

# ละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0\*

Creative radio drama for Enhancing the Good Health with Nutrition for  
Elderly Thai people in Thailand 4.0

<sup>1</sup>สมใจ สืบเสาะ และ <sup>2</sup>กุลกนิษฐ์ ทองเงา

<sup>1</sup>Somjai Subsor and <sup>2</sup>Kullkanit Thongngao

<sup>1</sup>คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

<sup>1</sup>Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Rattanakosin, Thailand

<sup>2</sup>คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

<sup>2</sup>Faculty of Mass Communication Technology, Rajamangala University of Technology Thanyaburi, Thailand

E-mail: <sup>1</sup>somjai.sub@rmutr.ac.th, <sup>2</sup>kullkanit\_t@rmutt.ac.th

Received August 3, 2022; Revised August 3, 2022; Accepted September 8, 2022

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาละครวิทยุสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 2) เปรียบเทียบความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ 3) ศึกษาความพึงพอใจต่อการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ เป็นงานวิจัยแบบผสมวิธี กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุตั้งแต่ 60-70 ปี โดยการสุ่มอย่างง่าย เลือกแบบเจาะจง จำนวน 95 คน แบ่งทดลองรายบุคคล 3 คน ทดลองกลุ่มย่อย 12 คน ทดลองกลุ่มใหญ่ 30 คน และกลุ่มตัวอย่างประเมินความพึงพอใจต่อการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ 50 คน เครื่องมือวิจัยมี 4 ชนิด คือ 1) ละครวิทยุสร้างสรรค์ที่พัฒนาขึ้น 2) แบบประเมินคุณภาพละครวิทยุสร้างสรรค์ 3) แบบวัดความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ 4) แบบประเมินความพึงพอใจการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ วิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ละครวิทยุสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 มีคุณภาพในระดับความเหมาะสมมากที่สุด

---

\*ทุนสนับสนุนการทำวิจัยจากสถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 หลังการรับฟังสูงกว่าก่อนการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์

3. ความพึงพอใจต่อการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 ภาพรวมมีความพึงพอใจในระดับมาก

ละครวิทยุสร้างสรรค์เป็นช่องทางถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สูงอายุ ในการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ เพื่อเตรียมความพร้อมของประเทศไทยที่จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ:** ละครวิทยุสร้างสรรค์; โภชนาการ; ผู้สูงอายุ

## Abstract

The objectives of this research were 1) to develop creative radio dramas to promote healthy diets for the elderly in Thailand 4.0; 2) to compare the knowledge of healthy diets for the elderly; and 3) to study the satisfaction of listening to creative radio dramas to promote healthy diets for the elderly. This research was a mixed method. The sample consisted of 95 elderly people in Bangkok, aged 60–70 years, using simple random sampling and purposive sampling, divided into 3 individual trials, 12 subgroups, and 30 large trials. A sample of 50 people was evaluated for their satisfaction with listening to creative radio dramas. There were three types of research tools: 1) Developed creative radio dramas; 2) Healthy diet knowledge assessment for the elderly; and 3) Satisfaction assessment form for creative radio dramas. The data were analyzed using mean, standard deviation, and t-test. The results showed that:

1. The qualitative suitability of creative radio dramas to promote healthy diets for the elderly in Thailand 4.0 is at the highest level.

2. For the comparison of the average healthy diet knowledge scores for the elderly in Thailand 4.0, it was found that the scores after listening to creative radio dramas were higher than before.

3. The overall satisfaction of listening to creative radio dramas to promote healthy diets for the elderly in Thailand 4.0 was at a high level.

Creative radio drama was a channel to transfer knowledge about nutritious food to the elderly in order to prepare them for a sustainable entry into an aging society.

**Keywords:** creative radio drama; nutrition; elderly

**Acknowledgment:** The research team would like to thank the Research and Development Institute of Rajamangala University of Technology Rattanakosin for funding this research.

