

การประยุกต์ใช้กิจกรรมเกมฝึกสมองและบรรณบำบัดเพื่อเสริมสร้างพลังในผู้สูงอายุ
ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์¹
**The Application of Brain Training Game Activities and Bibliotherapy
to Enhance Aging Vigor in the Elderly at the
Uttaradit Rajabhat University, Elderly Care Center**

นภา มิ่งนุ่น (Napha Mingnun)²
บุศรินทร์ ทองศรีอัน (Boosarin Tongsreon)³

วันที่รับบทความ: 25 พฤษภาคม 2569

วันแก้ไขบทความ: 5 มิถุนายน 2569

วันตอบรับบทความ: 29 มิถุนายน 2569

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาชุดกิจกรรมเกมฝึกสมองร่วมกับบรรณบำบัด 2) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมที่มีต่อการมีส่วนร่วม การตอบสนองทางสมอง และภาวะอารมณ์ และ 3) ศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุที่พำนักอยู่ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ รูปแบบการดำเนินการวิจัย ใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) 5 ขั้นตอน ได้แก่ การเข้าใจปัญหา การนิยามปัญหา การระดมความคิด การสร้างต้นแบบ และการทดสอบ โดยจัดกิจกรรมเป็นโปรแกรมต่อเนื่อง 5 สัปดาห์ รวม 5 ฐานกิจกรรมการเรียนรู้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมเกมฝึกสมองและสื่อบรรณบำบัด แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม และแบบสอบถามความพึงพอใจ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการวิจัยพบว่า 1) ได้นวัตกรรมชุดกิจกรรม 5 ฐานที่มีความยืดหยุ่น สามารถปรับใช้ตามข้อจำกัดทางกายภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ผลการสังเกตพฤติกรรม 3 ด้าน (การมีส่วนร่วม การตอบสนองทางสมอง และภาวะอารมณ์) พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.03 (S.D. = 0.14) อยู่ในระดับปานกลาง สะท้อนว่าผู้สูงอายุสามารถรักษาสมาธิและมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้ดีเมื่อได้รับการกระตุ้นอย่างเหมาะสม 3) ผลประเมินความพึงพอใจ ต่อกิจกรรมรายสัปดาห์ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.49, S.D. = 2.95) และความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.62, S.D. = 0.99) ข้อสรุปผลงานวิจัย ชี้ให้เห็นว่าการบูรณาการเกมฝึกสมองและบรรณบำบัดเป็นเครื่องมือวิชาชีพที่ช่วยชะลอความเสื่อมทางปัญญาและฟื้นฟูสุขภาพทางอารมณ์ เพื่อเสริมสร้างพลังในผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: เกมฝึกสมอง บรรณบำบัด ผู้สูงอายุ พลัง

¹บทความจากสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ; Article from the Office of Library Services and Information Technology, Uttaradit Rajabhat University

²นักเอกสารสนเทศชำนาญการ สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ; Information Specialist, Office of Academic Resources and Information Technology, Uttaradit Rajabhat University E-mail: napha17@uru.ac.th

³บรรณารักษ์ สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ; Librarian, Office of Academic Resources and Information Technology, Uttaradit Rajabhat University E-mail: nantapuk.kaset@gmail.com

Abstract

This study aimed to 1) develop a set of brain-training game activities combined with Bibliotherapy, 2) study the effects of using the activity set on participation, cognitive response, and emotional well-being, and 3) study the satisfaction of elderly residents at the Uttaradit Rajabhat University Elderly Care Center. The research employed a five-step Design Thinking process: problem understanding, problem definition, brainstorming, prototyping, and testing. The activities were conducted as a five-week program comprising five learning activity stations. The research instruments included the brain-training game activity set and librarianship materials, a behavior observation record, and a satisfaction questionnaire. Data analysis employed frequency, percentage, mean ($\bar{x}$), and standard deviation (S.D.). The results showed that 1) an innovative five-station activity set was developed that was flexible and effectively adaptable to the physical limitations of the elderly residents; and 2) behavioral observations in three areas (participation, cognitive response, and emotional well-being) showed an overall average score of 2.03 (S.D. = 0.14), indicating a moderate level of satisfaction. This reflects that older adults can maintain concentration and social interaction well when appropriately stimulated. 3) The overall satisfaction assessment of weekly activities was at a high level ($\bar{x}$ = 4.49, S.D. = 2.95), and satisfaction with participation in activities was also at a high level ($\bar{x}$ = 3.62, S.D. = 0.99). The research concludes that integrating brain training games and Bibliotherapy is a professional tool that helps slow cognitive decline and restore emotional well-being, thereby sustainably enhancing vitality in older adults.

Keyword: Brain training games, Bibliotherapy, Elderly, Senior Power

บทนำ

สถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรทั่วโลกกำลังเข้าสู่จุดเปลี่ยนสำคัญ โดยเฉพาะการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมสูงวัยที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2023) และสหประชาชาติที่ได้ประกาศทศวรรษแห่งการสูงวัยอย่างมีสุขภาพ (UN Decade of Healthy Ageing 2021–2030) โดยเน้นย้ำว่าการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพไม่ใช่เพียงการไม่มีโรค แต่ต้องครอบคลุมถึงการมีความสุข การเรียนรู้ตลอดชีวิตและการมีส่วนร่วมในสังคม สำหรับประเทศไทยข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office, 2024) พบว่าประชากรคนไทยมีผู้สูงอายุมากถึง 15.7 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 22 ของประชากรทั้งหมด ส่งผลให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสมบูรณ์ และกำลังมุ่งหน้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด ภายในปี 2578 ท่ามกลางภาวะนี้ผู้สูงอายุจำนวนมากเผชิญกับภาวะความเสื่อมถอยทางการรู้คิด โดยความชุกของภาวะสมองเสื่อมในโรงพยาบาลไทยเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 15.4 ในปี 2558 เป็นร้อยละ 21.6 ในปี 2562 ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าในตนเอง การก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ทำให้ประเด็นเรื่องการเตรียมความพร้อมและการใช้ศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างเต็มที่เป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาสังคมในระยะยาว แนวคิดพหุพลัง (Active Ageing) จึงถูกนำมาใช้เพื่อเน้นย้ำว่าการสูงวัยไม่ควรถูกมองเพียงในมิติของความเสื่อมถอย หากแต่เป็นกระบวนการที่ต้องส่งเสริมพลังให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพมีบทบาทและพึ่งพาตนเองได้มากที่สุด (Chimphet et al., 2019) และแนวคิดพหุพลังเป็นแนวคิดที่นำไปสู่กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ การมีส่วนร่วมและความมั่นคงเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ กล่าวอีกนัยหนึ่งพหุพลังเป็นแนวคิดที่สะท้อนภาวะสุขภาวะสมบูรณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นเป้าหมายสำคัญของคุณภาพชีวิตในสังคมสูงวัย ภาวะพหุพลังประกอบด้วย 3 ด้านสำคัญ ได้แก่ 1) สุขภาพ (Health) หมายถึงการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเพียงพอให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับวัย ลดภาวะพึ่งพิงและคงสมรรถภาพให้ยาวนานที่สุด 2) การมีส่วนร่วม (Participation) หมายถึงการมีโอกาสได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย การมีบทบาทในครอบครัว ชุมชนและสังคมรวมถึงการได้ใช้ประสบการณ์และความรู้ของตนเองอย่างมีคุณค่า ผ่านการพบปะพูดคุย ทำงานอาสาสมัครหรือกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ 3) ความมั่นคง (Security) หมายถึงการมีหลักประกันและความมั่นคงในชีวิต ทั้งด้านรายได้ การมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ปลอดภัย การเข้าถึงบริการสุขภาพที่จำเป็น และการมีผู้ดูแลหรือเครือข่ายสนับสนุนที่เพียงพอเมื่อยามจำเป็น (Punyamoonwongsa et al., 2022) เมื่อมองในภาพรวมแนวคิดพหุพลังจึงชี้ให้เห็นว่าการเตรียมความพร้อมสู่การสูงวัยที่มีคุณภาพต้องครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจไม่ใช่เพียงการยึด

อายุชัย หากแต่เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี มีความสุขและยังคงมีบทบาทสำคัญในครอบครัวและสังคม

