

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลเพื่อพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวนวรรณกรรม เพื่อนำมาออกแบบการวิจัย และการพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล โดยจำแนกออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### 1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 ความสำคัญในการสร้างผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- 1.2 ทักษะที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- 1.3 แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- 1.4 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 1.5 ความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมทางไกล
- 1.6 การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล

#### 2. รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล
- 2.2 บทบาทของชมรมผู้สูงอายุในด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

#### 1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

##### 1.1 ความสำคัญในการสร้างผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การสร้างผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งของทีมงานกลุ่มผู้นำผู้สูงอายุในชุมชน ที่มาจากชมรมหรือกลุ่มผู้สูงอายุและองค์กรอื่นที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ตระหนักถึงความสำคัญของบทบาทผู้นำในการริเริ่ม จัดทำกิจกรรมที่มีคุณค่า มีการบริหารจัดการทรัพยากรที่ดี หล่อหลอมทีมงานให้เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ที่จะทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและมีการพัฒนางานด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องเหมาะสม

กับการเปลี่ยนแปลงของสภาวะการณืแวดล้อมและบริบทของชุมชน การสร้างผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ มีความจำเป็น เนื่องจาก

1) การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ

สภาวะการณืปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สำนักสถิติแห่งชาติได้รายงานว่ ประเทศไทยในปี พ.ศ.2553 มีจำนวนประชากรสูงอายุประมาณเจ็ดล้านห้าแสนคนเศษ หรือประมาณร้อยละ 12 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว คาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2563

2) ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มอยู่ตามลำพังมากขึ้น

ด้านความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับครอบครัว และมีแนวโน้มที่จะอยู่ตามลำพังมากขึ้น การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชนอย่างต่อเนื่อง กอปรกับผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะอยู่ตามลำพังมากขึ้น มีผลทำให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าและรู้สึกว่ตนเองถูกทอดทิ้ง และไร้คุณค่า ได้ง่าย

3) การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อมทางสังคม

แม้ว่เทคโนโลยีและความก้าวหน้าทางการแพทย์จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีอายุขัยยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีภาวะสุขภาพที่เสื่อมถอยลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น และมีการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคของระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น การเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย และการเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการใช้บริการทางสุขภาพจากสถานบริการสาธารณสุขมากขึ้น และต้องการพึ่งพาคูคณืในครอบครัวและสังคม นอกจากนี้ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน ขาดรายได้ และมีกิจกรรมทางสังคมลดลง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองไร้คุณค่า และมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความหมาย การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในสังคม ล้วนมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

4) การขาดความพร้อมและการสนับสนุนจากภาครัฐในด้านการจัดบริการทางสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

แม้ว่รัฐบาลจะตระหนักถึงการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แต่ด้วยจากสถานบริการสาธารณสุขของภาครัฐยังมีข้อจำกัดในด้านงบประมาณและทรัพยากรบุคคล นอกจากนี้การจัดบริการทางสุขภาพในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐยังเป็นไปในทางเชิงรับมากกว่าเชิงรุก จะเห็นได้จาก ผู้สูงอายุมีอัตราการเจ็บป่วยสูง และมาเข้ารับบริการด้านการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความต้องการด้านการส่งเสริม

สุขภาพที่มีมากขึ้น ในขณะที่การจัดบริการทางสุขภาพแก่ผู้สูงอายุในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ ยังมีรูปแบบจำกัด และเน้นการจัดบริการพยาบาลแก่ผู้เจ็บป่วยและผู้ป่วยสูงอายุในระยะสุดท้ายมากกว่า การจัดบริการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุกลางวันที่เน้นงานด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ การดำเนินกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุจึงต้องการความร่วมมือจากองค์กรภาคีเครือข่ายในชุมชน เพื่อส่งเสริมให้มีการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

สรุปได้ว่า การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มอยู่ตามลำพังมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ สังคม และสภาพแวดล้อมทางสังคม และการขาดความพร้อมและการสนับสนุนจากภาครัฐในด้านการจัดบริการทางสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการเตรียมผู้นำในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้มีความรู้ความสามารถในด้านการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชุมชนของตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลและรักษาสุขภาพของตนเองให้มากที่สุด เป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง (active ageing) ที่มีคุณค่าและสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้นานที่สุด

## 1.2 ทักษะที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นบทบาทสำคัญของผู้นำผู้สูงอายุ รวมถึงพยาบาลและบุคลากรอื่นทางการสาธารณสุข ผู้นำผู้สูงอายุ หมายถึงผู้ที่มีบทบาทเป็นผู้นำหรือสมาชิกของชมรมหรือกลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มอื่นๆ ที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับการกำหนดนโยบาย แผนงาน หรือปฏิบัติงานด้านการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชนต่างๆ อาจอยู่ในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถานบริการสาธารณสุข สถาบันทางศาสนา กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงแรงงาน องค์กรระหว่างประเทศ และภาคเอกชน เช่น อสม. หรือพยาบาลในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น ผู้นำผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการบริหารจัดการและนำพางานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำ เพื่อส่งเสริมให้ทีมงานตระหนักถึงความสำคัญของตนเองและงานที่ทำ มีแรงจูงใจในการทำงานด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ กระตุ้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมในงาน มีความรู้สึกร่วมกับการมีส่วนร่วมได้ส่วนเสียของงาน มีความภาคภูมิใจในงานที่ทำ และปรารถนาที่จะเห็นผลสำเร็จของงานเกิดขึ้นตามเป้าหมายที่ต้องการ

กรมอนามัย (2554) ได้ระบุถึงสมรรถนะที่พึงประสงค์ของชมรมผู้สูงอายุในแผนยุทธศาสตร์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในฐานะที่ชมรมผู้สูงอายุ เป็นภาคีเครือข่ายในด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนว่าควรมีศักยภาพดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ที่ดี มีการเสริม

พลัง และจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การสร้างแรงจูงใจเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจที่จะดำเนินการอย่างยั่งยืน โดยชมรมผู้สูงอายุที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ประกอบด้วย