## บทนำ

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่ไทยแลนด์ 4.0 ขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรม วิทยาการความคิดสร้างสรรค์ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี การวิจัยและพัฒนาแล้วต่อยอดเพื่อเป็นความได้เปรียบในเชิงการแข่งขันด้วยความหลากหลายเชิงชีวภาพ ลดการพึ่งพาต่างชาติ สร้างความสมดุลทางเศรษฐกิจ การดำเนินการพัฒนาประเทศไทยสู่ยุคไทยแลนด์ 4.0 นี้จะนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น ส่งผลต่อสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากข้อมูลสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งเห็นว่าประชากรในประเทศไทยช่วงระยะเวลา 20 ปี (พ.ศ. 2557–2576) จะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่องจาก 68.1 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2556 เป็น 73.6 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2576 และปรากฏการณ์นี้ได้ส่งผลต่อโครงสร้างอายุของประชากรที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นสังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ (Office of the Health Promotion Fund, 2017) ประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจะมีรายจ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นทำให้งบประมาณสำหรับการลงทุนพัฒนาด้านอื่น ๆ ลดลง ประเด็นการสร้างเสริมสุขภาพสังคมผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่สำคัญต้องพิจารณาในหลาย ๆ ปัจจัย โดยเฉพาะเรื่องของโภชนาการ

การดูแลสุขภาพจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนในยุคสมัยนี้ ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ดีต้องเริ่มต้นอย่างถูกวิธี และสิ่งสำคัญที่สุดคือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ถูกหลักโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยผู้สูงอายุ ซึ่งการดูแลสุขภาพต้องเน้นการทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุด ร่วมกับการสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจและเวลาเอื้ออำนวย อย่างในเรื่องของอาหาร ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลง แต่ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากสัตว์ และพืช ไข่แดง เนย) และประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารโปรตีน หรือกลุ่มเนื้อสัตว์ประมาณ 50–60 กรัมต่อวัน หรือประมาณมีดละ 2 ช้อนโต๊ะ ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย พวกปลาดีที่สุด ผู้สูงอายุกินไข่ขาวได้ไม่จำกัดแต่ควรกินไข่แดงไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ ผู้สูงอายุควรกินผักมาก ๆ (Sumetsittikul, 2018)

จากผลสำรวจของสถาบันวิจัยอาหารประเทศไทย ระบุว่าผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับการทานอาหาร คือ เรื่องการเคี้ยวอาหาร เนื่องจากสุขภาพฟัน 60% และปัญหาการกลืน 26% และปัญหาเรื่องการรับรู้รส 44% นอกจากนี้ ด้วยสภาพร่างกายผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเรื่องของสุขภาพฟัน ทำให้การเคี้ยว การกลืน การย่อย และการดูดซึม เป็นไปได้ไม่ดี การรับรสชาติเสื่อมลง ผู้สูงอายุจึงได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดโรคตามมา เช่น โรคขาดสารอาหาร ร่างกายอ่อนเพลีย

กระดูกเปราะได้ ดังนั้น การเลือกอาหารผู้สูงอายุอย่างถูกวิธีและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และชะลอให้ร่างกายไม่ทรุดโทรมก่อนเวลาอันควร ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ทานอาหารที่มีรสหวาน มัน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ ทั้งนี้ การดูแลโภชนาการผู้สูงอายุที่ควรได้รับ จึงมีความสำคัญและต้องมีความครบถ้วนอย่างพอดีต่อความต้องการของร่างกาย

ดังนั้น การดูแลสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแนวใหม่ จะต้องเป็นภาระ หน้าที่และความร่วมมือของคนในสังคมและหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะต้องเข้ามามีส่วนร่วมสร้างค่านิยมที่ถูกต้อง เกี่ยวกับสุขภาพ สร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย และเอื้อต่อการมีสุขภาพดี (Poomsanguan, 2014) และการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม จะช่วยให้บุคคล ครอบครัว กลุ่ม และชุมชน สามารถพัฒนาทักษะในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัวและชุมชนในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีระต่าง ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ รวมทั้งแนวทางการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยผ่านสื่อต่าง ๆ