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและมีการฝึกฝนกระบวนการคิด จึงเป็นกลยุทธ์สำคัญในการรักษาความสามารถในการทำหน้าที่ดังกล่าวให้คงอยู่ได้ยาวนานที่สุด การจัดกิจกรรมบูรณาการผ่านเกมฝึกสมอง ถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่มีประสิทธิภาพสูง ดังที่จิราวุฒน์ คำปลิว (Khamplew, 2025) กล่าวว่า การบริหารสมองฝึกสมองด้วยเกม กิจกรรมหรือการใช้ความคิดอยู่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถในการรู้คิดให้แก่สมองทำให้ชะลอความเสื่อมของสมองเพื่อลดการสูญเสียด้านความจำให้น้อยลงหากได้รับการกระตุ้นโดยการใช้สมองอย่างต่อเนื่องและฝึกความจำเป็นประจำ การฝึกสมองด้วยเกมเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการรู้คิดและส่งเสริมความสามารถในการจำให้มีประสิทธิภาพ และยังสามารถช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้ถึงแม้ว่าจะมากขึ้นก็ตาม โดยเกมเป็นหนึ่งในประเภทกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางกายที่ต้องใช้ทักษะความสามารถทางสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อให้บุคคลนั้น ๆ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเกมจะช่วยให้มีการพัฒนาการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพ และส่งเสริมสุขภาพความสมบูรณ์ของร่างกายผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังได้ความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายอารมณ์

กิจกรรมบรรณบำบัด (Bibliotherapy) เป็นนวัตกรรมเชิงรุกที่สำคัญ โดยการใช้นวัตกรรมเชิงรุกผ่านหนังสือ สื่อประสม (Mixed Media) เพื่อเป็นเครื่องมือในการเยียวยาจิตใจและกระตุ้นการทำงานของสมองไปพร้อมกัน มุ่งเน้นการใช้มิติของการจดจำและประสาทสัมผัสผ่านทรัพยากรสารสนเทศที่หลากหลาย เช่น หนังสือธรรมะ วารสารและสื่อดิจิทัลผ่านจอโทรทัศน์ เพื่อสร้างประสบการณ์ที่ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์สมองและเพิ่มสมรรถนะด้านความจำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โชคธำรงค์ จงจอหอ และสุวิทย์ วงษ์บุญมาก (Chongchorhor & Wongbunmark, 2024) พบว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมอ่านหนังสือเสียงสำหรับผู้สูงอายุ ให้ความรู้ด้านการอ่านและสร้างความบันเทิงให้กับผู้สูงอายุผ่านสื่อการเรียนรู้และทรัพยากรสารสนเทศของห้องสมุดประชาชน เช่น การสอนสำนวนไทย การคิดเลขเร็ว การให้ความรู้เกี่ยวกับสถานที่สำคัญ การจัดกิจกรรมเล่าเรื่องเกี่ยวกับประวัติศาสตร์และเรื่องราวเชิงวัฒนธรรมที่น่าสนใจของจังหวัดกำแพงเพชร โดยเน้นไปที่เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่สามารถเสริมสร้างความทรงจำในอดีตผสมผสานกับอารมณ์ขันของผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในเรื่องที่เล่าดังกล่าวควบคู่กันไป

บทบาทสำคัญของสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ นอกจากการให้บริการสารสนเทศแก่บุคลากรและนักศึกษาแล้ว ยังรวมถึงการเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตลอดชีวิตของชุมชนและสังคมโดยรอบ การจัดกิจกรรมบรรณบำบัดสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นการขยายบทบาทของสำนักวิทยบริการฯ จากการจัดการทรัพยากรสารสนเทศ ไปสู่การใช้ทรัพยากรเหล่านั้นในเชิงรุกเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน รวมถึงสำนักวิทยบริการฯ มีจุดแข็งด้านทรัพยากรสารสนเทศที่หลากหลาย ทั้งหนังสือ วรรณกรรม ภาพถ่าย สื่อดิจิทัล รวมถึงบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านบรรณารักษศาสตร์และการจัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่าน ซึ่งสามารถต่อยอดมาเป็นการออกแบบกระบวนการบรรณบำบัดที่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพการจัดกิจกรรมบรรณบำบัดในสำนักวิทยบริการฯ จึงเป็นทั้งการตอบสนองพันธกิจด้านการเรียนรู้ตลอดชีวิต และเป็นส่วนหนึ่งของการเตรียมสังคมให้พร้อมรับกับการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงวัยบนฐานของแนวคิดพัฒนาพลัง ดังนั้นการดำเนินงานภายใต้กิจกรรมสุขละมุน อุ่นไอรัก....เต็มใจให้วัยเก่า จึงไม่ได้เป็นเพียงการจัดกิจกรรมนันทนาการทั่วไป แต่เป็นการนำเอากระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ที่ยึดเอามนุษย์เป็นศูนย์กลาง (User-centered) มาใช้เป็นหัวใจหลักในการสร้างสรรค์บริการเพื่อตอบโจทย์ผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ โดยกระบวนการนี้ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ 1) การเข้าใจปัญหา (Empathize) 2) การนิยามปัญหา (Define) 3) การระดมความคิด (Ideate) 4) การสร้างต้นแบบ (Prototype) และ 5) การทดสอบ (Test) (Nuchprayoon, 2024) ดังนั้นโครงการนี้จึงมุ่งเน้นการบูรณาการกิจกรรม

เกมฝึกสมองที่กระตุ้นระบบประสาทร่วมกับบรรณบำบัดที่สร้างความผ่อนคลาย ลดความเครียดและสร้างรอยยิ้มให้กับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ตอบโจทย์พัฒนาผลและยกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในฐานะผู้รับบริการของสำนักวิทยบริการฯ โดยโครงการจัดกิจกรรมประกอบด้วย 5 ฐานกิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ 2) กิจกรรมศิลปะบำบัดและการทบทวนชีวิตผ่านเรื่องเล่า 3) กิจกรรมนันทนาการ 4) กิจกรรมฝึกสมองด้วยตัวเลข และ 5) กิจกรรมฝึกตรรกะ กิจกรรมเหล่านี้มุ่งหวังสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่บูรณาการทั้งการกระตุ้นประสาทด้วยตัวเลข/ตรรกะ และการเยียวยาจิตใจด้วยศิลปะและบรรณบำบัด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมเกมฝึกสมองร่วมกับบรรณบำบัดสำหรับผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
2. เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมเกมฝึกสมองร่วมกับบรรณบำบัดที่มีต่อการมีส่วนร่วม การตอบสนองทางสมองและภาวะอารมณ์ของผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการเข้าร่วมกิจกรรมเกมฝึกสมองร่วมกับบรรณบำบัด

วิธีดำเนินการโครงการ

1. กลุ่มเป้าหมายในการดำเนินโครงการ คือผู้สูงอายุที่พำนักอยู่ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ซึ่งมีคุณสมบัติเบื้องต้นคือ มีอายุอยู่ในช่วงวัยผู้สูงอายุ สามารถสื่อสารโต้ตอบได้ในระดับที่เข้าใจกติกาและคำชี้แจงของกิจกรรม มีสมรรถภาพทางกายเพียงพอที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ และไม่มีอาการทางจิตเวชรุนแรงที่รบกวนการมีส่วนร่วมอย่างมีความหมาย โดยประสานงานกับผู้อำนวยความสะดวกศูนย์ฯ ในการคัดเลือกผู้สูงอายุที่มีความพร้อมและสมัครใจเข้าร่วม คำนึงถึงความหลากหลายด้านเพศ อายุและประสบการณ์ชีวิต เพื่อให้ผลการใช้ชุดกิจกรรมสะท้อนภาพของผู้สูงอายุในบริบทดังกล่าวอย่างใกล้เคียงความจริงมากที่สุด

2. รูปแบบและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม การดำเนินกิจกรรมในโครงการนี้ใช้รูปแบบโปรแกรมต่อเนื่องรายสัปดาห์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ค่อย ๆ ค่อยคลายกับเกมฝึกสมองและกระบวนการบรรณบำบัด และเพื่อให้คณะผู้ดำเนินงานสามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงด้านการมีส่วนร่วม การตอบสนองทางสมองในเชิงพฤติกรรมและภาวะอารมณ์ของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นลำดับ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 โดยในแต่ละครั้งของการดำเนินกิจกรรมจะประกอบด้วยสามช่วงสำคัญ ได้แก่ ช่วงนำเข้าสู่กิจกรรม ช่วงกิจกรรมเกมฝึกสมองควบคู่กับบรรณบำบัดและช่วงสะท้อนคิดปิดท้าย ในช่วงนำเข้าสู่กิจกรรม คณะผู้ดำเนินงานใช้เวลาแนะนำตัว ทักทาย แลกเปลี่ยนข่าวสารหรือประสบการณ์สั้น ๆ ระหว่างผู้สูงอายุ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ลดความกังวลและเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์และสมาธิให้เหมาะสมต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงถัดไป การดำเนินการในช่วงนี้มีความสำคัญต่อการกระตุ้นการมีส่วนร่วมตั้งแต่ต้น และเป็นพื้นฐานในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับภาวะอารมณ์และทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมและกลุ่ม ในช่วงกิจกรรมเกมฝึกสมองจะดำเนินการตามแผนชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น โดยเลือกใช้เกมที่ส่งเสริมการทำงานของสมองหลายด้าน เช่น ความจำระยะสั้น การจดจ่อสนใจ การรับรู้เชิงมิติสัมพันธ์ การวางแผนและการแก้ปัญหา เกมเหล่านี้ออกแบบให้มีลักษณะทั้งการทำให้เป็นรายบุคคลและการทำร่วมกันในกลุ่ม เพื่อกระตุ้นทั้งการตอบสนองทางสมองในระดับปัจเจกและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มเดียวกัน ระหว่างการดำเนินเกม คณะผู้ดำเนินงานจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่สะท้อนการตอบสนองทางสมองของผู้สูงอายุในเชิงพฤติกรรม เช่น ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมความสามารถในการทำตามคำสั่ง การคิดหาวิธีแก้ปัญหาตลอดจนท่าทีเมื่อเผชิญกับความยากของเกม ข้อมูลส่วนนี้ใช้ประกอบการพิจารณาผลการใช้ชุดกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

3. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการโครงการแบ่งออกเป็นสองกลุ่มหลัก ได้แก่เครื่องมือสำหรับการจัดกิจกรรมเกมฝึกสมองร่วมกับบรรณบำบัด และเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้งสามข้อ ในส่วนของกิจกรรม คณะผู้ดำเนินงานออกแบบเกมฝึกสมองที่เหมาะสมกับสมรรถภาพของผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลฯ เช่น เกมจับคู่วัตถุหรือภาพ เกมเรียงลำดับเหตุการณ์ เกมหาความแตกต่างหรือเกมฝึกการจดจำในระยะเวลาสั้น ๆ เกมเหล่านี้จัดไว้ในรูปแบบชุดกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อให้สามารถนำไปใช้ซ้ำและปรับใช้ในบริบทใกล้เคียงกันได้อย่างเป็นระบบ ส่วนกิจกรรมบรรณบำบัดใช้สื่อการอ่านและเรื่องเล่าที่ผ่านการคัดเลือกแล้วว่ามีเนื้อหาเหมาะสมด้านภาษา ความยาวและประเด็นเนื้อหาที่สะท้อนประสบการณ์และคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุ จึงนับได้ว่าเป็นชุดกิจกรรมเกมฝึกสมองร่วมกับบรรณบำบัดที่พัฒนาขึ้นตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 อย่างชัดเจน

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้ดำเนินงานใช้เครื่องมือเชิงปริมาณและเครื่องมือเชิงคุณภาพเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 และข้อที่ 3 ในด้านการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมที่มีต่อการมีส่วนร่วม การตอบสนองทางสมองในเชิงพฤติกรรม และภาวะอารมณ์ของผู้สูงอายุ คณะผู้ดำเนินงานจัดทำแบบบันทึกการสังเกตเพื่อใช้จัดบันทึกการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุก่อนการเล่นและการเข้าร่วมกิจกรรมบรรณบำบัด เช่น การแสดงความสนใจ การร่วมทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่ม รวมถึงพฤติกรรมที่สะท้อนการตอบสนองทางสมอง เช่น ความรวดเร็วในการตอบสนอง การเข้าใจคำชี้แจง ความสามารถในการจดจำและนำข้อมูลไปใช้แก้ปัญหา ตลอดจนการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียงและถ้อยคำที่สะท้อนภาวะอารมณ์ในขณะที่ทำกิจกรรม ในด้านการศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการเข้าร่วมกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 คณะผู้ดำเนินงานใช้แบบสอบถามความพึงพอใจที่สร้างขึ้นให้เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลฯ โดยกำหนดประเด็นการประเมินที่ครอบคลุมความพึงพอใจต่อเนื้อหาของกิจกรรม รูปแบบการดำเนินกิจกรรม ความเหมาะสมของระยะเวลา บรรยากาศในกลุ่ม ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมกิจกรรม ตลอดจนการรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วม ทั้งนี้แบบสอบถามความพึงพอใจทำหน้าที่เป็นเครื่องมือเชิงปริมาณหลักในการประเมินการตอบรับของผู้สูงอายุต่อกิจกรรม

ผลการดำเนินโครงการตามแนวคิด Design Thinking

กิจกรรมสุขละมุน อุ่นไอรัก....เติมใจให้วัยเก๋า สำหรับผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ คณะผู้ดำเนินงานต้องการพลิกโฉมการจัดกิจกรรมรูปแบบเดิมโดยนำกระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) มาเป็นเข็มทิศสำคัญ โดยเริ่มจากการเข้าใจปัญหา (Empathize) ถึงข้อจำกัดและความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงวัยอย่างลึกซึ้ง แล้วนำมานิยามปัญหา (Define) ให้ตรงจุดว่าพวกเขาต้องการการเยียวยาจิตใจควบคู่กับการบริหารสมอง จากนั้นจึงระดมความคิด (Ideate) บูรณาการเกมฝึกสมองเข้ากับบรรณบำบัด นำไปสู่การสร้างต้นแบบ (Prototype) ชุดกิจกรรมที่ยืดหยุ่น ปลอดภัยและนำไปทดสอบ (Test) ปฏิบัติจริงหน้างานเพื่อปรับแก้ให้เหมาะสมที่สุด และได้้นำกระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) เป็นหลักการทางทฤษฎีหลักในการดำเนินการจัดกิจกรรม ซึ่งกระบวนการทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ช่วยเปลี่ยนมุมมองจากการจัดกิจกรรมทั่วไปเป็นการสร้างประสบการณ์เชิงบวกที่ลดความเครียด ฟื้นฟูความจำและคืนความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการก้าวสู่พลพลอย่างมีความสุขและมีศักดิ์ศรี โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การเข้าใจปัญหา (Empathize)

1.1 การลงพื้นที่ศึกษาบริบท ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ คณะผู้ดำเนินงานพบแรงบันดาลใจสำคัญจากการสังเกตการณ์พฤติกรรมและสภาพแวดล้อม โดยพบว่าผู้สูงอายุมีความหลากหลายทั้งทางด้านสมรรถนะทางกาย เช่น กลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้และกลุ่มที่ต้องใช้รถเข็นในการเคลื่อนที่ ซึ่งสภาพการณ์นี้สะท้อนให้เห็นว่าการออกแบบพื้นที่และกิจกรรมต้องคำนึงถึงความสะดวกและการเข้าถึงเป็นลำดับแรก ผลจากการพูดคุยเบื้องต้นกับเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่า

ผู้สูงอายุมีภาวะความเหงาและความคิดถึงบ้าน (Homesickness) และต้องการเพื่อนสำหรับพูดคุย รวมถึงต้องการให้ลูกหลานมาเยี่ยมบ่อย ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยทางจิตใจที่ส่งผลต่อสุขภาพ คณะผู้ดำเนินงานจึงพบความต้องการที่แท้จริงว่าผู้สูงอายุโยกย้าย การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การมีเพื่อนคู่คิดและการได้รับการเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดในลักษณะครอบครัว ข้อมูลเหล่านี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นในการกำหนดโจทย์เพื่อใช้กิจกรรมบรรณบำบัดและการฝึกสมอง มาเป็นเครื่องมือในการสร้างพื้นที่แห่งความสุข (Safe Zone) ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายและลดความโดดเดี่ยวทางสังคม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการสร้างพัฒนาพื้นที่มุ่งเน้นทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปพร้อมกัน

1.2 การรวบรวมข้อมูลรายผู้สูงอายุและการประสานความร่วมมือ สำหรับการกำหนดโจทย์โครงการได้ประสานงานโดยตรงกับผู้อำนวยการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อรวบรวมข้อมูลรายบุคคล ทั้งด้านอายุ อติอาชีวะและเงื่อนไขทางสุขภาพ ข้อมูลเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการออกแบบกิจกรรมที่ต้องไม่ซับซ้อนจนเกินไปทำให้คณะผู้ดำเนินงานเข้าใจต้นทุนเดิมของผู้สูงอายุ

