

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง การสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
ด้วยการฝึกอบรมการขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัย
ในชุมชนเขตดินแดง

จัดทำโดย นางสาววิไลรัตน์ พลอยเกษม

ตำแหน่ง คีตศิลป์ชำนาญงาน

สังกัด กองการสังคีต

สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๓๕
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

คำนำ

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมหลักสูตรนักบริหาร
มหานครระดับต้น รุ่นที่ ๓๕ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้วยการฝึกอบรม
การขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัย ในชุมชนเขตดินแดง เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมชุมชนให้
สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔) และแผนพัฒนา
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครระยะที่ ๒ (๒๕๖๑-๒๕๖๔) เกี่ยวกับการส่งเสริมและพัฒนา
ผู้สูงอายุ

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้อำนวยการส่วนวิชาการ สถาบันพัฒนา
ข้าราชการกรุงเทพมหานคร (นายสันต์ ชาญธวัชชัย) ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นที่ปรึกษาและให้
คำแนะนำในการจัดทำรายงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และหวังว่ารายงานการศึกษาส่วนบุคคลฉบับนี้จะ
เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจและผู้ทีศึกษาค้นคว้าต่อไป

นางสาววิไลรัตน์ พลอยเกษม

๑ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

หลักการและเหตุผล	๑
วัตถุประสงค์	๒
เป้าหมาย	๒
ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงาน	
- แนวคิดทฤษฎีด้านความต้องการของมนุษย์ ๕ ระดับ โดย Abraham H. Maslow	๒
- แนวคิดด้านสุขภาวะ (Well-being)	๓
- แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) และการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Education)	๕
- การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมขององค์กร (SWOT Analysis)	๕
- การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน ๔M	๘
- แนวคิดเกี่ยวกับหลักการ PDCA	๘
- แนวคิดในการสอนแนวเพลงเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ	๙
กรอบแนวทางการดำเนินงานและผู้เกี่ยวข้อง	๙
ระยะเวลาการดำเนินการ	๑๐
งบประมาณ	๑๐
แนวทางการติดตามและประเมินผล	๑๐
ข้อเสนอแนะ	๑๑
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	

๑. ชื่อเรื่อง การสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้วยการฝึกอบรมการขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัย ในชุมชน เขตดินแดง

๒. หลักการและเหตุผล

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔) ได้กล่าวถึงภาพรวมการพัฒนาในช่วงแผนพัฒนาฉบับที่ ๑๒ ในส่วนของประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยไว้ว่า ประเทศไทยมีความเสี่ยงจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ศักยภาพทางเศรษฐกิจ และสภาพทางสังคมด้านต่างๆ โดยโครงสร้างประชากรไทยจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ผู้สูงอายุมากขึ้น และจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เมื่อสิ้นแผนพัฒนาฉบับที่ ๑๒ สัดส่วนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๙.๘ ของจำนวนประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุจะมีปัญหาสุขภาพและมีแนวโน้ม อยู่คนเดียวสูงขึ้น ในแผนพัฒนาฉบับที่ ๑๒ จึงมีจุดเน้นและประเด็นพัฒนาหลักการเตรียมพร้อมด้านกำลังคนและการสร้างเสริมศักยภาพของประชากรในทุกช่วงวัย โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนในทุกมิติและทุกช่วงวัยให้เป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพสูง ภายใต้เงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงไปสู่โครงสร้างประชากรสังคมสูงวัยสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๒

กรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ตระหนักถึงสภาพการณ์ดังกล่าว จึงได้กำหนดแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครระยะที่ ๒ (๒๕๖๑-๒๕๖๔) การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตราที่ ๓ การส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมโดยผ่านกระบวนการกลุ่มและการสร้างความเข้มแข็งขององค์กรด้านผู้สูงอายุและการพัฒนาผู้สูงอายุ รวมถึงแผนพัฒนากรุงเทพมหานครระยะ ๒๐ ปี ในส่วนของประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๓ มหานครสำหรับทุกคน ในมิติที่ ๓.๓ ประชาชนมีโอกาสศึกษาตลอดชีวิต จากเป้าหมายที่ ๓.๓.๓.๑ ศึกษาและพัฒนาเนื้อหาการเรียนรู้ตามอัธยาศัยที่สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนแต่ละช่วงวัยและกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และมิติที่ ๓.๔ สังคมพหุวัฒนธรรม จากเป้าหมายที่ ๓.๔.๑ คนกรุงเทพมหานครที่มีความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขและปรองดอง

สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว กองการสังคีต มีหน้าที่ในการรับผิดชอบส่งเสริมสนับสนุน และการอบรมทางวิชาการด้านดุริยางคศิลป์และคีตศิลป์ ทั้งไทยและสากล ทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ แก่เยาวชนและประชาชน เพื่อตอบสนองนโยบายของกรุงเทพมหานครที่ให้ความสำคัญต่อการให้บริการนันทนาการในเชิงรุกและปลูกจิตสำนึกต่อศิลปวัฒนธรรม ด้วยกิจกรรมด้านดนตรีและการขับร้อง กำลังได้รับความนิยมจากเยาวชนและประชาชนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กองการสังคีต จึงได้จัดฝึกอบรมการขับร้องขึ้นสำหรับผู้สนใจทั่วไป โดยเป็นการเรียนร่วมกันของคน ๓ วัย ซึ่งมีได้มีการจัดการฝึกอบรมตามอายุของผู้เรียนอย่างชัดเจน โดยมีผู้ที่ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรมการขับร้องของกองการสังคีต ในปี ๒๕๖๐ มีจำนวน ๘๐ คน เป็นการเรียนร่วมกันของคน ๓ วัย ประกอบด้วย วัยรุ่นจำนวน ๑๕% วัยทำงานจำนวน ๒๕% และวัยผู้สูงอายุ จำนวน ๖๐% ซึ่งจากการเรียนร่วมกันของคน ๓ วัย ปัญหาที่เกิดกับกลุ่มเป้าหมาย คือ วัยผู้สูงอายุจะเรียนรู้และรับรู้ช้ากว่าวัยอื่นๆ จากปัญหาด้านสุขภาพตามช่วงวัย แนวเพลงที่ใช้สอนก็เป็นปัญหากับผู้สูงอายุในเรื่องของความไม่เหมาะสม ไม่ถูกใจ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากเข้าอบรม ส่งผลให้จำนวนผู้เรียนลดลงเรื่อยๆ จาก ๖๐% เหลือเพียง ๓๕%

ดังนั้น จากข้อมูลทั้งหมด กองการสังคีตฯ เล็งเห็นว่าการจัดโครงการอบรม การสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการฝึกอบรมการขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัย ในชุมชนเขตดินแดง จะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่สนใจทางด้าน การขับร้อง ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ตามแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร ระยะเวลาที่ ๒ (๒๕๖๑-๒๕๖๔) และจะเป็นบุคคลที่มีความสุขของสังคมในอนาคต

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนเขตดินแดง ได้มีความรู้ความเข้าใจ และได้รับการฝึกฝนทักษะทางด้าน การขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัยที่ถูกต้องตามหลักดุริยางคศิลป์ และคีตศิลป์

๓.๒ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีสมบูรณ์ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม

๓.๓ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข กล้าแสดงออกด้านการขับร้อง ในโอกาสต่าง ๆ

๔. เป้าหมาย

๔.๑ จัดฝึกอบรมการขับร้องแก่ผู้สูงอายุ สัปดาห์ละ ๕ วัน วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ วันละ ๓ ชั่วโมง ในช่วงเวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

๔.๒ ผู้เข้ารับการอบรม ต้องผ่านการอบรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๔.๓ จัดเวทีการแสดงให้กับผู้สูงอายุ เดือนละ ๑ ครั้ง

๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงานฯ

๕.๑ แนวคิดทฤษฎีด้านความต้องการของผู้สูงอายุที่เข้ารับการอบรม Abraham H. Maslow ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ไว้ ๕ ระดับ ดังนี้

๕.๑.๑ ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการที่ทุกคนต้องการ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

๕.๑.๒ ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs)

๕.๑.๓ ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Love Needs)

๕.๑.๔ ความต้องการเกียรติยศ ความเคารพนับถือและยกย่องจากบุคคลอื่น และความภูมิใจในตนเอง (Esteem Needs)

๕.๑.๕ ความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต (Self-actualization Needs)

๕.๒ แนวคิดด้านสุขภาพ (Well-being) สุขภาพอาจสามารถสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติที่จับต้องได้ คือร่างกายแข็งแรง ส่วนด้านจิตใจ คือการทำความดี ความงาม ความสงบ ความมีสติ และมีความสุข ด้านสังคมมุ่งเน้นให้เกิดสังคมสุขสัมพันธ์ หมายถึง มีความสัมพันธ์ที่ดีทุกระดับตั้งแต่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมเข้มแข็ง สังคมสันติ ส่วนสุขภาพในระดับปัญญา คือการมีปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น และปัญญาที่ลดความเห็นแก่ตัวลง มีอิสรภาพมากขึ้น จนถึงทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกขโดยสิ้นเชิง ทั้งหมดรวมกัน ๔ ด้าน ๑๖ ประการ เป็นสุขภาพที่สมบูรณ์ สุขภาพเกิดจากการเรียนรู้ที่ถูกต้อง เพื่อการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน การเรียนรู้ต้องเอาชีวิตเป็นตัวตั้ง ไม่ใช่เอาวิชาเป็นตัวตั้ง (ประเวศ วะสี, ๒๕๕๑)

