

## แบบฟอร์มแนวปฏิบัติที่ดี (Good Practice)

แนวปฏิบัติที่ดี เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมฝึกสมองและบรรณบำบัดเพื่อเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุ

ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

ชื่อผู้ส่งผลงาน / รายชื่อคณะทำงาน

1. นางสาวนภา มิ่งนันทน์ 2. นางสาวบุศรินทร์ ทองศรีอ่อน

สังกัด / หน่วยงาน สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

ประเภทการจัดการความรู้

1) ด้านงานสร้างสรรค์

- เน้นการใช้ข้อมูลวิจัยเพื่อปรับปรุงองค์กร หรือการสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ในหน่วยงาน

### 1. บทสรุปโครงการ

การพัฒนาชุดกิจกรรมฝึกสมองและบรรณบำบัดเพื่อเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุ ในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหาภาวะความโดดเดี่ยวทางสังคมและความเสื่อมถอยของการรับรู้ในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยดำเนินการสร้างสรรค์นวัตกรรมชุดกิจกรรมฝึกสมองและบรรณบำบัดสำหรับผู้สูงอายุที่พำนัก ณ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ จำนวน 11 คน กรอบแนวคิดหลักในการพัฒนานวัตกรรมบริการเชิงรุกเพื่อให้ได้ชุดกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่น สามารถปรับลดความซับซ้อนตามข้อจำกัดทางกายภาพและกระบวนการประมวลผลของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม ผลการดำเนินงานพบว่า โครงการสามารถบรรลุวัตถุประสงค์อย่างเป็นรูปธรรมทั้งในเชิงกระบวนการและผลสัมฤทธิ์ ในด้านผลผลิต (Output) เกิดเป็นนวัตกรรม กิจกรรมสุขละมุน จำนวน 5 ชุด กิจกรรม ที่สามารถนำไปใช้เป็นมาตรฐานการจัดการกิจกรรมซ้ำได้ในด้านผลลัพธ์ (Outcome) จากการประเมินด้วยแบบสังเกตพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การมีส่วนร่วม การตอบสนองทางสมอง และภาวะอารมณ์ พบว่าผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยภาพรวมอยู่ที่ 2.03 จากคะแนนเต็ม 3.00 สถิติดังกล่าวเป็นหลักฐานที่สะท้อนว่า ภายใต้การดูแลและกระตุ้นเตือนอย่างเหมาะสมจากพี่เลี้ยง ผู้สูงอายุสามารถรักษาสมาธิจดจ่อ เกิดปฏิสัมพันธ์โต้ตอบทางสังคม และแสดงออกถึงความภาคภูมิใจเมื่อทำภารกิจสำเร็จ และผลการประเมินความพึงพอใจกิจกรรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.49$ ) ดังนั้นการบูรณาการศาสตร์ด้านบรรณบำบัดร่วมกับการจัดกิจกรรมฝึกสมอง เป็นเครื่องมือทางวิชาชีพที่มีประสิทธิภาพ ไม่เพียงแต่ช่วยชะลอความเสื่อมทางปัญญาและฟื้นฟูสุขภาพทางอารมณ์ของผู้สูงอายุในศูนย์ดูแลฯ เท่านั้น แต่ยังเป็นการยกระดับบทบาทของสำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ จากผู้ให้บริการเชิงรับสู่การเป็น "พื้นที่สุขภาวะเชิงปัญญา" (Cognitive Well-being Space) ที่พร้อมขับเคลื่อนระบบนิเวศการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

### 2. ที่มาและความสำคัญของโครงการ

สถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรทั่วโลกกำลังเข้าสู่จุดเปลี่ยนสำคัญ โดยเฉพาะการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมสูงวัยที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและไม่เคยปรากฏมาก่อน ข้อมูลจากรายงานขององค์การสหประชาชาติระบุว่าสัดส่วนประชากรโลกที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าภายในปี พ.ศ. 2050 (United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2023) ซึ่งสอดคล้องกับการที่องค์การอนามัยโลก

และสหประชาชาติได้ประกาศทศวรรษแห่งการสูงวัยอย่างมีสุขภาพ (UN Decade of Healthy Ageing 2021–2030) โดยเน้นย้ำว่าการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพไม่ใช่เพียงการไม่มีโรค แต่ต้องครอบคลุมถึงการมีความสุข การเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อรักษาความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ (Functional Ability) ของบุคคลไว้ให้ยาวนานที่สุด (World Health Organization, 2020)

