภาวะทุโภชนาการ หรือขาดสารอาหารในผู้สูงอายุ ถ้าไม่ได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

ผู้อบรมแจกคำถามให้ผู้เข้าอบรมตอบเพื่อให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น “ปัจจุบันผู้สูงอายุประสบปัญหาเกี่ยวกับโภชนาการเรื่องใดมากที่สุด” ผู้อบรมรวบรวมคำตอบและเฉลยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม

2.3 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายในหัวข้อปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ

ผู้อบรม อธิบายให้รู้ว่าผู้สูงอายุก็มีปัญหาโภชนาการเหมือนกับวัยอื่น ๆ อาจจะมากกว่าด้วยซ้ำ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยาในผู้สูงอายุที่มีผลต่อการรับประทานอาหาร การย่อยและการดูดซึม การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งมีผลต่อสภาพจิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายুর่วมกับบริโภคนิสัยที่อาจไม่ถูกต้อง แต่ไม่ยอมเปลี่ยน เหล่านี้ ล้วนก่อให้เกิดปัญหาทางโภชนาการในผู้สูงอายุ ซึ่งมีทั้งปัญหาการขาดสารอาหาร และปัญหาโภชนาการเกิน และจะตามมาด้วยการเป็นโรคต่าง ๆ อันเกิดจากโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เข้าใจยิ่งขึ้นผู้อบรมได้ตั้งคำถามว่า “ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ผู้สูงอายุเป็นโรคขาดสารอาหาร” ตอบสั้นพอเข้าใจ 1-2 บรรทัด รวบรวมคำตอบผู้อบรมบรรยายสรุป และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการประชุม

2.4 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายในหัวข้อ ความต้องการอาหารและพลังงานในแต่ละวันของผู้สูงอายุ

ผู้อบรมอธิบายให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจในประเด็นโภชนาการในผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งได้ 3 กลุ่มใหญ่ คือ อาหารที่เหมาะสมสำหรับเมตาบอลิซึม คือ สารอาหารที่ได้รับเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน อาหารเพื่อช่วยให้มีสุขภาพดีและมีชีวิตยืนยาว และสุดท้ายคืออาหารที่เหมาะสมกับโรคซึ่งเกิดขึ้นเสมอ ๆ หรือมักเป็นโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาถึงสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสภาวะนั้น ๆ และทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ ซึ่งสามารถคิดแปลงให้เหมาะสมโดยพิจารณาถึงคุณภาพและเศรษฐกิจของครอบครัวเป็นหลัก พร้อมกันนั้นก็ต้องยอมรับว่า อาหารที่เหมาะสมสำหรับคนสูงอายุคนหนึ่งอาจไม่เหมาะสมสำหรับอีกคนหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับหน้าที่ทางกายภาพ สภาพของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของคนนั้น ๆ เป็นสำคัญ แต่ทั้งนี้ก็มีเกณฑ์ให้เทียบวัดได้เช่นกันว่า คนที่น้ำหนักตัวเท่านี้ มีกิจกรรมเท่านี้ ควรจะได้รับอาหารเท่าไร เป็นต้น

เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจดียิ่งขึ้นผู้อบรมตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมตอบ “ระหว่างอาหารคาร์โบไฮเดรตกับอาหารโปรตีนอาหารชนิดใดที่ผู้สูงอายุควรรับประทานให้น้อยลง” รวบรวมคำตอบผู้อบรมเฉลยพร้อมทั้งสรุปเกี่ยวกับความต้องการอาหารและพลังงานในผู้สูงอายุ

2.5 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายในหัวข้อประเภทอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ผู้อบรมอธิบายให้ผู้เข้าอบรมถึงประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยอธิบายเริ่มตั้งแต่อาหารหลักในแต่ละหมู่ว่าผู้สูงอายุต้องการหมู่ไหนมาก และจะต้องลดหมู่ไหนลง พร้อมกันนี้ยังได้แนะนำเมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ เป็นต้น

ผู้อบรมตั้งคำถามให้ผู้อบรมตอบในประเด็น “ลักษณะอาหารที่จัดให้ผู้สูงอายุรับประทานควรมีลักษณะเช่นไร” ตอนสั้น ๆ พอเข้าใจ 1-2 บรรทัด รวบรวมคำตอบพร้อมเฉลยและสรุป

2.6 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายในหัวข้อ อาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุเฉพาะโรค

ผู้อบรมอธิบายถึงโดยสภาพทั่วไปผู้สูงอายุมักจะประสบปัญหาทางด้านสุขภาพ โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ดังนั้นผู้สูงอายุที่เป็นโรคเหล่านี้สามารถดูแลตนเองได้นอกจากการรักษาด้วยยาแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมในแต่ละโรคด้วย

ผู้อบรมตั้งคำถามให้ผู้อบรมตอบในประเด็น “อาหารที่ผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรหลีกเลี่ยงมีอะไรบ้าง” ตอบสั้น ๆ พอเข้าใจ 1-2 บรรทัด รวบรวมคำตอบพร้อมเฉลยและสรุป

### 3. อภิปรายกลุ่มย่อย

ผู้อบรมแบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 3 กลุ่มแต่ละกลุ่มเลือกประธาน รองประธาน และเลขานุการ โดยให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ในประเด็นต่อไปนี้

3.1 กลุ่มที่ 1 อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาและแนวทางการแก้ไขภาวะโภชนาการขาด และโภชนาการเกินในผู้สูงอายุ

3.2 กลุ่มที่ 2 ในฐานะท่านเป็นบุคลากรทีมสุขภาพ ท่านมีแนวทางและวิธีการอย่างไรในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านโภชนาการ

3.3 กลุ่มที่ 3 ในฐานะที่ท่านเป็นพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนที่ท่านจะเข้าไปเยี่ยม และให้คำปรึกษาด้านโภชนาการในแต่ละชุมชนท่านมีแนวทางและการเตรียมตัวอย่างไร

3.4 แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอ

3.5 ผู้อบรมสรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการประชุม

### **สื่อประกอบการอบรม**

1. คู่มือประกอบการบรรยาย ซึ่งประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และสรีระของผู้สูงอายุ ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ ความต้องการอาหารและพลังงาน ในแต่ละวันของผู้สูงอายุ ประเภทอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาหารที่เหมาะสม ในผู้สูงอายุเฉพาะ โรค
2. โปรแกรม PowerPoint ตารางสรุปผลของอายุต่อการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ประกอบการบรรยายหัวข้อ การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของผู้สูงอายุ
3. โปรแกรม PowerPoint ตารางแนวทางการปรับอาหารให้เหมาะสมกับสภาพของผู้สูงอายุ
4. โปรแกรม PowerPoint ตารางวิธีการคำนวณความต้องการพลังงานในแต่ละวัน
5. โปรแกรม PowerPoint ตารางแสดงรายการอาหารประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ
6. โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายในหัวข้อ การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และสรีระของผู้สูงอายุ ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ ความต้องการอาหารและพลังงานในแต่ละวันของผู้สูงอายุ ประเภทอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาหารที่เหมาะสม ในผู้สูงอายุเฉพาะ โรค

### **การวัดและประเมินผล**

1. ความสนใจเรียน
2. การซักถามในขณะที่เรียน
3. การตอบข้อคำถามในแต่ละหัวข้อตอบถูกมากกว่าร้อยละ 80
4. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม
5. การรายกลุ่มนำเสนอได้ตรงประเด็น ตรงวัตถุประสงค์ และนำความรู้ที่ได้รับจากการฟังบรรยายมาตอบ ได้คะแนนรวมของกลุ่มไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
6. ตอบแบบประเมินหน่วยที่ 2 ได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

## ใบงาน หน่วยที่ 2

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิเคราะห์ ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ แนวทางแก้ไข เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

### กิจกรรม (ใช้เวลา 60 นาที คะแนนเต็ม 50 คะแนน)

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน ตามความสมัครใจ ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม
2. ให้กลุ่มที่ 1 จงวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับโภชนาการขาดและเกิน ในกลุ่มผู้สูงอายุ พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางแก้ไข
3. ให้กลุ่มที่ 2 ในฐานะท่านเป็นบุคลากรทีมสุขภาพ ท่านมีแนวทางและวิธีการอย่างไรในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านโภชนาการ
4. ให้กลุ่มที่ 3 ในฐานะที่ท่านเป็นพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพ ก่อนที่ท่านจะเข้าไปเยี่ยม และให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ ในแต่ละชุมชนท่านมีแนวทางและการเตรียมตัวอย่างไร
5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอ
6. วิทยากรสรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการประชุม

### หน่วยที่ 3

#### การจัดการความเครียดและอารมณ์

##### สภาพปัญหาและความจำเป็น

ผู้สูงอายุขาดความรู้ หรือมีความรู้ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการจัดการความเครียดและอารมณ์ อันเนื่องมาจากไม่เข้าใจถึงที่มา และสาเหตุของความเครียด การวิเคราะห์หาความเครียด วิธีการจัดการความเครียดและอารมณ์ และการฝึกปฏิบัติเพื่อลดความเครียดและอารมณ์

##### จุดมุ่งหมายของหน่วยที่ 3

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายที่มาและสาเหตุของความเครียดและอารมณ์ได้
2. อธิบายถึงผลกระทบของความเครียดและอารมณ์ต่อคุณภาพชีวิตและฮอว์โมน

ในร่างกาย

3. วิเคราะห์หาความเครียดด้วยตนเองได้
4. อธิบายถึงวิธีการจัดการความเครียดและอารมณ์ได้
5. เสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดได้

##### จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. อธิบายที่มาและสาเหตุของความเครียดและอารมณ์ได้
2. อธิบายถึงผลกระทบของความเครียดและอารมณ์ต่อคุณภาพชีวิตและฮอว์โมน

ในร่างกาย

3. วิเคราะห์หาความเครียดด้วยตนเองได้
4. อธิบายถึงวิธีการจัดการความเครียดและอารมณ์ได้
5. เสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดได้

## เนื้อหาการฝึกอบรม

1. ที่มาและสาเหตุของความเครียด
2. ผลกระทบของความเครียดต่อคุณภาพชีวิตและฮอร์โมนในร่างกาย
3. การวิเคราะห์หาความเครียดด้วยตนเอง
4. วิธีการจัดการกับความเครียด
5. แนวทางการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด

### กิจกรรมการฝึกอบรม (ใช้ระยะเวลา 5 ชั่วโมง)

#### 1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1.1 วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยการบรรยายความหมายเกี่ยวกับ ผู้เข้ารับการอบรมถึงการเครียด และไม่เครียด วิทยากรพูดถึงเนื้อหาการฝึกอบรม หน่วยที่ 3 การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบพอสังเขป (60 นาที)

#### 2. ขั้นสอน วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับ

2.1 บรรยายอธิบายที่มาของความเครียดและอารมณ์ และเปรียบเทียบคำว่า เครียดกับไม่เครียดต่างกันอย่างไร ( 50 นาที )

2.2 การบรรยายถึงประเมินความเครียดและอารมณ์ของบุคคลพร้อมเฉลย ประเมินความเครียดและอารมณ์ของบุคคลพร้อมเฉลย (50 นาที)

2.3 โดยการซักถามผู้เข้าอบรมถึงการปฏิบัติของแต่ละคนเมื่อมีความเครียด (15 นาที)

2.4 โดยการสอบถามผู้เข้าอบรมถึงการปฏิบัติเวลาารู้สึกว่าเครียด (15 นาที)

2.5 การบรรยาย วิทยากรบรรยายสรุปสาระสำคัญในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ขั้นตอนในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเฉพาะโรคในผู้สูงอายุ โปรแกรมการบริหารร่างกายในพื้นที่จำกัดสำหรับผู้สูงอายุ และการทรงตัวในผู้สูงอายุ แผ่นพับ โปสเตอร์ประกอบการบรรยาย เอกสารประกอบการบรรยายสำหรับเครื่อง Visualized และโปรแกรม PowerPoint (50 นาที)

3. ขั้นสรุป วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญและชี้ให้เห็นประโยชน์ต่อการนำมาพิจารณาในการนำไปประยุกต์ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสซักถาม

และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยมีวิทยากรเป็นผู้สรุปผลการอภิปรายในแต่ละประเด็นที่ผู้เข้ารับการอบรมร่วมอภิปราย (60 นาที)

### **สื่อการฝึกอบรม**

1. เอกสารประกอบการฝึกอบรม หน่วยที่ 3 ได้แก่
  - 1.1 ใบความรู้ที่ 3.1 ที่มาและสาเหตุของความเครียด
  - 1.2 ใบความรู้ที่ 3.2 ผลกระทบของความเครียดต่อคุณภาพชีวิตและฮอร์โมนในร่างกาย
  - 1.3 ใบความรู้ที่ 3.3 การวิเคราะห์หาความเครียดด้วยตนเอง
  - 1.4 ใบความรู้ที่ 3.4 วิธีการจัดการกับความเครียด
  - 1.5 ใบความรู้ที่ 3.5 แนวทางการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด
2. เอกสารประกอบการบรรยาย สำหรับเครื่อง Visualized
3. เอกสารประกอบการบรรยาย โปรแกรม PowerPoint
4. ใบงานหน่วยที่ 3
5. แบบทดสอบ หน่วยที่ 3

### **การวัดและประเมินผล**

1. การวัดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความสำคัญในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ขั้นตอนในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเฉพาะโรคในผู้สูงอายุ และการทรงตัวในผู้สูงอายุ โดยใช้ข้อคำถามภายในหน่วยและแบบทดสอบ หน่วยที่ 3
2. สังเกตจากการสนทนาและซักถามในเรื่อง การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
3. พิจารณาจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มย่อย กลุ่มที่ 1 เรื่อง ความพอเพียงของภาครัฐต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายและแนวโน้มการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในปัจจุบัน กลุ่มที่ 2 เรื่อง โปรแกรมการบริหารกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีพื้นที่จำกัดในการออกกำลังกาย กลุ่มที่ 3 เรื่อง รูปแบบการจูงใจให้ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย และหันมาออกกำลังกาย

4. พิจารณาจากการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม โดยรวมคะแนนต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ซึ่งประกอบด้วย นำเสนอตรงตามวัตถุประสงค์ นำความรู้จากการฝึกอบรมมาใช้ และความตั้งใจ

5. พิจารณาจากการตอบแบบทดสอบหน่วยที่ 3 ผู้เข้ารับการอบรมตอบได้ถูกต้อง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

### ตาราง 13

#### แผนการสอนหน่วยที่ 3

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัดและประเมินผล
1. บทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ	1. นำเข้าสู่บทเรียนโดย การสนทนากับผู้เข้าอบรม 2. บรรยายแนวคิดบทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ 3. ถามคำถาม บทบาทและสัมพันธภาพสำหรับผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง 4. สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น อภิปรายและสรุป	1. PowerPoint ประกอบ การ บรรยาย 2. คู่มือประกอบการบรรยาย	1. พิจารณาจากการซักถามและแสดงความคิดเห็น 2. ความสนใจเรียน 3. พิจารณาจากการตอบคำถามของผู้เข้าอบรมตอบถูกต้อง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. การสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง สำหรับผู้สูงอายุ	1. เข้าสู่บทเรียนโดย การซักถามผู้เข้าอบรม ถึงการปฏิบัติตนเอง สำหรับผู้สูงอายุ 2. บรรยายรูปแบบการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง สำหรับผู้สูงอายุ 3. ถามคำถาม การสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง สำหรับผู้สูงอายุ 4. สรุปและอภิปรายผล	1. PowerPoint ประกอบ การบรรยาย 2. คู่มือประกอบการบรรยาย	1. พิจารณาจากการซักถามและแสดงความคิดเห็น 2. พิจารณาจากการตอบคำถามของผู้เข้าอบรมตอบถูกต้อง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

ตาราง 13 (ต่อ)

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัด และประเมินผล
3. วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เข้าสู่บทเรียนโดยการซักถามผู้เข้าอบรมในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ</li> <li>2. บรรยายรูปแบบและวิธีการร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ</li> <li>3. ถามคำถามวิธีการร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุมิวิธีใดบ้าง</li> <li>4. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>5. สรุปอภิปรายผล</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PowerPoint ประกอบการบรรยาย</li> <li>2. คู่มือประกอบการบรรยาย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การสนทนาและซักถาม</li> <li>2. ความสนใจเรียน</li> <li>3. พิจารณาจากการตอบคำถามของผู้เข้าอบรมตอบถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80</li> </ol>
4. วิธีการดำรงตนด้วยความพอเพียงของผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการซักถามถึงการดำรงตนด้วยความพอเพียงสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>2. บรรยายวิธีการดำรงตนด้วยความพอเพียงของผู้สูงอายุ</li> <li>3. ถามคำถามการดำรงตนเองด้วยความพอเพียงมิวิธีใดบ้าง</li> <li>4. สนทนาสรุปอภิปรายผล</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PowerPoint ประกอบการบรรยาย</li> <li>2. คู่มือประกอบการบรรยาย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พิจารณาจากการตอบคำถามของผู้เข้าอบรมตอบถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80</li> <li>2. การสนทนาและซักถาม</li> <li>3. ความสนใจเรียน</li> </ol>