ความอยู่ดีมีสุขในการพัฒนา (Wellbeing in Development) ที่ปัจจุบันได้มีการนำเอาแนวความคิดอยู่ดีมีสุขมาใช้ในหลายสาขาวิชาในปี พ.ศ.๒๕๔๔ ได้มีกลุ่มนักวิชาการรวมตัวกันภายใต้กลุ่มวิจัยที่ชื่อว่า “Research Group on Wellbeing in Developing Countries) กลุ่มวิจัยนี้ นำโดย Allister McGregor และการมองความหมายของอยู่ดีมีสุข คือ “เงื่อนไขและภาวะของสังคมที่เอื้ออำนวยให้มนุษย์สามารถแสวงหาและบรรลุถึงสิ่งที่เขาปรารถนา โดยที่การกระทำของเขาเองไม่ได้ลดทอนความอยู่ดีมีสุขของผู้อื่น” (Gough and McGregor ๒๐๐๗ อ้างใน บัณฑิต พรหมพักพิง, ๒๕๔๙)

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุทุกคนจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่ตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน ส่วนใหญ่ไม่ว่าตัวผู้สูงอายุหรือลูกหลานมักจะสนใจเฉพาะความเป็นอยู่ทั่วไปหรือดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุเท่านั้นไม่ค่อยสนใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี ต้องพิจารณาว่า “ทำอะไรที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน” บางคนคิดว่าเป็นเรื่องยาก เพราะคนเรามักคิดว่า ความสุขเป็นสิ่งที่หายาก และพยายามทุกวิถีทางที่จะหาความสุขให้ตนเอง บ้างก็ประสบความสำเร็จ บ้างก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะยังหาความสุขที่ต้องการไม่พบ ที่เป็นเช่นนี้เพราะไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงในชีวิตของตนนั้นอยู่ที่ไหน และมุ่งแสวงหาความสุขจากภายนอกตัวเอง โดยไม่มองว่าความสุขนั้นอยู่ภายในตนเองและรอบ ๆ ตนเอง และไม่ใช่เรื่องยากเท่าใดนักที่จะทำให้ตนเองและคนรอบข้างมีความสุข เพียงแต่ผู้สูงอายุและลูกหลานเริ่มต้นที่จะสร้างความสุขให้กันและกัน

วิธีการที่ผู้สูงอายุจะสร้างความสุขให้ตนเองนั้น ผู้สูงอายุจะต้องถามและตอบคำถามตนเองให้ได้ก่อนว่า “ความสุขคืออะไร” และ “ความสุขที่แท้จริงของตนเองคืออะไร” ผู้สูงอายุบางคนก็ตอบว่า ความสุขที่แท้จริงของตนนั้นคือ “การได้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา” “การได้เห็นลูกหลานที่ตนรักประสบความสำเร็จ” “การที่ตัวผู้สูงอายุเป็นที่ยอมรับหรือมีชื่อเสียงในวงสังคม” “การมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย” “การมีเงินหรือทรัพย์สินสมบัติสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน” “การได้ทำประโยชน์ให้กับลูกหลานหรือสังคม” “การเป็นที่รักของลูกหลาน” “การที่ลูกหลานให้ความสำคัญหรือเอาใจใส่” “การได้ไปวัดหรือโบสถ์เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม หรือสันทนาธรรมที่ทำให้จิตใจของตนสงบและเป็นสุข” “การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ” เป็นต้น เมื่อตอบคำถามของตนเองได้แน่นอนแล้วว่า ความสุขที่แท้จริงในชีวิตของตนเองคืออะไร ก็เริ่มสร้างความสุขให้กับตนเอง วิธีที่จะสร้างความสุขให้กับตนเองนั้นเริ่มต้นได้จากตัวเองก่อน ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ การปรับตัวของผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมาย ที่ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุบางคนรับไม่ได้กับความเปลี่ยนแปลงนั้น บางคนคับข้องใจในตนเอง ไม่มีความสุข การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุต้องทำคือ การปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ ต้องเปิดใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เปิดรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ให้คิดอยู่เสมอว่า ทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวและคนอื่นให้ได้อย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำอย่างไรจะมีความขัดแย้งกันน้อยที่สุด ตลอดจนพยายามช่วย

ตนเองในด้านต่างๆ ให้มากที่สุด และยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็น ก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