สำหรับประเทศไทยข้อมูลจากกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2567 พบว่าไทยก้าวสู่สังคมสูงวัยระดับสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ในปี 2567 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 14,027,411 คน คิดเป็น ร้อยละ 20.0 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งถือเป็นเกณฑ์การเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสมบูรณ์อย่างเต็มตัว และกำลังมุ่งหน้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super-Aged Society) ในปี 2578 การอยู่อาศัยที่เปลี่ยนไป สัดส่วนผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวเพิ่มขึ้นเกือบ 4 เท่า จากร้อยละ 3.6 ในปี 2537 เป็นร้อยละ 12.9 ในปี 2567 สะท้อนถึงภาวะความโดดเดี่ยวทางสังคมที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ส่วนภาวะสมรรถภาพทางสมอง พบความชุกของภาวะสมองเสื่อมในสถานพยาบาลไทยเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 21.6 ในปี 2562 และมีแนวโน้มสูงขึ้นตามจำนวนผู้สูงอายุวัยปลายที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (เพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 7 ต่อปี) ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นและการเห็นคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการพึ่งพาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการฝึกฝนกระบวนการคิด จึงเป็นกลยุทธ์เชิงรุกที่สำคัญ โดยเฉพาะการใช้กิจกรรมฝึกสมองเพื่อกระตุ้นสมรรถภาพทางปัญญา ดังที่จิราวุฒิน คำปลิว (2568) กล่าวว่าการบริหารสมองฝึกสมองด้วยเกม กิจกรรมหรือการใช้ความคิดอยู่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถในการรู้คิดให้แก่สมอง ทำให้ชะลอความเสื่อมของสมองเพื่อลดการสูญเสียด้านความจำให้น้อยลงหากได้รับการกระตุ้นโดยการใช้สมองอย่างต่อเนื่องและฝึกความจำเป็นประจำ การฝึกสมองด้วยเกม เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการรู้คิดและส่งเสริมความสามารถในการจำให้มีประสิทธิภาพ และยังสามารถช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้ถึงแม้อายุจะมากขึ้นก็ตาม โดยเกมเป็นหนึ่งในประเภทกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่แสดงออกทางกายที่ต้องใช้ทักษะความสามารถทางสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อให้บุคคลนั้น ๆ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเกมจะช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพ และส่งเสริมสุขภาพความสมบูรณ์ของร่างกายผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังได้ความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายอารมณ์ เมื่อนำมาบูรณาการร่วมกับการใช้เทคนิคบรรณบำบัด (Bibliotherapy) และการทบทวนชีวิต (Life Review) ผ่านกระบวนการเล่าเรื่องและการใช้ทรัพยากรสารสนเทศ จะช่วยสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถจัดระเบียบประสบการณ์ในอดีต ยอมรับความเปลี่ยนแปลงและเกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันภาวะซึมเศร้าและส่งเสริมพหุพลัง (Active Aging)

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ในฐานะพื้นที่ที่สาม (Third Place) ซึ่งเป็นพื้นที่กลางที่ปลอดภัย ปราศจากความตึงเครียด และเอื้อต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จึงมีบทบาทสำคัญยิ่งในการเปลี่ยนผ่านจากคลังทรัพยากรสารสนเทศ สู่การเป็นพื้นที่สร้างสุขภาวะทางปัญญา (Social Infrastructure) ที่ช่วยเสริมสร้างพลังในการใช้ชีวิตให้กับผู้สูงอายุ บรรณารักษ์และบุคลากรด้านสารสนเทศในฐานะผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้

(Learning Facilitator) และนักจัดการกระบวนการรู้คิด จึงก้าวข้ามบทบาทแบบเดิมสู่การเป็นผู้ออกแบบนวัตกรรมบริการที่ยืดผู้ใช้เป็นศูนย์กลาง จนนำไปสู่การพัฒนาโครงการส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ "สุขละมุนอุ่นไอรัก....เติมใจให้วัยเก่า" ณ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ กิจกรรมนี้มุ่งหวังที่จะสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่บูรณาการทั้งการกระตุ้นประสาทด้วยตัวเลข/ตรรกะ และการเยียวยาจิตใจด้วยศิลปะและบรรณบำบัด เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตและเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสังคมสูงวัยระดับสุดยอด

### 3. วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อพัฒนารูปแบบนวัตกรรมบริการกิจกรรมฝึกสมองบูรณาการร่วมกับบรรณบำบัดที่สอดคล้องกับสมรรถนะและบริบทของผู้สูงอายุ ณ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
2. เพื่อศึกษาผลของชุดกิจกรรมที่มีต่อพฤติกรรมพลัมพลังของผู้สูงอายุ ในด้านสมรรถนะการรู้คิด ภาวะอารมณ์ และการมีส่วนร่วมทางสังคม ภายหลังการเข้าร่วมโครงการ
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจและเสนอแนวทางการออกแบบบริการห้องสมุดเชิงรุก (Library Service Design) ในฐานะพื้นที่ที่สาม (Third Place) เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับผู้สูงอายุ

### 4. เป้าหมายของโครงการ

4.1 กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้อง คือผู้สูงอายุที่พำนัก ณ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ จำนวน 11 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความพร้อมทางกายและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยคัดแยกจากกลุ่มผู้ป่วยติดเตียงซึ่งมีข้อจำกัดในการเคลื่อนย้าย

4.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ ประกอบด้วย

4.2.1 ด้านกระบวนการและผลผลิตของโครงการ ดำเนินกิจกรรมได้ครบตามแผนที่กำหนดจำนวน 5 ครั้ง และได้ชุดกิจกรรมฝึกสมองบูรณาการบรรณบำบัดที่มีความเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

4.2.2 ด้านผลลัพธ์ต่อผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมิพัฒนาการด้านพลัมพลัง ได้แก่ สมรรถนะการรู้คิด ภาวะอารมณ์ และการมีส่วนร่วมทางสังคม โดยมีคะแนนเฉลี่ยภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ต่ำกว่า 2.00 จากคะแนนเต็ม 3.00

4.2.3 ด้านคุณภาพบริการและการต่อยอดเชิงพัฒนา ผู้สูงอายุมิมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวมอยู่ในระดับมากขึ้นไป โดยมีค่าเฉลี่ย ไม่ต่ำกว่า 4.00 จากคะแนนเต็ม 5.00 และมีข้อเสนอแนวทางการออกแบบบริการห้องสมุดเชิงรุกในฐานะพื้นที่ที่สาม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

## 5. การดำเนินการโครงการตามหลัก PDCA

การดำเนินงานภายใต้โครงการ “สุขละมุน อุ่นไอรัก...เติมใจให้วัยเก๋า กรอบแนวคิดหลักในการออกแบบและพัฒนาชุดกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่น สามารถปรับลดความซับซ้อนตามข้อจำกัดทางกายภาพและกระบวนการประมวลผลของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินงานมีความเป็นรูปธรรม สามารถวางแผนดำเนินการ ประเมินผล และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงได้นำกระบวนการบริหารคุณภาพตามวงจร PDCA (Plan-Do-Check-Act) มาใช้เป็นแนวทางในการจัดระบบการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