1. มีกลุ่ม โดยมีสมาชิกชมรมไม่น้อยกว่า 20 คน
2. มีกรรมการ โดยมีโครงสร้างคณะกรรมการ
3. มีการบริหารจัดการที่ดี เช่น มีกฎ กติกาของชมรม
4. มีกองทุนสนับสนุน
5. มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ชมรมผู้สูงอายุและศูนย์สุขภาพชุมชนในแต่ละชุมชนมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำผู้สูงอายุและมีบทบาทร่วมกันในการจัดและดำเนินกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ในปัจจุบันการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากการดำเนินงานของชมรมยังไม่เข้มแข็งและขาดความต่อเนื่อง ปัญหาที่พบในการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้นำและสมาชิกไม่เข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนเอง ขาดการทำงานเป็นทีม ไม่มีการกำหนดแผนการดำเนินกิจกรรมที่ชัดเจน กิจกรรมต่างๆ ไม่มีความต่อเนื่อง กิจกรรมด้านสุขภาพส่วนใหญ่ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมได้ด้วยตนเอง สมาชิกชมรมเข้าร่วมกิจกรรมน้อย และมีปัญหาการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกชมรมและหน่วยงานอื่นๆ ในชุมชน (วิชชุ เชิญศิริ 2548; ยุวลักษณ์ เลิศพุทธิพงศ์พร 2553)

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น การที่ผู้นำชมรมผู้สูงอายุจะประสบความสำเร็จในงานส่งเสริมสุขภาพนี้ได้ ผู้ที่เป็นผู้นำผู้สูงอายุควรมีทักษะในการเป็นผู้นำทีมงาน เพื่อส่งเสริมให้ทีมงานมีความเข้มแข็งในการดำเนินงาน สามารถวางแผนและริเริ่มในการดำเนินกิจกรรมได้ด้วยตนเอง ช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญและเข้าใจถึงบทบาทของตนเอง และมีความพร้อมที่จะร่วมแรงร่วมใจที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จลงตามแผนงานและมีความต่อเนื่อง ทักษะในการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. ทักษะในการสร้างทีมงาน สามารถชักชวนโน้มน้าวกลุ่มเป้าหมายให้เข้ามาร่วมทีมงาน กระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เป็นเป้าหมายร่วมกัน มีความกระตือรือร้น เสียสละ ทำงานอย่างเต็มความสามารถ ร่วมมือร่วมใจดำเนินงานให้เสร็จตามเป้าหมาย ทีมงานที่เข้มแข็ง มีลักษณะดังนี้คือ

- 1.1 หมู่สมาชิกทีมงานช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีความไว้วางใจกัน และจริงใจต่อกัน
- 1.2 มีการพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา และแสวงหาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน สนับสนุนให้

กำลังใจในการแก้ไขปัญหา แทนการตำหนิว่ากล่าว

1.3 ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของทีมงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเสริมสร้างทักษะความเชี่ยวชาญให้มากขึ้น เพื่อช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

1.4 สนับสนุนการเรียนรู้ โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในทีมงาน เปิดกว้างที่จะรับฟังคำวิจารณ์ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ที่มีต่อองค์กร ยินดีรับฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ โดยคำนึงถึงความรู้สึกและให้เกียรติซึ่งกันและกัน

1.5 จัดการกับสิ่งที่จะนำมาซึ่งความขัดแย้งอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยขจัดหรือลดความขัดแย้งระหว่างบุคคล

1.6 ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของสมาชิกในทีม

1.7. เสริมสร้างขวัญและความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน

1.8 ปรับปรุงการทำงานให้เกิดประโยชน์สูงสุดในภาพรวม

ผู้นำผู้สูงอายุควรสร้างเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกภายในทีม โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกทำความรู้จักและคุ้นเคยกัน ได้รับความรู้สึกซึ่งกันและกัน จัดกิจกรรมส่งเสริมศักยภาพของทีมงานในการทำงานเป็นทีม ช่วยให้สมาชิกได้กำหนดวิสัยทัศน์และเป้าหมายร่วมกันที่จะช่วยให้สมาชิกมีความสามัคคีและร่วมแรงร่วมใจทำงานให้เสร็จตามเป้าหมาย ตลอดจนสร้างสรรค์บรรยากาศในการทำงานที่ดีมีเสียงหัวเราะและอารมณ์ขันในการทำงาน

2. ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพ ผู้นำผู้สูงอายุควรเป็นคนในชุมชนที่สามารถเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติงาน และสามารถสร้างพันธมิตรยึดเหนี่ยวของการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน รวมทั้งองค์กรภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน เพื่อช่วยให้การดำเนินงานของทีมงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในพื้นที่และองค์กรภาคีเครือข่ายจะช่วยให้การดำเนินงานสามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุได้ ช่วยให้การบริหารจัดการทรัพยากรในชุมชนเกิดประโยชน์อย่างสูงสุด และช่วยให้การดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง (เข็มทอง หน่อศรีดา, 2550; ยุกต์ลักษณ์ เลิศพุทธิพงศ์พร, 2553)

3. ทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา ผู้นำผู้สูงอายุควรพัฒนาทักษะในด้านการพูด การฟัง การอ่าน และการเขียน ได้แก่ การพูดในที่ชุมชน การเขียนโครงการหรือแผนงาน เป็นต้น

4. ทักษะการคิดเชิงระบบหรือภาพรวม มีมุมมองในการมองปรากฏการณ์อย่างหลากหลาย ครอบคลุมทุกแง่มุม

5. ทักษะการสร้างแรงจูงใจ ดึงดูดให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการกำหนดวิสัยทัศน์ การวางแผนงาน และการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้เสร็จตามแผนงาน โดยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ การเพิ่มขวัญและกำลังใจ การให้ผลตอบแทน การชื่นชมยินดีกับความพยายามของทีมงาน เป็นต้น

6. ทักษะในการกำหนดแผนงาน/ โครงการที่ดี ที่มุ่งเน้นการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก และการพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

7. ทักษะในการอำนวยความสะดวก ส่งเสริมและการประสานงานทั้งภายในทีมงานและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การดำเนินงานสะดวกราบรื่นเป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ สามารถควบคุม กำกับ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานอย่างเป็นระบบอย่างต่อเนื่อง

