

การออกแบบเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ

APPROPRIATE DESIGN TO PROMOTE SELF-ESTEEM IN ELDERLY POPULATION

นันทิยา ณ นองคาย^{1*}, ลีพิศศักดิ์ รัตนประภาวรรณ², และ จารุวรรณ ธาดาเดช³
Nantiya Na nongkai^{1*}, Sittisak Rattanaprapawan², and Charuwan Tadadej³

^{1, 2} สาขาออกแบบผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน, นครราชสีมา

³ ภาควิชาบริหารงานสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ

^{1, 2} Industrial design, Rajamangala University of Technology Isan, Nakhonratchasima

³ Department of Public Health Administration, Mahidol University, Bangkok

Received: November 15, 2021 Revised: February 11, 2022 Accepted: February 15, 2022

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง การออกแบบเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา รวบรวมข้อมูล หลักการการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและแนวทางในการพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตและสินค้าชุมชน ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในการเก็บข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ประชากรเป็นผู้สูงอายุ ชาย-หญิง ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา และกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง จำนวน 100 คน ในเขตจังหวัดนครราชสีมา จากตารางสำเร็จรูปของทาร์ ยามาเน่ ยอมรับค่าความคลาดเคลื่อน ± 10 ด้วยเทคนิคการสุ่มอย่างง่าย มีเครื่องมือในการเก็บข้อมูล แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการอบรม โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ระยะ คือ 1) การเสวนาในรูปแบบออนไลน์ และระดมสมอง (focus group) การออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ Gaow Goods (เก้าอี้ตุ๊กตัส): เพราะวัยเก่า เราสำคัญ 2) ประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีความสนใจในการเลือกชุดฝึกกระบายสีเทียน กระเป๋า หมวก ชุดฝึกกระบายสีน้ำ บอลถัก ชุดออกแบบลายผ้าและหมอนซุกมือ และ ไม่มีผู้สนใจเลือกกิจกรรมทำรองเท้า จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ 3 ประเด็นดังนี้ คือ 1. ข้อจำกัดทางกายภาพด้านร่างกาย 2. ระยะเวลาที่ต้องใช้ในการสร้างสรรค์งาน และ 3. ความชอบส่วนบุคคล นอกจากนี้ ยังพบว่า ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการเสวนาในรูปแบบออนไลน์ หัวข้อการออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ Gaow Goods: เพราะวัยเก่า เราสำคัญ ได้ผลดังต่อไปนี้ 1. ความน่าสนใจของโครงการ และประโยชน์ที่จะเกิดกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับดี ($\bar{x}=4.00$) 2. ประโยชน์ที่ได้รับหลังจากการเข้าร่วมโครงการ มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{x}=5.00$) 3. รูปแบบการจัดกิจกรรมด้วยแอปพลิเคชันไลน์ (LINE) และ สี่ยูทูป (YouTube) มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{x}=5.00$) 4. ความรู้และความสามารถของวิทยากรในการบรรยายและการตอบข้อซักถาม มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{x}=5.00$) และ 5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับดี ($\bar{x}=4.00$)

คำสำคัญ: การออกแบบเพื่อมวลชล การส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้สูงอายุ

*Corresponding author. Tel.: 097 395 2424

Email address: nantiya.nanongkai@gmail.com

Abstract

This article aims to study and collect the data of universal design principles to promote quality of life of elderly, and to be the guidelines to improve the potential of manufacturers and their local products. Qualitative research method was applied to conduct this research paper, in which data was collected from the samples of 100 elderly male and female populations in Nakhon Ratchasima. The simple sampling method is utilized to determine the sample size, at the tolerance of ± 10 according to Taro Yamane's formula. Tools for the data collection include survey on the satisfaction of participants, which was implemented in 2 phases: 1) Online discussion and focus group on the production design for health product for elderly called "Gaow Goods: self-care for our age"; and 2) the evaluation of satisfaction. The results of the study revealed that the samples were interested in crayon drawing sets, bags, hats, watercolor painting sets, knitted balls, textile design kits, and hand pillows. None of the samples were interested in shoe design. The results can be categorized into 3 topics which are 1) physical restriction; 2) duration of development, and 3) personal preferences. Additionally, the satisfaction survey results from the online discussion revealed that: 1) the attractiveness and benefits for participants are at a high level ($\bar{X}=4.00$); 2) benefits after participating in the activities are at a very high level ($\bar{X}=5.00$); 3. the satisfaction towards activities arranged via LINE application and YouTube is at a very high level ($\bar{X}=5.00$); 4. the satisfaction towards instructors during the lectures and Q&A session is at a very high level ($\bar{X}=5.00$), and 5. the satisfaction towards the duration of activity is at a high level ($\bar{X}=4.00$).