## ตาราง 13 (ต่อ)

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัด และประเมินผล
5. การแบ่งกลุ่มย่อย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งผู้เข้ารับการอบรม ออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน</li> <li>2. แจกปัญหาให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันแสดงความคิดเห็น</li> <li>3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน เพื่อนำเสนอ</li> <li>4. วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งสรุป</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์บทบาท และสัมพันธภาพของ ผู้สูงอายุ และวิเคราะห์ การสร้างคุณค่าให้แก่ ตนเองและบทบาท ที่เหมาะสมสำหรับ ผู้สูงอายุ และเสนอแนะ แนวทางการปฏิบัติ ตนเองที่เหมาะสม</li> <li>2. กลุ่มที่ 2 ให้ออกแนว-ปฏิบัติตนเองด้วย ความพอเพียงสำหรับ ผู้สูงอายุ และเสนอแนะ แนวทางการปฏิบัติตน ด้วยความพอเพียงว่า ทำอย่างไร</li> <li>3. กลุ่มที่ 3 บอกรูปแบบ วิธีการเข้าร่วมกิจกรรม ในสังคมสำหรับผู้สูงอายุ และวิเคราะห์ปัญหา พร้อมทั้งเสนอแนะ แนวทางการแก้ไข ปัญหาในรูปแบบ การร่วมกิจกรรม ในสังคมของผู้สูงอายุ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พิจารณาจากคะแนนใบงาน ผ่านเกณฑ์ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 โดยพิจารณาจาก <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ความตรงตาม วัตถุประสงค์</li> <li>1.2 นำความรู้จาก การฝึกอบรมมาใช้</li> <li>1.3 ความตั้งใจของสมาชิก ในกลุ่ม</li> </ol> </li> </ol>
6. การประเมิน กลุ่มย่อย	แจกแบบทดสอบเพื่อประเมิน หน่วยการฝึกอบรมหน่วยที่ 4 ข้อสอบเป็นแบบปรนัยจำนวน 11 ข้อ	แบบทดสอบ	พิจารณาจากตอบแบบทดสอบ หน่วยที่ 4 ผู้เข้ารับการอบรม ตอบถูกต้องไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

## ตาราง 14

## รายละเอียดเครื่องมือการวัดและประเมิน หน่วยที่ 3

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์การวัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับที่มาและสาเหตุของความเครียด ผลกระทบของความเครียด ต่อคุณภาพชีวิต และฮอร์โมนในร่างกาย วิธีการวิเคราะห์หาความเครียดด้วยตนเอง วิธีการจัดการกับความเครียด และแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด	การถามคำถามระหว่างเรียน แต่ละหน่วย การทดสอบ	แบบคำถามแต่ละหน่วยแบบทดสอบปรนัย	ผู้เข้ารับ การฝึกอบรม	ผ่านเกณฑ์ ไม่น้อยกว่า 80/80
2. ความสามารถในการวิเคราะห์แนวทางการจัดการกับความเครียดในผู้สูงอายุเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน	การประเมินผลงาน	แบบประเมินผลงาน	ผู้เข้ารับ การฝึกอบรม	ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80

## กิจกรรมการฝึกอบรม

## 1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยการซักถาม

ผู้อบรมสอบถามผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับความเครียดของแต่ละคนว่า ทุกคนรู้สึกรู้ว่าตนเองเครียดหรือเปล่า และเวลาเครียดหาทางออกกันอย่างไรบ้าง แล้วเคยให้คำแนะนำคนอื่นเพื่อให้หายเครียดบ้างหรือไม่ ทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น หลังจากนั้นผู้อบรมนำทุกคนเข้าสู่การรับรู้ที่ไปที่มาของความเครียดที่เกิดขึ้นว่ามีความเป็นมาอย่างไร โดยกล่าวถึงในสภาพการณ์ปัจจุบัน มนุษย์ต้องมีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงตนและดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมปัจจุบันให้ได้ และจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยี และการแข่งขัน มนุษย์จะต้องปรับเปลี่ยนในเรื่องส่วนตัว การดำรงชีวิตประจำ รวมถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ตนเองสามารถปฏิบัติงานในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการปรับเปลี่ยนดังกล่าวที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาจึงเป็นปัญหาก่อให้เกิดความเครียด (stress) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอกับมนุษย์ทุก ๆ คน ไม่มีใครสามารถ

หลีกเลี่ยงได้ ความเครียดจึงเป็นปัญหาที่ได้รับการสนใจศึกษาในทุกสายอาชีพ เพื่อหาทางป้องกัน แก้อา หรือให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลหรือส่วนรวมให้น้อยที่สุด

วัยสูงอายุการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ ส่วนใหญ่จะเป็นด้านลบ จากความเสื่อมของร่างกายที่ส่งผลมาถึงจิตใจ เช่น เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นประสาทสัมผัส ระบบกระดูก กล้ามเนื้อและไขข้อ หรือสิ่งที่ส่งผลต่อจิตใจโดยตรง เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะ เป็นเพื่อนหรือคู่ชีวิต รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า รวมทั้งเรื่องสัมพันธ์ภาพของคนในครอบครัวที่ครอบครัวปัจจุบันเมื่อแต่งงานหนุ่มสาว มักแยกเรือนออกไปเป็นครอบครัวใหม่ ทำให้ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับลูกหลานมีน้อยลง ทำให้เกิดความโดดเดี่ยว และเกิดอาการซึมเศร้าได้ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุหมดหวังต่อแท้ในชีวิต โดยเฉพาะคนที่รับสภาพการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ จะทำให้เกิดความเครียด ในฐานะที่เป็นบุคลากรที่มสุขภาพมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องความเครียดอย่างน้อยก็จะเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันและให้คำปรึกษากับผู้สูงอายุในเรื่องดังกล่าว

## 2. คู่มือและโปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยาย

2.1 คู่มือประกอบการบรรยายเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดในผู้สูงอายุ ซึ่งเนื้อหาภายในเล่ม ประกอบด้วย ที่มาและสาเหตุของความเครียด ผลกระทบของความเครียดต่อคุณภาพชีวิตและฮอร์โมนในร่างกาย วิธีการวิเคราะห์หาความเครียด การจัดการกับความเครียด และการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด

### 2.2 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยาย ที่มาและสาเหตุของความเครียด

ผู้อบรมอธิบายถึงความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียด ซึ่งได้กล่าวถึงว่า ความเครียดเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตามที่ผลักดันให้ร่างกายและจิตใจผิดไปจากเดิม นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงอุปนิสัยหรือวิธีการการดำเนินชีวิตของคนบางคนที่มีลักษณะจะก่อให้เกิดความเครียดพร้อมทั้งยกตัวอย่างพฤติกรรมดังกล่าวให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจ นอกจากนี้ยังได้แนะนำแนวทางในการปฏิบัติตัวเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด นอกจากนี้ ผู้อบรมยังได้กล่าวถึงความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เพื่อเข้าใจในเรื่องดังกล่าวดียิ่งขึ้นผู้อบรมได้แจกข้อคำถามให้ผู้เข้าอบรมตอบในหัวข้อ “สาเหตุที่ทำให้

เกิดความเครียดในผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง” รวบรวมคำตอบผู้อบรมเฉลย พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการอบรม

2.3 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยาย หัวข้อผลกระทบของความเครียดต่อคุณภาพชีวิตและฮอร์โมนในร่างกาย

ผู้อบรมสอบถามผู้เข้าอบรมว่าเคยสังเกตไหมว่าเวลาเครียดแล้วเกิดอะไรขึ้นกับตัวเองบ้าง เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีอารมณ์จะทำงาน หรือพาลหาเรื่องให้กับคนอื่น จากที่เคยร่าเริงก็กลายเป็นเงียบขรึม หรืออารมณ์ฉุนเฉียวง่ายเป็นต้น ที่กล่าวมานั้นคือ ผลส่วนหนึ่งของความเครียดที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นก็มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้อบรมสรุปผลกระทบที่เกิดขึ้นกับร่างกายโดยทั่วไปประกอบด้วย ผลกระทบต่อตนเอง ผลกระทบต่อครอบครัว และผลกระทบต่อการงาน หลังจากที่ได้มีการบรรยายเพื่อเป็นการทวนสอบความเข้าใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้สอบถามผู้เข้าอบรมในหัวข้อ “ผลกระทบของความเครียดที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายมีอะไรบ้าง” ให้ตอบมา พอคร่าว ๆ 1-2 บรรทัด รวบรวมคำตอบผู้อบรมเฉลยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม

2.4 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยาย หัวข้อวิธีการวิเคราะห์หาความเครียด

ก่อนการบรรยายผู้อบรมแจกแบบประเมินให้กับผู้เข้าอบรมเป็นแบบประเมินความเครียดของตนเอง ข้อคำถามทั้งหมดมี 20 ข้อ ใช้เวลาทำ 10 นาที เสร็จแล้วรวบรวมคะแนนเพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดเพื่อตรวจสอบความเครียดของตนเอง ในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมา หลังจากนั้นผู้อบรมบรรยายถึงสถานการณ์ความเครียดของแต่ละคน มีมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 3 ประการ คือ ตัวก่อความเครียด ความคิดค่านิยมและความทนทานต่อความเครียดซึ่งแต่ละคน ไม่เหมือนกัน ผู้อบรมขยายความในแต่ละหัวข้อ

นอกจากนั้นผู้อบรมยังอธิบายให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจถึงแนวทางการสำรวจความเครียด นอกจากแบบประเมินที่ได้ทำแล้ว ยังสามารถสำรวจได้จากความผิดปกติที่เกิดขึ้นทางร่างกาย จิต และพฤติกรรมที่แสดงออก เมื่อรู้ว่ามีเครียดจะต้องมีการหาวิธีการเพื่อผ่อนคลายหรือลดความเครียดลง ถ้าปฏิบัติด้วยตนเองแล้วอาการไม่ดีขึ้น ดังนั้นจำเป็นอย่างที่ต้องไปพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษาต่อไป

หลังจากที่ได้มีการบรรยายเพื่อเพิ่มความเข้าใจผู้อบรมได้ตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เข้าอบรมตอบในหัวข้อ “ในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเกี่ยวกับความเครียดแล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าผู้สูงอายุอยู่ในภาวะเครียด” รวบรวมคำตอบผู้อบรมเฉลยพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

2.5 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยาย การจัดการกับความเครียด

ผู้อบรมอธิบายให้ผู้เข้าอบรมได้ทราบว่า การที่จะจัดการกับความเครียดได้นั้น สิ่งแรกที่ต้องรู้ คือ ต้องรู้ธรรมชาติของความเครียด และผลที่เกิดจากความเครียด เพื่อที่จะได้โต้ตอบความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม แต่ในความเป็นจริง ความเครียดเป็นอาการที่ค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นอย่างไม่รู้ตัว นอกจากนี้ผู้อบรมยังใช้ให้เห็นว่า ความเครียดไม่ว่าเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม ย่อมมีผลให้คนนั้นเสียคุณภาพชีวิต และอาจแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะเครียดทางใดทางหนึ่ง ยิ่งถ้าเกิดขึ้นในผู้สูงอายุยิ่งจะมีผลต่อระบบทั่วไปในร่างกายให้เสื่อมเร็วยิ่งขึ้น นอกจากนั้น ผู้อบรมยังได้แนะนำแนวทางในการจัดการกับความเครียดเพื่อนำไปปฏิบัติ และ ไปสอนให้เกิดการปฏิบัติในผู้สูงอายุอีกด้วย เพื่อให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้นในเรื่องเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดผู้อบรมได้สอบถามผู้เข้าอบรมในหัวข้อ “เมื่อรู้ว่าผู้สูงอายุอยู่ในภาวะเครียดแล้วจะแนะนำบุคคลดังกล่าวเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดได้อย่างไร” ตอบพอเข้าใจ 1-2 บรรทัด รวบรวมคำตอบผู้อบรมเฉลยพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

2.6 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายหัวข้อการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด

ผู้อบรมสอบถามผู้เข้าอบรมว่า เวลาที่มีความเครียดแล้วท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดอย่างไรบ้าง ซึ่งมีตอบกันหลากหลายแล้วแต่ว่าใครปฏิบัติอย่างนั้นแล้วรู้สึกดี ซึ่งแต่ละคนมีแนวทางการปฏิบัติหรือวิธีการปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน แต่ในที่นี้ผู้อบรมเสนอแนวทางในการนำไปใช้ปฏิบัติ 6 แนวทาง คือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ การจินตนาการ การคลายเครียดจากใจสู่กาย การนวดคลายเครียด ผู้อบรมได้อธิบายประกอบรูปภาพเพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้นเพื่อเป็นการสอบถามความเข้าใจยิ่งขึ้นในการนำไปใช้เกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด

ผู้อบรมสอบถามผู้เข้าอบรมว่า

### 3. การอภิปรายกลุ่มย่อย

เพื่อความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้ ผู้อบรมได้แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อร่วมกันแสดงความคิดเห็น และสรุปประเด็นเพื่อนำเสนอในแต่ละหัวข้อ ดังนี้

3.1 กลุ่มที่ 1 ให้วิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในผู้สูงอายุ และให้เสนอแนะแนวทางการแก้ไข

3.2 กลุ่มที่ 2 ให้แนะนำวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และเหตุผลประกอบการตัดสินใจ (ซึ่งอาจจะมากกว่า 1 วิธี)

3.3 กลุ่มที่ 3 ท่านคิดว่าจากสถานการณ์ในปัจจุบันมีอิทธิพลต่อการเกิดความเครียดในผู้สูงอายุมากน้อยเพียงใด และให้เสนอแนะแนวทางในการดำเนินชีวิต

ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนผู้นำเสนอ ผู้อบรมสรุปและอภิปรายผล

4. แจกแบบประเมินหน่วยที่ 3 ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมิน จำนวน 11 ข้อ แบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก ให้เวลา 10 นาที

### สื่อการอบรม

1. คู่มือประกอบการบรรยาย การจัดการกับความเครียดในผู้สูงอายุ ซึ่งภายในคู่มือประกอบด้วย ที่มาและสาเหตุของความเครียด การวิเคราะห์หาความเครียด ผลกระทบของความเครียด การจัดการกับความเครียด และการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด

2. แบบประเมินความเครียด ซึ่งใช้ประกอบการบรรยายในประเด็นการวิเคราะห์หาความเครียดด้วยตนเอง

3. โปรแกรม PowerPoint ซึ่งใช้ประกอบการบรรยายในทุกหัวข้อ

4. แผ่นพับตัวอย่างการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งใช้ประกอบการบรรยายในหัวข้อวิธีการผ่อนคลายความเครียด

### การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจของผู้เข้ารับการอบรม

2. การซักถามในประเด็นต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด

3. การให้ความร่วมมือในการร่วมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

4. การรายงานกลุ่มได้ตรงประเด็น ตรงตามวัตถุประสงค์ และมีการนำความรู้จากการฝึกอบรมมาใช้รวมคะแนนแต่ละกลุ่มได้ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
5. ผลการทดสอบหน่วยที่ 3 ผู้เข้าอบรมได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
6. ผู้เข้าอบรมต่อข้อคำถามในแต่ละหน่วยได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

## ใบงาน หน่วยที่ 3

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการออกกำลังกาย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

### กิจกรรม (ใช้เวลา 60 นาที คะแนนเต็ม 50 คะแนน)

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน ตามความสมัครใจ ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม
2. ให้กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์ ท่านมีแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนอย่างไร
3. ให้กลุ่มที่ 2 ในกรณีที่ผู้สูงอายุในชุมชนนั้น ๆ มีปัญหาเกี่ยวกับการไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย ท่านมีแนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายโดยวิธีใดที่เหมาะสมที่จะทำได้ในบ้านหรือพื้นที่จำกัด
4. ให้กลุ่มที่ 3 นำเสนอรูปแบบการจูงใจให้ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย และหันมาออกกำลังกาย
5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในที่ประชุม
6. วิทยากรสรุป

## หน่วยที่ 4

### การร่วมกิจกรรมในสังคม

#### สภาพปัญหาและความจำเป็น

ความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนี้ เป็นเครือข่ายสังคมที่มีความสัมพันธ์กันทุก ๆ ด้าน ที่บุคคลในเครือข่ายมีต่อกันเครือข่ายทางสังคมของบุคคลหนึ่งเปรียบเสมือนสิ่งแวดล้อมทางสังคมของบุคคลอื่น ดังนั้นเครือข่ายสังคมจึงมีอิทธิพลในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคลซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรมร่วมกัน

#### จุดมุ่งหมายของหน่วยที่ 4

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับบทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุได้
2. อธิบายการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองสำหรับผู้สูงอายุได้
3. เสนอแนะรูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุได้
4. อธิบายวิธีการดำรงตนด้วยความพอเพียงได้

#### จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. อธิบายเกี่ยวกับบทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุได้
2. อธิบายการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองสำหรับผู้สูงอายุได้
3. เสนอแนะรูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุได้
4. อธิบายวิธีการดำรงตนด้วยความพอเพียงได้