๕.๒.๒ การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจะมีความสุขได้นั้น สุขภาพกายและสุขภาพจิตต้องดีด้วย ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องหมั่นไปตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ และรีบพบแพทย์แต่เนิ่นๆ เมื่อเริ่มมีอาการที่บ่งชี้ว่ากำลังเจ็บป่วย หมั่นดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง โดยออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที โดยเลือกวิธีออกกำลังกายให้เหมาะกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง ทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัย เป็นอาหารที่ย่อยง่าย และมีปริมาณเพียงพอในแต่ละวัน ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว ดูแลระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ นอนอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง และอยู่ในที่อากาศถ่ายเทดี เมื่อผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายของตนเป็นอย่างดีแล้ว ก็ต้องดูแลสุขภาพจิตของตนด้วย โดยทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ให้เกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว ท้อแท้หรือน้อยใจ ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ มิฉะนั้น จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของตนเองและสัมพันธ์ภาพกับลูกหลานและคนอื่น

๕.๒.๓ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชื่นชอบ เช่น งานอดิเรกที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย อาทิ การปลูกต้นไม้ ทำดอกไม้ประดิษฐ์ เลี้ยงสัตว์เลี้ยง เล่นดนตรี ฟังเพลง สวดมนต์ เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ การช่วยทำงานบ้าน เล็กๆ น้อยๆ การทำกิจกรรมต่างๆ ของสมาคม ชมรม และ/หรือ ประกอบอาชีพ เล็กๆ น้อยๆ ที่ทำได้ เพื่อคลายเหงา เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสุข รายได้เพิ่มขึ้น แล้วยังเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมอีกด้วย ซึ่งขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำ

๕.๒.๔ การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย การดำเนินชีวิตประจำวันที่ยเรียบง่ายเป็นวิถีชีวิตที่จะพาไปสู่ความสุข ด้วยการทำตามสบาย ไม่ผูกมัดตัวเองด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ มากมาย กินง่าย อยู่สบาย ดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียง

๕.๒.๕ การสร้างอารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะช่วยคลายความกดดันลง ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์น้อยลง เกิดความรู้สึกดี จิตใจเบิกบาน การทำให้ผู้สูงอายุได้หัวเราะและยิ้มจากใจจริงๆ ในแต่ละครั้งนั้น เป็นสิ่งบ่งบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้น เพราะเมื่อหัวเราะก็จะมีสารเอ็นโดรฟินที่เป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา ทำให้คนนั้นมีความสุข ทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับลูกหลานและคนใกล้ชิด เพราะสามารถทำให้คนรอบข้างได้ยิ้ม หัวเราะ และมีจิตใจแจ่มใสตลอดเวลาที่อยู่ด้วยการหัวเราะจึงเป็นพลังหรือยาวิเศษที่ช่วยให้คนมีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน การสร้างอารมณ์ขันให้ตัวเองเริ่มได้จากการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ทำตัวให้ผ่อนคลาย แบบสบายๆ ไม่เคร่งเครียด ตลอดจนการฝึกยิ้มและหัวเราะทุกครั้งที่มีโอกาส แต่ทั้งนี้ต้องเหมาะสมตามสถานการณ์ และอยู่บนความพอดี

๕.๓ แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) และการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Education) สองคำนี้มีความหมายที่แตกต่างกันตรงที่คำว่า การเรียนรู้ (Learning) และการศึกษา (Education)

ครอปลีย์ และ เดฟ (Cropley & Dave, ๑๙๗๘) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิตหรือการศึกษาตลอดชีวิตว่า เป็นการศึกษาที่มีการผสมผสานกัน ๒ มิติ คือ มิติแนวตั้งหมายความว่าบุคคลควรได้รับการศึกษาทุกช่วงเวลาตลอดชีวิตของบุคคลนั้น การศึกษาในโรงเรียนเป็นเพียงช่วงหนึ่งของชีวิต ไม่เพียงพอที่จะครอบคลุมความต้องการของชีวิตทั้งหมดได้ ช่วงชีวิตที่ยาวนานที่สุดของบุคคล คือ

หลังจากจบจากโรงเรียนไปแล้ว การศึกษาหรือการเรียนรู้จากภายนอกโรงเรียนจึงมีความสำคัญแก่บุคคลมาก และควรจะใช้วิธีการที่หลากหลาย ส่วนมิติแนวอนหมายหมายความว่าการศึกษากับชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกัน การศึกษาหรือการเรียนรู้ควรจะประสานกันหลายๆ ส่วนทั้งในโรงเรียนและแหล่งเรียนรู้อื่นๆ โดยมีทั้งการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย แหล่งการเรียนรู้ควรมีลักษณะเป็นเครือข่ายที่สัมพันธ์กับชุมชนและสิ่งที่เรียนรู้ควรสัมพันธ์กับชีวิตจริง