Keywords: universal design, self-esteem promotion, the elderly

บทนำ

ประเด็นปัญหาที่พบในสังคมผู้สูงอายุนอกจากจะเป็นเรื่องของสุขภาพ และศักยภาพทางกายภาพที่ถดถอยลงแล้วนั้น ปัญหาเรื่องจิตใจ การเห็นคุณค่าในตนเองลดน้อยลง ปัญหาในเรื่องของรายได้พบว่าผู้สูงอายุหลังเกษียณ ไม่มีรายได้ทำให้การใช้ชีวิตลำบาก รู้สึกเป็นภาระ นำไปสู่ปัญหาเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลงเช่นกัน และปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างวัย ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จะเป็นงานวิจัยที่มุ่งเน้นให้เกิดความสัมพันธ์อันดีของทุกช่วงวัยในสังคม นำไปสู่การสร้างคุณค่าในตนเอง การดัดศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวผู้สูงอายุออกมา โดยการใช้เครื่องมือที่อยู่บนพื้นฐานของการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design) เป็นแนวทางในการออกแบบ การออกแบบให้เป็นสากล การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล หรือการออกแบบเพื่อการใช้งานของคนทุกกลุ่มในสังคม แต่นิยมเขียนแบบไทยว่า อารยสถาปัตย์ หมายถึง การออกแบบ พัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน บริการต่างๆผลิตภัณฑ์ รวมไปถึงของใช้ในชีวิตประจำวัน ให้สามารถรองรับคนทุกกลุ่มในสังคมได้อย่างเท่าเทียมทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็น ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วยพักฟื้น สตรีมีครรภ์ เด็ก ฯลฯ เป็นแนวคิดสร้างสรรค์เพื่อประโยชน์ส่วนรวม แม้ในรายละเอียด การขับเคลื่อนเรื่อง Universal Design ในประเทศไทยยังมีอุปสรรคและข้อจำกัดอีกมากมาย (พรวิฑู ใศวชาภรณ์, 2562)

การจัดกิจกรรมและการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะรูปแบบการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมของร่างกายในทุก ๆ ด้าน เช่น การเสื่อมถอยทางด้านสายตา สายตาจะยาว สายตามัว จึงต้องการแสงสว่างมากขึ้น การเสื่อมถอยทางการได้ยิน เช่น หูตึง ได้ยินไม่ชัด ไม่สามารถแยกเสียงพูดออกจากเสียงที่รบกวน ปัจจัยด้านความเสื่อมของร่างกายเป็น

สิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ แต่การจัดสภาพแวดล้อมในบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุสามารถทำได้ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการอยู่อาศัยจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวกและปลอดภัย (นิชากร เมตตากรณ์, 2562) รวมไปถึงการนำเทคโนโลยีมาร่วมใช้ในการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุมียุทธศาสตร์ อาทิ เพื่อการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความจำให้ดีขึ้น เพื่อการดูแลสุขภาพ เพื่อการสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และเพื่อการทำธุรกิจ ส่วนรูปแบบการเรียนรู้พบว่า ผู้สูงอายุมักมีการเรียนรู้ในหลายรูปแบบ อาทิ การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้จากที่ทำงาน การไปเข้าชั้นเรียน และการเรียนรู้จากเพื่อนและญาติพี่น้อง เป็นต้น และสามารถช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นได้อย่างมาก การใช้เทคโนโลยีช่วยให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำเพิ่มอีกมากมาย ช่วยสร้างความเพลิดเพลิน และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาสมอง และถึงแม้ว่าเทคโนโลยีจะช่วยให้ลูกหลานที่อยู่ไกล

ดังนั้น การนำกระบวนการออกแบบเพื่อคนทั้งมวลมาใช้ นั้น ต้องคำนึงถึงรูปแบบของกิจกรรมที่เหมาะสม ด้วยการดึงศักยภาพ ความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุนั้นออกมาให้ได้มีการถ่ายทอด แลกเปลี่ยน เรียนรู้ โดยผ่านกระบวนการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สูงอายุจะรู้สึกมีความสุขและมีคุณค่า (นนทรี วงษ์วิจารณ์ และสุภาณี สนธิรัตน์, 2556) และการให้ความสำคัญโดยสอดคล้องกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้า และเปิดใจในการเรียนรู้และเลือกทำกิจกรรมที่ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมีความสุข

จุดประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษา รวบรวมข้อมูล หลักการการออกแบบเพื่อคนทั้งมวลเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และสร้างแนวทางในการพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตและสินค้าชุมชน

หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การออกแบบเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุนั้นมีหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้มาซึ่งแนวคิดและรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมดังต่อไปนี้

1. Maslow's hierarchy of needs ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจของมนุษย์ (Motivation) เป็นแนวคิดที่เป็นลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Hierarchy of Needs) ที่มนุษย์ทุกคนต้องเติมเต็มความต้องการในระดับพื้นฐานให้ได้ ก่อนที่จะเติมเต็มความต้องการในระดับที่มากกว่าในขั้นต่อไป คนเรามีความปรารถนาหรือความต้องการที่จะเติมเต็มความสมบูรณ์แบบในชีวิต คือ การได้รับความเคารพนับถือจากผู้อื่นรอบข้าง เพื่อให้รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ไม่รู้สึกอ่อนแอหรือต่ำต้อย (ปรีดี นกุลสมปรารถนา, 2563) การตระหนักถึงความสำคัญในการสร้าง Self Esteem จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย โดยผู้ที่มี Self Esteem สูงนั้นจะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ในทางกลับกัน การมี Self Esteem ต่ำจะส่งผลให้รู้สึกแหย่และมีมุมมองความคิดต่อตัวเองในแง่ลบ ซึ่งเป็นเหตุให้ขาดความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ และรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถในการเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความท้าทายในชีวิต การสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง สามารถทำได้ด้วยการดึงศักยภาพ ความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุนั้นออกมาให้ได้มีการถ่ายทอด แลกเปลี่ยน เรียนรู้ โดยผ่านกระบวนการหรือกิจกรรมต่าง ๆ

1.1 ความต้องการนับถือตนเอง (Self-respect) คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่น ในตนเอง มีความแข็งแรง มีความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และมีความเป็นอิสระทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าเขามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในภารกิจ

1.2 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others) คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับการชื่นชม มรสถานภาพ มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน และเป็นที่ยอมรับชมยินดี มีความต้องการที่จะได้รับความยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าว่าความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

2. universal design เป็นการออกแบบที่คำนึงถึงการใช้งานการใช้ให้คุ้มค่า สมประโยชน์ ครอบคลุมสำหรับทุกคน โดยเริ่มต้นจากการคิดว่าทำอะไรคนประเภทต่าง ๆ จึงจะมีโอกาสมาใช้ได้อย่างเท่าเทียมกัน เช่น คนสูงอายุ คนป่วย สตรี ตั้งครรภ์ คนแคระ เด็กเล็ก ที่มักับรถเข็นเด็ก คนพิการประเภทต่าง ๆ ไม่ว่าจะ ตาบอด หูหนวก แขนขาร่างกายพิการ คนพิการทางปัญญาทางจิต

2.1 fairness ความเสมอภาคใช้งาน ทุกคนในสังคมสามารถใช้ได้อย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีการแบ่งแยกและเลือกปฏิบัติ เช่น การติดตั้งตู้โทรศัพท์สาธารณะ 2 ระดับ

2.2 flexibility มีความยืดหยุ่นในการใช้งาน คือ สามารถใช้ได้กับผู้ถนัดซ้ายและขวา หรือปรับสภาพความสูงต่ำขึ้นลงได้ตาม ความสูงของผู้ใช้

2.3 simplicity มีความเรียบง่ายและเข้าใจได้ดี เช่น มีภาพหรือคำอธิบายที่เรียบง่ายสำหรับคนทุกประเภท ไม่ว่าจะมีความรู้ระดับไหนอ่านหนังสือออกหรือไม่ อ่านภาษาต่างประเทศได้หรือไม่ หรืออาจใช้รูปภาพเป็นสัญลักษณ์สากลสื่อสารให้เข้าใจได้ง่าย ฯลฯ

2.4 understanding มีข้อมูลพอเพียง และสำหรับการใช้งาน

2.5 safety มีความทนทานต่อการใช้งานที่ผิดพลาด เช่น มีระบบป้องกันอันตรายหากมีการใช้ผิดพลาด รวมทั้งไม่เสียหายได้โดยง่าย

2.6 energy conservation พลังงาน เช่น ใช้ที่เปิดก๊อกน้ำแบบยกขึ้น-กดลง แทนการใช้มือขันก๊อกแบบเป็นเกลียว

2.7 space มีขนาดและสถานที่ที่เหมาะสม สามารถใช้งานเพื่อสำหรับคนร่างกายใหญ่โต คนที่เคลื่อนไหวร่างกายยาก เช่น คนพิการที่มีรถเข็นคันใหญ่ต้องมีพื้นที่สำหรับหมุนรถกลับไปมาในบริเวณห้องน้ำ

3. แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health belief model) มีสมมติฐานว่าบุคคลจะหันเหตนเองไปสู่พื้นที่ที่บุคคลให้ค่านิยมเชิงบวกและขณะเดียวกันจะหลีกเลี่ยงจากพื้นที่ที่มีค่านิยมเชิงลบ อธิบายได้ว่า บุคคลจะแสวงหาแนวทางเพื่อจะปฏิบัติตามคำแนะนำการป้องกันและฟื้นฟูสภาพทราบเท่าที่การปฏิบัติ เพื่อป้องกันโรคนั้นเป็นสิ่งที่มีความเสี่ยงมากกว่าความยากลำบากที่จะเกิดขึ้น (ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ, 2536)

จากแนวทางเรื่องความเชื่อด้านสุขภาพ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเรื่องของการให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เข้าใจถึงประโยชน์และชักนำให้เกิดการเข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ สอดคล้องกับ 2 ข้อดังต่อไปนี้

3.1 การรับรู้ถึงประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค (Perceived Benefits) การรับรู้ถึงประโยชน์ของการรักษาและป้องกันโรค หมายถึง การที่บุคคลแสวงหาวิธีการปฏิบัติให้หายจากโรคหรือป้องกันไม่ให้เกิดโรคโดยการปฏิบัติ นั้นต้องมีความเชื่อว่าเป็นการกระทำที่ดีมีประโยชน์และเหมาะสมที่จะทำให้เกิดหาย หรือไม่เป็นโรคนั้นๆ ดังนั้น การตัดสินใจที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำก็ขึ้นอยู่กับเปรียบเทียบถึงข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมนั้น โดยเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลดีมากกว่าผลเสีย

3.2 สิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ (Cues to Action) สิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติเป็นเหตุการณ์ หรือสิ่งที่มากระตุ้นบุคคลให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการออกมา Becker and Maiman (1975) ได้กล่าวว่า เพื่อให้แบบแผนความเชื่อมีความสมบูรณ์นั้นจะต้องพิจารณาถึงสิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ มี 2 ด้าน คือ สิ่งชักนำภายใน หรือสิ่งกระตุ้นภายใน (Internal Cues) ได้แก่ การรับรู้สภาวะของร่างกายตนเอง เช่น อาการของโรค หรือการเจ็บป่วย ส่วนสิ่งชักนำภายนอก หรือสิ่งกระตุ้นภายนอก (External Cues) ได้แก่ การให้ข่าวสารผ่านทางสื่อมวลชนหรือการเตือนจากบุคคลที่เป็นที่รักหรือนับถือ เช่น สามี ภรรยา บิดา มารดา

4. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

4.1 ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ เพราะเป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอมีการค้นคว้าและพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ได้

ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีฐานะทางเศรษฐกิจดีพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

นอกจากการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ นั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวของคนนี้คิด ความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะรับสัมผัสทั้งปวง

4.2 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) มีแนวคิดที่ว่าหากผู้สูงอายุทั้งสังคมโลกและสังคมโลกก็จะละทิ้งผู้สูงอายุด้วยกัน แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่เสมอ จะมีบุคลิกที่กระฉับกระเฉงและมีภารกิจสม่ำเสมอจะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่า เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้ควรมิขบเทา หรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร

4.3 ทฤษฎี “อิชะโซ” ของประเทศญี่ปุ่น ในภาษาญี่ปุ่น “อิชะโซ” แปลว่า บ้าน และความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น คือ บ้านที่ทำให้ผู้อยู่อาศัยนั้นรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ความซาบซึ้งทางเลือก แต่เป็นสิ่งที่ธรรมชาติกำหนดไว้สมรรถนะในวัยชราจะถดถอยลง จึงจำเป็นต้องใส่ใจให้ได้อาศัยอยู่อย่างปลอดภัย และสะดวกสบาย ตลอดจนเป็นที่เคารพนับถือ อิชะโซ เน้นการสร้างจิตสำนึกให้กับผู้สูงวัยว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และประสบการณ์ของเขามีบทบาทในการสร้างความเจริญให้กับประเทศชาติ เป็นการส่งเสริมการลดช่องว่างระหว่างวัยของประชากร ให้ผู้คนในสังคมยอมรับ และให้สิทธิเสรีในการเลือกวิถีชีวิตของตนเอง (พิสิษฐ์ จิรภิญโญ, ม.ป.ป.)

จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า นอกจากความเข้าใจในเรื่องของความสำคัญที่จะต้องมีการส่งเสริมหรือสนับสนุน สร้างความภาคภูมิใจในตนเองอย่างลึกซึ้งแล้วนั้น กระบวนการออกแบบตามหลักของการออกแบบเพื่อคนทั้งมวลยังต้องนำมาเป็นข้อคำนึงถึงตลอดเวลา ขณะที่ทำการออกแบบในทุกขั้นตอนเพื่อให้ได้วิธีการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ และการอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแล ใส่ใจสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ ตามแนวทางของแบบแผนความเชื่อเรื่องสุขภาพ โดยการจัดกิจกรรมจะต้องชี้ให้เห็นถึงความสำคัญที่ผู้สูงอายุจะต้องเข้าร่วมโครงการ และสิ่งที่คุณสูงอายุจะได้รับหลังจากเข้าร่วมโครงการนั้น มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

ระยะแรกในการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ ทฤษฎี โดยใช้แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการดูแล สุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตรวมไปถึงการลงพื้นที่ สสำรวจปัญหา ความต้องการและความสามารถของศักยภาพการผลิตสินค้าของผู้สูงอายุและกลุ่มผู้ผลิต กิจกรรมที่จัดขึ้น คือ การเสวนาในรูปแบบออนไลน์ หัวข้อการออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ Gaow Goods (เก้ากูดส์): เพราะวัยเก๋า เราสำคัญ ทางทีมวิจัยได้มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรม ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ ที่มีการแพร่ระบาดของโรค covid-19 โดยกิจกรรม เสวนาการออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ Gaow Goods (เก้ากูดส์): เพราะวัยเก๋า เราสำคัญ ได้จัดขึ้นในรูปแบบออนไลน์ ด้วยแอปพลิเคชันไลน์ (Line) โดยคงผลสัมฤทธิ์ที่มีผู้เข้าร่วมโครงการ 100 คน ทางทีมวิจัยได้ใช้วิธีการแบ่งกลุ่มอบรมออกเป็น 4 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 25 คน ผลการสมัครเข้าร่วมโครงการ มีผู้สมัครเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 100 คน รายละเอียดของการฝึกอบรม จะแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงบรรยายให้ความรู้โดยวิทยากร และการนำเสนอรูปแบบผลิตภัณฑ์ให้ทางกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมเลือกตามความสนใจพร้อมทั้งซักถาม รวมทั้งสิ้น 4 ชม.ต่อการอบรม 1 ครั้ง ด้วยเหตุผลจำกัดของอายุผู้เข้าร่วมอบรม และความเหมาะสมของระยะเวลาและเนื้อหา หลังจากการอบรม ทีมวิจัยได้จัดส่งชุดฝึกปฏิบัติ พร้อมคู่มือไปให้กับผู้เข้าร่วมอบรมที่บ้าน ชุดฝึกปฏิบัตินั้นประกอบไปด้วย 8 ชุดดังต่อไปนี้ 1. หมวกผ้า 2. กระเป๋า 3. ชุดฝึกออกแบบลายผ้า 4. บอลถัก 5. รองเท้า 6. หมอนซูกมือ 7. ชุดระบายสีน้ำ และ 8. ชุดระบายสีเทียน



เลือกชุดฝึกสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่สนใจ ท่านละ 1 ชุด



ภาพที่ 1 ชุดกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าอบรมเลือกสร้างสรรค์
ที่มา นันทิยา ณ หนองคาย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร: ผู้สูงอายุ ชาย-หญิง ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มตัวอย่าง: ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง จำนวน 100 คน ในเขตจังหวัดนครราชสีมา จากตารางสำเร็จรูปของทาโร่ ยามาโน่ ยอมรับค่าความคลาดเคลื่อน ± 10 ด้วยเทคนิคการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือในการเก็บข้อมูล แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการอบรม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเสวนาในรูปแบบออนไลน์ และระดมสมอง (focus group) การออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ Gaow Goods (เก้าอี้ตุ๊กตัส): เพราะวัยเก่า เราสำคัญ

2. ประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. จากการเก็บข้อมูลถึงการเข้าถึงเทคโนโลยีของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรมในโครงการ ในด้านของความสะดวกในการใช้งานและความสะดวกในการเข้าถึงสื่อการสอนในรูปแบบออนไลน์ที่จัดขึ้น เช่นการเลือกใช้เทคโนโลยีในการจัดโครงการเสวนาที่เหมาะสม โดยในการจัดโครงการครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ แอปพลิเคชัน ไลน์ “LINE” เพราะจากการสอบถามกลุ่มผู้สมัครเข้าร่วมอบรม ส่วนใหญ่เลือกใช้ “ไลน์” ในการจัดโครงการ เนื่องจากทุกคนที่มีสมาร์ตโฟนใช้แอปพลิเคชันนี้กันอยู่แล้ว มีเพียงหน่วยงาน หรือผู้ดูแลหน่วยงานเท่านั้นที่สามารถใช้แอปพลิเคชันอื่นในการจัดโครงการได้ เช่น “ZOOM” และสื่อการสอนในรูปแบบคลิปวิดีโอ ที่เผยแพร่ผ่านแอปพลิเคชัน “YouTube” เป็นต้น

2. วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา หาค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัย

ผลของการจัดโครงการได้แก่ความสนใจในรูปแบบของชุดฝึกแต่ละชนิดว่าชุดใด เป็นที่นิยมและผู้สูงอายุให้ความสนใจในการเลือกฝึกปฏิบัติ และ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการที่สามารถแสดงเป็นตารางได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ตารางการเลือกชุดสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ชุดที่	รายการ	จำนวนผู้เลือก (คน)	จำนวนผู้เลือก (%)
1	หมวกผ้า	19	14.84
2	กระเป๋า	23	17.96
3	ชุดฝึกออกแบบลายผ้า	5	3.90
4	บอลถัก	11	8.59
5	รองเท้า	0	0.00
6	หมอนชูกมมือ	5	3.90
7	ชุดระบายสีน้ำ	14	10.93
8	ชุดระบายสีเทียน	51	39.84
	รวม	128	100.00

จากตารางพบว่า ผู้สูงอายุมีความสนใจในการเลือกชุดฝึกดังต่อไปนี้ ชุดฝึกระบายสีเทียน ได้รับความนิยมสูงสุดคือ 39.84% , รองมาคือกระเป๋า 17.96% , หมวก ได้ค่าคะแนนในการถูกเลือกที่ 14.84% , เลือกชุดฝึกระบายสีน้ำ 10.93% , บอลถัก 8.59% , ชุดออกแบบลายผ้าและหมอนชูกมมือได้รับความสนใจเท่ากันที่ 3.9% และ รองเท้าไม่มีผู้สนใจเลือกเลย คือ 0% ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกชุดฝึกด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 30 ท่านสามารถสรุปได้ 3 ประเด็นดังนี้ คือ 1. ข้อจำกัดทางกายภาพ เช่น สายตา นิ้วมือ การเคลื่อนไหวและการนั่งเป็นระยะเวลานาน 2. ระยะเวลาที่ต้องใช้ในการสร้างสรรค์งาน และ 3. ความชอบส่วนบุคคล เช่น ชอบวาดภาพ ชอบเย็บผ้า

ตารางที่ 2 ผลการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการเสวนาในรูปแบบออนไลน์

ข้อที่	หัวข้อ	ค่าเฉลี่ยคะแนน	ระดับ
1	ความน่าสนใจของโครงการ และประโยชน์ที่จะเกิดกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม	4.00	ความพึงพอใจในระดับดี
2	ประโยชน์ที่ได้รับหลังจากการเข้าร่วมโครงการ	5.00	ความพึงพอใจในระดับดีมาก
3	รูปแบบการจัดกิจกรรมด้วยแอปพลิเคชันไลน์ (LINE) และ สื่อยูทูป (YouTube)	5.00	ความพึงพอใจในระดับดี
4	ความรู้และความสามารถของวิทยากรในการบรรยายและการตอบข้อซักถาม	5.00	ความพึงพอใจในระดับดีมาก
5	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	4.00	ความพึงพอใจในระดับดี
	รวม	4.60	ความพึงพอใจในระดับดีมาก

ผลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการเสวนาในรูปแบบออนไลน์ หัวข้อการออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ Gaow Goods : เพราะวัยเก๋า เราสำคัญ ได้ผลดังต่อไปนี้ 1. ความน่าสนใจของโครงการ และประโยชน์ที่จะเกิดกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้ค่าคะแนนที่ 4 คือ ระดับ ดี 2. ประโยชน์ที่ได้รับหลังจากการเข้าร่วมโครงการ ได้ค่าคะแนนที่ 5 คือ ระดับดีมาก 3. รูปแบบการจัดกิจกรรมด้วยแอปพลิเคชันไลน์ (LINE) และ สื่อยูทูบ (YouTube) ได้ค่าคะแนนที่ 5 คือ ระดับดีมาก 4. ความรู้และความสามารถของวิทยากรในการบรรยายและการตอบข้อซักถาม ได้ค่าคะแนนที่ 5 คือ ระดับดีมาก และ 5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ได้ค่าคะแนนที่ 4 คือ ระดับ ดี