## เนื้อหาการฝึกอบรม

1. บทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ
2. การสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองสำหรับผู้สูงอายุ
3. วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ
4. วิธีการดำรงตนด้วยความพอเพียงของผู้สูงอายุ

## กิจกรรมการฝึกอบรม (ใช้ระยะเวลา 4 ชั่วโมง)

1. ช้่นนำ วิทยากร พูดถึงเนื้อหาการฝึกอบรม หน่วยที่ 4 การจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบพอสังเขป (45 นาที)
2. ช้่นกิจกรรม
  - 2.1 การบรรยาย วิทยากรบรรยายสรุป สาระสำคัญที่มาและสาเหตุของความเครียด ผลกระทบของความเครียดต่อคุณภาพชีวิต และฮอร์โมนในร่างกาย วิธีการวิเคราะห์หาความเครียดด้วยตนเอง วิธีการจัดการกับความเครียด และแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด โดยใช้เอกสารประกอบการบรรยายสำหรับเครื่อง Visualized และ โปรแกรม PowerPoint (50 นาที)
  - 2.2 การอภิปรายกลุ่ม วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติกิจกรรมในใบงาน หน่วยที่ 4 (50 นาที)
  - 2.3 การทดสอบ วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบคำถามระหว่างหน่วยการอบรม และทำแบบทดสอบหน่วยที่ 4 (50 นาที)
3. ช้่นสรุป วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญและชี้ให้เห็นประโยชน์ต่อการนำมาพิจารณาในการนำไปประยุกต์ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสซักถาม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยมีวิทยากรเป็นผู้สรุปผลการอภิปรายในแต่ละประเด็นที่ผู้เข้ารับการอบรมร่วมอภิปราย (45 นาที)

## สื่อการฝึกอบรม

1. เอกสารประกอบการฝึกอบรม หน่วยที่ 4 ได้แก่
  - 1.1 ใบความรู้ที่ 4.1 บทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ
  - 1.2 ใบความรู้ที่ 4.2 การปฏิบัติตนเองสำหรับผู้สูงอายุ
  - 1.3 ใบความรู้ที่ 4.3 การสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองสำหรับผู้สูงอายุ
  - 1.4 ใบความรู้ที่ 4.4 การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ
  - 1.5 ใบความรู้ที่ 4.5 การดำรงตนด้วยความพอเพียงสำหรับผู้สูงอายุ
2. เอกสารประกอบการบรรยาย สำหรับเครื่อง Visualized
3. เอกสารประกอบการบรรยาย โปรแกรม PowerPoint
4. ใบงานหน่วยที่ 4
5. แบบทดสอบ หน่วยที่ 4

## การวัดและประเมินผล

1. การวัด ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับที่มาและสาเหตุของความเครียด ผลกระทบของความเครียดต่อคุณภาพชีวิตและฮอร์โมนในร่างกาย วิธีการวิเคราะห์หาความเครียดด้วยตนเอง วิธีการจัดการกับความเครียด และแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด โดยใช้แบบทดสอบ หน่วยที่ 4
2. ประเมินผลงานจากแบบประเมินผลงาน และการอภิปรายกลุ่ม

## ตาราง 15

## แผนการสอนหน่วยที่ 4

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัดและประเมินผล
1. บทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่บทเรียนโดย การสนทนากับผู้เข้าอบรม</li> <li>2. บรรยายแนวคิดบทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ</li> <li>3. ถามคำถาม บทบาทและสัมพันธภาพสำหรับผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง</li> <li>4. สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น อภิปราย และสรุป</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PowerPoint ประกอบ การบรรยาย</li> <li>2. คู่มือประกอบการบรรยาย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พิจารณาจากการซักถามและแสดงความคิดเห็น</li> <li>2. ความสนใจเรียน</li> <li>3. พิจารณาจากการตอบคำถามของผู้เข้าอบรมตอบถูกต้อง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80</li> </ol>
2. การสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองสำหรับผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เข้าสู่บทเรียน โดยการซักถามผู้เข้าอบรม ถึงการปฏิบัติตนเองสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>2. บรรยายรูปแบบการสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>3. ถามคำถาม การสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองสำหรับผู้สูงอายุ</li> <li>4. สรุปและอภิปรายผล</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PowerPoint ประกอบ การบรรยาย</li> <li>2. คู่มือประกอบการบรรยาย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พิจารณาจากการซักถามและแสดงความคิดเห็น</li> <li>2. พิจารณาจากการตอบคำถามของผู้เข้าอบรมตอบถูกต้อง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80</li> </ol>
3. วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เข้าสู่บทเรียนโดยการซักถามผู้เข้าอบรม ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ</li> <li>2. บรรยายรูปแบบและวิธีการร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PowerPoint ประกอบ การบรรยาย</li> <li>2. คู่มือประกอบการบรรยาย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การสนทนาและซักถาม</li> <li>2. ความสนใจเรียน</li> <li>3. พิจารณาจากการตอบคำถามของผู้เข้าอบรมตอบถูกต้อง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80</li> </ol>

## ตาราง 15 (ต่อ)

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัดและประเมินผล
	3. ถามคำถามวิธีการร่วม กิจกรรมในสังคมของ ผู้สูงอายุมีวิธีใดบ้าง		
	4. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น		
	5. สรุปอภิปรายผล		
4. วิธีการดำรงตน ด้วยความพอเพียง ของผู้สูงอายุ	1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการ- ซักถามถึงการดำรงตน ด้วยความพอเพียงสำหรับ ผู้สูงอายุ	1. PowerPoint ประกอบ การบรรยาย 2. คู่มือประกอบการ การบรรยาย	1. พิจารณาจากการตอบ- คำถามของผู้เข้าอบรม ตอบถูกต้องไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 2. การสนทนาและซักถาม 3. ความสนใจเรียน
	2. บรรยายวิธีการดำรงตน ด้วยความพอเพียงของ ผู้สูงอายุ		
	3. ถามคำถามการดำรงตนเอง ด้วยความพอเพียงมีวิธี ใดบ้าง		
	4. สนทนาสรุปอภิปรายผล		
5. การแบ่ง กลุ่มย่อย	1. แบ่งผู้เข้ารับการอบรม ออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน	1. กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์บทบาท และสัมพันธภาพของ ผู้สูงอายุ และวิเคราะห์ การสร้างคุณค่าให้แก่ ตนเองและบทบาท ที่เหมาะสมสำหรับ ผู้สูงอายุ และเสนอแนะ แนวทางการปฏิบัติ ตนเองที่เหมาะสม	1. พิจารณาจากคะแนน ใบงานผ่านเกณฑ์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 โดยพิจารณาจาก 1.1 ความตรงตามวัตถุประสงค์ 1.2 นำความรู้จาก การฝึกอบรมมาใช้ 1.3 ความตั้งใจของ สมาชิกในกลุ่ม
	2. แจกปัญหาให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันแสดงความคิดเห็น		
	3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน เพื่อนำเสนอ		
	4. วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งสรุป	2. กลุ่มที่ 2 ให้บอกแนว- ปฏิบัติตนเองด้วยความ- พอเพียงสำหรับผู้สูงอายุ และเสนอแนะแนวทาง การปฏิบัติตนด้วยความ- พอเพียงว่าทำอย่างไร	

## ตาราง 15 (ต่อ)

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัดและประเมินผล
		3. กลุ่มที่ 3 บอกรูปแบบ วิธีการเข้าร่วมกิจกรรม ในสังคมสำหรับผู้สูงอายุ และวิเคราะห์ปัญหา พร้อมทั้งเสนอแนะ แนวทางการแก้ไขปัญหา ในรูปแบบการร่วม กิจกรรมในสังคม ของผู้สูงอายุ	
6. การประเมิน กลุ่มย่อย	แจกแบบทดสอบเพื่อประเมิน หน่วยการฝึกอบรมหน่วยที่ 4 ข้อสอบเป็นแบบปรนัยจำนวน 10 ข้อ	แบบทดสอบ	พิจารณาจากตอบแบบทดสอบ หน่วยที่ 4 ผู้เข้ารับการอบรม ตอบถูกต้อง ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

## ตาราง 16

## รายละเอียดเครื่องมือการวัดและประเมิน หน่วยที่ 4

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์การวัด
1. ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ สาระสำคัญของบทบาทและ สัมพันธภาพของผู้สูงอายุ การปฏิบัติตนเองสำหรับ ผู้สูงอายุ การสร้างคุณค่าให้แก่ ตนเองสำหรับผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ของผู้สูงอายุ การดำรงตน ด้วยความพอเพียงสำหรับ ผู้สูงอายุ	การถามคำถาม ระหว่างเรียน แต่ละหน่วย การทดสอบ posttest	แบบคำถาม แต่ละหน่วย แบบทดสอบ ปรนัย	ผู้เข้ารับ การฝึกอบรม	ผ่านเกณฑ์ ไม่น้อยกว่า 80/80
2. ความสามารถในการวิเคราะห์ แนวทางการร่วมกิจกรรม ในสังคม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ ในการปฏิบัติตนเอง	การประเมิน ผลงาน	แบบประเมิน ผลงาน	ผู้เข้ารับ การฝึกอบรม	ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80

## กิจกรรมการฝึกอบรม

### 1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยการซักถาม

ผู้อบรมชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการเรียนรู้เกี่ยวกับการร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ มีการให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของบทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุของแต่ละคน ให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม มุ่งเน้นให้มีการเชื่อมความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้ฝึกอบรม มีการแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม โดยการกำหนดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ไปตามสถานการณ์การเรียนรู้ที่หลักสูตรฝึกอบรมกำหนดไว้แต่ละหน่วย

### 2. แจกคู่มือและ โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยาย

2.1 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยาย ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสาระสำคัญของบทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ

ผู้อบรมอธิบายถึงความหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งได้กล่าวถึงว่า การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตาม ที่ผลักดันให้ร่างกายและจิตใจต้องการมีสังคม หรือเพื่อนในการสนทนาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือปรึกษาหารือในเรื่องต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ และการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ มีสัมพันธภาพในสังคมพร้อมทั้งยกตัวอย่างพฤติกรรมดังกล่าวให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจ นอกจากนั้นยังได้แนะนำแนวทางในการปฏิบัติตนเมื่อต้องเผชิญกับการร่วมกิจกรรมในสังคม นอกจากนั้นผู้อบรมยังได้กล่าวถึงการร่วมกิจกรรมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

เพื่อเข้าใจในเรื่องดังกล่าวดียิ่งขึ้นผู้อบรมได้แจกข้อคำถามให้ผู้เข้ารับการอบรมตอบในหัวข้อ “บทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ” รวบรวมคำตอบผู้อบรมเฉลยพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้ารับการอบรม

2.2 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยาย หัวข้อการปฏิบัติตนเองสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้อบรม อธิบายให้เข้าใจถึงทฤษฎีการดูแลสุขภาพของตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยส่งเสริมและป้องกันการเกิดโรคจากพฤติกรรมต่าง ๆ ที่จะคุกคามประชาชนทั้งทางร่างกายและจิตใจ การให้ความคิดเห็นกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงจึงเปลี่ยนอีกแนวทางหนึ่งที่ลดปัญหาสาธารณสุขเพราะสุขภาพเป็นเรื่องของประชาชนทุกคนที่ควรใส่ใจ และดูแลสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เยาว์วัยจนสู่วัยชรา

การบรรยายเพื่อเป็นการทวนสอบความเข้าใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้สอบถามผู้เข้าอบรมในหัวข้อ “การปฏิบัติตนเองสำหรับผู้สูงอายุ” รวบรวมคำตอบผู้อบรมเฉลยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม

2.3 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยาย หัวข้อการสร้างคุณค่าให้แกตนเองสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้อบรมได้อธิบายถึงความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังได้ยกตัวอย่างพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่ำ และสูง และยังสามารถเสนอแนะวิธีการเห็นคุณค่าในตนเองนอกจากนี้ยังได้อธิบายถึงการสูญเสียคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

เพื่อเข้าใจดียิ่งขึ้นผู้อบรมได้ตั้งคำถามผู้เข้าอบรมในหัวข้อ “การสร้างคุณค่าให้แกตนเองสำหรับผู้สูงอายุ” รวบรวมคำตอบผู้อบรมเฉลยพร้อมทั้งสรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการอบรม

2.4 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยาย การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ

ผู้อบรมอธิบายให้ผู้เข้าอบรมได้เห็นการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุกับบุคคลที่มีสุขภาพทางกายดี สุขภาพจิตใจ แต่ไม่สามารถร่วมทำงานกับคนอื่นได้จะด้วยเหตุใด ๆ ก็ตาม ชีวิตนั้นคงไม่สามารถร่วมกิจกรรมในสังคมได้ เพราะงานไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ย่อมต้องมีการช่วยเหลือหรือการร่วมมือกันในสังคม แม้ในสังคมเล็กที่สุด เช่น ครอบครัว บุคคลก็ต้องร่วมกันทำงานให้ครอบครัวมีความอยู่เย็นเป็นสุข ครอบครัวอยู่ในชุมชน ควรมีส่วนร่วมร่วมกับเพื่อนในชุมชนในกิจกรรมของชุมชนตามความถนัดและตามความสามารถของตนเอง การมีส่วนร่วม คือ การร่วมคิด การร่วมพูดสนทนา และการร่วมทำ เมื่อเราเป็นผู้สูงอายุการจะมีส่วนร่วมได้ดี มีแนวทาง ดังนี้

เพื่อเข้าใจดียิ่งขึ้นผู้อบรมได้ตั้งคำถามผู้เข้าอบรมในหัวข้อ “การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ” รวบรวมคำตอบผู้อบรมเฉลยพร้อมทั้งสรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการอบรม

2.5 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายหัวข้อการดำรงตนด้วยความพอเพียงสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้อบรมสอบถามผู้เข้าอบรมถึง การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอยู่ด้วยความพอเพียงหรือไม่ แล้วท่านมีวิธีการปฏิบัติเพื่อดำรงตนด้วยความพอเพียงอย่างไรบ้าง ซึ่งมีตอบกันหลากหลายด้านแล้วแต่ว่าใครปฏิบัติอย่างไรแล้วรู้สึกดี ซึ่งแต่ละคนมีแนวทางการปฏิบัติหรือวิธีการปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของผู้สูงอายุให้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในการนำไปใช้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตประจำวันของผู้เข้ารับการอบรม

เพื่อเข้าใจดียิ่งขึ้นผู้อบรมได้ตั้งคำถามผู้เข้าอบรมในหัวข้อ “การดำรงตนด้วยความพอเพียงสำหรับผู้สูงอายุ” รวบรวมคำตอบผู้อบรมเฉลยพร้อมทั้งสรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการอบรม

### 3. การอภิปรายกลุ่มย่อย

เพื่อความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้ ผู้อบรมได้แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปประเด็น

4. แจกแบบประเมินหน่วยที่ 4 ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมิน จำนวน 11 ข้อ แบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก ให้เวลา 10 นาที

### สื่อการอบรม

1. คู่มือประกอบการบรรยาย การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งภายในคู่มือประกอบด้วย บทบาทและสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ การปฏิบัติตนเองสำหรับผู้สูงอายุ การสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองสำหรับผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ การดำรงตนด้วยความพอเพียงสำหรับผู้สูงอายุ

2. แบบประเมิน ซึ่งใช้ประกอบการบรรยายในประเด็นการวิเคราะห์ด้วยตนเอง

3. โปรแกรม PowerPoint ซึ่งใช้ประกอบการบรรยายในทุกหัวข้อ

4. แผ่นพับตัวอย่างการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งใช้ประกอบการบรรยาย

### การวัดและประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจของผู้เข้ารับการอบรม
2. การซักถามในประเด็นต่าง ๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมสำหรับผู้สูงอายุ
3. การให้ความร่วมมือในการร่วมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม
4. การรายงานกลุ่มได้ตรงประเด็น ตรงตามวัตถุประสงค์ และมีการนำความรู้จากการฝึกอบรมมาใช้ รวมคะแนนแต่ละกลุ่มได้ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
5. ผลการทดสอบหน่วยที่ 4 ผู้เข้าอบรมได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
6. ผู้เข้าอบรมต่อข้อคำถามในแต่ละหน่วยได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

## ใบงาน หน่วยที่ 4

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิเคราะห์ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตน

### กิจกรรม (ใช้เวลา 60 นาที คะแนนเต็ม 50 คะแนน)

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน ตามความสมัครใจ ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม
2. ให้กลุ่มที่ 1 ให้วิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในผู้สูงอายุ และให้เสนอแนะแนวทางการแก้ไข
3. ให้กลุ่มที่ 2 ให้แนะนำวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และเหตุผลประกอบการตัดสินใจ (ซึ่งอาจจะมากกว่า 1 วิธี)
4. ให้กลุ่มที่ 3 ท่านคิดว่าจากสถานการณ์ในปัจจุบันมีอิทธิพลต่อการเกิดความเครียดในผู้สูงอายุมากน้อยเพียงใด และให้เสนอแนะแนวทางในการดำเนินชีวิต
5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในที่ประชุม
6. วิทยากรสรุป