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยมีความสนใจในการพัฒนาสื่อสร้างละครวิทยุสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 โดยออกแบบสร้างสรรค์ความรู้ต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสื่อละครเพื่อให้ผู้สูงอายุหันมาตระหนักและใส่ใจการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น นับเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการนำความบันเทิงของละครมาผนวกเข้ากับการสอดแทรกเนื้อหาความรู้ที่มีประโยชน์ เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุหันมาใส่ใจในการรับประทานอาหารที่ดีและมีคุณค่าตามหลักโภชนาการนับเป็นการเตรียมความพร้อมของประเทศที่จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ที่มีคุณภาพระดับเหมาะสมมาก
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่องสูงวัยสบายดีที่พัฒนาขึ้น
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้น

## สมมุติฐานการวิจัย

การรับฟังสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ทำให้ผู้รับฟังมีความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนรับฟังสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์

## การทบทวนวรรณกรรม

### แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงปัจฉิมวัยหรือ วัยที่ปลดเกษียณจากการทำงานโดยยึดตามเกณฑ์ปฏิทินที่องค์การระหว่างประเทศตกลงกัน วัยนี้จึงเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายไปในทางเสื่อมถอย และยังคงพบกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุประสบกับปัญหาในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต รวมถึงด้านเศรษฐกิจ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการช่วยเหลือดูแล ทั้งจากครอบครัว บุตร หลานรวมทั้งหน่วยงานของรัฐเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Tamwonglert, 2014)

### แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุต้องเน้นการทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุด ร่วมกับการสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจ และเวลาเอื้ออำนวย อย่างในเรื่องของอาหาร ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลง แต่ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ยังใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุควรลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากสัตว์ และพืช ไข่แดง เนย) และประเภทคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล) ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารโปรตีน หรือกลุ่มเนื้อสัตว์ ประมาณ 50-60 กรัมต่อวัน หรือประมาณมีดละ 2 ซ่อนโต๊ะ ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย พวกปลาดีที่สุด ผู้สูงอายุกินไข่ขาวได้ไม่จำกัดแต่ควรกินไข่แดงไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ ผู้สูงอายุควรกินผักมาก ๆ ทั้งผักที่ใช้ใบ หัว และถั่วต่าง ๆ ผลไม้รับประทานได้มากเช่นกัน แต่ควรเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด ผลไม้ที่หวานจัด เช่น กล้วยสุก มะม่วงสุก ทูเรียน ลำไย ควรรับประทานแต่น้อย เพราะถ้ารับประทานมากอาจจะทำให้เกิดโรคตามมาได้ เช่น เบาหวาน เป็นต้น (Sumetsittikul, 2018)

### แนวคิดการผลิตสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์

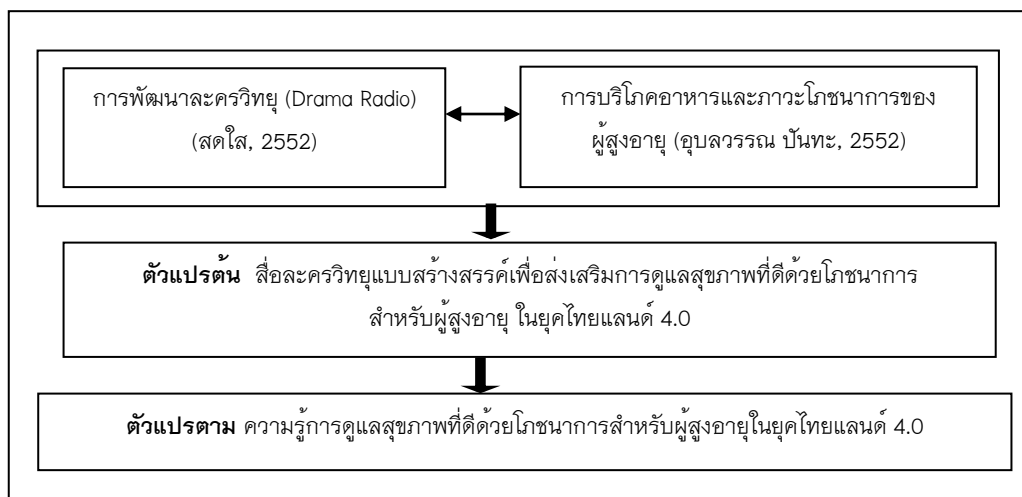
ละครวิทยุกระจายเสียงเป็นการเสนอเรื่องราวโดยใช้การแสดงด้วย คำพูด ดนตรี และเสียงประกอบ ให้ผู้ฟังสามารถเห็น ภาพพจน์ เหตุการณ์ ท่าทาง มีความรู้สึกและอารมณ์คล้ายคลึงตามไปกับเรื่องที่เสนอ ซึ่งผู้ฟังไม่สามารถเห็นหน้าตา บุคลิก การแต่งกาย ของผู้แสดงไม่สามารถเห็นฉาก สีสน ตลอดจนเหตุการณ์ต่าง ๆ สัมผัสได้แต่เสียงเพียงอย่างเดียว ไม่เหมือนกับการชมละครวิทยุโทรทัศน์ ละครเวทีหรือภาพยนตร์แต่อย่างไรก็ตามละครวิทยุกระจายเสียงยังมีมนต์เสน่ห์ต่อผู้ที่ยังรักในการฟังอย่างต่อเนื่อง (Sangwaree, 2013)