สุนทร สุนันท์ชัย (๒๕๔๔: ๙) การเรียนรู้หมายถึง การรับความรู้ ทักษะ และเจตคติซึ่งเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ มีการจัดและไม่มีการจัด มีการวางแผนและไม่มีการวางแผน จากการที่บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในชีวิต การเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นการรับความรู้ ทักษะ และเจตคติ เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เกิดจนตาย การศึกษาเป็นกระบวนการทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้ และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (กรมการศึกษานอกโรงเรียน, ๒๕๔๓: ๔)

๕.๔ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมขององค์กร (SWOT Analysis) คือการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและศักยภาพ หรือ การวิเคราะห์สภาวะแวดล้อม ซึ่งเป็นเครื่องมือในการประเมินสถานการณ์ สำหรับองค์กร หรือโครงการ ที่ช่วยให้ผู้บริหารสามารถกำหนดจุดแข็งและจุดอ่อนจากสภาพแวดล้อมภายใน โอกาสและอุปสรรคจากสภาพแวดล้อมภายนอก ตลอดจนผลกระทบที่มีศักยภาพจากปัจจัยเหล่านี้ต่อการทำงานขององค์กร โดยเทคนิคนี้ อัลเบิร์ต ฮัมฟรีย์ (Albert Humphrey) ได้ชื่อว่าเป็นผู้ริเริ่มแนวคิด โดยการนำเทคนิคนี้มาแสดงในงานสัมมนาที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

คำว่า "SWOT" นั้นมาจากตัวย่อภาษาอังกฤษ ๔ ตัว ได้แก่

S มาจาก Strengths หมายถึง จุดเด่นหรือจุดแข็ง ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายในเป็นข้อดีที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายในบริษัท เช่น จุดแข็งด้านส่วนประสม จุดแข็งด้านการเงิน จุดแข็งด้านการผลิต จุดแข็งด้านทรัพยากรบุคคล บริษัทจะต้องใช้ประโยชน์จากจุดแข็งในการกำหนดกลยุทธ์การตลาด

W มาจาก Weaknesses หมายถึง จุดด้อยหรือจุดอ่อน ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายในเป็นปัญหาหรือข้อบกพร่องที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายในต่าง ๆ ของบริษัท ซึ่งบริษัทจะต้องหาวิธีในการแก้ปัญหาเหล่านั้น

O มาจาก Opportunities หมายถึง โอกาส ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายนอก เป็นผลจากการที่สภาพแวดล้อมภายนอกของบริษัทเอื้อประโยชน์หรือส่งเสริมการดำเนินงานขององค์กร โอกาสแตกต่างจากจุดแข็งตรงที่โอกาสนั้นเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมภายนอก แต่จุดแข็งนั้นเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมภายใน นักการตลาดที่ดีจะต้องเสาะแสวงหาโอกาสอยู่เสมอ และใช้ประโยชน์จากโอกาสนั้น

T มาจาก Threats หมายถึง อุปสรรค ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายนอก เป็นข้อจำกัดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งธุรกิจจำเป็นต้องปรับกลยุทธ์การตลาดให้สอดคล้องและพยายามขจัดอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ได้จริง



การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมการสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยการฝึกรบมการขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัยในชุมชนเขตดินแดง ซึ่งมีปัจจัยภายในประกอบด้วย

จุดแข็ง (Strength)	จุดอ่อน (Weakness)
๑. เป็นหน่วยงานที่มีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเกี่ยวกับการขับร้อง	๑. บุคลากรที่ทำหน้าที่ฝึกรบมให้ ยังมีภาระงานด้านอื่นที่ต้องรับผิดชอบด้วย
๒. มีอุปกรณ์และเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการฝึกรบมที่ทันสมัย	๒. อุปกรณ์และเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการรบมบางส่วนมีไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้เข้ารับการรบม
๓. ไม่ต้องมีการเบิกงบประมาณสนับสนุนเพิ่มเติม เนื่องจากเป็นการจัดฝึกรบมในเวลาราชการ	๓. พื้นที่ที่ใช้ในการจัดรบมค่อนข้างมีจำกัด
๔. มีการสร้างบรรยากาศในการฝึกรบมให้มีความเป็นกันเอง ผู้รบมและผู้เข้ารับการรบมมีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน	๔. ระบบการจัดเก็บเอกสารของผู้เข้ารับการรบมไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

จากการวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนของหน่วยงาน พบว่า หากบุคลากรผู้เชี่ยวชาญมีหน้าที่รับผิดชอบที่แน่นอน มีอุปกรณ์และเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการฝึกรบมจำนวนมากเพียงพอ พร้อมทั้งมีระบบจัดเก็บเอกสารของผู้เข้ารับการรบมที่มีประสิทธิภาพ จะส่งผลให้การฝึกรบมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และจะนำไปสู่ความเป็นเลิศขององค์กรในอนาคต

การวิเคราะห์ปัจจัยภายนอกเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยการฝึกอบรม การขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัยในชุมชนเขตดินแดง ประกอบไปด้วย