1.3 การวิเคราะห์ข้อจำกัดและโอกาส เนื่องจากผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุ 70 ปีขึ้นไป) ซึ่งตามหลักวิชาการมักมีการเสื่อมถอยของระบบประสาทและสรีรวิทยาตามวัยอย่างชัดเจน ประกอบกับการมีโรคประจำตัวหรือข้อจำกัดทางกาย (เช่น การเคลื่อนไหวด้วยรถเข็น) สภาพเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ ทำให้การประมวลผลข้อมูลหรือกติกาที่ซับซ้อนทำได้ช้าลง รวมถึงมีข้อจำกัดด้านความจำระยะสั้นและสมาธิในการจดจ่อ ซึ่งแรงบันดาลใจที่ได้รับจากขั้นตอนนี้ไม่ได้หยุดอยู่เพียงการระบุปัญหา แต่ยังรวมถึงการค้นพบโอกาสในการใช้เทคโนโลยีและสื่อประสม เช่น จอโทรทัศน์ขนาดใหญ่และไมโครโฟน เพื่อช่วยผ่อนแรงเสียงและขยายภาพให้ชัดเจนขึ้นสำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดด้านการมองเห็นและการได้ยิน บทสรุปจากขั้นการสร้างความแรงบันดาลใจจึงนำไปสู่การกำหนดวัตถุประสงค์ที่มุ่งเน้นการสร้างสุขละมุน ผ่านกิจกรรมที่สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ควบคู่ไปกับการกระตุ้นการตอบสนองทางสมองภายใต้การดูแลที่มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร อันเป็นหัวใจสำคัญของการเสริมสร้างพัฒนาพื้นที่การเรียนรู้ยุคใหม่ ข้อมูลนี้นำไปสู่แรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนบทบาทของบรรณารักษ์และนักเอกสารสนเทศจากผู้ให้ความรู้ (Instructor) มาเป็นผู้ประคับประคองและใช้การสาธิตให้ดู แทนการอธิบายด้วยคำพูด เพื่อลดความเครียดและสร้างบรรยากาศที่สุขละมุน อุณหภูมิอย่างแท้จริง

2. การนิยามปัญหา (Define) ทางคณะผู้ดำเนินงานได้นำข้อมูลจากการสำรวจบริบทและสภาพจริงของผู้สูงอายุในศูนย์ดูแล มาวิเคราะห์ร่วมกับวัตถุประสงค์ของการพัฒนากิจกรรมบรรณบำบัด พบว่านอกจากความต้องการส่งเสริมพัฒนาพื้นที่และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุแล้ว ยังมีข้อจำกัดสำคัญด้านความผันผวนของภาวะสุขภาพ ระดับสมาธิและความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุแต่ละคน ด้วยเหตุนี้การนิยามปัญหาก็ไม่ได้มุ่งเฉพาะการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการกำหนดให้กิจกรรมต้องมีความยืดหยุ่น ทั้งในด้านโครงสร้าง ระยะเวลาและวิธีการดำเนินการ เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับจำนวนผู้เข้าร่วมที่เปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละครั้งและยังคงส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การระดมความคิด (Ideate) ในขั้นตอนการระดมความคิด คณะผู้ดำเนินงานได้นำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนการเข้าใจปัญหาและการนิยามปัญหา มาจัดกระบวนการระดมสมองเพื่อหาแนวทางพัฒนา กิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาพื้นที่ของผู้สูงอายุ โดยเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมอย่างหลากหลาย ทั้งคณะผู้ดำเนินงาน ผู้อำนวยการศูนย์ฯ และเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในศูนย์ฯ เพื่อเสนอความคิดเห็น แลกเปลี่ยนมุมมองจากประสบการณ์ตรง และร่วมกันสร้างไอเดีย กิจกรรมที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง กระบวนการระดมความคิดดำเนินไปในลักษณะเปิดกว้าง เน้นความหลากหลายของแนวคิดก่อนการคัดเลือก โดยยึดหลักการของ Design Thinking ที่เน้นการคิดจากมุมมองของผู้ใช้และการสร้างสรรค์แนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในบริบทของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ภายหลังจากการระดมสมอง คณะผู้ดำเนินงานและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียร่วมกันกำหนดกรอบการดำเนินงานของกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับลักษณะผู้เข้าร่วม โดยออกแบบ

ให้เป็นโปรแกรมต่อเนื่องเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30-45 นาที ตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2569 ถึงวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2569 ทั้งนี้ ระยะเวลาและความถี่ดังกล่าวพิจารณาจากข้อเสนอแนะของผู้อำนวยการศูนย์ฯ และเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ประกอบกับหลักการทั่วไปในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่แนะนำให้ใช้ช่วงเวลาที่ไม่นานเกินไปต่อหนึ่งครั้ง และมีความถี่ที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้าเกินสมควร และเพื่อให้สอดคล้องกับระดับสมรรถภาพถึงความสามารถในการจัดจ่อของผู้สูงอายุ

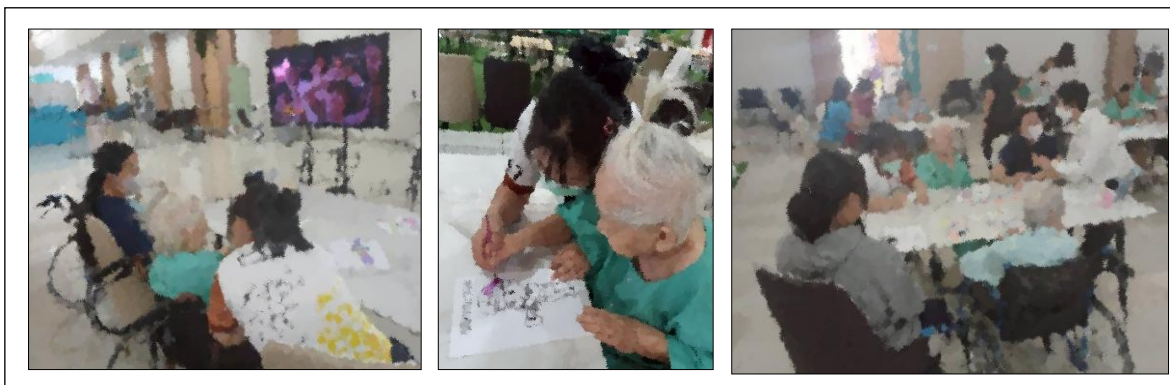
4. การสร้างต้นแบบ (Prototype) การออกแบบกิจกรรม 5 ฐานการเรียนรู้ ระยะเวลา 5 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง) โดยแต่ละกิจกรรมมีการใช้ทรัพยากรห้องสมุดที่แตกต่างกัน และการออกแบบกิจกรรมจะผสมผสานระหว่างบรรณบำบัดและการฝึกสมอง โดยลำดับความเข้มข้นของกิจกรรมให้สอดคล้องกับกระบวนการสร้างความคุ้นเคยและการยอมรับ ดังนี้