## หน่วยที่ 5

### ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ

#### สภาพปัญหาและความจำเป็น

โดยทั่วไปผู้เกษียณอายุการทำงาน หรือผู้สูงอายุจะมีรายได้ลดลง การจัดสวัสดิการด้านต่าง ๆ เพื่อความมั่นคงแห่งชีวิตของผู้สูงอายุมีความจำเป็นและความสำคัญอย่างยิ่งในการจัดสวัสดิการและการบริการที่รองรับให้แก่ผู้สูงอายุ หน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่ดูแลเรื่องสวัสดิการจะต้องสนับสนุน และพัฒนาผู้สูงอายุในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ ค่าครองชีพ การบริการสุขภาพ กองทุนผู้สูงอายุ และสวัสดิการเพื่อการบริการที่รองรับแก่ผู้สูงอายุ รัฐต้องจัดบริการส่งเสริมรายได้ บริการความรู้เกี่ยวกับหน่วยงานของรัฐที่จัดสวัสดิการเรื่องสุขภาพ หลักประกันรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อความมั่นคงแห่งชีวิต และการดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข

#### จุดมุ่งหมายของหน่วยที่ 5

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับรูปแบบการความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ

#### จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. อธิบายความรู้เกี่ยวกับระบบสวัสดิการ และบริการที่รองรับผู้สูงอายุได้
2. อธิบายความรู้เกี่ยวกับการจัดสวัสดิการเรื่องสุขภาพ และความมั่นคงในชีวิตได้
3. บอกหน่วยงานของรัฐที่สนับสนุนผู้สูงอายุได้

#### เนื้อหาการฝึกอบรม

1. ทฤษฎีสูงอายุและการเกิดวิทยาการสูงอายุ
2. การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

3. การพัฒนาผู้สูงอายุ
4. การเสริมสร้างคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุ
5. การปรับตัวของผู้สูงอายุเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### กิจกรรมการฝึกอบรม (ใช้ระยะเวลา 5 ชั่วโมง)

1. ชำนาญการ พุดถึงเนื้อหาการฝึกอบรม หน่วยที่ 5 จิตวิทยาผู้สูงอายุ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบพอสังเขป (50 นาที)
  2. ชำนาญการ
    - 2.1 การบรรยาย วิทยากรบรรยายสรุปสาระสำคัญของทฤษฎีผู้สูงอายุและการเกิดวิทยาสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ การพัฒนาผู้สูงอายุ การเสริมสร้างคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุ และ การปรับตัวของผู้สูงอายุเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยใช้เอกสารประกอบการบรรยายสำหรับเครื่อง Visualized และ โปรแกรม PowerPoint (85 นาที)
    - 2.2 การอภิปรายกลุ่ม วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติกิจกรรมในใบงาน หน่วยที่ 5 (60 นาที)
    - 2.3 การทดสอบ วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบคำถามในแบบทดสอบ หน่วยที่ 5 (55 นาที)
3. ชำนาญการ สรุปประเด็นสำคัญและชี้ให้เห็นประโยชน์ต่อการนำมาพิจารณาในการนำไปประยุกต์ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสซักถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยมีวิทยากรเป็นผู้สรุปผลการอภิปรายในแต่ละประเด็นที่ผู้เข้ารับการอบรมร่วมอภิปราย (50 นาที)

### สื่อการฝึกอบรม

1. เอกสารประกอบการฝึกอบรม หน่วยที่ 5 ได้แก่
  - 1.1 ใบความรู้ที่ 5.1 ระบบสวัสดิการและบริการที่รองรับผู้สูงอายุ
  - 1.2 ใบความรู้ที่ 5.2 การจัดสวัสดิการสุขภาพและความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ
  - 1.3 ใบความรู้ที่ 5.3 หน่วยงานของรัฐที่สนับสนุนผู้สูงอายุ

2. เอกสารประกอบการบรรยาย สำหรับเครื่อง Visualized
3. เอกสารประกอบการบรรยาย โปรแกรม PowerPoint
4. ใบงานหน่วยที่ 5
5. แบบทดสอบ หน่วยที่ 5

### **การวัดและประเมินผล**

1. การประเมินผลก่อนการฝึกอบรม
  - 1.1 วัดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
  - 1.2 ประเมินเจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
2. การประเมินผลระหว่างการฝึกอบรม
  - 2.1 วัดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในแต่ละหน่วยของการฝึกอบรมในลักษณะการถามคำถามในแต่ละหน่วยและการทดสอบหลังการอบรมแต่ละหน่วย
  - 2.2 ประเมินจากใบงานในการอภิปรายกลุ่ม
  - 2.3 ประเมินจากการถามคำถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น
  - 2.4 ประเมินหน่วยการฝึกอบรมโดยผู้เข้ารับการอบรม
3. การประเมินผลหลังฝึกอบรม
  - 3.1 วัดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
  - 3.2 ประเมินเจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
  - 3.3 ประเมินความพึงพอใจในการฝึกอบรม โดยผู้เข้าอบรมและผู้ร่วมการประเมิน

## ตาราง 17

## แผนการสอนหน่วยที่ 5

เนื้อหาวิชา	กิจกรรมและวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัดและประเมินผล
1. ระบบสวัสดิการและบริการที่รองรับผู้สูงอายุ	1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนากับผู้เข้าอบรม 2. บรรยายแนวทางการจัดระบบสวัสดิการผู้สูงอายุ 3. แจกเอกสารประกอบการบรรยาย 4. ถามคำถาม ระบบสวัสดิการที่รองรับผู้สูงอายุ 5. สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน	1. PowerPoint ประกอบการบรรยาย 2. คู่มือประกอบการบรรยาย	1. พิจารณาจากการตอบข้อซักถามและการแสดงความคิดเห็น 2. ความสนใจเรียน 3. พิจารณาจากการตอบคำถามผู้เข้าอบรมตอบได้ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. การจัดสวัสดิการสุขภาพและความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ	1. สนทนาซักถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ 2. บรรยายการจัดสวัสดิการสุขภาพและความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ 3. ถามคำถามสวัสดิการสุขภาพของผู้สูงอายุ 4. สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 5. อภิปรายผลและสรุป	1. PowerPoint ประกอบการบรรยาย 2. คู่มือประกอบการบรรยาย	1. ความสนใจเรียน 2. การซักถาม 3. พิจารณาจากการตอบคำถามผู้เข้าอบรมตอบได้ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. หน่วยงานของรัฐที่สนับสนุนผู้สูงอายุ	1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนาซักถามเกี่ยวกับสวัสดิการที่หน่วยงานของรัฐจัดให้ 2. บรรยายหน่วยงานของรัฐที่สนับสนุนสวัสดิการของผู้สูงอายุ 3. สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 4. อภิปรายผลและสรุป	1. PowerPoint ประกอบการบรรยาย 2. คู่มือประกอบการบรรยาย	1. ความสนใจเรียน 2. การสนทนาซักถาม 3. พิจารณาจากการตอบคำถามผู้เข้าอบรมตอบได้ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

## ตาราง 17 (ต่อ)

เนื้อหาวิชา	กิจกรรม และวิธีการสอน	สื่อประกอบการสอน	การวัด และประเมินผล
4. การแบ่ง กลุ่มย่อย	1. แบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน 2. แจกปัญหาให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันแสดงความคิดเห็น 3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน เพื่อนำเสนอ 4. วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งสรุป	1. กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์ ปัญหาระบบสวัสดิการ ที่เกิดกับผู้สูงอายุ และ เสนอแนะแนวทาง แก้ปัญหา 2. กลุ่มที่ 2 วิเคราะห์ สวัสดิการที่กลุ่มผู้สูงอายุ ต้องการให้หน่วยงาน ของรัฐจัดให้ และให้ เหตุผลประกอบ 3. กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์และ เสนอแนะแนวทาง ในการจัดสวัสดิการ ส่งเสริมสุขภาพและ การส่งเสริมรายได้ให้ ผู้สูงอายุมีความมั่นคง ในชีวิต	1. พิจารณาจากคะแนน ใบงานผ่านเกณฑ์ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 โดยพิจารณาจาก 1.1 ความตรงตาม วัตถุประสงค์ 1.2 นำความรู้จาก การฝึกอบรมมาใช้ 1.3 ความตั้งใจของ สมาชิกในกลุ่ม
5. ประเมินหน่วย การฝึกอบรม	แจกแบบทดสอบเพื่อประเมิน หน่วยการฝึกอบรมหน่วยที่ 5 ข้อสอบเป็นแบบปรนัย จำนวน 10 ข้อ	แบบทดสอบ	พิจารณาจากตอบแบบทดสอบ หน่วยที่ 5 ผู้เข้ารับการอบรม ตอบได้ถูกต้องไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

## กิจกรรมการฝึกอบรม

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ร่วมแสดงความคิดเห็น มีการแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม โดยการกำหนดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ไปตามสถานการณ์การเรียนรู้ที่หลักสูตรฝึกอบรมกำหนดไว้แต่ละหน่วย กิจกรรมดังกล่าว ประกอบด้วย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่มย่อย เป็นต้น

## สื่อการฝึกอบรม

สื่อการฝึกอบรม จัดทำให้สอดคล้องกับเนื้อหาสาระและกิจกรรมการฝึกอบรม ประกอบด้วย แบบข้อคำถาม แบบทดสอบ แผ่นพับ โปสเตอร์ เอกสารประกอบการบรรยาย โปรแกรม PowerPoint เอกสารประกอบการบรรยายสำหรับเครื่อง Visualized

## การวัดและประเมินผลการฝึกอบรม

### 1. การประเมินผลก่อนการฝึกอบรม

1.1 วัดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับระบบสวัสดิการและบริการที่รองรับผู้สูงอายุ

1.2 ประเมินเจตคติต่อระบบสวัสดิการและบริการที่รองรับผู้สูงอายุ

### 2. การประเมินผลระหว่างการฝึกอบรม

2.1 วัดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสุขภาพและความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ ในแต่ละหน่วยของการฝึกอบรม ในลักษณะ การถามคำถามในแต่ละหน่วยและการทดสอบหลังการอบรมแต่ละหน่วย

2.2 ประเมินจากใบงานในการอภิปรายกลุ่ม

2.3 ประเมินจากการถามคำถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็น

2.4 ประเมินหน่วยการฝึกอบรมโดยผู้เข้ารับการอบรม

### 3. การประเมินผลหลังฝึกอบรม

3.1 วัดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับหน่วยงานของรัฐที่สนับสนุนผู้สูงอายุ

3.2 ประเมินเจตคติต่อการต่อหน่วยงานของรัฐที่สนับสนุนผู้สูงอายุ

3.3 ประเมินความพึงพอใจในการฝึกอบรมโดยผู้เข้าอบรมและผู้ร่วมการ

ประเมิน

3.4 ประเมินการฝึกอบรมโดยวิทยากร

## ตาราง 18

## รายละเอียดเครื่องมือการวัดและการประเมินผลการฝึกอบรม

ตัวชี้วัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	เกณฑ์การประเมิน
การหา ประสิทธิภาพ ของหลักสูตร	1. การทดสอบรายวิชา 2. การทดสอบเจตคติ 3. ทดสอบก่อน และหลังการฝึกอบรม 4. การประเมินผลงาน 5. การประเมินพฤติกรรม	1. การถามคำถามในแต่ละ หน่วยการอบรมและ แบบทดสอบปรนัย ในแต่ละหน่วย 2. แบบวัดเจตคติก่อน และหลังการฝึกอบรม 3. แบบทดสอบแบบปรนัย จำนวน 30 ข้อ (ทดสอบ ก่อนหลังฝึกอบรม) ใช้ $t$ test 4. แบบประเมินผลงาน 5. แบบสังเกตพฤติกรรม	ผู้เข้ารับ การฝึกอบรม	1. ผ่านเกณฑ์ ไม่น้อยกว่า 80/80 2. หลังฝึกอบรม คะแนนสูงกว่า ก่อนการ- ฝึกอบรม 3. หลังฝึกอบรม คะแนนสูงกว่า ก่อนการ- ฝึกอบรม 4. ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80 5. ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80

## กิจกรรมการฝึกอบรม

## 1. เข้าสู่บทเรียนโดยการบรรยาย

ผู้อบรมชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการเรียนรู้เกี่ยวกับความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ เพราะการที่เราจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของคนที่เคยปฏิบัติมานั้นเป็นเรื่องที่ยากแต่ถ้าเรารู้ว่าพื้นฐานของเขาเป็นเช่นไร มีพฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างไร การดำเนินงานต่างๆก็จะง่ายขึ้น ซึ่งศาสตร์เกี่ยวกับจิตวิทยา เป็นองค์ความรู้ที่มีแนวร่วมระหว่างศิลปะศาสตร์และวิทยาศาสตร์ จึงมีขอบข่ายกว้างขวาง ก้าวล้ำเข้าไปในหลายวิทยาการ ครอบคลุมทุกด้านเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ทั้งกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ ความคิดสติปัญญา ทั้งส่วนที่เป็นเอกัตตบุคคลและส่วนสังคม ในการศึกษาพฤติกรรมของบุคคลในแง่มุมต่าง ๆ โดยมีความมุ่งหมายหลัก 3 ประการ คือ



- 1.1 เพื่ออธิบายหรือเข้าใจ พฤติกรรมของบุคคลและสังคม
- 1.2 เพื่อทำนายพฤติกรรมของบุคคลและสังคม
- 1.3 เพื่อควบคุมพฤติกรรมของบุคคลและสังคม

## 2. แจกคู่มือประกอบการบรรยาย

ภายในคู่มือประกอบด้วยเนื้อเกี่ยวกับ ระบบสวัสดิการและบริการที่รองรับผู้สูงอายุ การจัดสวัสดิการสุขภาพและความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ หน่วยงานของรัฐที่สนับสนุนผู้สูงอายุ

2.1 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายหัวข้อ ระบบสวัสดิการและบริการที่รองรับผู้สูงอายุ

ผู้อบรม อธิบายให้เข้าใจถึง ระบบสวัสดิการและบริการที่รองรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ผู้อบรมยังได้อธิบายให้ผู้เข้าอบรมทราบว่าการจ่ายเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนแก่ผู้สูงอายุในมาตรา 11 (ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546) เดิมเป็นข้อความว่า “การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม” ให้แก้ไขว่า “การจ่ายเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม” เพื่อให้สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 มาตรา 53 ที่บัญญัติไว้ว่า “บุคคลมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพมีสิทธิได้รับสวัสดิการสิ่งอำนวยความสะดวกซึ่งเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรี และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ”

เพื่อความเข้าใจยิ่งขึ้นเกี่ยวกับระบบสวัสดิการและบริการที่รองรับผู้สูงอายุ ผู้อบรมได้ตั้งคำถามทดสอบความเข้าใจของผู้เข้าอบรม รวบรวมคำตอบผู้อบรมสรุปและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม

2.2 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายหัวข้อ การจัดสวัสดิการสุขภาพและความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ

โดยผู้อบรมได้บรรยายให้เข้าใจความมั่นคงในชีวิต โดยมีมิติ 10 ประการ ได้แก่ มิติที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม มิติสุขภาพอนามัย มิติการศึกษา มิติการมีงานทำ และรายได้ มิติครอบครัว มิติความมั่นคงส่วนบุคคล มิติการสนับสนุนทางสังคม มิติสังคม วัฒนธรรม มิติสิทธิและความเป็นธรรม มิติการเมืองและธรรมาภิบาล และผู้อบรมอธิบายถึงแผนผู้สูงอายุ โดยมีการสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคง

ให้แก่สังคม ต้องมีการกระทำตามลำดับ ดังนี้ ประชากรช่วยตนเอง ครอบครัวเกื้อหนุน ชุมชนช่วยเหลือกัน สังคมและรัฐบาลเกื้อกูล และแผนยุทธศาสตร์สวัสดิการของผู้สูงอายุ โดยมีมาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ มาตรการให้การศึกษาและการเรียนรู้ ตลอดชีวิต มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมมีความเข้าใจยิ่งขึ้นผู้อบรมได้ตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมตอบ รวบรวมคำตอบ ผู้เข้าอบรมบรรยายสรุป และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม

### 2.3 โปรแกรม PowerPoint ประกอบการบรรยายหัวข้อหน่วยงานของรัฐ ที่สนับสนุนผู้สูงอายุ

ผู้อบรมได้อธิบายถึงสวัสดิการสำคัญที่รัฐมอบให้แก่ประชากรผู้สูงอายุไทย คือ การที่ได้รับสิทธิการรับบริการทางสุขภาพโดยไม่คิดมูลค่าและอำนวยความสะดวกรวดเร็วให้แก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ โครงการเงินอุดหนุนกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุ ในชุมชนหรือโครงการเบี่ยงชีฟ ส่วนสวัสดิการเพื่อการเดินทาง มีเพียงการรถไฟแห่งประเทศไทยที่จัดให้มีการลดค่าตั๋วเดินทาง ให้ผู้สูงอายุที่ใช้บริการรถไฟระหว่างเดือน มิถุนายน ถึงเดือนกันยายน ระยะเวลา 4 เดือน

เพื่อความเข้าใจผู้อบรมได้แจกข้อคำถามให้ผู้เข้าอบรมตอบในหัวข้อ “การจัดสวัสดิการสุขภาพและความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุคือ อะไร” ผู้อบรมรวบรวมกระดาษคำตอบพร้อมเฉลยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