โอกาส (Opportunity)	อุปสรรค (Threat)
๑. รัฐบาลมีการบรรจุเรื่องการพัฒนาผู้สูงอายุ เอาไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒	๑. นโยบายของรัฐบาลเกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุอาจมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคต
๒. ยุทธศาสตร์ของกรุงเทพมหานครมีการกำหนด เนื้อหาในแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเอาไว้ โดยมีความสอดคล้องกับเนื้อหาของการจัด ฝึกอบรม	๒. ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้ารับการ อบรม
๓. ความนิยมในการขับร้องเพลงของผู้สูงอายุมี มากขึ้นเรื่อยๆ	
๔. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย	

จากการวิเคราะห์โอกาสและอุปสรรค (ปัจจัยภายนอก) พบว่า รัฐบาลและผู้บริหารของ กรุงเทพมหานคร ควรมีการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุให้ชัดเจน และมีความต่อเนื่อง เพื่อกำหนด แนวทางในการพัฒนาไปสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีความสุขอย่างแท้จริง นอกจากนี้ ยังควรให้ผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมระบุข้อมูลด้านสุขภาพของตัวเองไว้โดยละเอียดในใบสมัคร เมื่อกรณีฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้น

๕.๕ การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน ๔M ประกอบไปด้วย

๕.๕.๑ บุคลากร (Man) ความเพียงพอของบุคลากร ความเข้าใจของบุคลากร ต่อบทบาทหน้าที่ของการทำงานเป็นทีม ความพร้อมในการทำงานต่อการเปลี่ยนแปลง ตอบสนอง ผู้รับบริการทุก

๕.๕.๒ วัสดุ เครื่องมือ และอุปกรณ์ (Material) หมายถึง ความเพียงพอ คุณภาพของวัสดุอุปกรณ์ในการจัดฝึกอบรม

๕.๕.๓ การเงิน (Money) หมายถึง ความเพียงพอ ความคล่องตัวในการ เบิกจ่าย ประสิทธิภาพของการใช้เงินที่เน้นผลผลิต การระดมทรัพยากร และการใช้ทรัพยากรเพื่อ การฝึกอบรม ฯลฯ

๕.๕.๔ การบริหารจัดการ (Management) หมายถึง การมีส่วนร่วม ของบุคลากร การมอบอำนาจ การกระจายอำนาจ การประชาสัมพันธ์ ระบบข้อมูลสารสนเทศ การรับ นักเรียน เป็นต้น

จากการวิเคราะห์ ๔M กรณี การฝึกอบรมการขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัยในชุมชน เขต ดินแดง พบว่าในส่วนของบุคลากร บุคลากรมีทักษะและความเชี่ยวชาญพร้อม แต่อาจปฏิบัติได้ ไม่เต็มที่เนื่องจากภาระงานประจำที่ทำอยู่ ในส่วนของวัสดุ เครื่องมือ และอุปกรณ์ คุณภาพของ เครื่องมือและอุปกรณ์มีความทันสมัย แต่มีจำนวนไม่มากเพียงพอสำหรับผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด ในส่วนของค่าใช้จ่ายโครงการดังกล่าว ไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งของผู้เข้ารับการอบรม และบุคลากรที่

ทำการฝึกสอน เนื่องจากการเป็นการจัดในเวลาราชการ ในส่วนของการบริหารจัดการ มีปัญหาหลักในเรื่องของการจัดเก็บข้อมูลของผู้เข้ารับการอบรม ซึ่งจะต้องมีการร่วมกันหาแนวทางในการปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป

๕.๖ แนวคิดเกี่ยวกับหลักการ PDCA

PDCA หรือที่เรียกว่าวงจรเดมมิง (Deming Cycle) หรือวงจรชูฮาร์ต (Shewhart Cycle) คือวงจรการควบคุมคุณภาพ

๕.๖.๑ Plan (การวางแผน) หมายถึง การวางแผนการดำเนินงานอย่างรอบคอบ ครอบคลุมถึงการกำหนดหัวข้อที่ต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ซึ่งรวมถึงการพัฒนาสิ่งใหม่ๆ การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน อาจประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน Plan การจัดอันดับความสำคัญของ เป้าหมาย กำหนดการดำเนินงาน กำหนดระยะเวลา การดำเนินงาน กำหนดผู้รับผิดชอบหรือผู้ดำเนินการและกำหนดงบประมาณที่จะใช้ การเขียนแผนดังกล่าวอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของลักษณะ การดำเนินงาน การวางแผนยังช่วยให้เราสามารถคาดการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต และช่วยลดความสูญเสียต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