จากการทบทวนวรรณกรรมแนวคิดทฤษฎี ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจในการสร้างนวัตกรรมสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นสื่อที่มีราคาถูกลง และสามารถเข้าถึงผู้ฟังในกลุ่มผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เป็นสื่อที่ใช้การแสดงด้วย คำพูด ดนตรีและเสียงประกอบ ให้ผู้ฟังสามารถเห็นภาพพจน์ เหตุการณ์ ท่าทาง มีความรู้สึกและอารมณ์คล้ายคลึงตามไปกับเรื่องที่นำเสนอ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายไปในทางเสื่อมถอย สายตาฝ้าฟาง สื่อละครวิทยุสร้างสรรค์มีความเหมาะสมที่จะนำมา

เป็นช่องทางหรือสื่อกลางในการถ่ายทอดเนื้อหาความรู้ที่มีประโยชน์ในเรื่องโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุโดยนำความบันเทิงของละครมาผนวกเข้ากับการสอดแทรกเนื้อหา เพื่อเสนอเรื่องราวสาระความรู้เกี่ยวโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ให้อ่านได้ง่าย เข้าใจและรับรู้ได้ง่าย สื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ (Creative Drama Radio Programs) หมายถึง สื่อละครวิทยุ เรื่องสูงวัยสบายดี เป็นสื่อละครที่ผลิตขึ้นโดยผ่านกระบวนการวิเคราะห์ สังเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญ มีเนื้อหาเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 นำออกอากาศทั้งหมด 4 ตอน ประกอบด้วย สูงวัยกินไข่ไก่ได้ก็พอง นับแกะยังงั้นนอนไม่หลับ เบื่ออาหารทำอย่างไรดี คุณอาหารคุณเบาหวานได้ (ตอนละ 3-5 นาที) ออกอากาศทางยูทูป (Youtube), ไลน์ (Line), เฟสบุ๊ก (Facebook) เครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Networking) และการแบ่งปันสื่อทางออนไลน์ (Media Sharing) และซีดี โดยเนื้อหาของละครมีมิติที่เป็นความจริงและเป็นเรื่องที่แท้จริง เรื่องราวในละครเป็นเรื่องที่มีความหมายต่อผู้รับฟัง เน้นให้ทั้งแง่คิดและมุมมองที่มุ่งส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้รับฟังต่อไปในอนาคตได้

### กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิด/ทฤษฎี โดยมีรายละเอียดดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมวิธี พื้นที่วิจัย คือกรุงเทพมหานคร โดยมีการแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

1) การหาคุณภาพสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี

2) ประเมินคุณภาพสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาเปรียบเทียบความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ทั้ง 4 ตอน ก่อนและหลังการรับฟังสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ ที่พัฒนาขึ้น โดยกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ทำแบบทดสอบความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ (pretest) จากนั้นให้รับฟังละครที่พัฒนาขึ้นและทำแบบทดสอบความรู้โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุอีกครั้ง (posttest)

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้นทั้ง 4 ตอน จากการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้สอบถามผู้รับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