### 3. การอภิปรายกลุ่ม

แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม โดยให้คำถาม ดังต่อไปนี้

3.1 กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์กรณีศึกษา ท่านคิดว่าปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุ ในปัจจุบันคือเรื่องอะไรบ้าง

3.2 กลุ่มที่ 2 วิเคราะห์กรณีศึกษา ท่านต้องการให้รัฐบาลเข้ามาดูแลผู้สูงอายุ ในด้านใดเป็นสำคัญ

3.3 กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์กรณีศึกษา ท่านคิดว่าชุมชนของท่านหรือจังหวัดของท่าน มีการเตรียมพร้อมเพื่อสังคมผู้สูงอายุหรือยัง จงให้เหตุผลประกอบ

### **สื่อประกอบการฝึกอบรม**

1. คู่มือประกอบการบรรยาย หน่วยงานของรัฐที่สนับสนุนผู้สูงอายุ ซึ่งใช้ประกอบการบรรยาย
2. โปรแกรม PowerPoint ซึ่งใช้ประกอบการบรรยายในหัวข้อระบบสวัสดิการและบริการที่รองรับผู้สูงอายุ การจัดสวัสดิการสุขภาพและความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ หน่วยงานของรัฐที่สนับสนุนผู้สูงอายุ

### **การวัดและประเมินผล**

1. ความสนใจเรียน
2. การซักถามของผู้เข้าอบรม
3. ผู้เข้าอบรมตอบคำถามแต่ละหน่วยการฝึกอบรมได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 75
4. ผู้เข้าอบรมตอบคำถามประเมินหน่วยการฝึกอบรมได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
5. ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม
6. ผลการนำเสนอของกลุ่ม นำเสนอได้ตรงประเด็น ตรงตามวัตถุประสงค์และนำความรู้จากการอบรมมาใช้ รวมคะแนนแต่ละกลุ่มได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

## ใบงาน หน่วยที่ 5

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิเคราะห์ ประเด็นเกี่ยวกับความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน

### กิจกรรม กิจกรรม (ใช้เวลา 60 นาที คะแนนเต็ม 50 คะแนน)

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน ตามความสมัครใจ ให้แต่ละกลุ่มเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม
2. ให้กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์กรณีศึกษา ผู้สูงอายुरายหนึ่งตำแหน่งก่อนเกษียณเป็นผู้บริหารระดับสูง 2-3 เดือนหลังเกษียณผู้สูงอายुरายนี้มีอาการไม่ค่อยพูดจากับใครและอารมณ์เสื่อง่าย ไม่ชอบฟังคนอื่น ท่านคิดว่าผู้สูงอายुरายนี้มีปัญหาการปรับตัวด้านอะไร และเสนอแนะแนวทางแก้ไข
3. ให้กลุ่มที่ 2 วิเคราะห์ การศึกษาจิตวิทยาผู้สูงอายุ ทำให้การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จได้อย่างไร
4. ให้กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์ ในการที่ผู้สูงอายุจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขจะต้องมีการปรับตัวในด้านใดบ้าง
5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในที่ประชุม
6. วิทยากรสรุป

ภาคผนวก ง  
ตัวอย่างเครื่องมือ

## แบบประเมินโครงสร้างหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

### ความเป็นมา

หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ กำหนดโครงสร้างขึ้นโดยพิจารณาจากสภาพปัญหาและความจำเป็น กำหนดจุดมุ่งหมายเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งโครงสร้างหลักสูตรนี้แบ่งเป็น 5 หน่วย คือ

หน่วยที่ 1 สุขภาพของผู้สูงอายุ

หน่วยที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

หน่วยที่ 3 การจัดการความเครียดและอารมณ์

หน่วยที่ 4 การร่วมกิจกรรมในสังคม

หน่วยที่ 5 ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ



### จุดมุ่งหมายของแบบประเมิน

แบบประเมิน โครงสร้างหลักสูตรนี้ มีจุดมุ่งหมายในการประเมิน ดังนี้

1. เพื่อประเมินความเหมาะสม และความสอดคล้องระหว่างสภาพปัญหาและความจำเป็นกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร
2. เพื่อประเมินความเหมาะสม และความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายหลักสูตรกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม
3. เพื่อประเมินความเหมาะสม และความสอดคล้องภายในโครงสร้างของหลักสูตร แต่ละหน่วย ได้แก่
  - 3.1 ความเหมาะสม และความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมกับเนื้อหาวิชา
  - 3.2 ความเหมาะสม และความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาวิชากับกิจกรรมและวิธีการอบรม

### 3.3 ความเหมาะสม และความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม กับการวัดและการประเมินผล

#### คำแนะนำในการตอบแบบประเมิน

1. แบบประเมินนี้มุ่งประเมินโครงร่าง “หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ” โดยแบ่งแบบประเมินออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบประเมินความเหมาะสมของโครงร่างหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ เหมาะสมมากที่สุด เหมาะสมมาก เหมาะสม ปานกลาง เหมาะสมน้อย และเหมาะสมน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 แบบประเมินความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตร เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ สอดคล้อง ไม่แน่ใจ และไม่สอดคล้อง

2. ขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิได้โปรดแสดงความคิดเห็นที่เป็นจริง เพราะคำตอบของท่านจะเป็นข้อมูลใช้สำหรับเป็นแนวทางในการปรับปรุง และพัฒนา “หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ” ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น หากท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ตัดทอน แก้ไขอย่างไร กรุณาเสนอแนะไว้ในข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของแบบสอบถามด้วย

ขอขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิเป็นอย่างสูงที่ได้พิจารณาตรวจสอบคุณภาพโครงร่างหลักสูตร และให้ความคิดเห็นมา ณ ที่นี้

นายฉัตรชัย ประภัศร

นักศึกษาโครงการหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## ตอนที่ 1 แบบประเมินความเหมาะสมของโครงร่างหลักสูตร

### คำชี้แจง:

โปรดแสดงความคิดเห็นว่าองค์ประกอบต่าง ๆ มีความเหมาะสมหรือไม่ในระดับใด โดยแสดงเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน และเขียนข้อเสนอแนะลงในช่องว่างที่เว้นไว้ตามรายการประเมินในแต่ละรายการ โดยกำหนดระดับที่ใช้ในการประเมิน 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายความว่า เหมาะสมมากที่สุด
- 4 หมายความว่า เหมาะสมมาก
- 3 หมายความว่า เหมาะสมปานกลาง
- 2 หมายความว่า เหมาะสมน้อย
- 1 หมายความว่า เหมาะสมน้อยที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. สภาพปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตร มีเหตุผลสมควรที่จะพัฒนาหลักสูตร ข้อเสนอแนะ..... .....					
2. ปัญหาสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง ของสังคม ข้อเสนอแนะ..... .....					
3. ความเหมาะสมกับแนวทางในการแก้ปัญหา ข้อเสนอแนะ..... .....					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
4. ความเป็นไปได้ของแนวทางแก้ปัญหา ข้อเสนอแนะ..... .....					
5. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรเหมาะสม กับกลุ่มเป้าหมาย ข้อเสนอแนะ..... .....					
6. จุดมุ่งหมายมีความสอดคล้องกับความต้องการ ของสังคม ข้อเสนอแนะ..... .....					
7. จุดมุ่งหมายมีความเป็นไปได้ ข้อเสนอแนะ..... .....					
8. หลักสูตรมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะ..... .....					
9. หน่วยฝึกอบรมที่ 1 สุขภาพของผู้สูงอายุ 9.1 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมตอบสนอง ต่อจุดมุ่งหมายของ หลักสูตรฝึกอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
9.2 สภาพปัญหาและความจำเป็นของ หน่วยฝึกอบรมชัดเจน ข้อเสนอแนะ..... .....					
9.3 ขอบเขตเนื้อหาสาระของหน่วยฝึกอบรม เหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....					
9.4 ขอบเขตเนื้อหาสาระของหน่วยฝึกอบรม ช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....					
9.5 กิจกรรมและวิธีการอบรมมีความเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....					
9.6 กิจกรรมและวิธีการอบรมสามารถ นำไปใช้ได้ ข้อเสนอแนะ..... .....					
9.7 กิจกรรมและวิธีการอบรมที่จัดสามารถ เสริมสร้างความรู้ ความสามารถ และเจตคติที่ต้องการพัฒนา ข้อเสนอแนะ..... .....					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
9.8 เอกสารและสื่อประกอบการอบรม สามารถเสริมสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะ..... .....					
9.9 การวัดและการประเมินผลมีความ- เหมาะสมในเครื่องมือที่ใช้วัด ข้อเสนอแนะ..... .....					
9.10 การวัดและการประเมินผลมีความ- เป็นไปได้ในการวัด ข้อเสนอแนะ..... .....					
9.11 วิธีการวัดและประเมินผลสามารถ วัดได้ตรงจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....					
10. หน่วยฝึกอบรมที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ 10.1 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมตอบสนอง ต่อจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
10.2 สภาพปัญหาและความจำเป็นของ หน่วยฝึกอบรมชัดเจน ข้อเสนอแนะ..... .....					
10.3 ขอบเขตเนื้อหาสาระของหน่วยฝึกอบรม เหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....					
10.4 ขอบเขตเนื้อหาสาระของหน่วยฝึกอบรม ช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....					
10.5 กิจกรรมและวิธีการอบรมมีความ- เหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....					
10.6 กิจกรรมและวิธีการอบรมสามารถ นำไปใช้ได้ ข้อเสนอแนะ..... .....					
10.7 กิจกรรมและวิธีการอบรมที่จัดสามารถ เสริมสร้างความรู้ ความสามารถ และเจตคติที่ต้องการพัฒนา ข้อเสนอแนะ..... .....					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
10.8 เอกสารและสื่อประกอบการอบรม สามารถเสริมสร้างการเรียนรู้ของ ผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะ..... .....					
10.9 การวัดและการประเมินผลมีความ- เหมาะสมในเครื่องมือที่ใช้วัด ข้อเสนอแนะ..... .....					
10.10 การวัดและการประเมินผลมีความ- เป็นไปได้ในการวัด ข้อเสนอแนะ..... .....					
10.11 วิธีการวัดและประเมินผลสามารถ วัดได้ตรงตามจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....					
11. หน่วยฝึกอบรมที่ 3 การจัดการความเครียด และอารมณ์ 11.1 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมตอบสนอง ต่อจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
11.2 สภาพปัญหาและความจำเป็น ของหน่วยฝึกอบรมชัดเจน ข้อเสนอแนะ..... .....					
11.3 ขอบเขตเนื้อหาสาระ ของหน่วยฝึกอบรมเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....					
11.4 ขอบเขตเนื้อหาสาระของหน่วยฝึกอบรม ช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....					
11.5 กิจกรรมและวิธีการอบรม มีความเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....					
11.6 กิจกรรมและวิธีการอบรมสามารถ นำไปใช้ได้ ข้อเสนอแนะ..... .....					
11.7 กิจกรรมและวิธีการอบรมที่จัด สามารถเสริมสร้างความรู้ ความ- สามารถ และเจตคติที่ต้องการพัฒนา ข้อเสนอแนะ..... .....					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
11.8 เอกสารและสื่อประกอบการอบรม สามารถเสริมสร้างการเรียนรู้ ของผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะ..... .....					
11.9 การวัดและการประเมินผล มีความเหมาะสมในเครื่องมือที่ใช้วัด ข้อเสนอแนะ..... .....					
11.10 การวัดและการประเมินผล มีความเป็นไปได้ในการวัด ข้อเสนอแนะ..... .....					
11.11 วิธีการวัดและประเมินผลสามารถ วัดได้ตรงตามจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....					
12. หน่วยฝึกอบรมที่ 4 การร่วมกิจกรรม ในสังคม 12.1 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมตอบสนอง ต่อจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
12.2 สภาพปัญหาและความจำเป็น ของหน่วยฝึกอบรมชัดเจน ข้อเสนอแนะ..... .....					
12.3 ขอบเขตเนื้อหาสาระของ หน่วยฝึกอบรมเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....					
12.4 ขอบเขตเนื้อหาสาระของ หน่วยฝึกอบรม ช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมาย เชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....					
12.5 กิจกรรมและวิธีการอบรม มีความเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....					
12.6 กิจกรรมและวิธีการอบรมสามารถ นำไปใช้ได้ ข้อเสนอแนะ..... .....					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
12.7 กิจกรรมและวิธีการอบรมที่จัดสามารถ เสริมสร้างความรู้ ความสามารถ และเจตคติที่ต้องการพัฒนา ข้อเสนอแนะ..... .....					
12.8 เอกสารและสื่อประกอบการอบรม สามารถเสริมสร้างการเรียนรู้ ของผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะ..... .....					
12.9 การวัดและการประเมินผล มีความเหมาะสมในเครื่องมือที่ใช้วัด ข้อเสนอแนะ..... .....					
12.10 การวัดและการประเมินผล มีความเป็นไปได้ในการวัด ข้อเสนอแนะ..... .....					
12.11 วิธีการวัดและประเมินผลสามารถ วัดได้ตรงตามจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
13. หน่วยฝึกอบรมที่ 5 ความมั่นคงแห่งชีวิต และสวัสดิการของผู้สูงอายุ 13.1 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมตอบสนอง ต่อจุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....					
13.2 สภาพปัญหาและความจำเป็น ของหน่วยฝึกอบรมชัดเจน ข้อเสนอแนะ..... .....					
13.3 ขอบเขตเนื้อหาสาระของ หน่วยฝึกอบรมเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....					
13.4 ขอบเขตเนื้อหาสาระของ หน่วยฝึกอบรม ช่วยให้บรรลุ จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....					
13.5 กิจกรรมและวิธีการอบรม มีความเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....					

รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
13.6 กิจกรรมและวิธีการอบรมสามารถนำไปใช้ได้ ข้อเสนอแนะ..... .....					
13.7 กิจกรรมและวิธีการอบรมที่จัดสามารถเสริมสร้างความรู้ ความสามารถ และเจตคติที่ต้องการพัฒนา ข้อเสนอแนะ..... .....					
13.8 เอกสารและสื่อประกอบการอบรมสามารถเสริมสร้างการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะ..... .....					
13.9 การวัดและการประเมินผลมีความเหมาะสมในเครื่องมือที่ใช้วัด ข้อเสนอแนะ..... .....					
13.10 การวัดและการประเมินผลมีความเป็นไปได้ในการวัด ข้อเสนอแนะ..... .....					



## ตอนที่ 2 แบบประเมินความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตร

### คำชี้แจง:

โปรดแสดงความคิดเห็นว่าองค์ประกอบต่างๆ มีความสอดคล้องหรือไม่ โดยแสดงเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน และเขียนข้อเสนอแนะลงในช่องว่างที่เว้นไว้ตามรายการประเมินในแต่ละรายการ เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน 3 ระดับ ดังนี้

สอดคล้อง หมายความว่า องค์ประกอบที่เขียนไว้ตามรายการประเมินมีความสอดคล้องกัน ส่งเสริมกัน และเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

ไม่แน่ใจ หมายความว่า องค์ประกอบที่เขียนตามรายการประเมินข้อนั้น ๆ ไม่ชัดเจนที่จะบอกได้ว่ามีความสอดคล้องกัน ส่งเสริมกัน และเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

ไม่สอดคล้อง หมายความว่า องค์ประกอบที่เขียนไว้ตามรายการประเมินข้อนั้น ๆ ไม่มีความสอดคล้องกัน ไม่ส่งเสริมกัน และไม่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง
1. สภาพปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตร ฝักรอบรมกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ฝักรอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
2. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝักรอบรม กับเนื้อหาสาระหลักสูตร ข้อเสนอแนะ..... .....			

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง
3. เนื้อหาสาระหลักสูตรกับกิจกรรม และวิธีการฝึกอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
4. กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม กับสื่อประกอบการอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
5. กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมกับการวัด และการประเมินผล ข้อเสนอแนะ..... .....			
6. หน่วยฝึกอบรมที่ 1 สุขภาพของผู้สูงอายุ 6.1 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับจุดมุ่งหมาย เชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
6.2 สภาพปัญหาและความจำเป็นในการ- ฝึกอบรมกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
6.3 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมกับขอบเขต เนื้อหาสาระ ข้อเสนอแนะ..... .....			

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง
6.4 ขอบเขตเนื้อหาสาระกับกิจกรรม และวิธีการฝึกอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
6.5 กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม กับสื่อประกอบการอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
6.6 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมกับการวัด และประเมินผล ข้อเสนอแนะ..... .....			
7. หน่วยฝึกอบรมที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ 7.1 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับจุดมุ่งหมาย เชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
7.2 สภาพปัญหาและความจำเป็น ในการฝึกอบรมกับจุดมุ่งหมาย เชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....			

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง
7.3 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมกับขอบเขต เนื้อหาสาระ ข้อเสนอแนะ..... .....			
7.4 ขอบเขตเนื้อหาสาระกับกิจกรรม และวิธีการฝึกอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
7.5 กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม กับสื่อประกอบการอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
7.6 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมกับการวัด และประเมินผล ข้อเสนอแนะ..... .....			
8. หน่วยฝึกอบรมที่ 3 การจัดการความเครียด และอารมณ์ 8.1 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับจุดมุ่งหมาย เชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....			