8. ทักษะในการจัดสรรทรัพยากรที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถดำเนินงานได้อย่างราบรื่น และใช้ทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

9. ทักษะในการให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ เพื่อให้ทีมงานมีการพัฒนาปรับปรุงวิธีการทำงานอย่างต่อเนื่อง

10. ทักษะในการเจรจาต่อรองที่จะให้ทีมงานทุกคนยังคงยึดมั่นในเป้าหมายที่ร่วมกันกำหนด

11. ทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจ สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพบนพื้นฐานของการใช้ความรู้และหลักฐานข้อมูลที่มีอยู่ มีความกล้าในการตัดสินใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

12. ทักษะในการบริหารความขัดแย้ง สามารถจัดการกับความขัดแย้งที่มีโดยเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสม

ผู้นำทีมงาน (Team Leader) จะเป็นบุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของทีม ผู้นำทีมงานจำเป็นต้องประเมินตนเองและพัฒนาทักษะต่างๆ กำหนดบทบาทและแบบแผนการปฏิบัติงานของทีมงานอย่างชัดเจนเป็นระบบ ปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่สมาชิกในทีม การสื่อสารกับสมาชิกในทีมมีความเป็นกันเอง คำนึงถึงความรู้สึกและศักดิ์ศรีของทุกคน ประเมินผลงานด้วยความเท่าเทียมกัน เสมอภาค และโปร่งใส โดยพิจารณาตามความรู้ความสามารถและผลงาน เพื่อสมาชิกจะได้ยึดเป็นพื้นฐานในการปรับปรุงและพัฒนาพฤติกรรม ให้เหมาะสม นอกจากนี้การเป็นผู้นำทีมงานที่จะประสบความสำเร็จได้ จะต้องพัฒนาคุณลักษณะอื่นๆ ได้แก่ เปิดเผย มีความจริงใจ มีความสม่ำเสมอ มีอารมณ์ขัน และมีความเป็นตัวของตัวเองอย่างเป็นธรรมชาติ

### 1.3 แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันความหมายของคำว่าส่งเสริมสุขภาพได้ปรับเปลี่ยนไปตามการให้ความหมายของคำว่า “สุขภาพ (health)” เดิมองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1947) ได้ให้ความหมายของคำว่า “สุขภาพ (health)” ว่าหมายถึง การดำรงไว้ซึ่งสภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งมิได้หมายความว่าไม่มีโรคหรือความพิการเท่านั้น ต่อมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1986) ได้ขยายของคำว่าสุขภาพว่าหมายถึงการที่บุคคลดำรงไว้ซึ่งความสามารถในการทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกาย มีปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ทั้งด้านการเงิน และสังคมแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีวิถีชีวิตที่ดี

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1986) ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพว่า เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการควบคุมสุขภาพของเขาและสามารถปรับปรุงตนเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น บุคคลเหล่านั้นจะต้องสามารถระบุสิ่งที่ต้องการมีเพื่อที่จะมีสุขภาพที่ดี มีความตระหนักและพอใจที่จะมีสุขภาพที่ดี สามารถจัดการหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้น ต่อมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2005) ให้ปรับความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ ครอบคลุมถึงการที่บุคคลต้องสามารถควบคุมปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของเขาด้วย

วิลเลียม (Williams, 2008: 4) ให้ความหมายการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ว่าเป็นการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุ ให้มีภาวะสุขภาพที่ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ครอบคลุมถึง การค้นหาปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เพื่อป้องกันการเกิดการเจ็บป่วยที่สามารถป้องกันได้ การให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการดำเนินวิถีชีวิตให้มีสุขภาพดี และการกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมไปสู่การมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ยวลักษณ์ เลิศพุทธิพงศ์พร (2553) เสนอวิธีการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดังนี้

1. พัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชน
2. การสร้างเครือข่ายการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ
3. การให้บริการการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก โดยกำหนดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับความต้องการ และส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ดังนี้

3.1 กิจกรรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ

### 3.2 กิจกรรมการออกกำลังกายและสันทนาการ

### 3.3 กิจกรรมการส่งเสริมศิลปะวัฒนธรรมและประเพณี

### 3.4 กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ

สรุปได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีความหมายที่ครอบคลุมถึงกระบวนการดำเนินงานในการช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีภาวะสุขภาพที่ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ โดยการจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตอารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม ครอบคลุมถึง การให้ความรู้ด้านสุขภาพ การเป็นแบบอย่างของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการเกิดภาวะเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วยไม่ให้เกิดอาการรุนแรงมากขึ้น และการช่วยเหลือผู้ที่มีโรคเรื้อรังให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## 1.4 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุมีความต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ได้แก่ พันธุกรรม รูปแบบของการบริโภคอาหาร สุขนิสัยของการออกกำลังกาย ภาวะเครียด การจัดการกับภาวะเครียด การพักผ่อน ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยในอดีต การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ศรีนวล สติวิทยานันท์ (2554) กล่าวว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในทางเสื่อมลงอย่างต่อเนื่อง อวัยวะทำงานลดลงและล้มเหลวในที่สุด ปัญหาด้านร่างกายที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่

1.1 ความบกพร่องในการติดต่อสื่อสาร เนื่องจากหูตึง พุดไม่ชัด และความจำเสื่อม

1.2 ความจำกัดในการทำกิจกรรม เนื่องจากการหดรัดตัวและการประสานงานของกล้ามเนื้อในการควบคุม การเคลื่อนไหวลดลง ข้อเสื่อม ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและการระบายอากาศลดลง ทำให้เหนื่อยง่าย

1.3 ความสามารถในการปรับตัวต่อภาวะเครียดลดลง

1.4 ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ช้า

1.5 การพักผ่อนไม่เพียงพอ เนื่องจากนอนไม่หลับ การนอนหลับน้อยลง ตื่นบ่อย



1.6 ภาวะทุพโภชนาการ เนื่องจากการรับรสและการดื่มน้ำลดลง ทำให้เบื่ออาหาร เคี้ยวอาหารลำบาก การย่อยและดูดซึมลดลง ระบายน้ำลดลง เมตาบอลิซึมของร่างกายลดลง การสังเคราะห์โปรตีน เอ็นไซม์ และการสะสมไกลโคเจนลดลง