### กลุ่มตัวอย่างเป้าหมาย

1.1 ผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพด้านเนื้อหา ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการที่มีประสบการณ์ทำงาน ไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 5 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sample)

1.2 ผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพด้านการผลิตสื่อ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเทคโนโลยีการศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบและผลิตสื่อ ด้านสื่อสารมวลชน หรือมีประสบการณ์สอนในสถาบันอุดมศึกษาเกี่ยวข้องกับการศึกษา ไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 5 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sample)

1.3 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาที่มีประสบการณ์ ไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 5 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sample)

1.4 กลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตกรุงเทพฯ ที่มีอายุตั้งแต่ 60–70 ปี ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purpose Sampling) เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 95 คน โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองการพัฒนาสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัย

สบายดี จำนวน 45 คน เป็นกลุ่มประเมินความพึงพอใจต่อการรับฟังสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ จำนวน 50 คน โดยมีกระบวนการแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1) กลุ่มทดลองการพัฒนาสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี จำนวน 45 คน โดยแบ่งดังนี้

กลุ่มทดลอง ได้แก่ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตกรุงเทพฯ ที่มีอายุตั้งแต่ 60-70 ปี จำนวน 45 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อใช้สำหรับพัฒนาสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ เรื่องสูงวัยสบายดี โดยมีกระบวนการแบ่งการทดลอง 3 ครั้ง คือ

ครั้งที่ 1 ทำการทดลองกับผู้สูงอายุ 3 คน เพื่อทดสอบคุณภาพเบื้องต้นตรวจสอบความเข้าใจของเนื้อหา การสื่อความหมาย ความชัดเจนของเสียง โดยการสังเกตและสัมภาษณ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ทดลองขั้นตอนต่อไป

ครั้งที่ 2 ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน โดยการทำแบบทดสอบความรู้โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ (pretest) และให้รับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ทั้ง 4 ตอน ที่พัฒนาขึ้นจากนั้นให้ทำแบบทดสอบหลังการรับฟัง (posttest) เพื่อหาประสิทธิภาพในภาพรวมของสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์และนำไปใช้ทดลองในขั้นต่อไป

ครั้งที่ 3 ทำการทดลองการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์กับผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน โดยการทำแบบทดสอบความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ (pretest) จากนั้นให้รับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง สูงวัยสบายดี และให้ทำแบบทดสอบความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุอีกครั้ง (posttest)

2) กลุ่มวัดความพึงพอใจต่อการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้นจำนวน 50 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ชนิด**

1) ละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นทั้งหมด 4 ตอน ประกอบด้วย ตอนสูงวัยกินไข่ไก่ได้ก็ฟ่อง ตอนนับแกะยังงัยกินนอนไม่หลับ ตอนเปื้ออาหารทำอะไรดี ตอนคุมอาหารคุมเบาหวานได้

2) แบบประเมินความเหมาะสมละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่องสูงวัยสบายดี ทั้ง 4 ตอน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

3) แบบวัดความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0

4) แบบประเมินความพึงพอใจต่อการรับฟังสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติค่าที

## ผลการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนาสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วย  
โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ดังนี้

1) ผลการทดลองคุณภาพสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วย  
โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี

ผลการทดลองครั้งที่ 1 พบว่า เนื้อหาของละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วย  
โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ มีความเข้าใจดีแต่ต้องการให้ปรับด้านลีลาการใช้เสียงของนักแสดง  
เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตัวละครแต่ละตัว

ผลการทดลองครั้งที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่องสูงวัย  
สบายดีทั้ง 4 ตอน สูงกว่าก่อนการรับฟัง แสดงว่าละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วย  
โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้ทดลองในขั้นตอนต่อไปตาม  
วัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งแสดงผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่องสูงวัยสบายดี

| แบบทดสอบความรู้โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ        | N  | ก่อนรับฟังหนังสือเสียง |                | หลังรับฟังหนังสือเสียง |                |
|------------------------------------------------|----|------------------------|----------------|------------------------|----------------|
|                                                |    | $\bar{X}_1$            | S <sub>1</sub> | $\bar{X}_2$            | S <sub>2</sub> |
| คะแนนความรู้โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุทั้ง 4 ตอน | 12 | 75.33                  | 6.81           | 84.16                  | 5.27           |

2) ผลการประเมินคุณภาพสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วย  
โภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดีทั้ง 4 ตอน ประกอบด้วย ตอนสูงวัย  
กินไขไก่ได้ก็พอง ตอนนับแกะยังงัยกันนอนไม่หลับ ตอนเปื้ออาหารทำอะไรดี ตอนคุมอาหารคุม  
เบาหวานได้ โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน พบว่า โดยภาพรวมด้านเนื้อหา ด้านองค์ประกอบเสียง ด้านเทคนิค  
การตัดต่อ ของละครวิทยุสร้างสรรค์ทั้ง 4 ตอน อยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นราย  
ด้านโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยพบว่า ด้านเนื้อหา ด้านองค์ประกอบเสียง และด้านเทคนิคการ  
ตัดต่อ อยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุดทุกข้อคำถาม และเมื่อพิจารณาคุณภาพสื่อละครทั้ง 4 ตอนที่ผลิต  
โดยเรียงลำดับคุณภาพสื่อจากระดับความเหมาะสมมากไปหาน้อยพบว่า ตอนเปื้ออาหารทำอะไรดี  
และตอนอาหารคุมเบาหวานได้ รองลงมา ตอนนับแกะยังงัยกันนอนไม่หลับ ตอนสูงวัยกินไขไก่ได้ก็พอง  
ตามลำดับ

สามารถสรุปได้ว่าละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการ  
สำหรับผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 ที่พัฒนาขึ้นมีคุณภาพความเหมาะสมอยู่ในระดับความเหมาะสมมาก  
ที่สุด ซึ่งเป็นสื่อที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้สู่กระบวนการทดลองศึกษาผลในการรับฟังต่อไป

**ขั้นตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ทั้ง 4 ตอน ก่อนและหลังการรับฟังสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ ที่พัฒนาขึ้น โดยกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ทำแบบทดสอบความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ (pretest) จากนั้นให้รับฟังละครที่พัฒนาขึ้นและทำแบบทดสอบความรู้โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุอีกครั้ง (posttest)

ผลการทดลองครั้งที่ 3 พบว่าค่าเฉลี่ยความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 ในภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้การดูแลสุขภาพที่ดี หลังการรับฟังสูงกว่าก่อนการรับฟังสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่องสูงวัยสบายดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงผลดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ก่อนและหลังการรับฟังสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ภาพรวม

| แบบวัดความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วย<br>โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ                     | N  | ก่อนรับฟัง  |                | หลังรับฟัง  |                | t-test  | Sig.<br>(2-tailed) |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|----------------|-------------|----------------|---------|--------------------|
|                                                                                     |    | $\bar{X}_1$ | S <sub>1</sub> | $\bar{X}_2$ | S <sub>2</sub> |         |                    |
| คะแนนความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วย<br>โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ<br>ในยุคไทยแลนด์ 4.0 | 30 | 31.53       | 1.43           | 48.13       | 2.72           | -32.921 | .000*              |

\*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สามารถสรุปได้ว่า ละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้นทั้ง 4 ตอน สามารถส่งเสริมความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุให้เพิ่มขึ้นได้ โดยทำให้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุเกิดความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสูงกว่าก่อนการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการในยุคไทยแลนด์ 4.0 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

**ขั้นตอนที่ 3** ผลความพึงพอใจที่มีต่อการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้นทั้ง 4 ตอน จากการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าผู้รับฟังละครสร้างสรรค์ เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้นทั้ง 4 ตอน ประกอบด้วย ตอนสูงวัยกินไข่ไก่ได้ก็พอง ตอนนับแกะยังงัยกันนอนไม่หลับ ตอนเปื้ออาหารทำอะไรดี ตอนคุมอาหารคุมเบาหวานได้ เพื่อส่งเสริมความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 โดยภาพรวมผู้รับฟังมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.81, S.D. = .05) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้รับฟังมีความพึงพอใจที่สามารถจดจำเนื้อหาสาระการดูแลสุขภาพที่สอดแทรกในละครวิทยุสร้างสรรค์ ได้มากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.90, S.D. = .30) รองลงมาผู้รับฟังมีความพึง