4.1 ช่วงการวางรากฐานและสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจ (สัปดาห์ที่ 1 และ 3) ในระยะเริ่มต้นหัวใจสำคัญคือการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุและทีมงาน โดยในสัปดาห์ที่ 1 คณะผู้ดำเนินงานได้ออกแบบกิจกรรมสวัสดิชาโลกเป็นกิจกรรมเปิดโปรแกรมที่มุ่งสร้างบรรยากาศเชิงบวกและลดความกังวลของผู้สูงอายุผ่านการใช้ทักษะการสื่อสารอย่างเป็นกันเอง กิจกรรมนี้แม้ในลักษณะภายนอกจะคล้ายกิจกรรมละลายพฤติกรรมทั่วไป แต่ในเชิงแนวคิดของบรรณบำบัด คณะผู้ดำเนินงานตั้งใจใช้ “เรื่องเล่า” และ “ประสบการณ์ชีวิตจริง” ของผู้สูงอายุเป็นสื่อกลางสำคัญ โดยเชิญชวนให้ผู้สูงอายุแนะนำตนเอง เล่าความเป็นมาของตน เล่าเรื่องราวในอดีตที่ภาคภูมิใจหรือมีความหมาย เปรียบเสมือนการเปิดหนังสือมนุษยแต่ละเล่มให้กันและกันได้อ่านและทำความรู้จัก การให้ผู้สูงอายุได้เล่าเรื่องชีวิตของตนเองเป็นการใช้หลักการของบรรณบำบัดในมิติของเรื่องเล่าอัตชีวประวัติ ซึ่งคล้ายกับการอ่านหนังสือที่เขียนโดยผู้เขียนคนหนึ่ง เพียงแต่ในที่นี้ผู้สูงอายุแต่ละคนคือผู้เขียนและหนังสือในเวลาเดียวกัน การเปิดโอกาสให้เล่าและฟังเรื่องราวซึ่งกันและกันช่วยให้เกิดการทบทวนความหมายของชีวิต การยอมรับตนเอง และการเชื่อมโยงระหว่างอดีตกับปัจจุบันในลักษณะเดียวกันกับการอ่านวรรณกรรมหรือเรื่องสั้นช่วยสะท้อนคิดในเชิงบรรณบำบัด เพียงแต่เปลี่ยนจากตัวหนังสือบนหน้ากระดาษมาเป็นตัวหนังสือมีชีวิตที่นั่งอยู่ตรงหน้า เมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมวัยเก๋าเฮฮาพาสุขใจถูกออกแบบให้เป็นการยกระดับจากการสร้างความคุ้นเคยไปสู่การสร้างความเชื่อมั่นและการรับรู้คุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมเกมวางขวดให้ตรงกับตำแหน่งที่ซ่อนไว้ ซึ่งนอกจากจะให้ความสนุกสนานและเสียงหัวเราะแล้วยังเป็นการฝึกทักษะการกระช่าย การรับรู้มิติสัมพันธ์และการใช้สมาธิอย่างไม่เป็นทางการในบรรยากาศที่ไม่กดดัน แม้กิจกรรมเกมจะดูเป็นสนทนาการเชิงเคลื่อนไหว แต่ใช้กิจกรรมนี้เป็นสะพานเชื่อมเพื่อเตรียมความพร้อมด้านอารมณ์และสมาธิ ก่อนจะเข้าสู่กิจกรรมบรรณบำบัดที่มีความซับซ้อนขึ้นในช่วงถัดไป โดยในสัปดาห์นี้ได้เพิ่มองค์ประกอบบรรณบำบัดให้ชัดเจนขึ้นผ่านการจัดเตรียมวารสารหรือนิตยสารที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ให้ผู้เข้าร่วมได้เลือกอ่านตามความสนใจ การมีสื่ออ่านเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสใช้เวลาอยู่กับตัวอักษร ภาพและเรื่องราวที่สะท้อนวิถีชีวิต ประสบการณ์หรือความสนใจใกล้เคียงกับตนเอง เมื่อผจญกับสนทนาการเข้ากับการอ่านวารสาร/นิตยสารในบรรยากาศกลุ่ม ผู้สูงอายุไม่เพียงแต่ได้ผ่อนคลายลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเท่านั้น แต่ยังเริ่มเกิดกระบวนการบรรณบำบัดในระดับเบื้องต้นจากการอ่านและการพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับเนื้อหาที่ได้อ่าน เช่นการชวนให้เล่าถึงบทความหรือภาพที่ชอบมากที่สุด สิ่งนี้เนื้อหาทำให้นึกถึงเหตุการณ์ในชีวิตตนเอง หรือความรู้สึกเมื่อเห็นเรื่องราวของผู้อื่นที่มีประสบการณ์คล้ายกัน การอ่านและการสนทนาเช่นนี้สอดคล้องกับหลักการของบรรณบำบัดที่ใช้สื่อสิ่งพิมพ์เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนคิด การทำความเข้าใจตนเอง และการมองชีวิตจากมุมมองใหม่



ภาพประกอบ 1 กิจกรรมสวัสดิ์ชาวโลกและกิจกรรมวัยเก๋าเฮฮาพาสุขใจ

4.2 ช่วงการบำบัดอารมณ์และเสริมสร้างคุณค่าในตนเองผ่านสื่อบรรณบำบัด เมื่อความไว้วางใจเกิดขึ้นแล้ว ในสัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมถักฉันทเป็นหนังสือ....และบันทึกสีสันแห่งชีวิตจะเข้าสู่กระบวนการที่ลึกซึ้งขึ้นคือการเยียวยาจิตใจด้วยบรรณบำบัด ในช่วงนี้ทรัพยากรห้องสมุดอย่างนิตยสาร วารสารและหนังสือภาพจะถูกนำมาใช้เป็นสื่อกลางในการดึงความทรงจำและประสบการณ์ชีวิตโดยให้ผู้สูงอายุเลือกรูปภาพที่สะท้อนตัวตนหรือความประทับใจมาสร้างสรรค์งานศิลปะและเล่าเรื่องราวผ่านภาพ กระบวนการนี้ช่วยตอบโจทย์ความต้องการปฏิสัมพันธ์และฟื้นฟูความภาคภูมิใจในตนเองเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นผู้รับการดูแลสู่การเป็นผู้ถ่ายทอดเรื่องราวอันทรงคุณค่า



ภาพประกอบ 2 กิจกรรมถักฉันทเป็นหนังสือ....และบันทึกสีสันแห่งชีวิต

4.3 ช่วงการทำทนายระบบความคิดและบริหารสมรรถนะการรู้คิด ในสัปดาห์ที่ 4 จะเปลี่ยนจุดเน้นมาที่การกระตุ้นสมรรถนะสมองอย่างเต็มรูปแบบด้วยกิจกรรม Lucky Number: รหัสลับ จับความสุข ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้เลขคณิตและตรรกะเบื้องต้นมาเป็นเกมทายปริศนาตัวเลข ส่วนทรัพยากรห้องสมุดที่ใช้ในช่วงนี้จะเน้นสื่อการเรียนรู้ประเภทตัวเลขและบอร์ดเกมคณิตศาสตร์พื้นฐาน เพื่อชะลอความเสื่อมของระบบประสาทที่ส่งผลต่อการคิดคำนวณ โดยเน้นบรรยากาศที่ผ่อนคลายแต่ท้าทาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้บริหารสมองซีกซ้ายในลักษณะของการนันทนาการเชิงบวก และช่วงการฝึกความจำระยะสั้นและคืนความสงบสู่

จิตใจ สำหรับสัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมสัปดาห์สุดท้ายคือ กิจกรรม Smart & Calm: สมองไว ใจร่มเย็น เป็นการฝึกสมรรถนะสมองขั้นสูงที่เน้นความจำระยะสั้น และสมาธิจดจ่อผ่านเกมจับคู่ภาพที่เหมือนกันและการเรียงลำดับภาพตามโจทย์ที่กำหนด ซึ่งเป็นกิจกรรมฝึกสมองที่เน้นความสนุกสนาน ไม่เครียดจนเกินไป เพื่อชะลอความเสื่อมของระบบประสาทและสรีรวิทยาตามวัยที่ส่งผลต่อความจำระยะสั้น และเพื่อเป็นการปิดท้ายโครงการอย่างสมบูรณ์ ทีมงานได้บูรณาการทรัพยากรห้องสมุดประเภทหนังสือธรรมะมาให้ผู้สูงอายุได้อ่านและสนทนาธรรม เพื่อปรับสภาวะอารมณ์ให้เกิดความสงบ ผ่อนคลายและตกผลึกความสุขที่ได้รับตลอด 5 สัปดาห์



ภาพประกอบ 3 กิจกรรม Lucky Number: รหัสลับ จับความสุข และ กิจกรรม Smart & Calm: สมองไว ใจร่มเย็น

สรุปได้ว่ากิจกรรมทั้ง 5 ฐานถูกออกแบบมาให้มีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นวงจร เริ่มจากการสร้างความไว้วางใจในสัปดาห์แรกนำไปสู่การเยียวยาอารมณ์ในสัปดาห์กลาง และปิดท้ายด้วยการบริหารสมรรถนะสมองควบคู่ไปกับความสงบทางจิตใจ โดยมีทรัพยากรสารสนเทศในห้องสมุดเป็นสะพานเชื่อมที่สำคัญ ดังนั้นโครงการนี้ไม่ได้เป็นเพียงการทำกิจกรรมชั่วคราว แต่เป็นการสร้างต้นแบบการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพที่ผู้สูงอายุสามารถนำแนวทางไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของศูนย์ดูแล ได้