1.7 ภาวะเสียสมดุลเกลือแร่

1.8 ความผิดปกติในการขับถ่ายอุจจาระ ได้แก่

- ท้องผูก เนื่องจากการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง จากการออกกำลังกายน้อย หรือเคลื่อนไหวได้น้อย

- กลั้นอุจจาระได้ไม่ดี เนื่องจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหูรูดของทวารหนักลดลง

1.9 เกิดแผลได้ง่ายและหายช้า เนื่องจากผิวหนังบอบบาง หลอดเลือดเปราะ และแตกง่าย รวมไปถึงการไหลเวียนเลือดระดับเนื้อเยื่อลดลง

1.10 กระดูกหักง่ายและหายช้า เนื่องจากแคลเซียมที่สะสมในกระดูกมีน้อย มีการซ่อมแซมเซลล์กระดูกลดลง

1.11 ติดเชื้อง่าย เนื่องจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง

1.12 ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้น

1.12.1 มะเร็งและเนื้องอก เนื่องจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันเปลี่ยนแปลงไป

1.12.2 ความดันโลหิตสูง เนื่องจากหลอดเลือดแข็ง ความต้านทานภายในหลอดเลือดส่วนปลายสูงขึ้น

1.12.3 ต้อกระจก เนื่องจากการเสื่อมสภาพของแก้วตา

1.12.4 เบาหวาน เนื่องจากการทำงานของตับอ่อนลดลง

1.12.5 ฤกษ์ลมโป่งพอง เนื่องจากความยืดหยุ่น และจำนวนฤกษ์ลมปอดลดลง

1.12.6 ปอดบวม เนื่องจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง

1.12.7 ข้ออักเสบ เนื่องจากข้อเสื่อม น้ำไขข้อลดลง

1.12.8 โลหิตจาง เนื่องจากจำนวนเม็ดเลือดแดงและฮีโมโกลบินลดลง

1.12.9 สมอเสื่อม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสมอและระบบประสาท

1.13 การตอบสนองต่อยาผิดไปและเกิดผลไม่พึงประสงค์ของยาได้ง่าย เนื่องจากการดูดซึมยาทางระบบทางเดินอาหารลดลง ตับสังเคราะห์โปรตีนและเอ็นไซม์ที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงยาลดลง การขับสาร

ออกจากร่างกายทางไตลดลง ทำให้ระดับยาคงอยู่ในกระแสเลือดนานและเกิดพิษได้ง่าย ดังนั้นการให้ยาแก่ผู้สูงอายุต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนให้ยาทุกชนิด

1.14. เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากอวัยวะรับความรู้สึกสัมผัสลดลง หูตึง การรับกลิ่นลดลง ตาฝ้า การทรงตัวไม่ดี และกล้ามเนื้ออ่อนแรง

2. ด้านจิตวิทยา ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

เมื่อบุคคลอายุเพิ่มมากขึ้นจะมองเข้ามาภายในตนเอง หาคำตอบโดยการมองภายในตนเองมากขึ้น ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะมองเข้ามาภายในตนและเห็นคุณค่าของตนเองมากกว่าจะมองความสำคัญของร่างกายหรือการเสื่อมของร่างกาย และการยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและข้อจำกัดที่เกิดขึ้น

3 ด้านสังคม ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

3.1 ผู้สูงอายุจะมีการลดบทบาทความสำคัญลง ถอยตัวออกจากสังคม

3.2 ผู้สูงอายุต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมและสังคมเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่สมบูรณ์และรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเอง แนวคิดนี้เป็นแนวคิดที่สำคัญของการจัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

3.3 ผู้สูงอายุจะพยายามดำรงหรือดำเนินกิจวัตรที่ชอบ ค่านิยม ความเชื่อ พฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นส่วนตัวต่อเนื่องไป

3.4 เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น สมรรถนะในตนเองเปลี่ยนแปลงหรือลดลง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มั่นคง ตามไม่ทันสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

### 1.5 ความรู้เกี่ยวกับการฝึกอบรมทางไกล

ความหมายของการฝึกอบรมทางไกล ยังมีผู้ให้คำจำกัดความไม่มากนัก โดยผนวกรวมความหมายของคำสองคำคือ คำว่า “การฝึกอบรม (training)” และ “การศึกษาทางไกล (distance education)” เข้าด้วยกัน

นิคม ทาแดง (2537: 108-110) กล่าวว่า การฝึกอบรม เป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ ประสบการณ์ เจตคติ ค่านิยม คุณธรรม และทักษะความชำนาญเฉพาะด้านโดยประยุกต์ใช้วิธีการศึกษาทางไกลให้เหมาะสม เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถดำเนินการกิจที่รับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แมกกีว และรอส (McGraw & Ross, 2000: 3) ให้ความหมาย การศึกษาทางไกลว่า เป็นกระบวนการเรียนการสอนในระดับการศึกษาต่างๆ รวมทั้งหลักสูตรการฝึกอบรมที่จัดขึ้นสำหรับผู้เรียนและ

ผู้สอนที่อยู่ต่างสถานที่กันและอาจต่างเวลากัน โดยมีแผนกิจกรรมการเรียนรู้และการถ่ายทอดความรู้ผ่านทางสื่อการสอน ที่อาจเป็นสื่อสิ่งพิมพ์อย่างเดียว หรือใช้สื่อประสมอื่นๆ ได้แก่ รายการวิทยุและโทรทัศน์ การสอนผ่านดาวเทียม วิดีทัศน์ เทปเสียง การสื่อสารผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ต เป็นต้น

กอบกาญจน์ สุทธิสม (2550: 10) ให้ความหมายการฝึกอบรมทางไกลว่า เป็นการประยุกต์เอา ระบบการศึกษาทางไกล และการฝึกอบรมทั่วไปมาใช้เพื่อถ่ายทอดเนื้อหาสาระ ประสบการณ์ ทักษะ และความคิด ให้ผู้รับการฝึกอบรมที่อาศัยอยู่ตามสถานที่ต่างๆ ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นอิสระภายใต้สภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ได้จัดเตรียมไว้ให้ในชุดฝึกอบรมทางไกล