พอใจที่ได้ตระหนักและได้ทบทวนการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองและการนำเสนอสาระความรู้ที่เป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 ได้ในระดับพึงพอใจมากที่สุด ( $\bar{X}=4.86$ , S.D. = .35) และละครวิทยุสร้างสรรค์ทำให้ท่านรู้สึกสนุกและเพลิดเพลินในการรับฟังได้ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.84$ , S.D. = .37) ตามลำดับ ซึ่งปรากฏผลดังตารางดังต่อไปนี้

**ตารางที่ 3** ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้รับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้นทั้ง 4 ตอน

| รายการประเมินคุณภาพของละครสร้างสรรค์                                                                                                     | ระดับความคิดเห็นของการรับฟัง |            | ระดับความพึงพอใจ        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------|-------------------------|
|                                                                                                                                          | ละครวิทยุสร้างสรรค์          |            |                         |
|                                                                                                                                          | $\bar{X}$                    | SD         |                         |
| 1. ท่านมีความพึงพอใจต่อสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง “สูงวัยสบายดี” ที่ผลิตขึ้น                                                         | 4.72                         | .45        | พึงพอใจมากที่สุด        |
| 2. การนำเสนอข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่ฟังผ่านทางละครวิทยุ มีความน่าสนใจกว่าการศึกษาข้อมูลด้วยตนเอง                                | 4.76                         | .43        | พึงพอใจมากที่สุด        |
| 3. ละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง “สูงวัยสบายดี” นำเสนอเรื่องราวที่เป็นพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่ท่านประสบหรือพบเจอในชีวิตประจำวัน             | 4.82                         | .39        | พึงพอใจมากที่สุด        |
| 4. ละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง “สูงวัยสบายดี” ทำให้ท่านได้รับทราบข้อมูลการดูแลสุขภาพที่ไม่เคยทราบมาก่อน                                   | 4.78                         | .42        | พึงพอใจมากที่สุด        |
| 5. ละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง “สูงวัยสบายดี” ช่วยให้คุณเข้าใจข้อมูลการดูแลสุขภาพได้ง่ายขึ้น                                              | 4.80                         | .40        | พึงพอใจมากที่สุด        |
| 6. ท่านสามารถจดจำเนื้อหาสาระการดูแลสุขภาพที่สอดแทรกในละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง “สูงวัยสบายดี” ได้                                       | 4.90                         | .30        | พึงพอใจมากที่สุด        |
| 7. การรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง “สูงวัยสบายดี” ส่งผลให้ท่านได้ตระหนักและได้ทบทวนการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง                    | 4.86                         | .35        | พึงพอใจมากที่สุด        |
| 8. ท่านมีความคิดที่จะนำความรู้ในการดูแลสุขภาพจากการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง “สูงวัยสบายดี” ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน     | 4.78                         | .42        | พึงพอใจมากที่สุด        |
| 9. ละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง “สูงวัยสบายดี” มีการนำเสนอสาระความรู้ที่เป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 | 4.86                         | .35        | พึงพอใจมากที่สุด        |
| 10. ละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง “สูงวัยสบายดี” ทำให้ท่านรู้สึกสนุกและเพลิดเพลินในการรับฟัง                                                | 4.84                         | .37        | พึงพอใจมากที่สุด        |
| <b>ค่าเฉลี่ยรวมความพึงพอใจต่อการรับฟัง</b>                                                                                               | <b>4.81</b>                  | <b>.05</b> | <b>พึงพอใจมากที่สุด</b> |

สามารถสรุปได้ว่าสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ทั้ง 4 ตอน ที่พัฒนาขึ้นผู้รับฟังมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด สามารถนำสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ไปเผยแพร่ให้แก่ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีได้