สำหรับการจัดกิจกรรมต้องการก้าวข้ามข้อจำกัดทางกายภาพที่พบในกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็นหรือมีปัญหาดูแลมองเห็นและการได้ยิน คณะผู้ดำเนินงานได้เลือกใช้ทรัพยากรสารสนเทศและสื่อประสมได้แก่ จอโทรทัศน์ขนาดใหญ่ (Projector/TV) เพื่อขยายตัวอักษรและรูปภาพให้ชัดเจน และไมโครโฟนเพื่อช่วยผ่อนแรงเสียงและสร้างความชัดเจนในการสื่อสาร อย่างไรก็ตามแม้ในขั้นการก่อร่างความคิดจะมุ่งเน้นความเรียบง่าย จากข้อมูลการสังเกตพฤติกรรมยังคงชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีข้อจำกัดด้านการเข้าใจคำสั่งและบรรณารักษ์และนักเอกสารสนเทศในฐานะผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้จึงได้วางแผนการปฏิบัติงานโดยเน้นการดูแลอย่างใกล้ชิดในลักษณะพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม และการใช้การสื่อสารที่กระชับเพื่อให้กิจกรรมที่ออกแบบมานั้นสามารถสร้างสุขภาวะทางจิตและกระตุ้นการตอบสนองทางสมองของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดตามหลักทฤษฎี

5. การทดสอบ (Test) หลังจากดำเนินกิจกรรม 5 ฐานการเรียนรู้ครบถ้วนแล้ว คณะผู้ดำเนินงานได้นำผลจากการสังเกตพฤติกรรมและข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ในแต่ละสัปดาห์นำมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

5.1 การประเมินผลความพึงพอใจการจัดกิจกรรมรายสัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ระดับประเมินความพึงพอใจได้แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แล้วนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีเกณฑ์การให้น้ำหนักคะแนนและการอธิบายความหมาย ดังนี้ (Srisaard, 2011)

คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตาราง 1 การประเมินผลความพึงพอใจการจัดกิจกรรมรายสัปดาห์

ลำดับที่	กิจกรรม	จำนวน คน (N)	คะแนน รวม	ร้อยละ (%)	$\bar{X}$	(S.D.)	การแปล ผล
1	เปิดประตู สุขละมุน อุ้มไอรัก "สวัสดิ์ ชาวโลก"	4	18	90	4.50	1.00	มากที่สุด
2	ถักฉันทเป็นหนังสือ....และบันทึกสีสัน แห่งชีวิต	7	35	94.29	5.00	0.00	มากที่สุด
3	วัยเก๋าเฮฮาพาสุขใจ	9	34	68.89	3.77	0.97	มาก
4	Lucky Number: รหัสลับ จับความสุข	8	38	93.75	4.75	0.46	มากที่สุด
5	Smart & Calm: สมองไวใจร่มเย็น	11	49	96.36	4.45	0.52	มาก
เฉลี่ยรวมทุกสัปดาห์		39	174	88.46	4.49	2.95	มาก

จากตาราง 1 ผลการประเมินความพึงพอใจกิจกรรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ =4.49, SD.=2.95) โดยผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจกิจกรรมถักฉันทเป็นหนังสือ....และบันทึกสีสันแห่งชีวิต อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ =5.00, SD.=0.00) รองลงมาคือ กิจกรรม Lucky Number: รหัสลับ จับความสุข อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ =4.75, SD.=0.46) และกิจกรรมเปิดประตูสุขละมุน อุ้มไอรัก "สวัสดิ์ชาวโลก" อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.50, SD.=1.00)

*จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมบรรณบำบัดและผลการประเมินความพึงพอใจในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งพบว่าจำนวนผู้เข้าร่วมมีความแตกต่างกันในแต่ละครั้งของการจัดกิจกรรม ทั้งนี้เป็นผลมาจากลักษณะเฉพาะของกลุ่มผู้สูงอายุที่อาจมีภาวะสุขภาพไม่คงที่ การกิจส่วนตัวทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทุกสัปดาห์ตามที่กำหนด แม้จำนวนผู้เข้าร่วมจะไม่เท่ากัน แต่การรายงานผลความพึงพอใจแยกรายสัปดาห์ ช่วยให้เห็นทั้งระดับความพึงพอใจของผู้ที่เข้าร่วมจริงในแต่ละครั้ง และลักษณะการมีส่วนร่วมที่เกิดขึ้นภายใต้สภาพความเป็นจริงของการดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุในศูนย์ดูแล

5.2 การประเมินผลความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์ระดับประเมินความพึงพอใจได้แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (โดยใช้คะแนนเฉลี่ยเหมือนกับข้อ 5.1)

ตาราง 2 การประเมินผลความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
การดูแลของทีมงาน (พูดเพราะ / ดูแลทั่วถึง)	4.00	0.82	มาก
ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง	3.86	0.90	มาก
กิจกรรมมีความสนุกสนานและมีความสุขที่ได้เข้าร่วม	3.71	1.11	มาก
ได้พูดคุย/สนุกสนานร่วมกับเพื่อนๆ มากขึ้น	3.71	1.11	มาก
กิจกรรมที่จัดไม่ยากและไม่เครียดจนเกินไป	3.57	0.98	มาก
รู้สึกผ่อนคลาย / สบายใจ หลังร่วมกิจกรรม	3.57	0.53	มาก
กิจกรรมได้ทำให้ฝึกสมอง / ฝึกสมาธิ	3.43	1.27	ปานกลาง
สถานที่และอุปกรณ์ (นั่งสบาย/จอชัด)	3.14	1.21	ปานกลาง
รวม	3.62	0.99	มาก

จากตาราง 2 ผลการประเมินความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.62$, $SD.=0.99$) เมื่อพิจารณาแต่ละรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่าการดูแลของทีมงาน (พูดเพราะ / ดูแลทั่วถึง) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.00$, $SD.=0.82$) รองลงมาคือต้องการให้มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.86$, $SD.=0.90$) และกิจกรรมมีความสนุกสนานและมีความสุขที่ได้เข้าร่วม และได้พูดคุย/สนุกสนานร่วมกับเพื่อนๆ มากขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.71$, $SD.=1.11$)

ผู้สูงอายุได้มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ ต้องการให้อธิบายกติกาและสาธิตวิธีการทำกิจกรรมให้ดูก่อนเริ่มกิจกรรม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความหลากหลายในด้านสมรรถนะทางกายและสมอง จึงควรปรับปรุงวิธีการสื่อสารให้ชัดเจนและกระชับขึ้น รวมถึงการปรับสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ให้เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

5.3 วิธีการวัดและการประเมินผลจากสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งโดยประยุกต์ใช้เกณฑ์การให้คะแนนแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) เชิงวิเคราะห์ (Analytic Rubric) จำนวน 3 ระดับ ได้แก่ ระดับ 3 (คล่องแคล่ว), ระดับ 2 (ทำได้แต่ต้องกระตุ้น), และระดับ 1 (ทำไม่ได้/ไม่ร่วมมือ) เพื่อให้การสังเกตพฤติกรรมมีความเที่ยงตรงและลดความคลาดเคลื่อนจากดุลยพินิจของผู้ประเมิน (บุญชม ศรีสะอาด, 2554) จากนั้นนำมาวิเคราะห์ทางสถิติค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีเกณฑ์การให้น้ำหนักคะแนนและการอธิบายความหมาย คือ

คะแนนค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.66	หมายถึง	ระดับน้อย
คะแนนค่าเฉลี่ย	1.67 - 2.33	หมายถึง	ระดับปานกลาง
คะแนนค่าเฉลี่ย	2.34 - 3.00	หมายถึง	ระดับมาก

ตาราง 3 การประเมินผลจากสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ด้าน	รายการสังเกต	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
การมีส่วนร่วม	ความกระตือรือร้นในการเริ่มกิจกรรม	2.00	0.00	ปานกลาง
	การพูดคุยโต้ตอบกับวิทยากร/เพื่อน	2.09	0.30	ปานกลาง
	รวม	2.05	0.15	ปานกลาง
การตอบสนองทางสมอง	ความเข้าใจในคำสั่ง/กติกา	2.00	0.00	ปานกลาง
	ความถูกต้องในการทำกิจกรรม	2.00	0.00	ปานกลาง
	สมาธิและการจดจ่อต่อเนื่อง	2.00	0.00	ปานกลาง
	รวม	2.00	0.00	ปานกลาง
ภาวะอารมณ์	มีรอยยิ้ม/เสียงหัวเราะ	2.09	0.30	ปานกลาง
	มีความภูมิใจเมื่อทำกิจกรรมสำเร็จ	2.00	0.45	ปานกลาง
	รวม	2.05	0.35	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมโดยรวม		2.03	0.14	ปานกลาง