ในที่นี้ จึงสรุปได้ว่า การฝึกอบรมทางไกล เป็นการจัดการศึกษารูปแบบหนึ่ง ที่ประยุกต์ใช้สื่อการศึกษาทางไกลในการถ่ายทอดเนื้อหาวิชา ความรู้ ประสบการณ์ เจตคติ ค่านิยม คุณธรรม และทักษะความชำนาญเฉพาะด้าน เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมที่เรียนอยู่ที่บ้านหรือที่ทำงานสามารถศึกษาเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปดำเนินภารกิจที่รับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องที่อบรม มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติงานมากขึ้น สามารถแก้ปัญหาในการปฏิบัติงาน ตลอดจนปรับปรุงสมรรถภาพในการทำงานให้ดีขึ้น

การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในครั้งนี ผู้วิจัยเลือกใช้หลักการของการศึกษาทางไกลที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาตลอดชีวิต โดยมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่าผู้เรียนเป็นผู้มีศักยภาพในการเรียนรู้ มีความรับผิดชอบในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีวุฒิภาวะในการศึกษาด้วยตนเองโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ เพื่อที่จะเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ประสบการณ์และสมรรถนะภายในตนในการทำงานตามบทบาทหน้าที่ของตนและตามที่ตั้งใจคาดหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกอบรม เป็นวิธีการหนึ่งของการจัดการศึกษา วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมมักเน้นการพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติงานใดงานหนึ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่หรือกำลังจะได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติมากกว่าการสร้างเสริมความรอบรู้อย่างกว้างขวางอย่างเช่นหลักสูตรการศึกษาโดยทั่วไป ซึ่งสามารถประเมินผลการฝึกอบรมได้จากการปฏิบัติงานหรือผลงาน (performance) และความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมหลังจากได้รับการฝึกอบรม

จุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาในครั้งนี คือการเพิ่มพูนทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นทักษะเฉพาะที่จำเป็นที่ต้องการพัฒนาในกลุ่มผู้นำผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และการพัฒนาทักษะ

การเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ร่วมกับการฝึกอบรมเสริมทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ ที่เน้นทักษะการเป็นผู้นำทีมงานโดยมีการนัดพบแบบเผชิญหน้า เพื่อให้กลุ่มผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงในการใช้ชุดฝึกอบรมทางไกล และมีปฏิสัมพันธ์กับทีมผู้สอนและภายในกลุ่มเพื่อนผู้เรียนด้วยกัน อันจะช่วยเพิ่มเครือข่ายทางสังคม ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์หนึ่งของชุดฝึกอบรมทางไกล

หัวหน้าทีมหรือผู้นำทีม (Team Leader) จะเป็นบุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของทีม หัวหน้าทีมที่มีความสามารถจะสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันของทีมเป็นศูนย์กลางในการประสานพลังของทีม เพื่อให้ฟันฝ่าอุปสรรคและให้เป้าหมายที่ต้องการได้ นอกจากนี้หัวหน้าทีมยังต้องกล้าตัดสินใจ สร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดแก่ทีมในทิศทางที่เหมาะสม ซึ่งหัวหน้าทีมจะต้องมีทักษะ (Skills) ที่สำคัญ ดังนี้

1) เป็นตัวของตัวเองอย่างเป็นธรรมชาติ

อย่าสร้างภาพอย่างหนึ่งแล้วปฏิบัติตนอีกอย่างหนึ่ง หรือพยายามลอกเลียนลักษณะของผู้อื่นๆ แต่เราอาจจะนำคุณลักษณะที่ดีของผู้นำเก่งๆ มาศึกษาและปรับใช้ให้เหมาะสมกับเราได้

2) รู้จักตนเอง

ผู้นำที่ดีจะต้องพิจารณาจุดแข็งจุดอ่อนของตน โดยยอมรับว่าไม่มีใครที่เก่งไปเสีย ทุกเรื่อง และต้องรู้จักใช้คนที่มีความรู้และความสามารถมาทำงานแทน ตลอดจนประเมินกำลังความสามารถของตนเองอยู่เสมอ

3) กำหนดบทบาทของตนในฐานะผู้นำ

สมาชิกจะได้รับทราบว่าจะเรื่องใดที่หัวหน้าทีมจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจ สมาชิกจะได้รับทราบว่าจะเรื่องใดที่หัวหน้าทีมจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจ และขอบเขตการตัดสินใจของตนมีแค่ไหน เมื่อไรที่เขาจะต้องขออนุญาตเรื่องใดที่สามารถพูดคุยกันได้ ตลอดจนกำหนดกรอบนโยบายและการปฏิบัติหน้าที่ชัดเจน

4) กำหนดแบบแผนการปฏิบัติของทีม

หัวหน้าทีมจะเป็นผู้กำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ ระบบงานของทีม และเป็นตัวอย่างให้แก่สมาชิกของทีม เพื่อให้การดำเนินงานของทีมมีระบบและมีประสิทธิภาพ

5) เป็นคนเปิดเผย จริงใจ และโปร่งใส

โดยหัวหน้าทีมจะต้องเปิดเผยความเห็นและสื่อสารแผนงาน ที่ต้องการจะทำให้สมาชิกทุกคนเกิดความเข้าใจร่วมกัน และสามารถนำไปปฏิบัติงานได้ตามที่ต้องการ แต่ผู้นำก็ไม่จำเป็นต้องเปิดเผยรายละเอียดทั้งหมด นอกจากนี้ผู้นำจะต้องปฏิบัติตนอย่างโปร่งใส และตรวจสอบได้อย่างเป็นธรรมชาติ

#### 6) ให้ข้อมูลย้อนกลับในเชิงสร้างสรรค์

ผู้นำต้องทำการสื่อสารและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับลูกทีมอย่างเปิดเผย และให้เกียรติกัน โดยคำนึงถึงความรู้สึกและศักดิ์ศรีของผู้รับสาร ตลอดจนให้ข้อมูลในทางบวกด้วยความจริงใจและสร้างสรรค์