สรุปผลการศึกษาและอภิปรายผล

สรุปผลการศึกษา

งานวิจัยเรื่อง การออกแบบเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ เป็นงานวิจัยที่มุ่งศึกษาในหลักการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล มุ่งเน้นให้ความสำคัญในกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้สูงอายุ และสร้างแนวทางในการพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตและสินค้าชุมชน โดยดำเนินกิจกรรมการวิจัยผ่านการเสวนาในรูปแบบออนไลน์ หัวข้อการออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ Gaow Goods (เก๋ากู้ดส์): เพราะวัยเก๋า เราสำคัญ พร้อมทั้งได้จัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนและสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ ตามกรอบทฤษฎี Maslow's hierarchy of needs, universal design, แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health belief model), ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ทฤษฎีความปรารถนาปรารถนา (Intelligence Theory), ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) และ ทฤษฎี “อิมโพรว” ของประเทศญี่ปุ่น จากการดำเนินการพบว่า ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นและภาคภูมิใจต่อผลงานที่ทำ มีการนำเสนอแนวความคิดอย่างสร้างสรรค์ และพร้อมถ่ายทอดความรู้ต่อเพื่อน รวมถึงบุคคลที่เข้ามาขอรับความรู้ จากการสังเกตผู้สูงอายุในขณะดำเนินกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้น มีความพยายามในการช่วยเหลือตนเอง มีความรวดเร็ว และร่วมกิจกรรมอย่างสนุกสนาน

ผู้สูงอายุที่ยังมีงานอดิเรก หรือมีอาชีพ จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจและมีพลังในการใช้ชีวิต มากกว่าผู้สูงอายุที่เว้นว่างจากกิจกรรมการทำงาน ไม่มีงานอดิเรก ในขณะที่ผู้สูงอายุเป็นผู้มีศักยภาพ มีรูปแบบและวิธีคิด รวมถึงกระบวนการทำงานที่ประณีตวิธีสื่อสารตรงไปตรงมา แต่ลุ่มลึก มีรายละเอียดอันเกิดจากประสบการณ์ ซึ่งมีความสำคัญในการใช้ชีวิต มีความระมัดระวังและใส่ใจในรายละเอียด ดังนั้น หน่วยงาน หรือชุมชน จึงควรให้ความสำคัญต่อการจัดกิจกรรม หรือการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

สรุปได้ว่า จากผลของการจัดกิจกรรม การเสวนาในรูปแบบออนไลน์ด้วยแอปพลิเคชันไลน์ หัวข้อการออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ Gaow Goods (เก๋ากู้ดส์): เพราะวัยเก๋า เราสำคัญ นั้น ทางทีมวิจัยพบว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมมีผลต่อการเข้าถึงผู้สูงอายุได้น้อยกว่าการจัดกิจกรรมในห้องเรียนที่สามารถมองเห็นกัน ได้มีการสัมผัส มีการสังเกตภาษากาย เนื่องด้วยมีปัจจัยที่ส่งผลให้การพูดคุย ซักถาม และความต่อเนื่องของการบรรยายเช่น ความคงที่ของสัญญาณอินเทอร์เน็ต การเข้าถึงเทคโนโลยีการใช้งานด้วยฟังก์ชันต่าง ๆ ยังต้องคอยมีผู้ดูแลแนะนำอย่างใกล้ชิด รวมถึงความมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ถึงแม้ว่าจะมีองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความคล่องตัวและไหลลื่นของการจัดกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ได้น้อยกว่าการจัดกิจกรรมในห้องเรียนก็ตาม พบว่าหลังจากจบกิจกรรม ผู้สูงอายุมีความตื่นตัวดีใจ ที่สามารถใช้เทคโนโลยีได้ และมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองที่สามารถใช้สื่อออนไลน์ในการเรียนรู้และสร้างสรรค์ผลงานได้ดังเช่นวัยหนุ่มสาว

อภิปรายผล

งานวิจัยเรื่อง การออกแบบเพื่อส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุ มีเป้าหมายเพื่อเพื่อศึกษา รวบรวมข้อมูล หลักการออกแบบเพื่อคนทั้งมวลเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและแนวทางในการพัฒนาศักยภาพผู้ผลิตและสินค้าชุมชน จากแนวโน้ม กรมสุขภาพจิต (2563) ได้ให้ข้อมูลว่า ข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) มีการคาดการณ์ว่าจำนวน

ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี โดยในปี พ.ศ. 2573 คาดว่าจะมีจำนวนประชากรสูงอายุมากถึงประมาณ 1.4 พันล้านคนและจะเพิ่มขึ้นถึง 2 พันล้านคนในปี พ.ศ. 2593 ทวีปเอเชียจะมีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก โดยคาดว่าสัดส่วนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นซึ่งถือเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลกและถือเป็นประเทศแรกๆ ของโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Super-aged Society) และสำนักงานสถิติแห่งชาติ คาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. 2565 และในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศ ทั้งนี้ บริบทตลาดแรงงานและลักษณะครอบครัวของไทย พบว่ามีความแตกต่างจากประเทศอื่น ๆ ที่เข้าสู่สังคมสูงวัยไปก่อนหน้านี้ การออกแบบนโยบายของไทยจึงควรคำนึงถึงการตัดสินใจทำงานของแรงงานไทย โดยใช้ประโยชน์จากข้อมูลทั้งในระดับมหภาคและระดับจุลภาค โดยผลการศึกษาในระดับมหภาค พบว่า แรงงานไทยมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องทั้งจาก (1) จำนวนแรงงานที่ลดลง (Extensive margin) ผลการศึกษาพบว่า แรงงานจะเริ่มออกจากตลาดตั้งแต่อายุ 45 ปี และส่วนใหญ่เป็นแรงงานหญิงที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และ (2) การลดลงของจำนวนชั่วโมงการทำงาน (Intensive margin) และการเพิ่มขึ้นของแรงงานนอกระบบ โดยสาเหตุหลักที่ตัดสินใจออกจากตลาดแรงงานเนื่องจากมีภาวะดูแลสมาชิกในครอบครัว ซึ่งทั้ง Extensive margin และ Intensive margin ต่างมีผลต่อความสามารถในการหารายได้และความมั่นคงทางการเงินของประชากรไทย (จารีย์ ปิ่นทอง, ธนภรณ์ จิตตินันท์, ปภัสสร แสงสุขสันต์, และ ณัคนางค์ กุลนาถศิริ, 2561) บทความจากโพสต์ทูเดย์ ในหัวข้อ ไทยพร้อมหรือไม่ กับการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ถึงการพัฒนาให้การดูแลที่มีคุณภาพและครอบคลุมสำหรับผู้ที่มีความจำเป็นทุกคนในประเทศไทย คาดว่ารัฐบาลต้องลงทุนในการให้เกิดการดูแลเพิ่มเติม ตัวเลขงบประมาณจะขยับไปจาก 2 พันล้าน เป็นหลายพันล้านหรือหมื่นล้าน ตามความต้องการพัฒนาคุณภาพและความทั่วถึงของบริการ โครงการสานพลังฯ จึงเสนอให้ผู้กำหนดนโยบาย หรือผู้ที่ต้องการเสนอตัวมากำหนดนโยบายได้มองเห็นช่องทางพัฒนาเพื่อประชาชนว่า ยังมีช่องทางในการพัฒนางานดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง ที่ต้องการนโยบายที่ชัดเจน และต้องการงบประมาณเพิ่มเติมอีกในอนาคต การดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียงนี้รวมเรียกกันว่า ระบบการดูแลระยะยาว (Long-term care) ซึ่งประเทศไทยใช้รูปแบบที่เรียกว่า Community Based long term care หรือการส่งนักรับหรืออาสาสมัคร ท้องถิ่นไปดูแลผู้สูงวัยที่ป่วยติดเตียงตามบ้านวันละ 1-2 ชั่วโมง เพื่อการดูแลขั้นพื้นฐาน ทำความสะอาดร่างกาย ป้อนอาหาร ป้อนยา ซักล้าง ซึ่งเป็นบริการทางสังคมที่มุ่งมั่นที่จะคงไว้ซึ่งศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ไม่ให้ถูกทอดทิ้ง เพราะบริบททางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงขนาดของครอบครัวมีขนาดเล็กลง วัยทำงานยังคงต้องออกไปทำงานหาเลี้ยงชีพ ไม่สามารถดูแลผู้สูงวัยได้ เพราะหากต้องออกจากงานก็จะขาดรายได้ในระดับครัวเรือนซึ่งถือเป็นเรื่องสำคัญ (วิรัช เกษมทรัพย์, 2564)

“เข้าถึง เท่าเทียม เท่าทันและยั่งยืน” คือ หลักการออกแบบพื้นที่ของ Universal Design แนวคิดการออกแบบที่ตอบสนองต่อการดำเนินงานขององค์กรและผู้คน โดยความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลและการมีส่วนร่วมของบุคลากรเป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนการพัฒนาอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ Universal Design (UD) หรือ จะเรียกเป็นภาษาไทยว่า อารยสถาปัตย์ คือ หลักการออกแบบสภาพแวดล้อมให้กับคนทุก ๆ กลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ (Older people) คนปกติ ผู้พิการ (people with disabilities) เป็นการทำให้ไม่มีอุปสรรค (Barrier-free) ในการใช้งาน สร้างความเท่าเทียมกันในการเข้าถึงพื้นที่การให้บริการ การออกแบบเพื่อให้ทุกคนได้เข้าถึงอย่างเท่าเทียม ถือเป็นหลักการที่พัฒนาพื้นที่ให้สังคมมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น โดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง (AVL, 2563) การใช้หลักการ Universal Design (UD) เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ด้วยการส่งเสริมด้านทัศนคติและพฤติกรรม ตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ที่จะสะท้อนไปเป็นศักยภาพ สุขภาพ และความสุขของผู้สูงอายุในที่สุด โดยเสนอกิจกรรมส่งเสริม 4H ได้แก่ Heart (จิตใจ/ทัศนคติดี = คนดี) Head (สมองดี = คนเก่ง) Hand (ทำตัวอย่างฉลาด ใช้ชีวิตสมดุล = ลงมือทำอย่างสมดุล) และ Health (สุขภาพกาย/ใจดี) โดยการขับเคลื่อนตั้งแต่วัยเด็กผ่าน “บวร” คือ “บ้าน วัด โรงเรียน” และวัยทำงานผ่าน “สถานที่ทำงาน” รวมทั้ง การสร้างความตระหนักรู้ผ่าน “สื่อสาธารณะ” จนเกิดเป็นวัฒนธรรมทางสังคมของชุมชนและประเทศในที่สุด ที่จะส่งเสริมการเป็น “ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและมีความสุข” โดยเฉพาะด้านสุขภาพ การออม การลงทุน เพื่อเตรียมเป็นผู้สูงอายุและวางแผนการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมี

คุณภาพ อย่างน้อย 10 ปี ล่วงหน้าตั้งแต่อายุ 50 ปี สอดคล้องกับ พรบ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 11 (3) ว่าผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและสนับสนุนในด้านการประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม โดยใช้ประโยชน์จากฐานข้อมูลผู้สูงอายุและการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการนำศักยภาพและความสนใจมาพิจารณา กำหนดงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย โดยมีหลักว่าต้องเป็นงานที่ไม่เหน็ดเหนื่อย คลายเหงา สร้างความภูมิใจและความสุขให้ผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ ในขณะที่เดียวกันก็ได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของสังคม โดยผู้สูงอายุอาจจะมียาได้หรือสิ่งตอบแทนอื่นประกอบด้วย นอกจากนี้ การใช้เศรษฐกิจกระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาสังคมสูงอายุ โดยเชื่อมโยงเรื่องผู้สูงอายุกับสินค้าและบริการ จะได้มีสินค้าหรือบริการใหม่ ๆ สำหรับผู้สูงอายุ เช่น อาหารสุขภาพผู้สูงอายุ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกผู้สูงอายุ หมู่บ้านจัดสรรผู้สูงอายุ โชนผู้สูงอายุในธุรกิจต่าง ๆ การดูแลผู้สูงอายุ การแพทย์ผู้สูงอายุ การท่องเที่ยวผู้สูงอายุ รองรับทั้งคนไทยและต่างชาติ ที่จะช่วยกระตุ้นการวิจัยและพัฒนาสินค้าหรือบริการสำหรับผู้สูงอายุ และเสริมสร้างบรรยากาศสังคมสูงอายุของไทยอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งด้านองค์ความรู้ การจ้างงาน สร้างอาชีพ สร้างสินค้าและบริการที่หลากหลาย นอกจากนี้ ควรมีมาตรการส่งเสริมธุรกิจสุขภาพและผู้สูงอายุ เช่น มาตรการภาษี การส่งเสริมให้เข้าในตลาดหลักทรัพย์ การลงทุนร่วมภาครัฐและภาคเอกชน (PPP: Private Public Partnership) ในธุรกิจสำหรับผู้สูงอายุครบวงจร

กิตติกรรมประกาศ

การจัดโครงการเสวนาในรูปแบบออนไลน์ด้วยแอปพลิเคชันไลน์ หัวข้อการออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ Gaow Goods (เก๋ากู๊ดส์) : เพราะวัยเก๋า เราสำคัญ ที่กล่าวถึงในบทความนี้ จะสำเร็จไม่ได้เลยหากขาดความร่วมมือจากกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ บ้านพาดิ, โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพุดซา, สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์โพธิ์กลางและสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์วัดม่วง รวมถึงวิทยากรทุกท่าน ที่ปรึกษาการจัดโครงการ และครอบครัวของทุกฝ่ายที่เป็นแรงผลักดัน สนับสนุนให้การจัดโครงการนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

การอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2563). **ก้าวอย่างของประเทศไทย สู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ**. สืบค้นจาก

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>

จารีย์ ปิ่นทอง, ธนภรณ์ จิตตินันท์, ปภัสสร แสงสุขสันต์, และณัคนางค์ กุลนาถศิริ. (2561). **สังคมสูงวัยกับความท้าทาย**

ของตลาดแรงงานไทย. สืบค้นจาก <https://www.bot.or.th/Thai/MonetaryPolicy/EconomicConditions/AAA/AgePeriodCohort.pdf>

ณิชาร เมตากรม. (2562). **ปัญหาการกินยาในผู้สูงอายุ**. สืบค้นจาก https://northnfe.blogspot.com/2019/08/blog-post_98.html

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ. (2536). **พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา** (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.

ปรีดี นุกุลสมปรารถนา. (2563). **รู้จักประเภทของกิจกรรมเพื่อสังคม (CSR)**. สืบค้นจาก

<https://www.popticles.com/branding/types-of-csr/>

พรวิฑู โคว์คชาภรณ์. (2562). **โลกมนุษย์ยอมจะดีกว่านี้ แน่ ถ้ามี Universal Design**. สืบค้นจาก

<http://www.modernmidlife.net/?p=1223>

พิสิษฐ์ จิรปัญญา. (ม.ป.ป.). **สังคมสูงอายุของญี่ปุ่น**. เข้าถึงได้จาก [https://www.acat.or.th/download/](https://www.acat.or.th/download/acat_or_th/journal-16/16%20-%2007.pdf)

https://www.acat.or.th/download/acat_or_th/journal-16/16%20-%2007.pdf

นนทรีย์ วงษ์วิจารณ์ และสุภาณี สนธิรัตน์. (2556). ทักษะคิดต่อการเป็นผู้สูงอายุ การดูแลตนเองทักษะทางสังคมและความ
ผาสุกในชีวิตของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภอekinบุรี จังหวัดปราจีนบุรี. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*,
39(2), 66-79.

วิชช์ เกษมทรัพย์. (2564). *ไทยพร้อมหรือไม่* กับการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์. สืบค้นจาก
<https://www.posttoday.com/politic/columnist/658911>

AVL. (2563). *Universal Design* หลักการออกแบบอย่างเท่าเทียม เพื่อองค์กรที่ยั่งยืน. สืบค้นจาก
<https://avl.co.th/blogs/universal-design/>

Becker, M. H., & Maiman, L. A. (1975). The health Belief Model: Origins and Correlation in Psychological
Theory. *Health Education Monography*, **2**, 336-385.