### 5.1 ขั้นวางแผน (P)

5.1.1 การลงพื้นที่ศึกษาบริบท ณ ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ จากการสังเกตการณ์พฤติกรรมและสภาพแวดล้อม พบว่าผู้สูงอายุมีความหลากหลายทั้งทางด้านสมรรถนะทางกาย เช่น กลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้และกลุ่มที่ต้องใช้รถเข็นในการเคลื่อนที่ สะท้อนให้เห็นว่าการออกแบบพื้นที่และกิจกรรมต้องคำนึงถึงความสะดวกและการเข้าถึงเป็นลำดับแรก นอกจากนี้ผลจากการพูดคุยเบื้องต้นกับเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีภาวะความเหงาและความคิดถึงบ้าน (Homesickness) และต้องการเพื่อนสำหรับพูดคุย รวมถึงต้องการให้ลูกหลานมาเยี่ยมบ่อย ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยทางจิตใจที่ส่งผลต่อสุขภาวะ ทีมงานจึงพบความต้องการที่แท้จริงว่าผู้สูงอายุโหยหาการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การมีเพื่อนคู่คิดและการได้รับการเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดในลักษณะครอบครัว ข้อมูลเหล่านี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นในการกำหนดโจทย์เพื่อใช้กิจกรรมบรรณบำบัดและการฝึกสมองมาเป็นเครื่องมือในการสร้างพื้นที่แห่งความสุข (Safe Zone) ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายและลดความโดดเดี่ยวทางสังคม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการสร้างพหุพลังที่มุ่งเน้นทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปพร้อมกัน

5.1.2 การรวบรวมข้อมูลรายบุคคลและการประสานความร่วมมือ สำหรับการกำหนดโจทย์โครงการ ได้ประสานงานโดยตรงกับผู้อำนวยการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อรวบรวมข้อมูลรายบุคคล ทั้งด้านอายุ อุดมศึกษา และเงื่อนไขทางสุขภาพ ข้อมูลเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการออกแบบกิจกรรมที่ต้องไม่ซับซ้อนจนเกินไปทำให้ทีมงานเข้าใจต้นทุนเดิมของผู้สูงอายุ

5.1.3 การวิเคราะห์ข้อจำกัดและโอกาส เนื่องจากผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุ 70 ปีขึ้นไป) ซึ่งตามหลักวิชาการมักมีการเสื่อมถอยของระบบประสาทและสรีรวิทยาตามวัยอย่างชัดเจน ประกอบกับการมีโรคประจำตัวหรือข้อจำกัดทางกาย (เช่น การเคลื่อนไหวด้วยรถเข็น) สภาพเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพการรับรู้ทำให้การประมวลผลข้อมูลหรือกติกาที่ซับซ้อนทำได้ช้าลง รวมถึงมีข้อจำกัดด้านความจำระยะสั้นและสมาธิในการจดจ่อ ซึ่งแรงบันดาลใจที่ได้รับจากขั้นตอนนี้ไม่ได้หยุดอยู่เพียงการระบุปัญหา แต่ยังรวมถึงการค้นพบโอกาสในการใช้เทคโนโลยีและสื่อประสม เช่นจอโทรทัศน์ขนาดใหญ่และไมโครโฟน เพื่อช่วยผ่อนแรงเสียงและขยายภาพให้ชัดเจนขึ้นสำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดด้านการมองเห็นและการได้ยิน จากขั้นการสร้างแรงบันดาลใจจึงนำไปสู่การกำหนดวัตถุประสงค์ที่มุ่งเน้นการสร้างความสุขผ่านกิจกรรมที่สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ควบคู่ไปกับการกระตุ้นการตอบสนองทางสมองภายใต้การดูแลที่มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร อันเป็นหัวใจสำคัญของการเสริมสร้างพหุพลัง ในพื้นที่การเรียนรู้ยุคใหม่ รวมถึงการปรับเปลี่ยนบทบาทของบรรณารักษ์และ

บุคลากรด้านสารสนเทศในฐานะผู้อำนวยการเรียนรู้อาสาสมัครเป็นผู้ประคับประคองและใช้การสาธิตให้ดู  
แผนการอธิบายด้วยคำพูดเพื่อลดความเครียดและสร้างบรรยากาศที่สุขละมุน อุ่นละไม่อย่างแท้จริง

5.1.4 ทางทีมงานได้นำข้อมูลจากการลงพื้นที่สังเกตพฤติกรรมในขั้นตอนแรกมาวิเคราะห์เพื่อถ่วงถ่วง  
ให้เห็นถึงปัญหาที่แท้จริง โดยยึดหลักการว่ากิจกรรมต้องเข้าถึงง่ายและไม่สร้างความเครียด และต้องการให้เป็น  
การสร้างพื้นที่แห่งความสุขที่เน้นการเรียกรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความสำเร็จและความ  
ภูมิใจเมื่อปฏิบัติกิจกรรมได้สำเร็จแม้จะเป็นเพียงเรื่องง่าย ๆ ก็ตาม การนิยามปัญหาที่ชัดเจนเช่นนี้ได้เปลี่ยนทิศทาง  
จากการมุ่งเน้นผลลัพธ์เชิงวิชาการที่เข้มงวดไปสู่การใช้กิจกรรมที่ผ่อนคลายและมีความเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งเป็น  
รากฐานสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเก่า