จากตาราง 3 ผลจากสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่าภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.03$, $SD=0.14$) สถิตินี้สะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศักยภาพในการทำกิจกรรมได้ แต่จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นหรือมีพี่เลี้ยงคอยประกบดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อให้กิจกรรมบรรลุผล โดยเมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า

ด้านการมีส่วนร่วมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.05$, $SD=0.17$) พบว่าผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้น และสามารถพูดคุยโต้ตอบกับวิทยากรและเพื่อนได้ แต่ต้องอาศัยการกระตุ้น (ระดับ 2) ด้านการตอบสนองทางสมองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.00$, $SD=0.00$) ในด้านนี้พบว่าผู้สูงอายุ สามารถทำความเข้าใจคำสั่ง/กติกาและทำกิจกรรมได้ถูกต้อง หากได้รับการอธิบายซ้ำหรือย่อยข้อมูลให้ง่ายขึ้น (ระดับ 2) ผู้สูงอายุสามารถรักษาสมาธิและการจดจ่อต่อเนื่องได้เมื่อมีคนคอยประกบกิจกรรม ด้านภาวะอารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.05$, $SD=0.05$) ผู้สูงอายุมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะและแสดงออกถึงความภาคภูมิใจเมื่อทำกิจกรรมสำเร็จ ในระดับที่ต้องได้รับการกระตุ้นเชิงบวก และสามารถแสดงออกได้อย่างแจ่มใสคล่องแคล่วด้วยตนเอง

สรุปผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินโครงการสุขละมุน อุ่นไอรัก....เต็มใจให้วัยเก่า ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ สามารถสรุปผลสัมฤทธิ์ของโครงการ ดังต่อไปนี้

1. ด้านกระบวนการและผลผลิตของโครงการ สามารถดำเนินงานบรรลุเป้าหมายด้านกระบวนการ โดยได้จัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมครบถ้วนตามแผนที่กำหนดไว้จำนวน 5 ครั้ง (5 สัปดาห์) ผลผลิตสำคัญที่ได้จากโครงการนี้คือ นวัตกรรมชุดกิจกรรมฝึกสมองบูรณาการบรรณบำบัด จำนวน 5 ฐานกิจกรรม เป็นชุดกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นสูง สามารถปรับลดความซับซ้อนของกติกาและรูปแบบการสื่อสารให้สอดคล้องกับความหลากหลายทางสมรรถนะของผู้สูงอายุได้แบบทันทีทันใด ชุดกิจกรรมนี้สามารถ

ใช้เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมกับข้อจำกัดทางกายภาพและกระบวนการรู้คิดของผู้สูงอายุ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นมาตรฐานการให้บริการจริงในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ด้านผลลัพธ์ต่อผู้สูงอายุ โครงการประสบความสำเร็จในการเสริมสร้างพัฒนาการด้านพหุพลังให้แก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม จากผลการประเมินด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม 3 ด้าน พบว่าผู้สูงอายุมีการตอบสนองในทิศทางที่น่าพึงพอใจ โดยเฉพาะด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม และด้านภาวะอารมณ์ที่ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ที่ 2.00 จากคะแนนเต็ม 3.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ สถิตินี้บ่งชี้ว่าผู้สูงอายุได้การดูแลและกระตุ้นจากพี่เลี้ยงอย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุสามารถดึงศักยภาพของตนเองออกมาใช้ในการสื่อสารโต้ตอบ มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมตลอดจนมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะและแสดงออกถึงความภาคภูมิใจเมื่อทำภารกิจสำเร็จซึ่งเป็นการฟื้นฟูทางปัญญาและลดภาวะความโดดเดี่ยวได้อย่างชัดเจน

3. ด้านคุณภาพบริการและการต่อยอดเชิงพัฒนา ในมิติด้านคุณภาพบริการ พบว่าผู้สูงอายุและมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก และความสำเร็จนี้ได้นำไปสู่การสังเคราะห์ข้อเสนอแนะเพื่อการต่อยอดเชิงพัฒนา โดยชี้ให้เห็นถึงโอกาสสำคัญในการยกระดับบทบาทของสำนักวิทยบริการฯ ผ่านการผันตัวเป็นพื้นที่ที่สาม (Third Place) หรือพื้นที่แห่งสุขภาวะทางปัญญา นอกเหนือจากบ้านและศูนย์พยาบาล โดยใช้ความเชี่ยวชาญของบรรณารักษ์และบุคลากรด้านสารสนเทศในการจัดกระบวนการบรรณบำบัดร่วมกับเครื่องมือนันทนาการ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสร้างระบบนิเวศการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

การอภิปรายผล

1. ผลการประเมินผลความพึงพอใจการจัดกิจกรรมรายสัปดาห์ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจกิจกรรมอ่านเป็นหนังสือ....และบันทึกสัปดาห์ชีวิต เป็นเพราะว่ากระบวนการบรรณบำบัดที่เน้นการใช้เรื่องเล่าและประสบการณ์ชีวิตเป็นสื่อกลางและเลือกรูปภาพที่สะท้อนตัวตนหรือความประทับใจมาสร้างสรรค์งานศิลปะและเล่าเรื่องราวผ่านภาพช่วยตอบโจทยความต้องการปฏิสัมพันธ์และฟื้นฟูความภาคภูมิใจในตนเอง โดยกิจกรรมนี้ไม่ได้เป็นเพียงการอ่านหนังสือ นิยายสารทั่วไปแต่เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำหน้าที่เป็นหนังสือที่มีชีวิตผ่านกระบวนการทบทวนชีวิต (Life Review) ซึ่งช่วยให้พวกเขาได้กลับไปสำรวจเหตุการณ์ในอดีตที่ทรงคุณค่าและมีความหมายต่อตนเอง การที่ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดอดีตชีวิตประวัติหรือเหตุการณ์ที่ประทับใจผ่านภาพถ่าย ส่งผลให้เกิดกระบวนการยอมรับตนเองและการเชื่อมโยงตัวตนในอดีตเข้ากับปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิซซารณ คัดสำโรง, ประทุม สร้อยวงศ์ และ นัทธมน วุฒานนท์ (khit samrong et al., 2022) พบว่าการส่งเสริมการทบทวนชีวิตเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลระลึกถึงเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตในทางบวกของตนเอง นำข้อขัดแย้งในจิตใจที่เกิดขึ้นในอดีตที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขกลับมาพิจารณาอีกครั้งรวมถึงการสะท้อนคิดจากเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมาช่วยให้บุคคลได้รักษาเยียวยาความขัดแย้งบางอย่างในจิตใจที่เกิดขึ้นในอดีต เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับตนเองใหม่ในทางที่ดีขึ้นยอมรับและพึงพอใจในตนเองทำให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีความผาสุกทางจิตวิญญาณและมีคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้น และจากการดำเนินกิจกรรมจริงพบว่า จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในแต่ละสัปดาห์มีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามจากการที่ได้กำหนดความยืดหยุ่นของกิจกรรมเป็นหนึ่งในเกณฑ์หลักตั้งแต่ขั้นการนิยามปัญหา ทำให้สามารถปรับรูปแบบการดำเนินกิจกรรม เช่นการเลือกกิจกรรมย่อยที่รองรับทั้งกลุ่มขนาดเล็กและขนาดใหญ่ การปรับระดับความยากง่ายของเนื้อหาและการจัดเวลาในแต่ละช่วงให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมในแต่ละครั้งส่งผลให้กิจกรรมยังคงดำเนินได้อย่างต่อเนื่องและผู้เข้าร่วมที่มาในแต่ละสัปดาห์ได้รับประโยชน์จากกิจกรรมตามศักยภาพของตน

2. ผลความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจการดูแลของทีมงาน (พูดเพราะ / ดูแลทั่วถึง) เป็นเพราะว่าคณะผู้ดำเนินงานได้นำกระบวนการคิดเชิงออกแบบมาใช้โดยเฉพาะในขั้นการเข้าใจปัญหา ซึ่งพบว่า