#### 7) การประเมินผลงานและให้รางวัลอย่างเหมาะสม

ผู้นำจะต้องทำด้วยความเท่าเทียมกัน เสมอภาค และโปร่งใส ผู้นำจะต้องทำด้วยความเท่าเทียมกัน เสมอภาค และโปร่งใส โดยพิจารณาตามความรู้ความสามารถและผลงาน เพื่อสมาชิกจะได้ยึดเป็นพื้นฐานในการปรับปรุงและพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม

#### 8) ปฏิบัติตัวให้คงเส้นคงวา

หลักการในการทำงานมิใช่เพียงตัดสินใจตามสถานการณ์ตามกระแสหรือตามอารมณ์เพียงอย่างเดียว ซึ่งจะทำให้ทีมงานขาดความเชื่อใจและมุ่งมั่นในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย และจะเป็นการทำลายขวัญกำลังใจ ความมุ่งมั่นและทุ่มเท หรือที่เรียกรวมๆ ว่า “วิญญาณของทีมงาน” ลงไป

### 1.6 การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล

ชุดฝึกอบรมทางไกล (Distance Training Package) หมายถึง สื่อการสอนทางไกลที่พัฒนาขึ้น เพื่อถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ เจตคติ ค่านิยม คุณธรรม และทักษะความชำนาญเฉพาะด้าน ที่ผู้สอนได้พัฒนาขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนสามารถศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง มีแรงจูงใจและเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาความรู้ ความสามารถ และทักษะความชำนาญของตนในด้านนั้นๆ จนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ในการทำงานและการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ชุดฝึกอบรมทางไกลในการวิจัยครั้งนี้ ประยุกต์แนวทางของแมกกีว และรอส (McGraw & Ross, 2000) โดยมีขั้นตอนดังนี้

#### 1) ทำการศึกษาผู้เรียน

1.1) ทำความรู้จักผู้เรียนและสำรวจความต้องการของผู้เรียน พิจารณาลักษณะของกลุ่มผู้เรียน ความสามารถและทักษะต่างๆ ที่ผู้เรียนที่ยังขาดอยู่และต้องการพัฒนา กลุ่มเป้าหมายในการฝึกอบรมครั้งนี้เป็นผู้นำผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 20 ปี มีทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความสนใจและสมัครเข้า

ร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ จากการสำรวจผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ พบว่า ส่วนหนึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง บางท่านมีปัญหาด้านสายตาและการได้ยิน บางท่านมีโรคประจำตัว และส่วนใหญ่ไม่สันทัดด้านการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์

- 1.2) ศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล
  - 2) กำหนดเนื้อหาสาระสำคัญในชุดฝึกอบรมทางไกล
  - 3) กำหนดชื่อหน่วย ชื่อตอน ชื่อเรื่อง จัดลำดับตามความเหมาะสม
  - 4) ผลิตชุดฝึกอบรมทางไกล โดยเขียนเนื้อหาสาระและออกแบบกิจกรรม รวมทั้งพิจารณาการใช้สื่อการสอนอื่นๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการฝึกอบรม
  - 5) ตรวจสอบคุณภาพของชุดฝึกอบรมและปรับปรุงชุดฝึกอบรมให้มีคุณภาพ
  - 6) จัดส่งชุดฝึกอบรมทางไกลแก่ผู้เรียนและทีมผู้สอนให้ตรงตามเวลา ควรแจ้งข้อมูลผู้ที่สามารถติดต่อสอบถามได้เมื่อมีปัญหาข้อข้องใจในการศึกษาด้วยตนเอง

## 2. รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล

ในปัจจุบันยังไม่มีรายงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลสำหรับการพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ แต่มีรายงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลเพื่อการพัฒนาสมรรถนะและทักษะเฉพาะ เช่น การใช้ภาษาอังกฤษ การพัฒนาสมรรถนะทางวิชาชีพของบรรณารักษ์ การพัฒนาทักษะการเพาะเห็ดนางรม การพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรทางการศึกษา การพัฒนาความสนใจของเด็ก เป็นต้น ซึ่งแต่ละงานวิจัยได้เลือกใช้รูปแบบสื่อการสอนที่แตกต่างกัน ตัวอย่างงานวิจัยดังกล่าว มีดังนี้

กอบกาญจน์ สุทธิสม (2550) พัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล เรื่องการเขียนภาษาอังกฤษธุรกิจสำหรับพนักงานบริษัทผลไม้กระป๋อง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้สื่อประสมซึ่งเป็นเอกสารประกอบการฝึกอบรมและแบบฝึกปฏิบัติในรูปแบบซีดีรอม ผลการศึกษาพบว่า พนักงานผู้ใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลมีผลสัมฤทธิ์ในการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการปฏิบัติงานได้

สิริวรรณ ศรีพหล (2551) พัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล เรื่องการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนา ลักษณะความเป็นพลโลกของนักเรียนสำหรับครูสังคมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครู สังคมศึกษาที่สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ใน โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล จำนวน 53 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ชุด ฝึกอบรมทางไกล ประกอบด้วย สื่อหลักและสื่อเสริม และเครื่องมือประเมินผลของการฝึกอบรมทางไกล สื่อ หลักประกอบด้วย ประมวลสาระชุดฝึกอบรมทางไกล และแนวการศึกษาชุดฝึกอบรมทางไกล สื่อเสริมเป็น กิจกรรมปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า ประกอบด้วย ตารางการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมการฝึกอบรมซึ่ง ดำเนินการโดยวิทยากร และสื่อประกอบการฝึกอบรม ผลการศึกษาพบว่า ชุดฝึกอบรมทางไกลที่พัฒนาขึ้นมี ประสิทธิภาพสูงตามเกณฑ์ที่กำหนด ความก้าวหน้าในการฝึกอบรมของผู้รับการฝึกอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้เข้ารับการฝึกอบรมทางไกล มีความเห็นว่า ชุดฝึกอบรมทางไกลมีความ คุ่มค่า ความน่าสนใจ และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในระดั้มาก

ทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์ และคณะ (2552) สังเคราะห์งานวิจัยการพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล และ พัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลเพื่อพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรทางการศึกษา ผลการสังเคราะห์งานวิจัยการ พัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลพบว่างานวิจัยที่ผ่านมามีกระบวนการพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลคล้ายคลึงกัน สรุปลงได้ดังนี้ ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง ขั้นที่ 2 ศึกษาความต้องการเกี่ยวกับ หลักสูตรการฝึกอบรมทางไกล ขั้นที่ 3 พัฒนาหลักสูตรและกำหนดเนื้อหาชุดฝึกอบรมทางไกล ขั้นที่ 4 ผลิต สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม ขั้นที่ 5 ตรวจสอบคุณภาพชุดฝึกอบรม และขั้นที่ 6 ทดลองใช้ชุดฝึกอบรมทางไกล โดยมีรูปแบบการใช้สื่อประสมดังนี้ 1) สื่อประสมที่เน้นสื่อสิ่งพิมพ์ 2) สื่อประสมที่ใช้สื่อสิ่งพิมพ์และสื่อ อิเล็กทรอนิกส์ พอ ๆ กัน 3) สื่อประสมที่ใช้สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และการเผชิญหน้า และ 4) สื่อ ประสมที่ใช้สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และการนิเทศ องค์ประกอบที่สำคัญของชุดฝึกอบรมทางไกล ได้แก่ 1) เอกสารการฝึกอบรมทางไกล 2) แบบฝึกปฏิบัติหรือแนวการศึกษาหรือสื่อประกอบกิจกรรมฝึก ปฏิบัติ 3) แบบทดสอบหรือแบบสอบถามความเห็น และ 4) ดีวีดีหรือซีดี ส่วนขั้นตอนการใช้ชุดฝึกอบรมที่ สำคัญ ได้แก่ 1) ส่งเอกสารให้ศึกษาล่วงหน้า 2) ทำแบบทดสอบก่อนใช้ชุดฝึก 3) ศึกษาแผนการสอน 4) ศึกษาเนื้อหาในแต่ละหัวเรื่อง 5) ทำกิจกรรมและตรวจสอบคำตอบในแนวตอบ 6) ชมดีวีดี หรือ ซีดี ประกอบ ชุดฝึกอบรม 7) ทำแบบทดสอบหลังเรียน ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลพบว่า ครูบุคลากรทาง

การศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง มีความรู้หลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม และผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมทางไกลในภาพรวมในระดับมาก

จรีลักษณ์ รัตนพันธ์ (2554) พัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล เรื่อง การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาช่วงระยะความสนใจของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ เพื่อให้ความรู้ต่อครูและผู้ปกครองของนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษซึ่งมีอาการสมาธิสั้น ชุดฝึกอบรมทางไกล ประกอบด้วย เอกสารชุดฝึกอบรมทางไกล และคู่มือการใช้ชุดฝึกอบรมทางไกล รูปแบบการวิจัยเป็นแบบการวิจัยและพัฒนา ผลการศึกษาพบว่า หลังใช้ชุดฝึกอบรมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมเพื่อ พัฒนาช่วงระยะความสนใจของเด็กที่มีความต้องการพิเศษสูงกว่าก่อนใช้ชุดฝึกอบรม และหลังการใช้ชุดฝึกอบรมกลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษสูงกว่าก่อนใช้ชุดฝึกอบรม

ชุติมา สัจจามันท์ (2554) พัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลหลักสูตรการบริการและส่งเสริมการใช้บริการห้องสมุดประชาชน เพื่อพัฒนาสมรรถนะของบรรณารักษ์ โดยมีคณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชา ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ นักวิชาการและนักวิชาชีพที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับห้องสมุดประชาชน ชุดฝึกอบรมทางไกลประกอบด้วยเอกสารฝึกอบรมและซีดีรอม ผลการศึกษาพบว่า บรรณารักษ์ผู้ใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลมีความพึงพอใจระดับมาก และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน บรรณารักษ์ส่วนใหญ่นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้จัดกิจกรรมส่งเสริมการอ่านเชิงรุก ผู้บริหารและผู้บริการมีความพึงพอใจในการบริการของบรรณารักษ์ระดับมาก

วัฒนา มัคคสมัน (2554) พัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลในรูปแบบชุดฝึกอบรมทางไกลของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เรื่อง จัดการเรียนรู้ตามแนวการศึกษาออลดอร์ฟ เพื่อ พัฒนาสมรรถภาพครูด้านการจัดการเรียนการสอนในระดับปฐมวัย ชุดฝึกอบรมทางไกล ประกอบด้วย เอกสารชุดฝึกอบรมและวีซีดี ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวการศึกษาออลดอร์ฟ มากกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ตามแนวการศึกษาออลดอร์ฟได้ ได้แก่ กิจกรรมการระบายสีน้ำ กิจกรรมร้อยดอกไม้ กิจกรรมการทำอาหาร กิจกรรมการเล่านิทาน และกิจกรรมการปั้นขี้ผึ้ง และมีความเห็นว่ากิจกรรมการอบรมมีประโยชน์มาก



สมคิด พรหมจ้อย และสุพักตร์ พิบูลย์ (2554) พัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลเรื่อง การวิจัยและพัฒนา งานวิชาการ ประกอบด้วยเอกสารการฝึกอบรมทางไกล กรณีตัวอย่างงานวิจัยและพัฒนา ชุดฝึกอบรมการ ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ แบบทดสอบและแบบสอบถาม โดยมีการจัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นเวลา 2 วัน ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลโดยครูและบุคลากรทางการศึกษา 40 คน พบว่าผู้เข้าอบรมมีความ ก้าวหน้าทางการเรียนเพิ่มขึ้นร้อยละ 26.40 และมีความคิดเห็นต่อภาพรวมของการจัดอบรมในระดับมาก