## 5.2 ขั้นตอนดำเนินการ (D)

5.2.1 ทีมงานได้เลือกบูรณาการกิจกรรมฝึกสมอง (Cognitive Training) เพื่อกระตุ้นระบบประสาท  
และบรรณบำบัด (Bibliotherapy) ที่เน้นการใช้สื่อประสมและการเล่าเรื่อง แนวคิดที่ได้คือการใช้เกมและศิลปะ  
เป็นตัวกลาง ได้แก่การใช้ตัวเลขเพื่อฝึกตรรกะและสมาธิ (กิจกรรม Lucky Number) ร่วมกับการใช้หนังสือธรรมะ  
หรือวารสารเพื่อทบทวนความจำและสร้างความภูมิใจ (กิจกรรมถ้ำฉันเป็นหนังสือ) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับทั้งความ  
สนุกสนานและสุขภาวะทางปัญญาไปพร้อมกัน ภายใต้แนวคิด "สุขละมุน อุ่นไอรัก : เต็มใจให้วัยเก่า" ซึ่งกำหนด  
กรอบการดำเนินงานต่อเนื่องเป็นเวลา 5 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที เพื่อให้เหมาะสมกับสมาธิและ  
การจดจำของผู้สูงอายุตอนปลาย และจัดกิจกรรมที่ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

วัน เดือน ปี	เวลา	ชื่อกิจกรรม	เครื่องมือ/ทรัพยากร
วันพฤหัสบดีที่ 15 มกราคม 2569	13.30 - 14.15 น.	เปิดประตู สุขละมุน อุ่นไอรัก "สวัสดิ์ ชาวโลก"	จอ TV / Projector สำหรับเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ และโต๊ะและเก้าอี้สำหรับทำกิจกรรม
วันพุธที่ 23 มกราคม 2569	13.30 - 14.15 น.	ถ้ำฉันเป็นหนังสือ....และบันทึกสีสัน แห่งชีวิต	จอ TV และ ไมโครโฟน (เพื่อช่วยพ้องเสียง) สำหรับเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ และโต๊ะและเก้าอี้สำหรับทำกิจกรรม
วันพุธที่ 28 มกราคม 2569	13.30 - 14.15 น.	วัยเก่าเอาพาสุขใจ	จอ TV และ ไมโครโฟน (เพื่อช่วยพ้องเสียง) สำหรับเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ โต๊ะและเก้าอี้สำหรับทำกิจกรรม
วันพุธที่ 4 กุมภาพันธ์ 2569	13.30 - 14.15 น.	Lucky Number: สหสลับ จับความ สุข	จอ TV และ ไมโครโฟน (เพื่อช่วยพ้องเสียง) สำหรับเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ โต๊ะและเก้าอี้สำหรับทำกิจกรรม
วันพุธที่ 11 กุมภาพันธ์ 2569	13.30 - 14.15 น.	Smart & Calm: สมองใจ ใจร่มเย็น	จอ TV และ ไมโครโฟน (เพื่อช่วยพ้องเสียง) สำหรับเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ โต๊ะและเก้าอี้สำหรับทำกิจกรรม

### ตารางโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ สุขละมุน อุ่นไอรัก : เต็มใจให้วัยเก่า

5.2.2 ทีมงานได้พัฒนาต้นแบบกิจกรรม 5 ฐานการเรียนรู้ ระยะเวลา 5 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง)  
โดยแต่ละกิจกรรมมีการใช้ทรัพยากรห้องสมุดที่แตกต่างกัน และการออกแบบกิจกรรมจะผสมผสานระหว่างบรรณ  
บำบัดและการฝึกสมอง โดยลำดับความเข้มข้นของกิจกรรมให้สอดคล้องกับกระบวนการสร้างความคุ้นเคยและการ  
ยอมรับ ดังนี้

- ช่วงการสร้างสัมพันธ์ภาพและพื้นฐานความสุข (สัปดาห์ที่ 1 และ 3) เริ่มต้นด้วยกิจกรรมสวัสดิ์ชาวโลก และ กิจกรรมวัยเก๋าเฮฮาพาสุขใจ ซึ่งเป็นการออกแบบกิจกรรมสนทนาการเชิงบวกเพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและสร้างความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมที่ซับซ้อนขึ้น

- ช่วงการเยียวยาจิตใจด้วยวรรณบำบัด (สัปดาห์ที่ 2 และ 5) ทีมงานออกแบบกิจกรรมถ้าฉันเป็นหนังสือ....และบันทึกสีสันแห่งชีวิต โดยใช้หนังสือ วารสารและนิตยสารเป็นตัวกลางในการดึงประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุออกมา เนื่องจากตอบโจทย์ความต้องการการปฏิสัมพันธ์และความภาคภูมิใจในตนเองที่พบในชั้นเรียนบันดาลใจ

- ช่วงการกระตุ้นสมรรถนะสมอง (สัปดาห์ที่ 4 และ 5) ได้ออกแบบกิจกรรม Lucky Number: รหัสลับจับความสุข และ กิจกรรม Smart & Calm: สมองไว ใจร่มเย็น ซึ่งเป็นกิจกรรมฝึกสมองที่เน้นความสนุกสนาน ไม่เครียดจนเกินไป เพื่อชะลอความเสื่อมของระบบประสาทและสรีรวิทยาตามวัยที่ส่งผลต่อความจำระยะสั้น

- การจัดกิจกรรมต้องการก้าวข้ามข้อจำกัดทางกายภาพที่พบในกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็นหรือมีปัญหาการมองเห็นและการได้ยิน ทีมงานได้เลือกใช้ทรัพยากรสารสนเทศและสื่อประสม (Multimedia) ได้แก่ จอโทรทัศน์ขนาดใหญ่ (Projector/TV) เพื่อขยายตัวอักษรและรูปภาพให้ชัดเจน และไมโครโฟนเพื่อช่วยผ่อนแรงเสียงและสร้างความชัดเจนในการสื่อสาร จากการสังเกตพฤติกรรมยังคงชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีข้อจำกัดด้านการเข้าใจคำสั่งและกติกา บรรณารักษ์และบุคลากรด้านสารสนเทศในฐานะผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ จึงได้วางแผนการปฏิบัติงานโดยเน้นการดูแลอย่างใกล้ชิดในลักษณะพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม และการใช้การสื่อสารที่กระชับเพื่อให้กิจกรรมที่ออกแบบมานั้นสามารถสร้างสุขภาวะทางจิตและกระตุ้นการตอบสนองทางสมองของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดตามหลักเหตุผล

### 5.3 ขั้นตอนติดตามประเมินผล (C)

5.3.1 วิธีกรวัดและการประเมินผลความพึงพอใจการจัดกิจกรรมรายสัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ระดับประเมินความพึงพอใจได้แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด แล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยมีเกณฑ์การให้น้ำหนักคะแนนและการอธิบายความหมาย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554)

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

ตารางที่ 2 การประเมินผลความพึงพอใจการจัดกิจกรรมรายสัปดาห์

สัปดาห์ ที่	กิจกรรม	จำนวน คน (N)	คะแนน รวม	ร้อยละ (%)	ค่าเฉลี่ย	(S.D.)	การแปล ผล
1	เปิดประตู สุขละมุน อุุ่นไอรัก "สวีสวีชาวโลก"	4	18	90	4.5	1	มากที่สุด
2	ถ้าฉันเป็นหนังสือ....และบันทึก สีสันแห่งชีวิต	7	35	94.29	5	0	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: สมองไว ใจร่มเย็น	11	49	96.36	4.45	0.52	มาก
เฉลี่ยรวมทุกสัปดาห์		39	174	88.46	4.49	2.95	มาก

ผลการประเมินความพึงพอใจกิจกรรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=4.49$ ) โดยผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจกิจกรรมถ้าฉันเป็นหนังสือ....และบันทึกสีสันแห่งชีวิต อยู่ในระดับ มากที่สุด ( $\bar{x}= 5.00$ ) รองลงมาคือ Lucky Number: รหัสลับ จับความสุขอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x}=4.75$ ) และกิจกรรมเปิดประตูสุขละมุน อุุ่นไอรัก "สวีสวีชาวโลก" และ กิจกรรม Smart & Calm: สมองไวใจร่มเย็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}= 4.45$ )

5.1.2 วิธีการวัดและการประเมินผลความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์ระดับประเมินความพึงพอใจได้แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด แล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติได้แก่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (โดยใช้คะแนนเฉลี่ยเหมือนกับข้อ 5.1.1)

ตารางที่ 3 การประเมินผลความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

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

ผลการประเมินความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.62$ ) โดยผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจมากในด้านการให้บริการและการดูแลของทีมงาน ( $\bar{X}=4.00$ ) รองลงมาคือความต้องการให้มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ( $\bar{X}=3.86$ ) และกิจกรรมมีความสนุกสนานและมีความสุขที่ได้เข้าร่วม ( $\bar{X}=3.71$ )

สำหรับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมคือ ต้องการให้อธิบายกติกาและสาธิตวิธีการทำกิจกรรมให้ดูก่อนเริ่มกิจกรรม ซึ่ง สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความหลากหลายในด้านสมรรถนะทางกายและสมอง จึงควรปรับปรุงวิธีการสื่อสารให้ชัดเจนและกระชับขึ้น รวมถึงการปรับสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ให้เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

5.1.3 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

ตารางที่ 4 การประเมินผลจากสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

ด้าน	รายการสังเกต	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1. การมีส่วนร่วม	1.1 ความกระตือรือร้นในการเริ่มกิจกรรม	2.00	0.00	ปานกลาง
	1.2 การพูดคุยโต้ตอบกับวิทยากร/เพื่อน	2.09	0.30	ปานกลาง
	เฉลี่ยรวมด้านการมีส่วนร่วม	2.05	0.15	ปานกลาง
2. การตอบสนองทาง สมอง	2.1 ความเข้าใจในคำสั่ง/กติกา	2.00	0.00	ปานกลาง
	2.2 ความถูกต้องในการทำกิจกรรม	2.00	0.00	ปานกลาง
	2.3 สมาธิและการจดจ่อต่อเนื่อง	2.00	0.00	ปานกลาง
	เฉลี่ยรวมด้านการตอบสนองทางสมอง	2.00	0.00	ปานกลาง
3. ภาวะอารมณ์	3.1 มีรอยยิ้ม/เสียงหัวเราะ	2.09	0.30	ปานกลาง
	3.2 ความภูมิใจเมื่อทำสำเร็จ	2	0.45	ปานกลาง
	เฉลี่ยรวมด้านภาวะอารมณ์	2.05	0.35	ปานกลาง
ภาพรวม	คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมโดยรวม	2.03	0.14	ปานกลาง

ผลจากสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่าภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=20.3$ ) สถิตินี้สะท้อนให้เห็นถึงข้อเท็จจริงที่สำคัญประการหนึ่งคือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศักยภาพในการทำกิจกรรมได้ แต่จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นหรือมีพี่เลี้ยงคอยประกบดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อให้กิจกรรมบรรลุผล เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า 1. ด้านการมีส่วนร่วมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=2.05$ ) มีความกระตือรือร้นและสามารถพูดคุยโต้ตอบกับวิทยากรและเพื่อนได้ แต่ต้องอาศัยการกระตุ้น (ระดับ 2) พบว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์ดูแลฯ มักมีความคุ้นชินกับกิจวัตรเดิม ๆ และอาจมีภาวะแยกตัวทางสังคมเป็นทุนเดิม เมื่อต้องเผชิญกับกิจกรรมใหม่ พวกเขาจึงอาจยังไม่มี ความมั่นใจที่จะริเริ่มด้วยตนเองในทันที แต่เมื่อวิทยากรหรือพี่เลี้ยงเข้าไปชวนคุยและให้กำลังใจพวกเขาก็พร้อมที่จะเปิดรับและมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ 2. ด้านการตอบสนองทางสมองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=2.00$ ) ในด้านนี้พบว่าผู้สูงอายุ สามารถทำความเข้าใจคำสั่ง/กติกา และทำกิจกรรมได้ถูกต้อง หากได้รับการอธิบายซ้ำหรือย่อยข้อมูลให้ง่ายขึ้น (ระดับ 2) ผู้สูงอายุสามารถรักษาสมาธิและการจดจ่อต่อเนื่องได้เมื่อมีคนคอยประกบกิจกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากความเสื่อมตามวัยของระบบประสาทที่ทำให้การประมวลผลข้อมูลข้างกิจกรรมฝึกสมองจึงไม่สามารถปล่อยให้ผู้สูงอายุทำตามลำพังได้ 3. ด้านภาวะอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=2.05$ ) ผู้สูงอายุมีรอยยิ้ม เสียใจหัวเราะและแสดงออกถึงความภาคภูมิใจเมื่อทำกิจกรรมสำเร็จในระดับที่ต้องได้รับการกระตุ้นเชิงบวก และสามารถแสดงออกได้อย่างแจ่มใส คล่องแคล่วด้วยตนเอง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จของชุดกิจกรรมและกระบวนการบรรณบำบัดที่สอดคล้องสอดคล้องช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ การที่พวกเขาต้องได้รับการกระตุ้นบ้าง เป็นเพราะความรู้สึกโดดเดี่ยวแต่เมื่อทำภารกิจสำเร็จและได้รับคำชมเชยจากพี่เลี้ยงจึงเกิดเป็นความภาคภูมิใจและรอยยิ้มที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน

#### 5.4 ขั้นปรับปรุง (A)

จากการสังเกตพฤติกรรมและข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) จากการดำเนินงานจริงในแต่ละสัปดาห์ ทางทีมงานจึงนำมาวิเคราะห์เพื่อพัฒนาคุณภาพการอำนวยความสะดวกการเรียนรู้ ดังนี้

5.3.1 การปรับปรุงวิธีการสื่อสารและคำสั่งกิจกรรม จากแบบสังเกตพฤติกรรมด้านการตอบสนองทางสมอง พบว่าผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยในหัวข้อความเข้าใจในคำสั่ง/กติกา และความถูกต้องในการทำกิจกรรม ต่ำที่สุดคือ ( $\bar{X}=2.00$ ) ข้อมูลนี้สะท้อนให้เห็นว่ากติกาของกิจกรรมฝึกสมองที่ออกแบบไว้ อาจมีความซับซ้อนเกินกว่าขีดความสามารถในการรับรู้ของผู้สูงอายุตอนปลายที่มีภาวะความจำระยะสั้นถดถอย ทีมงานจึงได้ดำเนินการทวนซ้ำและปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสาร โดยเปลี่ยนจากการอธิบายด้วยคำพูดมาเป็นการสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง และการใช้การสื่อสารที่สั้น กระชับและชัดเจนมากขึ้น เพื่อลดความสับสนและเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุ

5.3.2 การเพิ่มบทบาทของบรรณารักษ์และบุคลากรด้านสารสนเทศเป็นผู้อำนวยความสะดวก แม้ว่าแบบสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีสมาธิและการจดจ่อที่คงที่ ( $\bar{X}= 2.00$ ) แต่การปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จยังคงต้องใช้การกระตุ้นเตือน ทีมงานจึงได้ปรับปรุงแบบการดูแลโดยเพิ่มจำนวนพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม เพื่อเข้าไป

ประกอบดูแลผู้สูงอายุกลุ่มเปราะบางอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะกลุ่มที่ต้องใช้รถเข็นหรือมีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว ซึ่งสอดคล้องกับคะแนนความพึงพอใจต่อการดูแลของทีมงานที่ได้รับคะแนนสูงสุด ( $\bar{X} = 4.00$ )

5.3 การปรับปรุงสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ ผลการประเมินความพึงพอใจ พบว่าด้านสถานที่และอุปกรณ์ได้รับคะแนนค่อนข้างน้อย ( $\bar{X} = 3.41$ ) ทีมงานจึงได้ทำการทวนซ้ำเพื่อแก้ไขปัญหา โดยการให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีช่วยหนุน (Assistive Technology) เช่นการจัดวางจอโทรทัศน์ขนาดใหญ่ให้อยู่ในระยะสายตาที่เหมาะสม และการใช้ไมโครโฟนเพื่อช่วยขยายเสียงให้ชัดเจนขึ้นสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านการได้ยิน

## 6. ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

จากการนำนวัตกรรมชุดกิจกรรมฝึกสมองและบรรณบำบัดไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ คณะผู้ดำเนินงานสามารถสรุปผลสัมฤทธิ์ของโครงการตามตัวชี้วัดความสำเร็จที่กำหนดไว้ได้ ดังนี้