ผู้สูงอายุมีความเหงาและต้องการเพื่อนคู่คิดจึงปรับเปลี่ยนบทบาทจากบรรณารักษ์ที่เป็นผู้ให้ความรู้เป็นผู้ประคับประคอง และพี่เลี้ยงประจำกลุ่มที่เน้นการดูแลอย่างใกล้ชิดและใช้การสื่อสารที่กระชับ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อับดุลเลาะห์ เอกอัคราภิบาล, วิทยากร ท่อแก้ว และ กานต์ บุญศิริ (Ekakkaraphibal et al., 2025) กล่าวว่าการสื่อสารกับผู้สูงอายุควรเป็นข้อความในการสื่อสารไม่ควรซับซ้อน ให้ความสำคัญของการสื่อสารกับผู้สูงวัยคือต้องเข้าใจง่าย จึงไม่ควรใช้คำศัพท์ที่ซับซ้อนแต่ควรใช้คำง่าย ๆ และพยายามไม่ใช้ศัพท์เฉพาะกลุ่ม การสื่อสารแต่ละครั้งควรใช้ความเห็นอกเห็นใจเป็นที่ตั้งในการสร้างบทสนทนาร่วมกัน ให้ข้อมูลในแบบที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ ผู้สื่อสารอาจใช้วิธีการวาดภาพหรือการสาธิตจะเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น และพยายามลดระดับความเร็วในการพูด เลี่ยงที่จะไม่ให้ข้อมูลมากเกินไปหรือเร็วเกินไป เพื่อปล่อยให้ผู้สูงวัยประมวลผลหรือทำความเข้าใจกับรายละเอียดโดยเฉพาะข้อมูลที่ไม่คุ้นเคย

3. ผลจากสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศักยภาพในการทำกิจกรรมได้ แต่จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นหรือมีพี่เลี้ยงคอยประกบดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อให้กิจกรรมบรรลุผล เป็นเพราะว่าผู้สูงอายุยังคงมีศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในด้านการเรียนรู้และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แต่ศักยภาพดังกล่าวมักถูกจำกัดด้วยภาวะความเสื่อมตามวัยและสภาพแวดล้อมเดิม เมื่อผู้สูงอายุทำภารกิจสำเร็จและได้รับคำชมเชยเชิงบวกจากพี่เลี้ยงจะนำไปสู่รอยยิ้ม ความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ฉัตรชนา เพร็ดพริง และ วัชรินทร์ ถนัดไร่ (phroetphring & thanatrai, 2022) พบว่าการสร้างความสุขสำหรับผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมนันทนาการ จะต้องมีการจัดเตรียมบุคลากรผู้จัดกิจกรรม ซึ่งบุคลากรดังกล่าวจะต้องเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะ ได้แก่ มีความรู้ความสามารถในการจัดกิจกรรมนันทนาการ มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาร่วมกิจกรรม มีการแนะนำและถ่ายทอดความรู้เป็นอย่างดีมีความตรงต่อเวลา มีการแต่งกายเหมาะสม มีความเสียสละเวลาและทุ่มเทในการให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วม มีใจบริการ ใจเย็นและเข้าใจผู้สูงอายุได้ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจและต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อันจะส่งผลต่อการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุได้

ข้อเสนอแนะ

1. การบูรณาการชุดกิจกรรมเข้าสู่ตารางกิจวัตรประจำของศูนย์ดูแล โดยปรับเปลี่ยนรูปแบบจากการจัดโครงการระยะสั้น (5 สัปดาห์) ไปสู่การเป็นกิจกรรมประจำสัปดาห์ของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ โดยสำนักวิทยบริการฯ จะทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการจัดกิจกรรมฝึกสมองและบรรณบำบัด ให้แก่ผู้ดูแลประจำศูนย์ฯ เพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถนำชุดกิจกรรมไปดำเนินการเองได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาความจำเจของกิจวัตรประจำวันในศูนย์ดูแล ได้อย่างยั่งยืน

2. การพัฒนานวัตกรรม กล่องกิจกรรมสุขละมุน โดยพัฒนาชุดกิจกรรมทั้ง 5 ฐานให้อยู่ในรูปแบบ "กล่องชุดเครื่องมือสำเร็จรูป (Box Set)" ที่ประกอบด้วยคู่มือการจัดกิจกรรมแบบเข้าใจง่าย อุปกรณ์ฝึกสมอง หนังสือภาพหรือเรื่องเล่าสำหรับบรรณบำบัดและแบบสังเกตพฤติกรรม เพื่อให้บริการในรูปแบบยืม-คืนระหว่างศูนย์ดูแลผู้สูงอายุและสำนักวิทยบริการฯ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรมชุดเดิมจนเกิดความชำนาญแล้ว ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุสามารถนำกล่องกิจกรรมมาหมุนเวียนเปลี่ยนชุดใหม่ได้ตลอดเวลา เพื่อรักษาระดับความท้าทายของสมองไม่ให้ผู้สูงอายุรู้สึกเบื่อหน่าย

3. การจัดตั้งมุมสุขภาวะเชิงปัญญา โดยสำนักวิทยบริการฯ จะร่วมมือกับศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในการปรับปรุงพื้นที่ว่างภายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุให้เป็นพื้นที่ที่สาม (Third Place) ขนาดกะทัดรัด โดยจัดตั้งเป็นมุมหนังสือบรรณบำบัดและมุมบอร์ดเกมฝึกสมองที่เข้าถึงง่าย ปลอดภัยและมีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเดินมาเลือกหยิบหนังสืออ่าน หรือชวนเพื่อนมานั่งเล่นเกมจับคู่และคิดเลขได้เองตามอัธยาศัย โดยไม่ต้องรอให้ถึงเวลาจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต

รายการอ้างอิง

- Chimphet, S., Bhanthumnavin, N., & Wongkitrungruang, C. (2019). Health-Related Active Ageing among Older Adults in Japan, the United States, and Thailand. *Proceedings of the Academic Seminar on the Occasion of the 65th Anniversary of the Faculty of Social Administration, Thammasat University* (pp. 105-115). <https://surl.li/azgfzs> (In Thai)
- Chongchorhor, C., & Wongbunmark, S. (2024). Information behavior of public librarians to enhance self-active aging for the elderly population in Kamphaeng Phet Province. *Mangrai Saan Journal of Humanities and Social Science*, 12(1), 77-92. <https://so04.tcithaijo.org/index.php/mrsj/article/view/270945/184078> (In Thai)
- Ekakkaraphibal, A., Tokaew, W., & Boonsiri, K. (2025). Communication for improving the quality of life of the elderly. *Journal of Mani Chettha Ram Wat Chommani*, 8(4), 937-947. <https://so07.tcithaijo.org/index.php/JMCR/article/view/6533> (In Thai)
- Khamplew, J. (2025). Development of a Recreation Program Using Game Based Learning to Enhance Cognitive Abilities in the Elderly. *Journal of Business Administration and Languages (JBAL)*, 13(1), 1-15. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/TNIJournalBA/article/view/281535/189784> (In Thai)
- Kidsamrong, W., Soivong, P., & Vuttanon, N. (2022). Application of Promoting Life Review for Clinical Nursing Practice: A Case Study of Cancer Patients Receiving Palliative Care. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal*, 14(1), 270-284. <https://nurse.buu.ac.th/rsh/file/journal/0000001411.pdf> (In Thai)
- National Statistical Office. (2024). *The 2024 Survey of the Older Persons in Thailand*. https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2025/20241209145003_27188.pdf (In Thai)
- Nuchprayoon, N. (2024). *Design thinking: A thinking process for innovation design*. BAIT Knowledge Center. <https://bait.rmutsb.ac.th/content/design-thinking/> (In Thai)
- Phroetphring, C., & Thanatrai, W. (2022). Guidelines for Promoting Happiness among Older Adults through Recreational Activities. *Journal of Sports Science and Health Innovation, Rajabhat University Group of Thailand*, 1(2), 24-39. https://he03.tci-thaijo.org/index.php/SPSC_Network/article/view/153/118 (In Thai)
- Punyamoonwongsa, C., Chanpala, P., Mata, C., Chuajedton, A., Boonkli, W., & Netasit, A. (2022). The Development of Activity Packages to Promote the Active Aging for the Elderly, the Homebody Group, Nam Jo Sub-District, Mae Tha District, Lampang Province. *Journal of Behavioral Science for Development (JBSD)*, 14(2), 80-97. <http://bsris.swu.ac.th/jbsd/652/5.Charunrak,%20complete,%2026.7.2565.pdf> (In Thai)
- Srisaard, B. (2011). *Basic Principles of Research* (9th ed.). Suwiriyasan. (In Thai)
- World Health Organization. (2023). *Progress report on the United Nations Decade of Healthy Ageing, 2021-2023*. World Health Organization.