๕.๖.๒ Do (การปฏิบัติตามแผน) หมายถึง การดำเนินการตามแผน การปฏิบัติตามแผน ที่เป็นไปตามมาตรฐาน ก่อนปฏิบัติจริง ต้องศึกษาข้อมูล เงื่อนไข วิธีการดำเนินงาน ขั้นตอนที่กำหนดไว้ มีผลของการดำเนินงาน รวบรวมและบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบ ในแต่ละขั้นตอน

๕.๖.๓ Check (การตรวจสอบการปฏิบัติตามแผน) หมายถึง การประเมินแผน อาจประกอบด้วย การประเมินโครงสร้างที่รองรับ การดำเนินการ การประเมินขั้นตอนการดำเนินงาน และการประเมินผลของ การดำเนินงานตามแผนที่ได้ตั้งไว้ โดยในการประเมินดังกล่าวสามารถ ทำได้เอง โดยคณะกรรมการที่รับผิดชอบแผนการดำเนินงานนั้นๆ

๕.๖.๔ Act (การปรับปรุงแก้ไข) หมายถึง การนำผลการประเมินมาพัฒนาแผน อาจประกอบด้วย การนำผลการประเมินมาวิเคราะห์ว่ามีโครงสร้าง หรือขั้นตอนการปฏิบัติงานใดที่ควรปรับปรุงหรือพัฒนาสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้นไปอีก และสังเคราะห์รูปแบบการดำเนินการใหม่ที่เหมาะสมสำหรับการดำเนินการ ในปีต่อไป

ดังนั้นการดำเนินกิจกรรม PDCA ที่เป็นไปอย่างครบวงจรและต่อเนื่อง จะส่งผลให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพมากขึ้น

จากการศึกษาโดยใช้แนวคิด PDCA (วงจร Deming) สรุปได้ว่า การฝึกอบรมการขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัยในชุมชนเขตดินแดงนี้ มีการวางแผนจัดการอบรมที่มีเนื้อหา หลักสูตร ช่วงระยะเวลา ผู้รับผิดชอบ กลุ่มเป้าหมายชัดเจน มีการกำหนดวิธีการดำเนินงาน ที่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ มีการตรวจสอบด้วยเครื่องมือที่เหมาะสม และมีการกำหนดวิธีการลงมือปฏิบัติในขั้นตอนต่อไป หลังจากได้รับการตรวจสอบแล้ว

๕.๗ แนวคิดในการสอนแนวเพลงเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

เพลงสุนทราภรณ์ ผู้สูงวัยที่ได้ฟังและขับร้องแนวเพลงสุนทราภรณ์ จะทำให้เกิดความละเอียดอ่อนในจิตใจ เพราะในทุกบทเพลงจะมีปรัชญาชีวิตสอดแทรกอยู่ทั้งเพลงช้าและเพลงเร็ว เมื่อได้ขับร้องเพลงสุนทราภรณ์จะเกิดความซาบซึ้ง และจะเฝ้าหาความรู้อยู่ตลอดเวลา เนื้อเพลงจะมีความพิเศษตรงที่ต้องตีความแง่มุมสอนชีวิตต่างๆ ที่บอกไว้ในเพลง จึงทำให้ผู้สูงอายุชื่นชอบเพลงในแนวนี้

เพลงลูกกรุง เป็นเพลงไทยสากลประเภทหนึ่ง โดยเป็นเพลงที่บอกเล่า ถ่ายทอดความรู้สึกของสังคม การถ่ายทอดอารมณ์การขับร้อง น้ำเสียงของกลุ่มนักร้อง นักแต่งเพลง และนักดนตรี จะมีรูปแบบประณีต ละเอียดอ่อน ออกมานุ่มนวล เนื้อร้องจะมีลักษณะเป็นร้อยแก้ว ร้อยกรอง มีความหมายสลับซับซ้อน ยกย่อน

๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๖.๑ กรอบแนวทางการดำเนินงาน

๖.๑.๑ จัดตั้งคณะทำงาน

การดำเนินงาน	ภารกิจ/หน้าที่	ระยะเวลาดำเนินการ
จัดตั้งคณะทำงาน	๑. การกำหนดแผนปฏิบัติการด้านการฝึกอบรมการขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัย ๒. การกำหนดบทบาทหน้าที่ของบุคลากรที่ปฏิบัติงานเป็นลายลักษณ์อักษร ๓. ประชุมคณะทำงานเพื่อการติดตามและพัฒนางาน ๔. กำหนดแนวทางการดำเนินงาน การสื่อสาร และการแก้ไขปัญหา	เดือนตุลาคม