6.1 ด้านกระบวนการและผลผลิตของโครงการ สามารถดำเนินงานบรรลุเป้าหมายด้านกระบวนการ โดยได้จัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมครบถ้วนตามแผนที่กำหนดไว้จำนวน 5 ครั้ง (5 สัปดาห์) ผลผลิตสำคัญที่ได้จากโครงการนี้คือ นวัตกรรมชุดกิจกรรมฝึกสมองบูรณาการบรรณบำบัด จำนวน 5 ฐานกิจกรรม เป็นชุดกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นสูง สามารถปรับลดความซับซ้อนของกติกาและรูปแบบการสื่อสารให้สอดคล้องกับความหลากหลายทางสมรรถนะของผู้สูงอายุได้แบบทันทีทันใด ชุดกิจกรรมนี้สามารถใช้เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมกับข้อจำกัดทางกายภาพและกระบวนการรู้คิดของผู้สูงอายุ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นมาตรฐานการให้บริการจริงในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.2 ด้านผลลัพธ์ต่อผู้สูงอายุ โครงการประสบความสำเร็จในการเสริมสร้างพัฒนาการด้านพฤติกรรมให้แก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม จากผลการประเมินด้วยแบบสังเกตพฤติกรรม 3 ด้าน พบว่าผู้สูงอายุมีการตอบสนองในทิศทางที่น่าพึงพอใจ โดยเฉพาะด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม และด้านภาวะอารมณ์ ที่ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ที่ 2.00 จากคะแนนเต็ม 3.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ สถิติดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ภายใต้การดูแลและกระตุ้นจากพี่เลี้ยงอย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุสามารถดึงศักยภาพของตนเองออกมาใช้ในการสื่อสารโต้ตอบ มีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมตลอดจนมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะและแสดงออกถึงความภาคภูมิใจเมื่อทำภารกิจสำเร็จ ซึ่งถือเป็นการฟื้นฟูทางปัญญาและลดภาวะความโดดเดี่ยวได้อย่างชัดเจน

6.3 ด้านคุณภาพบริการและการต่อยอดเชิงพัฒนา ในมิติด้านคุณภาพบริการ พบว่าผู้สูงอายุและมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ซึ่งเทียบเท่ากับค่าเฉลี่ยที่สูงกว่า 4.00 จากคะแนนเต็ม 5.00 ตามที่กำหนดไว้ ความสำเร็จนี้ได้นำไปสู่การสังเคราะห์ข้อเสนอแนะเพื่อการต่อยอดเชิงพัฒนา โดยชี้ให้เห็นถึงโอกาสสำคัญในการยกระดับบทบาทของสำนักวิทยบริการฯ ผ่านการผันตัวเป็นพื้นที่ที่สาม (Third Place) หรือพื้นที่แห่งสุขภาวะทางปัญญา นอกเหนือจากบ้านและศูนย์พยาบาล โดยใช้ความเชี่ยวชาญของบรรณารักษ์และบุคลากรด้านสารสนเทศในการจัดกระบวนการบรรณบำบัดร่วมกับเครื่องมือนันทนาการ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสร้างระบบนิเวศการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

## 7. ข้อปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดความสำเร็จ

- ปัจจัยเกื้อหนุนภายใน ความสำเร็จของโครงการมีรากฐานสำคัญมาจากความมุ่งมั่นและศักยภาพของคณะผู้ดำเนินงาน ซึ่งการจัดกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบกติกาและวิธีการสื่อสารให้สอดคล้องกับข้อจำกัดของผู้สูงอายุได้แบบทันท่วงที นอกจากนี้การบูรณาการข้ามศาสตร์ระหว่างองค์ความรู้ด้านบรรณบำบัด ซึ่งเป็นความเชี่ยวชาญเฉพาะทางของบรรณารักษ์และบุคลากรด้านสารสนเทศ เข้ากับกิจกรรมฝึกสมองถือเป็นจุดแข็งภายในที่ทำให้เกิดชุดกิจกรรมที่โดดเด่นและแตกต่าง ประการสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศนของทีมงานจากผู้ให้บริการเชิงรับสู่การเป็นพี่เลี้ยงผู้กระตุ้นการเรียนรู้ที่มีความเข้าใจ คอยประกบดูแล และให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวกอย่างใกล้ชิด ซึ่งทัศนคติเชิงบวกของทีมงานนี้เป็นพื้นฐานเพื่อผลักดันให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัยและกล้าที่จะมีส่วนร่วม

- ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอก ในมิติของปัจจัยภายนอก โครงการได้รับการสนับสนุนอย่างยิ่งจากศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ที่ให้การสนับสนุนด้านสถานที่และข้อมูลคัดกรองเบื้องต้นเกี่ยวกับข้อจำกัดและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ทำให้สามารถออกแบบกิจกรรมได้ตรงกับบริบท ปัจจัยภายนอกที่สำคัญที่สุดคือกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ ซึ่งแม้จะมีความเสื่อมถอยตามวัยและมีภาวะความโดดเดี่ยว แต่กลับมีความเปิดรับ ยินดีให้ความร่วมมือและพยายามทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ภายใต้การกระตุ้นจากพี่เลี้ยง นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางนโยบายระดับชาติและสากลที่กำลังตื่นตัวกับสถานการณ์สังคมสูงวัยและการส่งเสริมแนวคิดพลพลังยังเป็นปัจจัยหนุนเสริมระดับมหภาคที่ทำให้ผู้บริหารหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนเล็งเห็นถึงคุณค่าให้ความสำคัญและพร้อมสนับสนุนทรัพยากรให้โครงการนี้ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