จรัสวัฒน์ ไตรรัตน์ (2555) พัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลเรื่องการเขียนหนังสือราชการภาษาอังกฤษ ชุดฝึกอบรมทางไกลประกอบด้วยเอกสารฝึกอบรมทางไกลและซีดีคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ผู้รับการอบรมเป็น บุคลากรที่ทำงานในหน่วยงานภาครัฐและเอกชนจำนวน 37 คนที่สมัครเข้าอบรมตามความสนใจ ผล การศึกษาพบว่า ชุดฝึกอบรมทางไกลที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์และมีความเหมาะสมใน ภาพรวมที่ระดับมากมีความรู้ความ สามารถและทักษะด้านการเขียนหนังสือราชการภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้นหลัง การฝึกอบรม และผู้รับการอบรมทางไกลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเอกสารฝึกอบรมทางไกลและซีดีคอมพิวเตอร์ ช่วยสอนประกอบการฝึกอบรมทางไกลที่ระดับมากในทุกหัวข้อ ทั้งในด้านเนื้อหาสาระและกิจกรรม การนา เสนอ การออกแบบบทเรียน การนำไปใช้ประโยชน์ และความเหมาะสมของเอกสารฝึกอบรมทางไกลและซีดี คอมพิวเตอร์ช่วยสอนโดยภาพรวม และมีความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมทางไกล มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจที่ ระดับมาก

ชุติมา สัจจามันท์ (2554) พัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลการรู้สารสนเทศเพื่อการศึกษาทางไกล: ความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชกับมหาวิทยาลัยเปิดประเทศญี่ปุ่น ชุดฝึกอบรมทางไกล ที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยเอกสารฝึกอบรม แบ่งเนื้อหาเป็น 3 หน่วย แต่ละหน่วยแบ่งเป็น 2 ตอนและแต่ละ ตอน แบ่งเป็น 2 เรื่อง และรายการสื่ออิเล็กทรอนิกส์ 6 รายการ ผลการประเมินชุดฝึกอบรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาผู้ทดลองใช้ชุดฝึกอบรมพบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก กลุ่ม ตัวอย่างผู้ทดลองใช้ชุดฝึกอบรมเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 39 คน โดยการทดลองแบบเดี่ยว แบบ กลุ่มและภาคสนาม ผลการศึกษาพบว่าค่าประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมโดยการทดลองใช้เบื้องต้นของชุด ฝึกอบรมทั้งสามหน่วยมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ตามที่กำหนดไว้และ และผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษา หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สิริวรรณ ศรีพหล (2557) พัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล เรื่อง การจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระ การเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมสำหรับครูที่สอนในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนขยายโอกาส

ชุดฝึกอบรมทางไกลประกอบด้วยประมวลสาระชุดฝึกอบรมทางไกลและแนวการศึกษาชุดฝึกอบรมทางไกล จำนวน 15 เรื่อง และสื่อปฏิสัมพันธ์ ทดลองใช้เบื้องต้นในกลุ่มตัวอย่าง 39 คน และขั้นทดลองใช้จริง 180 คน ผลการศึกษาพบว่า ชุดฝึกอบรมทางไกลทั้ง 15 เรื่อง มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ตามที่กำหนดไว้ ผลสัมฤทธิ์ในการฝึกอบรมหลังการฝึกอบรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมสูงกว่าการก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรมทางไกลอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

## 2.2 บทบาทของผู้นำผู้สูงอายุในด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของผู้นำผู้สูงอายุในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มอื่นๆ ที่มีบทบาทในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ที่ให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลในครั้งนี้ มีดังนี้

ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ (2546) ศึกษาปัญหาและแนวทางพัฒนาชมรมผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพในจังหวัดบุรีรัมย์ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์และการประชุมกลุ่มระดมสมอง ผลการวิจัยพบว่า ชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดำเนินการโดยเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลหรือสถานีนอนมัย บทบาทในด้านการส่งเสริมสุขภาพเน้นบริการตรวจร่างกาย การออกกำลังกาย และการจัดกิจกรรมให้ความรู้ หรือสุขศึกษา ชมรมผู้สูงอายุที่ล้มเลิกกิจการไป มักเกิดจากการก่อตั้งของสถานพยาบาล ที่ขาดผู้ให้การช่วยเหลือด้านการจัดทำบัญชี และสนับสนุนงบประมาณ รวมถึงผู้สูงอายุไม่เห็นความสำคัญของการเป็นสมาชิก การที่จะให้ชมรมผู้สูงอายุมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้นนั้นควรจัดตั้งเป็นชมรมหลากหลายวัยที่เน้นการมีส่วนร่วมและคิดริเริ่มจากบุคคลหลากหลายฝ่าย ให้ผู้สูงอายุมีบทบาทเกี่ยวพันกับกิจกรรมในชมรมมากขึ้น และมีการจัดกิจกรรมชมรมที่ครอบคลุมด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม โดยมองการส่งเสริมสุขภาพเป็นองค์รวม ที่เป็นผลจากการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

เข็มทอง หน่อศรีตา (2550) ศึกษาการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง และการประชุมกลุ่มระดมสมอง ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ควรเน้นการให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในทุกกระบวนการของ PDCA ทำให้สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ และสามารถบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้นำจำเป็นต้องมีทักษะด้านสัมพันธภาพ ต้องปรับทัศนคติในการพัฒนางานให้

เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของชุมชนนั้นๆ และทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ยวลักษณ์ เลิศพุทธิพงศ์พร (2553) ศึกษาการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเทศบาลเมือง บางศรีเมือง จังหวัดนนทบุรี รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม การสังเกต การเยี่ยมบ้าน ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มผู้นำและผู้สูงอายุ รับรู้ว่าการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพยังขาดการเชื่อมประสานความร่วมมือในชุมชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ไม่มีการขยายเครือข่ายเพิ่มขึ้น และขาดการสนับสนุนการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องโดยชุมชน ในขณะที่ผู้ให้บริการรับรู้ว่า งานด้านการส่งเสริมสุขภาพมีการดำเนินงานที่เน้นการบริการเชิงรุก แต่ขาดการทำงานเป็นทีมและการบูรณาการร่วมกันกับชุมชน ส่วนผู้บริหารเทศบาลเมืองบางศรีเมืองให้ทัศนะว่า ได้ให้ความสำคัญและพร้อมให้การสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีความตั้งใจในการพัฒนางาน มีนโยบายและแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจน และเปิดโอกาสให้ผู้ให้บริการมีอิสระและมีส่วนร่วมในการกำหนดกิจกรรม การปฏิบัติ และการประเมินผล