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง
8.2 สภาพปัญหาและความจำเป็น ในการฝึกอบรมกับจุดมุ่งหมาย เชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
8.3 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมกับขอบเขต เนื้อหาสาระ ข้อเสนอแนะ..... .....			
8.4 ขอบเขตเนื้อหาสาระกับกิจกรรม และวิธีการฝึกอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
8.5 กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม กับสื่อประกอบการอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
8.6 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมกับการวัด และประเมินผล ข้อเสนอแนะ..... .....			

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง
<p>9. หน่วยฝึกอบรมที่ 4 การร่วมกิจกรรม ในสังคม</p> <p>9.1 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรกับจุดมุ่งหมาย เชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....</p>			
<p>9.2 สภาพปัญหาและความจำเป็น ในการฝึกอบรมกับจุดมุ่งหมาย เชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....</p>			
<p>9.3 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมกับขอบเขต เนื้อหาสาระ ข้อเสนอแนะ..... .....</p>			
<p>9.4 ขอบเขตเนื้อหาสาระกับกิจกรรม และวิธีการฝึกอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....</p>			
<p>9.5 กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม กับสื่อประกอบการอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....</p>			

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง
9.6 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมกับการวัด และประเมินผล ข้อเสนอแนะ..... .....			
10. หน่วยฝึกอบรมที่ 5 ความมั่นคงแห่งชีวิต และสวัสดิการของผู้สูงอายุ 10.1 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร กับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
10.2 สภาพปัญหาและความจำเป็น ในการฝึกอบรมกับจุดมุ่งหมาย เชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
10.3 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมกับขอบเขต เนื้อหาสาระ ข้อเสนอแนะ..... .....			
10.4 ขอบเขตเนื้อหาสาระกับกิจกรรม และวิธีการฝึกอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			



## แบบประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตร

### คำชี้แจง:

1. แบบประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตร เป็นแบบประเมินการใช้หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

2. แบบประเมินชุดนี้มุ่งที่จะประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย

2.1 เนื้อหาวิชา

2.2 กิจกรรมการเรียนการสอน

2.3 สื่อประกอบการอบรม

2.4 การวัดและประเมินผล

2.5 อื่น ๆ (ระยะเวลา วิทยากร และสถานที่)

3. เกณฑ์การให้คะแนนความเหมาะสม ดังนี้

5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

4 หมายถึง เหมาะสมมาก

3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

2 หมายถึง เหมาะสมน้อย

1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

4. แบบประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตรเป็นแบบประเมินที่ใช้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามในกระบวนการใช้หลักสูตรฝึกอบรม เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ สอดคล้อง ไม่แน่ใจ และไม่สอดคล้อง

5. ขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิได้โปรดพิจารณาคุณภาพของเครื่องมือประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตร ที่นิติตสร้างขึ้น โดยพิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถาม ภาษาที่ใช้กับประเด็นที่ต้องประเมิน คำตอบที่ได้จะเป็นข้อมูลที่ใช้สำหรับเป็นแนวทางในการปรับปรุง และพัฒนาเครื่องมือให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น หากท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดัดทอน แก้ไขอย่างไร กรุณาเสนอแนะไว้ในข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของแบบสอบถามด้วย

ขอขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิเป็นอย่างสูงที่ได้พิจารณาตรวจสอบคุณภาพ  
ของแบบประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตร และให้ความคิดเห็นมา ณ ที่นี้

นายฉัตรชัย ประภัสร์

นักศึกษาโครงการหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนารัพยากรมนุษย์

คณะพัฒนารัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## แบบประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

### คำชี้แจง:

โปรดพิจารณาความสอดคล้องของข้อความของแบบประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตร โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิ และกรุณาให้ข้อเสนอแนะเมื่อต้องการแก้ไขลงในช่องว่างที่เว้นไว้ตามรายการประเมินในแต่ละรายการ โดยมี เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน 3 ระดับ ดังนี้

+ 1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับประเด็นในองค์ประกอบของหน่วยอบรม

0 เมื่อไม่แน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับประเด็นในองค์ประกอบของหน่วยอบรม

- 1 เมื่อแน่ใจว่า ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับประเด็นในองค์ประกอบของหน่วยอบรม

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง + 1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่สอดคล้อง - 1
เนื้อหาวิชา			
1. สอดคล้องกับสื่อประกอบการอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
2. การกำหนดหัวข้อเนื้อหาที่มีความเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....			
3. การจัดเรียงลำดับเนื้อหาที่มีความเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....			

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง + 1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่สอดคล้อง - 1
4. ครอบคลุมสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้เข้ารับ การอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
5. มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เข้ารับ การอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
6. เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของผู้เข้ารับ การอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
กิจกรรมการเรียนการสอน 7. สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา ข้อเสนอแนะ..... .....			
8. การนำเข้าสู่บทเรียน ข้อเสนอแนะ..... .....			
9. กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น ในการอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง + 1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่สอดคล้อง - 1
10. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ ข้อเสนอแนะ..... .....			
11. กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความคิด ข้อเสนอแนะ..... .....			
12. เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถาม ข้อเสนอแนะ..... .....			
13. เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรม มีส่วนร่วมในกิจกรรมการอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
14. ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วม ในการอภิปรายกลุ่ม ข้อเสนอแนะ..... .....			
15. ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้ ในการทำงานกลุ่ม ข้อเสนอแนะ..... .....			

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง + 1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่สอดคล้อง - 1
16. ส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรม มีการปฏิสัมพันธ์กัน ข้อเสนอแนะ..... .....			
17. ผู้เข้ารับการอบรมมองเห็นภาพรวม ของการเรียนรู้ ข้อเสนอแนะ..... .....			
สื่อประกอบการอบรม 18. สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
19. สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา ข้อเสนอแนะ..... .....			
20. สอดคล้องกับกิจกรรมการอบรม ข้อเสนอแนะ..... .....			
การวัดและการประเมินผล 21. วิธีวัดประเมินผลมีความเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....			

รายการประเมิน	ความสอดคล้อง		
	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง
	+ 1	0	- 1
22. วิธีวัดและประเมินผลมีความหลากหลาย ข้อเสนอแนะ..... .....			
23. การวัดและประเมินผลก่อนเรียน มีความเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....			
24. การวัดประเมินผลระหว่างเรียน มีความเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....			
25. การวัดประเมินผลหลังเรียน มีความเหมาะสม ข้อเสนอแนะ..... .....			
อื่น ๆ			
26. ระยะเวลา ข้อเสนอแนะ..... .....			
27. วิทยากร ข้อเสนอแนะ..... .....			



## แบบทดสอบความรู้สำหรับหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

### คำชี้แจง:

1. แบบทดสอบความรู้ชุดนี้เป็นแบบประเมินความรู้ ความเข้าใจ จากการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะที่พึงประสงค์ของหัวหน้าพยาบาลในระบบบริการสุขภาพ ในอนาคต

2. แบบทดสอบความรู้ชุดนี้ เป็นข้อคำถามที่ใช้วัดความรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยมีวัตถุประสงค์

2.1 ประเมินความรู้ผู้เข้ารับการอบรม

2.2 นำผลการประเมินมาวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของหลักสูตรเพื่อปรับปรุง และพัฒนาหลักสูตรฯ

3. แบบทดสอบความรู้นี้ประกอบด้วย ข้อคำถามแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 59 ข้อ เพื่อใช้ทดสอบรวบยอด (summative) โดยแบ่งตามหน่วยการอบรม ดังนี้

หน่วยที่ 1 สุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 13 ข้อ

หน่วยที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 13 ข้อ

หน่วยที่ 3 การจัดการความเครียดและอารมณ์ จำนวน 11 ข้อ

หน่วยที่ 4 การร่วมกิจกรรมในสังคม จำนวน 11 ข้อ

หน่วยที่ 5 ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ จำนวน 11 ข้อ

4. ขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และตอบทุกข้อ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุดถูกต้องตรงตามความเป็นจริง

5. ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลจะผ่านการประมวลผลแล้วเท่านั้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบทดสอบความรู้

นายจักรชัย ประภัศร

นักศึกษาโครงการหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

คณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

**คำชี้แจง:**

โปรดพิจารณาข้อคำตอบที่ท่านเห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดในแต่ละข้อคำถาม และทำเครื่องหมาย ✓ ที่ท่านคิดว่าข้อนั้น ถูก และทำเครื่องหมาย X ที่ท่านคิดว่าข้อนั้นผิด

**ข้อคำถามหน่วยที่ 1 สุขภาพของผู้สูงอายุ**

1. กลุ่มผู้สูงอายุที่ควรจะต้องมีสุขภาพดี คือข้อใด
  - ก. ชีวิตหลังเกษียณอายุ
  - ข. พ่อค้า
  - ค. เกษตรกร
  - ง. ทุกคน
2. ปัญหาที่พบบ่อยที่สุดของกลุ่มผู้สูงอายุ คือข้อใด
  - ก. การถูกทอดทิ้ง
  - ข. สุขภาพ
  - ค. การบริโภค
  - ง. ที่อยู่อาศัย
3. ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบบ่อย คือข้อใด
  - ก. ขาดการออกกำลังกาย
  - ข. บริโภคอาหารได้น้อย
  - ค. ขาดการได้รับการบริการสุขภาพที่ดี
  - ง. การเข้ากลุ่มเพื่อนไม่ได้
4. ปัญหาที่ผู้สูงอายุพบได้บ่อยในชีวิตประจำวัน คือข้อใด
  - ก. การไม่ได้ทำงาน
  - ข. การเจ็บป่วย
  - ค. ขาดคนดูแล
  - ง. รัฐไม่ให้ความสำคัญ

5. ผู้สูงอายุมีสุขภาพไม่ดีเกิดจากอะไร
  - ก. อนามัยสิ่งแวดล้อม
  - ข. การปฏิบัติงาน
  - ค. การป่วยเป็นโรค
  - ง. การออกกำลังกาย
6. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมากที่สุด คือ
  - ก. พันธุกรรม
  - ข. อายุ
  - ค. สิ่งแวดล้อม
  - ง. ที่อยู่อาศัย
7. ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน
  - ก. ขาดรายได้
  - ข. ขาดการเหลียวแล
  - ค. เป็นหนี้
  - ง. การเข้าสังคม
8. โรคที่เกิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด คือข้อใด
  - ก. ภูมิแพ้
  - ข. ข้อเสื่อม
  - ค. สายตา
  - ง. อุบัติเหตุ
9. สมรรถภาพที่ผู้สูงอายุควรได้รับการพัฒนามากที่สุด คือข้อใด
  - ก. ความคล่องแคล่ว
  - ข. ความเมื่อยล้า
  - ค. ความกระฉับกระเฉง
  - ง. ความเร็ว

10. สุขภาพดี ประกอบด้วย ข้อใด
- สุขภาพกาย
  - สุขภาพจิต
  - สุขภาพสังคม
  - ทุกข้อที่กล่าว
11. กิจกรรมข้อใดมีส่วนในการส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด คือข้อใด
- กิจกรรมในครอบครัว
  - การท่องเที่ยว
  - การตรวจสุขภาพ
  - การเข้าสังคม
12. สิ่งที่สูงอายุควรได้รับ คือข้อใด
- อาหารเพื่อสุขภาพ
  - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
  - การนั่งสมาธิ
  - กิจกรรมสันทนาการ
13. วิธีการเสริมสร้างสุขภาพในผู้สูงอายุที่ดีที่สุดคือข้อใด
- การดูแลรักษาสุขภาพ
  - การเข้ากลุ่มเพื่อน
  - การปฏิบัติตามปกติ
  - การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า
14. ข้อใดต่อไปนี้เป็นารเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุหลังการสร้างเสริมสุขภาพ
- เป็นหวัดง่าย
  - การปรับเปลี่ยนทางร่างกาย
  - เป็นโรค
  - การกำเริบของโรค

15. การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุควรปฏิบัติคนอย่างไร
- ก. การยอมรับสภาพจิตใจ
  - ข. การออกกำลังกาย
  - ค. อาหารที่บริโภค
  - ง. การตรวจสุขภาพ
16. ข้อใดเป็นกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
- ก. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
  - ข. การไหว้พระ 9 วัด
  - ค. การปรับปรุงอาคารสถานที่
  - ง. อาหารเฉพาะโรค
17. การออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุส่งผลต่อสุขภาพด้านใด มากที่สุด
- ก. สภาพร่างกาย
  - ข. สภาพจิตใจ
  - ค. สภาพอารมณ์
  - ง. การร่วมกิจกรรมสังคม
18. ผลของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอันดับแรกสุด คือข้อใด
- ก. เพิ่มคุณภาพชีวิต
  - ข. ลดอัตราการตาย
  - ค. ลดความเจ็บป่วย
  - ง. ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
19. สาเหตุการตายอันดับต้นในผู้สูงอายุไทย คือข้อใด
- ก. โรคหัวใจและหลอดเลือด
  - ข. โรคไต
  - ค. ปวดข้อ ปวดหลัง
  - ง. เบาหวาน

20. วิธีป้องกันโรคที่จะเหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือข้อใด
- การบริโภคอาหารที่เหมาะสม
  - การตรวจสุขภาพ
  - การเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ
  - การรับรู้ภาวะสุขภาพ
21. บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุคือใคร
- ประธานชมรมผู้สูงอายุ
  - หัวหน้าหมู่บ้าน
  - ผู้สูงอายุเอง
  - อาสาสมัคร
22. โครงการที่ควรจัดให้กับผู้สูงอายุมากที่สุด คือข้อใด
- ความรู้เรื่องสุขภาพ
  - การบริการผู้สูงอายุ
  - การดูแลผู้สูงอายุ
  - ทุกข้อที่กล่าว

**ข้อคำถามประจำหน่วยที่ 3 การจัดการความเครียดและอารมณ์**

23. อารมณ์ของผู้สูงอายุที่มองเห็นได้ชัดที่สุด คือข้อใด
- หว่าเหว่
  - ซึมเศร้า
  - ว้าวุ่น
  - สนุกสนาน
24. สาเหตุของความเครียดในผู้สูงอายุเกิดจากอะไรมากที่สุด
- ออกกำลังกาย
  - ถูกทอดทิ้ง
  - ความเจ็บป่วย
  - ความเมื่อยล้า

25. ผลกระทบที่เกิดจากความเครียดในผู้สูงอายุ คือข้อใด
- ก. ร่าเริง แจ่มใส สดชื่น
  - ข. ปราศจากโรค
  - ค. สุขภาพทรุดโทรม
  - ง. บริโภคอาหารได้มาก
26. ถ้าผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้างผลที่เกิด คือข้อใด
- ก. อารมณ์แปรปรวน
  - ข. หงุดหงิด
  - ค. เจ็บป่วยได้ง่าย
  - ง. เบื่อชีวิต
27. วิธีจัดการความเครียดและอารมณ์ของผู้สูงอายุที่ดีที่สุด คือข้อใด
- ก. หากิจกรรมที่ชอบทำ
  - ข. กินอาหารหวานมาก ๆ
  - ค. การท่องเที่ยว
  - ง. การพักผ่อนนอนหลับ
28. ลักษณะที่บ่งบอกว่าผู้สูงอายุมีอารมณ์ดี คือข้อใด
- ก. สุข สดชื่น
  - ข. อารมณ์แปรปรวน
  - ค. บริโภคได้ทุกมื้อ
  - ง. สนใจคนรอบข้าง
29. ผู้ที่มีบทบาทต่อผู้สูงอายุเกี่ยวกับอารมณ์ และความเครียดมากที่สุด คือข้อใด
- ก. รัฐบาล
  - ข. อนามัย
  - ค. เพื่อนบ้าน
  - ง. ลูกหลาน

30. กิจกรรมที่ผู้สูงอายุควรทำเมื่อเกิดอาการเครียด และอารมณ์ผันแปรมากที่สุด คือข้อใด
- ออกกำลังกาย
  - เข้าชมรมผู้สูงอายุ
  - พักผ่อนนอนหลับ
  - สังสรรค์กับเพื่อนบ้าน
31. วิธีการป้องกันเพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียด คือข้อใด
- การรักษาสุขภาพทุกวัน
  - บุคคลรอบข้างดูแลเอาใจใส่
  - การท่องเที่ยว
  - การจับจ่ายสินค้า
32. ความเครียดและอารมณ์ในผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อด้านใดมากที่สุด
- การบริโภค
  - การพักผ่อน
  - สังคม
  - สุขภาพ

**ข้อคำถามประจำหน่วยที่ 4 การร่วมกิจกรรมในสังคม**

33. สถานที่ที่ผู้สูงอายุควรจะอาศัยอยู่มากที่สุด คือข้อใด
- บ้านพักฟื้น
  - บ้านพักตากอากาศ
  - บ้านเพื่อน
  - บ้านตัวเองหรือบ้านลูกหลาน
34. บทบาทของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมสังคมที่ดีที่สุด คือข้อใด
- เป็นผู้แนะนำด้านสุขภาพ
  - เป็นที่ปรึกษา
  - เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
  - เป็นตัวอย่างในการปรับตัว

35. การมีบทบาทในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ คือข้อใด
- การรู้จักมีส่วนร่วม
  - การรู้จักค้อยคุณค่า
  - สังคมรังเกียจ
  - การดูแลตนเองได้
36. กิจกรรมที่ควรจัดให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมในสังคมมากที่สุด คือข้อใด
- การออกกำลังกาย
  - การบริการสุขภาพ
  - อนามัยและสิ่งแวดล้อม
  - จัดหาอุปกรณ์การแพทย์
37. วิธีใดที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมได้ด้วยตนเอง
- การรับความช่วยเหลือจากรัฐ
  - การรอรับเชิญเข้าร่วมกิจกรรม
  - การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
  - การรอรับการช่วยเหลือ
38. การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมในสังคมต้องคำนึงถึงเรื่องใดมากที่สุด
- อาหาร
  - ความปลอดภัย
  - ความสนุกสนาน
  - ที่พักอาศัย
39. ผลที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ คือข้อใด
- ไม่ถูกทอดทิ้ง
  - สุขภาพเสื่อม
  - เจ็บป่วยได้ง่าย
  - ขาดเพื่อนบ้าน

40. ใครคือผู้ที่มีบทบาทต่อผู้สูงอายุในการกำหนดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ
- ตัวเอง
  - เพื่อนบ้าน
  - ลูกหลาน
  - พยาบาล
41. การสร้างคุณค่าให้ตัวเองของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม คือข้อใด
- ความเป็นอยู่
  - การได้รับการยอมรับจากกลุ่ม
  - เพื่อนในกลุ่ม
  - สุขภาพอนามัย
42. การดำรงตนของผู้สูงอายุที่ดีที่สุด คือข้อใด
- การท่องเที่ยว
  - การจับจ่ายสินค้า
  - การอยู่อย่างพอเพียง
  - การทำงานหนัก
43. การดำรงตนของผู้สูงอายุอย่างพอเพียงวิธีใดที่ส่งผลต่อสุขภาพมากที่สุด
- การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม
  - การตรวจสุขภาพทุกเดือน
  - การบริโภคอาหารที่เหมาะสม
  - การท่องเที่ยว-การจับจ่ายสินค้า

**คำถามประจำหน่วยที่ 5 ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ**

44. สิ่งที่ยังบอกถึงความมั่นคงของผู้สูงอายุ คือข้อใด
- การถูกทอดทิ้ง
  - การได้รับบริการสุขภาพ
  - อนามัยและสิ่งแวดล้อม
  - การปฏิบัติงาน

45. หน่วยงานที่ควรจัดและส่งเสริมสวัสดิการให้ผู้สูงอายุมากที่สุด คือข้อใด
- ก. รัฐบาล
  - ข. บุคคลรอบข้าง
  - ค. เพื่อนบ้าน
  - ง. ภาคเอกชน
46. สวัสดิการที่ผู้สูงอายุต้องได้รับเป็นอันดับแรก คือข้อใด
- ก. กิจกรรมทางสังคม
  - ข. การดูแล
  - ค. การบริการสุขภาพ
  - ง. อนามัยและสิ่งแวดล้อม
47. สวัสดิการที่ดีที่สุดของผู้สูงอายุ คือข้อใด
- ก. การเพิ่มค่าครองชีพ
  - ข. การท่องเที่ยว
  - ค. การพักผ่อน
  - ง. การรักษาพยาบาล
48. ผู้ที่มีบทบาทที่สุดในการจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ
- ก. ตัวเอง
  - ข. เพื่อนบ้าน
  - ค. ลูกหลาน
  - ง. หน่วยงานของรัฐ
49. สถานที่ที่ดีที่สุดของผู้สูงอายุ คือข้อใด
- ก. บ้านตัวเอง
  - ข. โรงพยาบาล
  - ค. สถานเอนามัย
  - ง. บ้านเพื่อนวัยเดียวกัน

50. สวัสดิการที่ผู้สูงอายุได้รับจากภาครัฐ คือข้อใด
- ก. ที่อยู่อาศัยชั้นดี
  - ข. ความเป็นอยู่ที่พอเพียง
  - ค. การบริโภคอาหารที่เหมาะสม
  - ง. การบริการสุขภาพอย่างทั่วถึง
51. ความมั่นคงของชีวิตในผู้สูงอายุอันดับแรก คือข้อใด
- ก. สวัสดิการสุขภาพ
  - ข. การส่งเสริมรายได้
  - ค. ความพอเพียง
  - ง. ชีวิตความเป็นอยู่
52. กลุ่มผู้สูงอายุที่ควรได้รับสวัสดิการเร่งด่วน คือข้อใด
- ก. ผู้ยากไร้
  - ข. พ่อค้า
  - ค. เกษตรกร
  - ง. ทุกกลุ่ม
53. ปัจจุบันภาครัฐควรจัดสวัสดิการให้ผู้สูงอายุเรื่องใดเป็นเรื่องเร่งด่วน
- ก. กองทุนผู้สูงอายุ
  - ข. การส่งเสริมรายได้
  - ค. ค่าครองชีพ
  - ง. บ้านพักพิง

## แบบประเมินความรู้การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง:

จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง หรือ X หน้าข้อความที่ผิด

### หน่วยที่ 1 สุขภาพของผู้สูงอายุ

1. .... ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัย
2. .... โรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดคสมอง มักเกิดกับผู้สูงอายุ
3. .... สุขภาพดีหมายถึงสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย
4. .... ผู้สูงอายุต้องรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะ ผักและผลไม้
5. .... ผู้สูงอายุมักจะซึมเศร้าเป็นบางครั้งเมื่อหว่าเหว
6. .... ผู้สูงอายุมักมีอาการรำเริง แจ่มใสตลอดเวลา
7. .... โรคสมองเสื่อมจะเกิดกับผู้สูงอายุน้อยมาก
8. .... โรคข้อเสื่อมมักจะเกิดกับผู้สูงอายุเสมอ

### หน่วยที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

9. .... ผู้สูงอายุต้องรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารมัน และให้ความสำคัญกับผักและผลไม้
10. .... อาหารแป็งและขนมปังช่วยป้องกันอาการท้องผูก
11. .... อากาศบริสุทธิ์ต้องไปริมทะเล หรือภูเขา
12. .... โยคะ รำมวยจีน และการยืดเหยียด เป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
13. .... การออกกำลังกายที่สร้างเสริมสุขภาพต้องทำเป็นประจำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ นาน 40 นาทีต่อครั้ง

14. .... อนามัยในช่องปาก ต้องแปรงฟันอย่างถูกวิธี และใช้ไหมขัดฟัน
15. .... ถอดฟันปลอมไม่ควรแช่น้ำจะทำให้ฟันปลอมขยายใหญ่ขึ้น
16. .... การแปรงฟันอย่างถูกวิธีไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์
17. .... การจัดที่อยู่อาศัยให้ผู้สูงอายุอยู่ชั้นล่าง และใช้ส้วมชักโครกเป็นการป้องกันอุบัติเหตุ
18. .... การฝึกหายใจเข้าออกหรือนั่งสมาธิสามารถลดความเครียดได้
19. .... การหางานอดิเรกทำสามารถลดความแก่ได้
20. .... การหัวเราะและยิ้มช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตได้
21. .... การเข้าร่วมกิจกรรมในครอบครัว เช่น ดูทีวีร่วมกัน ไปทำบุญตักบาตร สร้างความอบอุ่นได้

## การทดสอบย่อย 2

คำชี้แจง:

จงเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง หรือ X หน้าข้อความที่ผิด

### คำถามประจำหน่วยที่ 5 ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ

1. .... ความมั่นคงในชีวิตคือ การมีเงินฝากในบัญชีธนาคาร 10 ล้าน
2. .... ความมั่นคงในชีวิตคือ การมีสุขภาพดีและอบอุ่น
3. .... สวัสดิการที่รัฐมอบให้ในเรื่องเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะได้รับ
4. .... ในเรื่องของการศึกษาเรียนรู้ หมดเวลาแล้วสำหรับผู้สูงอายุ
5. .... ในอนาคตอีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยจะกลายเป็น สังคมผู้สูงอายุ
6. .... รัฐและหน่วยงานเอกชนมีการจัดที่อยู่อาศัยให้กับผู้สูงอายุที่ขาดที่อยู่อาศัย
7. .... ความมั่นคงของผู้สูงอายุ รัฐมีการเตรียมความพร้อมให้ตั้งแต่ในวัยผู้ใหญ่ ตอนปลาย
8. .... รัฐสนับสนุนหลักประกันสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ

### ข้อคำถามประจำหน่วยที่ 3 การจัดการความเครียดและอารมณ์

9. .... สาเหตุจากความเครียดเกิดจากความเจ็บป่วยเพียงอย่างเดียว
10. .... การสร้างความอบอุ่นในครอบครัวช่วยลดปัญหาความเครียดได้
11. .... การแยกตัวของผู้สูงอายุ เป็นสาเหตุหนึ่งจากการสูญเสียสิ่งที่รัก
12. .... การนั่งสมาธิ เป็นการจัดการความเครียด
13. .... การแก้ไขปัญหาโดยเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เป็นการจัดการความเครียด
14. .... การออกกำลังกายทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟิน ทำให้ลดความเครียดได้

#### ข้อคำถามประจำหน่วยที่ 4 การร่วมกิจกรรมในสังคม

15. .... กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ
16. .... ชมรมผู้สูงอายุ ช่วยส่งเสริมกิจกรรมการสร้างเสริมของผู้สูงอายุ
17. .... การดูแลบ้านและช่วยดูแลลูกหลานเป็นบทบาทหนึ่งของผู้สูงอายุ
18. .... บทบาทผู้นำทางศาสนาและขนบธรรมเนียมประเพณี ให้ความสำคัญของผู้สูงอายุ
19. .... การช่วยเหลือสังคม เป็นการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
20. .... การคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพอันยืนยาวของชีวิตผู้สูงอายุ ให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพและการเข้าถึงธรรมชาติ

## แบบสอบถามประเมินความสามารถและเจตคติของผู้สูงอายุ

### คำชี้แจง:

1. แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามสำหรับคุณฉันทิพนธ์เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

2. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน จำนวน 96 ข้อ ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความสามารถของผู้สูงอายุ จำนวน 42 ข้อ

โดยแบ่งเป็น

ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 9 ข้อ

ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ

ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ

ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม จำนวน 6 ข้อ

ด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบวัดเจตคติของผู้สูงอายุ จำนวน 40 ข้อ โดยแบ่งเป็น

ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 7 ข้อ

ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 10 ข้อ

ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ จำนวน 7 ข้อ

ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม จำนวน 7 ข้อ

ด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ จำนวน 9 ข้อ

3. ขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และตอบทุกข้อทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุดถูกต้องตรงตามความเป็นจริง

4. ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลจะผ่านการประมวลผลแล้วเท่านั้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมินความสามารถ  
และเจตคติ

นายฉัตรชัย ประภัสร์

นักศึกษาโครงการหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนารัพยากรมนุษย์

คณะพัฒนารัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

## แบบสอบถามประเมินความสามารถและเจตคติของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1: แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง: กรุณาเติมค่าลงในช่องว่างหรือการเครื่องหมาย ✓ ในช่อง  หน้าข้อความ  
ที่ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. ปัจจุบันท่านอายุ ..... ปี
3. ที่อยู่อาศัย  อำเภอเมือง  อำเภอรอบนอก
4. จังหวัดที่อยู่อาศัย ..... อบต. ....
5. วุฒิการศึกษาสูงสุด
 

<input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียน	<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ) .....
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย	<input type="checkbox"/> อนุปริญญา
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ปริญญาโท
6. สถานภาพ
 

<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> หย่าร้าง
<input type="checkbox"/> สมรส	<input type="checkbox"/> คู่ แยกกันอยู่
<input type="checkbox"/> หม้าย	<input type="checkbox"/> คู่ อยู่ด้วยกัน
7. อาชีพ
 

<input type="checkbox"/> ว่างาน	<input type="checkbox"/> ทำงานบ้าน	<input type="checkbox"/> ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
<input type="checkbox"/> รับจ้าง	<input type="checkbox"/> เกษตรกร	<input type="checkbox"/> ข้าราชการบำนาญ
<input type="checkbox"/> ธุรกิจส่วนตัว (ระบุ) .....		
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ) .....		
8. ปัจจุบันท่านมีรายได้ ..... บาท/เดือน
9. ความเพียงพอของรายได้
 

<input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ	<input type="checkbox"/> เพียงพอ
-------------------------------------	----------------------------------

10. ขณะนี้ท่านมีปัญหาสุขภาพในเรื่องใดบ้าง (ผ่านการวินิจฉัยโรคจากแพทย์แล้วว่าเป็นโรค และตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> โรคหัวใจ  | <input type="checkbox"/> ความดันโลหิตสูง | <input type="checkbox"/> ข้ออักเสบ            |
| <input type="checkbox"/> มะเร็ง    | <input type="checkbox"/> เบาหวาน         | <input type="checkbox"/> หลอดลมอักเสบเรื้อรัง |
| <input type="checkbox"/> โรคตับ    | <input type="checkbox"/> โรคไต           | <input type="checkbox"/> โรคทางสมอง           |
| <input type="checkbox"/> โรคทางจิต | <input type="checkbox"/> โรคซึมเศร้า     | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....   |

11. ท่านป่วยบ่อย ๆ

- ไม่ใช่                       ใช่

12. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านที่เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจหรือไม่

- ไม่มี                       มี

หมายเหตุ ถ้าตอบว่ามี ได้แก่เรื่องใดบ้างดังต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

	มี	ไม่มี
12.1 สูญเสียบุคคล สิ่งของที่เป็นที่รัก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.2 สูญเสียอวัยวะที่สำคัญในร่างกายหรือ อวัยวะสำคัญทำให้ทำงานไม่ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.3 ตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.4 มีหนี้สินมาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.5 ถูกฟ้องร้องหรือมีคดีความ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.6 อื่น ๆ (ระบุ).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา น้ำหนักร่างกายของท่านเพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างมา  
กหรือไม

- ไม่ใช่                       ใช่

14. ในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการรักษาอาการทางจิตหรือไม่

- ไม่เคย                       เคย

ถ้าเคย รักษาด้วยอาการอะไร .....

## ตอนที่ 2: ความสามารถของผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง:** ข้อความเกี่ยวกับความสามารถของผู้สูงอายุ 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม ด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ โดยมีเกณฑ์การประเมินค่าความสามารถของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

มากที่สุด หมายถึง ผู้ตอบมีความสามารถดังกล่าวมากที่สุด

มาก หมายถึง ผู้ตอบมีความสามารถดังกล่าวมาก

ปานกลาง หมายถึง ผู้ตอบมีความสามารถดังกล่าวปานกลาง

น้อย หมายถึง ผู้ตอบมีความสามารถดังกล่าวน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ผู้ตอบมีความสามารถดังกล่าวน้อยที่สุด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

พฤติกรรมความสามารถ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ					
1. ท่านสามารถประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้นได้					
2. ท่านสามารถประเมินอาการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุได้ เช่น การรับรู้ และสติปัญญา					
3. ท่านสามารถวิเคราะห์ปัญหาทางสุขภาพได้					
4. ท่านสามารถบอกอาการผิดปกติทางร่างกายได้					
5. ท่านสามารถปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ					
6. ท่านสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้					
7. ท่านสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้					
8. ท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ตามปกติในวัยสูงอายุ					

พฤติกรรมความสามารถ	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
9. ท่านสามารถดูแลตนเองเพื่อหลีกเลี่ยง ความเจ็บป่วย					
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 10. ท่านสามารถกำหนดอาหารเพื่อสร้างเสริม สุขภาพของผู้สูงอายุ					
11. ท่านสามารถเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุได้					
12. ท่านสามารถดูแลอนามัยในช่องปากได้					
13. ท่านสามารถยึดเหยียดกล้ามเนื้อได้ถูกต้อง					
14. ท่านสามารถแปร่งฟันได้อย่างถูกวิธี					
15. ท่านสามารถปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการ ท้องผูกในผู้สูงอายุได้					
16. ท่านสามารถปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน การอุบัติเหตุในผู้สูงอายุได้					
17. ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียด ด้วยการฝึกหายใจเข้า-ออก					
18. ท่านสามารถหางานอดิเรกทำเพื่อสร้างเสริม สุขภาพ					
19. ท่านสามารถสร้างครอบครัวอบอุ่นได้ เช่น การรับประทานอาหารนอกบ้าน การไปพักผ่อนหย่อนใจ					
ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ 20. ท่านสามารถประเมินความเครียดได้					
21. ท่านสามารถหาสาเหตุของความเครียดได้					
22. ท่านสามารถวิเคราะห์ปัญหาความเครียดได้					