## 8. แนวทางที่พัฒนาในอนาคต

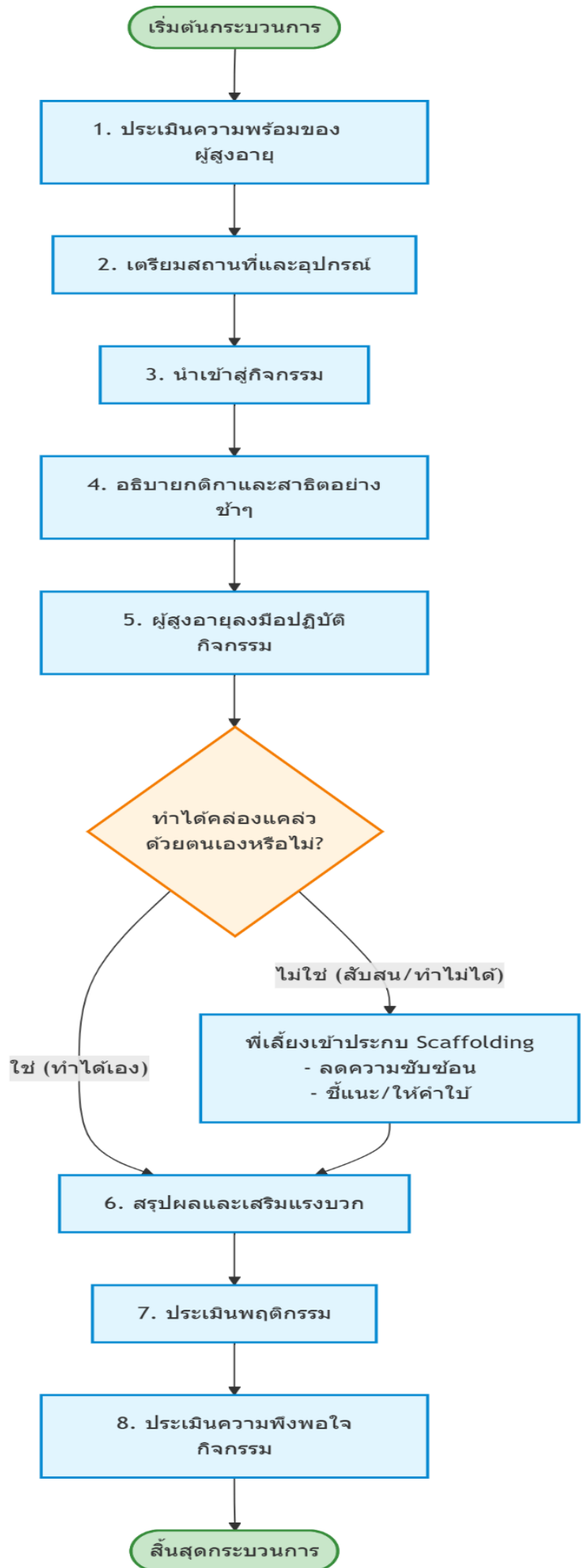
8.1 การบูรณาการชุดกิจกรรมเข้าสู่ตารางกิจวัตรประจำของศูนย์ดูแลฯ โดยปรับเปลี่ยนรูปแบบจากการจัดโครงการระยะสั้น (5 สัปดาห์) ไปสู่การเป็นกิจกรรมประจำสัปดาห์ของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ โดยสำนักวิทยบริการฯ จะทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการจัดกิจกรรมฝึกสมองและบรรณบำบัด ให้แก่ผู้ดูแลประจำศูนย์ฯ เพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถนำชุดกิจกรรมไปดำเนินการเองได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาความจำเจของกิจวัตรประจำวันในศูนย์ฯ ได้อย่างยั่งยืน

8.2 การพัฒนานวัตกรรม กล่องกิจกรรมสุขละมุน โดยพัฒนาชุดกิจกรรมทั้ง 5 ฐานให้อยู่ในรูปแบบ "กล่องชุดเครื่องมือสำเร็จรูป (Box Set)" ที่ประกอบด้วย คู่มือการจัดกิจกรรมแบบเข้าใจง่าย อุปกรณ์เกมฝึกสมอง หนังสือภาพหรือเรื่องเล่าสำหรับบรรณบำบัด และแบบสังเกตพฤติกรรม เพื่อให้บริการในรูปแบบยืม-คืนระหว่างศูนย์ดูแลผู้สูงอายุและสำนักวิทยบริการฯ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรมชุดเดิมจนเกิดความชำนาญแล้ว ศูนย์ดูแลฯ สามารถนำกล่องกิจกรรมมาหมุนเวียนเปลี่ยนชุดใหม่ได้ตลอดเวลา เพื่อรักษาระดับความท้าทายของสมองไม่ให้ผู้สูงอายุรู้สึกเบื่อหน่าย

8.3 การจัดตั้งมุมสุขภาวะเชิงปัญญา โดยสำนักวิทยบริการฯ จะร่วมมือกับศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในการปรับปรุงพื้นที่ว่างภายในศูนย์ฯ ให้เป็นพื้นที่ที่สาม (Third Place) ขนาดกะทัดรัด โดยจัดตั้งเป็นมุมหนังสือบรรณ

บำบัดและมุมบอร์ดเกมฝึกสมองที่เข้าถึงง่าย ปลอดภัย และมีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อให้ ผู้สูงอายุสามารถเดินมาเลือกหยิบหนังสืออ่าน หรือชวนเพื่อนมานั่งเล่นเกมจับคู่และคิดเลขได้เองตามอัธยาศัย โดยไม่ต้องรอให้ถึงเวลาจัดกิจกรรม ซึ่งถือเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต

### 9. มาตรฐานระบบงานที่เป็นแนวปฏิบัติที่ดี



## 10. ภาคผนวก

### 10.1 บรรณานุกรม

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2568). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2567*. กรุงเทพฯ: กระทรวงฯ. [https://songkhla.dop.go.th/download/news/155\\_1769160006\\_th\\_0.pdf](https://songkhla.dop.go.th/download/news/155_1769160006_th_0.pdf)

จิราณวิวัฒน์ คำปลิว (2568). การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการโดยใช้เกมเป็นฐานเพื่อส่งเสริมความสามารถในการรู้คิดในผู้สูงอายุ. *วารสารบริหารธุรกิจและภาษา*, 13(1), 1–15. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/TNIJournalBA/article/view/281535>

บุญชม ศรีสะอาด. (2554). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

United Nations Department of Economic and Social Affairs (UN DESA). (2023). *World Population Ageing 2023: Challenges and opportunities of population ageing in the least developed countries*. (<https://www.un.org/development/desa/pd/content/launch-World-Population-Ageing-2023>)

World Health Organization (WHO). (2020). *UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030)*. <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

### 10.2 ภาพประกอบ