๖.๑.๒ กำหนดระยะเวลาในการดำเนินงาน

งาน/กิจกรรม	รายละเอียด/กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ	การดำเนินงาน
ระยะที่ ๑ ขั้นเตรียมการ	๑. การประชุม ๒. การเตรียมการเรียนการสอน	คณะทำงาน	เดือนพฤศจิกายน
ระยะที่ ๒ ขั้นดำเนินการ	การฝึกอบรมการขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัย	คณะทำงาน	เดือนธันวาคม – เดือนพฤษภาคม ปีถัดไป
ระยะที่ ๓ ติดตามและประเมินผล	๑. ประชุมเตรียมการประเมิน ๒. ประเมินโดยแบบประเมินผล ๓. สรุปผลและนำเสนอ	คณะทำงาน	เดือนมิถุนายน

๗. ระยะเวลาการดำเนินการ

เดือนตุลาคม ถึง เดือนมิถุนายน ปีถัดไป

๘. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด (KPI)	เครื่องมือ/วิธีการประเมินผล
<p><u>เป้าหมาย (Output)</u></p> <p>๑. มีการจัดฝึกอบรมการขับร้องแก่ผู้สูงอายุ สัปดาห์ละ ๕ วัน จันทร์ ถึง ศุกร์ วันละ ๓ ชั่วโมง ในช่วงเวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐ น.</p> <p>๒. ผู้เข้ารับการอบรมต้องผ่านการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐</p> <p>๓. จัดเวทีการแสดงให้กับผู้สูงอายุ เดือนละ ๑ ครั้ง</p> <p><u>วัตถุประสงค์ (Outcome)</u></p> <p>๑) ผู้สูงอายุในชุมชนเขตดินแดงได้มีความรู้ความเข้าใจ และได้รับการฝึกฝนทักษะทางด้าน การขับร้องเพลงไทยอมตะร่วมสมัยที่ถูกต้องตามหลักการดุริยางคศิลป์และคีตศิลป์</p> <p>๒) ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สมบูรณ์ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์สติปัญญา และสังคม ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๔)</p> <p>๓) ผู้สูงอายุเกิดความสุข กล้าแสดงออกด้านการขับร้องในโอกาสต่างๆ</p>	<p>๑. มีผู้สูงอายุที่เข้ารับการฝึกอบรม ผ่านการอบรมไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐</p> <p>๒. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการอบรมสามารถขึ้นแสดงบนเวทีได้เดือนละ ๑ ครั้ง อย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>๑. ใช้แบบประเมินผลในการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม</p> <p>๒. ใช้แบบประเมินความรู้ความสามารถในการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม</p>

๑๐. ข้อเสนอแนะ

๑. การฝึกอบรมการขับร้องเพลงไทยอมตะ ร่วมสมัย เป็นเพียงช่องทางหนึ่งที่จะสร้างเสริมประสบการณ์ สร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้แล้วยังมีกิจกรรมนันทนาการอีกหลากหลายที่ความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้นลีลาศ เป็นต้น

๒. มีการขยายกิจกรรม สร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้วยการฝึกอบรมการขับร้องเพลง ไทยอมตะร่วมสมัย ในพื้นที่ชุมชนต่างๆ ใน เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อการขยายความสุขของกิจกรรมการร้องเพลง และสร้างรอยยิ้มให้กับผู้สูงอายุในเขตอื่นต่อไป

บรรณานุกรม

- ประเวศ วะสี. (๒๕๕๑). คุยกับผู้อ่าน. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ : ๓๕๑ เดือน:ปี /กรกฎาคม ๒๕๕๑
- แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๕๖-๒๕๗๕). สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล กรุงเทพมหานคร.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ.๒๕๖๐ - ๒๕๖๔). สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.).
- สัมพันธ์ พรหมพักพิง. (๒๕๕๐). สารสังเคราะห์ สร้างสุขภาวะเพื่อมุ่งสู่อยู่ดีมีสุขบทสังเคราะห์ตัวชี้ กระบวนการสร้าง : ชุมชนอยู่ดีมีสุขในภาคอีสานกลุ่มวิจัยความอยู่ดีมีสุขและการพัฒนาที่ยั่งยืน Research Group on Wellbeing and Sustainable Development (WeSD). มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- สุนทร สุนันท์ชัย. (๒๕๔๓). วิวัฒนาการการศึกษานอกระบบของไทยในการศึกษาตลอดชีวิตและการศึกษานอกระบบ. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- Cropley,A.J. & Dave,R.H. (๑๙๗๘). Lifelong Education and Training of Teacher: Developing a Curriculum for Teacher Education on the Basis of Principles of Lifelong Education. OXFORD: Pergamon Press.

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรม การสอนขับร้องเพลงไทยร่วมสมัย ให้แก่ผู้สูงอายุ



การขับร้องเพลงเดี่ยว ของผู้สูงอายุ



การขับร้องเพลงแบบกลุ่ม ของผู้สูงอายุ



ภาพกิจกรรม การขับร้องบทเพลงสุนทราภรณ์ ประกอบการเดินลีลาศ