พฤติกรรมความสามารถ	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
23. ท่านสามารถบอกปฏิกิริยาที่ตอบสนอง ความเครียดได้					
24. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ของตัวท่านได้					
25. ท่านสามารถจัดการความเครียด และอารมณ์ได้					
26. ท่านสามารถหาวิธีการผ่อนคลาย ความเครียดได้					
27. ท่านสามารถเลือกเทคนิคการคลายเครียดได้ เช่น การฝึกหายใจ การจินตนาการ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ					
28. ท่านสามารถปรับตัวต่อความเครียดได้					
29. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเกิด เหตุการณ์ซับซ้อน					
ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม					
30. ท่านสามารถค้นหาความต้องการเข้าร่วม กิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น การเข้าชมรมผู้สูงอายุ					
31. ท่านสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ ในวัยสูงอายุ					
32. ท่านปฏิบัติกิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุจัดให้					
33. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ครอบครัว หรือชุมชนจัดให้ เช่น กิจกรรมวันผู้สูงอายุ					
34. ท่านสามารถวิเคราะห์กิจกรรมสังคม ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน					

พฤติกรรมความสามารถ	มากที่สุด	มาก	ปาน- กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
35. ท่านเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวท่าน เช่น กิจกรรมจักสาน กิจกรรมสันตนาการ กิจกรรมธรรมสัจจกร นั่งสมาธิ เป็นต้น					
ด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ					
36. ท่านสามารถค้นหาความต้องการความมั่นคงในชีวิตหลังเกษียณอายุหรือเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ					
37. ท่านสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเองในวัยสูงอายุ					
38. ท่านสามารถตอบสนองความต้องการที่รัฐจัดสวัสดิการต่าง ๆ และค่าครองชีพให้ได้					
39. ท่านสามารถเข้ารับบริการตรวจสุขภาพเป็นประจำปี					
40. ท่านสามารถเลือกรับบริการที่รัฐจัดให้ อย่างมั่นใจ เช่น ที่อยู่อาศัย การเงิน					
41. ท่านสามารถเตรียมความพร้อมสำหรับวัยสูงอายุ โดยการสนับสนุนจากรัฐ					
42. ท่านสามารถส่งเสริมพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุโดยการสนับสนุนและให้บริการจากรัฐ					

### ตอนที่ 3: เจตคติของผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง:** ข้อความเกี่ยวกับเจตคติของผู้สูงอายุ 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการ-สร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม ด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ โดยมีเกณฑ์การประเมินค่าความสามารถของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความที่ระบุในรายการ  
เห็นด้วย หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความที่ระบุในรายการ  
ไม่แน่ใจ หมายถึง ไม่แน่ใจกับข้อความที่ระบุในรายการ  
ไม่เห็นด้วย หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อความที่ระบุในรายการ  
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความที่ระบุในรายการ  
โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ					
1. ท่านรู้สึกกังวลใจเมื่อเข้าสู่ วัยสูงอายุ					
2. ท่านเห็นความสำคัญในการประเมิน ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ					
3. ท่านเชื่อว่าการใส่ใจสุขภาพ สามารถลดความแก่					
4. ท่านเชื่อว่าปัญหาสุขภาพของ ผู้สูงอายุเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การดื่มสุรา พักผ่อน ไม่เพียงพอ					

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
5. ท่านรู้สึกว่าคุณต้องเผชิญกับโรคร้าย เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ					
6. ท่านเชื่อว่าสุขภาพจิตที่ดี สามารถ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง					
7. ท่านรู้สึกว่าสุขภาพของท่าน เป็นภาระกับคนอื่น					
ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ					
8. ท่านเห็นความสำคัญในการกำหนด อาหารเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ					
9. ท่านเห็นคุณค่าในการออก- กำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ					
10. ท่านเห็นความสำคัญในการดูแล อนามัยในช่องปากเพื่อสร้างเสริม สุขภาพฟันและช่องปาก					
11. ท่านเชื่อว่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ได้ถูกต้องสามารถผ่อนคลาย กล้ามเนื้อได้ดี					
12. ท่านให้ความสำคัญกับ การแปรงฟันอย่างถูกวิธี เพื่อรักษาสุขภาพฟันและเหงือก					

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
13. ท่านเห็นคุณค่าในการรับประทาน- อาหารผัก ผลไม้ และออกกำลัง- กายสม่ำเสมอเพื่อป้องกัน อาการท้องผูกในผู้สูงอายุได้					
14. ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 20-30 นาทีขึ้นไป ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง					
15. ท่านเชื่อว่าวิธีการฝึกหายใจ เข้า-ออก สามารถผ่อนคลาย ความเครียดได้					
16. ท่านเห็นความสำคัญในการ- ทำงานอดิเรกเพื่อไม่ให้เกิด ความรู้สึกหัวเหว่ เศร้า และทำให้ สุขภาพแข็งแรงว่าอยู่บ้านเฉย ๆ					
17. ท่านให้ความสำคัญในการสร้าง ครอบครัวที่อบอุ่น เพื่อความสุข ของทุกคน					
ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์					
18. ท่านให้ความสำคัญกับวิธี การประเมินความเครียด					
19. ท่านเชื่อว่าการวิเคราะห์สาเหตุ ของความเครียดที่ถูกต้องนำมา สู่การแก้ปัญหาได้เหมาะสม					

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
20. ท่านเชื่อว่าการควบคุมอารมณ์ เป็นวิธีการหนึ่งในการจัดการ ความเครียด					
21. ท่านเห็นความสำคัญของการ จัดการความเครียดและอารมณ์					
22. ท่านเห็นความสำคัญกับการค้นหา วิธีการผ่อนคลายความเครียด					
23. ท่านเชื่อว่าการเครียดลดลง ด้วยเทคนิควิธีการคลายเครียด ต่าง ๆ เช่น การฝึกหายใจ การจินตนาการ การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ					
24. ท่านเชื่อว่าร่างกายสามารถปรับตัว และตอบสนองต่อความเครียด ได้อย่างเหมาะสมถ้าได้รับ การฝึกฝน					
ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม 25. ท่านเห็นคุณค่าในการเข้าร่วม กิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น การเข้าชมรมผู้สูงอายุ					
26. ท่านรู้สึกผิดหวังที่ไม่สามารถ เข้าร่วมกิจกรรมสังคมได้					
27. ท่านพึงพอใจกับความสามารถ ของตนเองเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม					

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
28. ท่านเห็นประโยชน์กับการ- ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ					
29. ท่านเห็นคุณค่าในการปฏิบัติ กิจกรรมที่ชมรมผู้สูงอายุจัดให้					
30. ท่านเห็นคุณค่าในการร่วม กิจกรรมทางสังคมที่ครอบครัว หรือชุมชนจัดให้ เช่น กิจกรรม วันผู้สูงอายุ					
31. ท่านเชื่อว่าการเข้าร่วมกิจกรรม ที่เหมาะสมกับตัวท่าน เช่น กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรม ธรรมสัจจะ นั่งสมาธิ เป็นต้น ช่วยให้ท่านมีความสุข และมีคุณค่าต่อสังคม					
ด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและ สวัสดิการของผู้สูงอายุ					
32. ท่านเห็นความสำคัญที่รัฐ จัดสวัสดิการให้ผู้สูงอายุ					
33. ท่านเห็นด้วยที่รัฐจะต้องจัด สวัสดิการให้ผู้สูงอายุ					
34. ท่านมีความสุขเมื่อได้รับ สวัสดิการทุกอย่าง					

รายการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
35. ท่านเชื่อว่าท่านจะได้รับ ความช่วยเหลือจากรัฐในยาม ที่ท่านต้องการ					
36. ท่านรู้สึกว่าคุณสมบัติการ ที่ได้รับแล้วมีความมั่นคง ในชีวิตและยั่งยืน					
37. ท่านรู้สึกว่าคุณสมบัติการได้รับ สวัสดิการสุขภาพและรายได้ ที่มั่นคง					
38. ท่านรู้สึกว่าคุณสมบัติการที่รัฐ จัดให้ยังไม่เพียงพอทุกด้าน					
39. ท่านเห็นความสำคัญในการ- เตรียมความพร้อมสำหรับ วัยสูงอายุที่รัฐจัดให้					
40. ท่านเห็นคุณค่าในการส่งเสริม พัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ให้สามารถดูแลตนเองได้จากรัฐ					

## ตาราง 19

ค่าความเหมาะสมของโครงสร้างหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ความเหมาะสม	ข้อ	ความเหมาะสม
1.0	4.33	11.3	4.16
2.0	4.83	11.4	4.16
3.0	4.66	11.5	4.16
4.0	4.66	11.6	4.50
5.0	4.00	11.7	4.33
6.0	4.66	11.8	4.16
7.0	3.83	11.9	4.33
8.0	4.83	11.10	4.16
9.1	4.00	11.11	4.33
9.2	5.00	12.1	4.50
9.3	4.16	12.2	4.50
9.4	4.66	12.3	4.16
9.5	4.50	12.4	4.16
9.6	4.83	12.5	4.33
9.7	4.16	12.6	4.33
9.8	4.66	12.7	4.33
9.9	4.00	12.8	4.16
9.10	4.33	12.9	4.16
9.11	4.00	12.10	4.00
10.1	4.66	12.11	4.16
10.2	3.83	13.1	4.16
10.3	4.33	13.2	4.33
10.4	3.83	13.3	4.33
10.5	4.83	13.4	4.00

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ความเหมาะสม	ข้อ	ความเหมาะสม
10.6	4.33	13.5	4.33
10.7	4.33	13.6	4.33
10.8	4.33	13.7	4.66
10.9	4.33	13.8	4.16
10.10	4.00	13.9	4.33
10.11	4.00	13.10	4.16
11.1	4.00	13.11	4.00
11.2	4.33		

ตาราง 20

ค่าดัชนีความสอดคล้องของโครงสร้างหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ดัชนีความสอดคล้อง	ข้อ	ดัชนีความสอดคล้อง
1.0	1	8.2	1
2.0	0.5	8.3	0.8
3.0	1	8.4	0.5
4.0	0.8	8.5	0.8
5.0	1	8.6	1
6.1	1	9.1	6
6.2	1	9.2	6
6.3	0.5	9.3	0.8
6.4	1	9.4	0.5
6.5	1	9.5	1
6.6	1	9.6	0.8
7.1	1	10.1	1
7.2	0.6	10.2	1

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนีความสอดคล้อง	ข้อ	ดัชนีความสอดคล้อง
7.3	0.5	10.3	0.5
7.4	1	10.4	1
7.5	0.8	10.5	0.8
7.6	1	10.6	1
8.1	1		

ตาราง 21

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินความเหมาะสมของการใช้หลักสูตรตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ดัชนีความสอดคล้อง	ข้อ	ดัชนีความสอดคล้อง
1	1	15	0.8
2	1	16	0.8
3	0.8	17	0.8
4	0.6	18	1
5	1	19	1
6	1	20	1
7	1	21	0.8
8	0.6	22	1
9	0.6	23	0.8
10	1	24	0.8
11	1	25	0.6
12	1	26	0.5
13	1	27	0.8
14	1	28	1

ตาราง 22

ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ระหว่าง  
การอบรม

ข้อ	<i>p</i>	<i>r</i>	ข้อ	<i>p</i>	<i>r</i>
1	0.97	0.13	12	0.80	0.38
2	0.83	0.00	13	0.83	0.38
3	0.93	0.13	14	0.93	0.25
4	0.93	0.00	15	0.90	0.25
5	0.93	0.13	16	0.63	0.38
6	0.87	0.38	17	0.90	0.25
7	0.93	0.25	18	1.00	0.00
8	0.80	0.38	19	0.97	0.00
9	1.00	0.00	20	0.93	0.25
10	0.97	0.00	21	1.00	0.00
11	0.63	0.50			

ค่าความเชื่อมั่น (K-R 20) = 0.510

ตาราง 23

ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ผลสัมฤทธิ์  
ของกลุ่มทดลองใช้เครื่องมือ

ข้อ	<i>p</i>	<i>r</i>	ข้อ	<i>p</i>	<i>r</i>
1	0.77	0.25	22	0.63	0.25
2	0.60	0.62	23	0.47	0.00
3	0.43	0.37	24	0.63	0.37
4	0.70	0.12	25	0.90	0.12
5	0.67	0.25	26	0.33	0.50
6	0.50	0.62	27	0.83	-0.12

ตาราง 23 (ต่อ)

ข้อ	<i>p</i>	<i>r</i>	ข้อ	<i>p</i>	<i>r</i>
7	0.93	0.12	28	0.80	0.12
8	0.73	0.37	29	0.73	0.50
9	0.53	0.62	30	0.33	-0.12
10	0.93	0.25	31	0.73	0.12
11	0.63	0.25	32	0.73	0.12
12	0.53	0.37	33	0.77	0.00
13	0.73	0.50	34	0.60	0.37
14	0.87	0.37	35	0.83	0.25
15	0.37	0.62	36	0.50	-0.12
16	0.90	0.12	37	0.67	0.37
17	0.57	0.12	38	0.77	-0.12
18	0.33	-0.37	39	0.97	-0.12
19	0.83	0.12	40	0.80	0.00
20	0.37	0.62	41	0.93	0.12
21	0.33	0.62			

ค่าความเชื่อมั่น (K-R 20) = 0.584

ตาราง 24

ค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้หลักสูตร

ข้อ	<i>p</i>	<i>r</i>	ข้อ	<i>p</i>	<i>r</i>
1	0.77	0.38	28	0.80	0.00
2	0.60	0.63	29	0.73	0.38
3	0.40	0.25	30	0.33	-0.13
4	0.67	0.25	31	0.73	0.13

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อ	<i>p</i>	<i>r</i>	ข้อ	<i>p</i>	<i>r</i>
5	0.67	0.25	32	0.73	0.38
6	0.43	0.13	33	0.77	0.00
7	0.93	0.13	34	0.60	0.38
8	0.70	0.50	35	0.83	0.13
9	0.53	0.50	36	0.50	-0.13
10	0.90	0.13	37	0.67	0.50
11	0.57	0.38	38	0.77	0.00
12	0.53	0.50	39	0.97	-0.13
13	0.33	0.75	40	0.80	-0.25
14	0.87	0.38	41	0.93	0.13
15	0.37	0.50	42	0.90	-0.13
16	0.90	0.13	43	0.83	0.38
17	0.57	0.25	44	0.80	0.25
18	0.33	-0.13	45	0.93	0.13
19	0.83	0.00	46	0.80	0.13
20	0.37	0.75	47	0.80	0.38
21	0.33	0.50	48	0.90	0.13
22	0.63	0.25	49	0.90	-0.13
23	0.47	0.00	50	0.80	0.00
24	0.63	0.25	51	0.67	0.00
25	0.90	0.13	52	0.67	0.50
26	0.33	0.25	53	0.77	0.50
27	0.83	0.00			

ค่าความเชื่อมั่น (K-R 20) = 0.584

## ตาราง 25

ค่าอำนาจจำแนก ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินเจตคติ  
ของวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อ	rpbis	<i>p</i>	ข้อ	rpbis	<i>p</i>
1	.046	.809	21	.539	.002
2	.236	.209	22	.628	.000
3	.529	.003	23	.410	.024
4	.341	.065	24	.539	.002
5	.368	.045	25	.483	.007
6	.575	.001	26	.316	.089
7	.140	.460	27	.396	.030
8	.627	.000	28	.463	.010
9	.665	.000	29	.691	.000
10	.586	.001	30	.664	.000
11	.647	.000	31	.550	.002
12	.425	.019	32	.585	.001
13	.503	.005	33	.597	.000
14	.662	.000	34	.673	.000
15	.596	.001	35	.574	.001
16	.682	.000	36	.589	.001
17	.690	.000	37	.486	.006
18	.570	.001	38	.360	.051
19	.704	.000	39	.549	.002
20	.386	.035	40	.519	.003

ค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) = 0.918

ตาราง 26

ค่าอำนาจจำแนก ระดับนัยสำคัญทางสถิติ และค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความสามารถของวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อ	rpbis	<i>p</i>	ข้อ	rpbis	<i>p</i>
1	.647	.000	22	.613	.000
2	.526	.003	23	.711	.000
3	.713	.000	24	.529	.003
4	.692	.000	25	.829	.000
5	.570	.001	26	.532	.002
6	.678	.000	27	.706	.000
7	.651	.000	28	.665	.000
8	.527	.003	29	.573	.001
9	.498	.005	30	.558	.001
10	.317	.088	31	.509	.004
11	.573	.001	32	.377	.040
12	.689	.000	33	.560	.001
13	.710	.000	34	.634	.000
14	.538	.002	35	.552	.002
15	.653	.000	36	.544	.002
16	.803	.000	37	.622	.000
17	.708	.000	38	.504	.005
18	.574	.001	39	.380	.038
19	.680	.000	40	.536	.002
20	.619	.000	41	.522	.002
21	.686	.000	42	.554	.001

ค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) = 0.953

## ตาราง 27

คะแนนผลสัมฤทธิ์ของวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลอง  
ใช้หลักสูตร (คะแนนเต็ม 53 คะแนน)

คนที่	คะแนนก่อนอบรม	คะแนนหลังอบรม	ผลต่าง
1	27	37	+
2	26	45	+
3	36	40	+
4	36	51	+
5	29	39	+
6	30	39	+
7	30	37	+
8	29	38	+
9	29	37	+
10	35	47	+
11	46	50	+
12	32	47	+
13	34	38	+
14	36	40	+
15	32	48	+
16	30	39	+
17	30	38	+
18	28	38	+
19	44	51	+
20	31	50	+
21	27	50	+

หมายเหตุ: + หมายถึง คะแนนหลังอบรมมากกว่าคะแนนก่อนอบรมจากการใช้

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ของวิทยาศาสตร์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