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. การประเมินคุณภาพของละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี จากการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่ประกอบการพัฒนาละครวิทยุสร้างสรรค์ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ จำนวน 5 ท่าน ประเมินความเหมาะสมของเนื้อหา ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคนิคการศึกษาด้านโภชนาการ จำนวน 5 ท่าน ประเมินความเสี่ยง ดนตรีประกอบ และเทคนิคการตัดต่อ ที่พัฒนาขึ้นทั้ง 4 ตอน ประกอบด้วย ตอนสูงวัยกินไข่ไก่ได้ก็ฟอง ตอนนับแกะยังงัวเงียไม่หลับ ตอนเปื้ออาหารทำอะไรดี ตอนคุมอาหารคุมเบาหวาน โดยใช้แนวคิดกระบวนการตรวจสอบคุณภาพรายการวิทยุกระจายเสียง (Yoosin & Boonthawee, 2011) ประกอบด้วยกระบวนการตรวจสอบ 3 ข้อ ดังนี้ 1) การตรวจสอบคุณภาพในขั้นเตรียมการผลิต รายการ 2) การตรวจสอบคุณภาพในขั้นบันทึกเสียง 3) การตรวจสอบคุณภาพหลังการผลิตรายการ มาเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินคุณภาพของสื่อเสียงที่พัฒนาขึ้น โดยมีการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบของแบบประเมิน ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบในการประเมิน 3 ด้านด้วยกัน คือ 1) ด้านคุณภาพเนื้อหา 2) คุณภาพองค์ประกอบของเสียงประกอบ (Sound effects) และ 3) คุณภาพด้านเทคนิคการตัดต่อ สอดคล้องกับ Thongngao (2016) การตรวจสอบและประเมินคุณภาพรายการวิทยุกระจายเสียง แบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เรียกว่าแบบประเมินคุณภาพความเหมาะสมของการพัฒนาสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญพบว่า คุณภาพความเหมาะสมของการพัฒนาสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด มีคุณภาพในการประเมินสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 ของผู้รับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ก่อนรับฟังและหลังรับฟังของกลุ่มทดลองที่รับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้นทั้ง 4 ตอน ประกอบด้วย ตอนสูงวัยกินไข่ไก่ได้ก็ฟอง ตอนนับ

แคะยังงิ้นนอนไม่หลับ ตอนเปื้ออาหารทำอย่างไรดี ตอนคุมอาหารคุมเบาหวานได้ พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการรับฟังสูงกว่าก่อนการรับฟังทั้ง 4 ตอน ผู้วิจัยสามารถอภิปรายได้ ดังนี้

2.1) ความรู้ในตอน สูงวัยกินไข่ไก่ได้กี่ฟอง เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่บริโภคไข่ไก่เป็นประจำอยู่แล้ว ทั้งนี้อาจเนื่องจากเป็นอาหารที่หาซื้อได้ง่ายมีราคาถูกอีกทั้งผู้สูงอายุที่มีอายุยืน ส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับฟันโยก ไม่มีฟัน หรือผู้สูงอายุบางรายใส่ฟันปลอมทดแทนฟันที่หมดสภาพไป ทำให้มีการยากลำบากในการเคี้ยวอาหาร เพียงแต่อาจมีบางคนสับสนกับจำนวนในการทานว่าสามารถทานได้ที่ฟองต่อวันกันแน่แต่เมื่อมาฟังละครโดยเนื้อหาที่มีความชัดเจนฟังง่ายจึงส่งผลทำให้ผู้สูงอายุจดจำได้สอดคล้องกับ Chanchum (2015) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.4) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดีมาก และร้อยละ 28.3 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ปัจจุบันการบริโภคอาหารเป็นเรื่องที่ทุกคนให้ความสำคัญ และเป็นเรื่องที่ถูกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ หรือภาคเอกชนต่างก็ช่วยกันหาวิธีดูแลสุขภาพและประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมทั้งการจัดกิจกรรมอบรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในรูปแบบต่าง ๆ อย่างมากมาย ทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตัวเองได้ถูกต้อง

2.2) ตอนนับแคะยังงิ้นนอนไม่หลับ จากผลการศึกษาขั้นต้นพบว่าปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุมีมาก ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญในการแนะนำวิธีการปฏิบัติตัว และการทานอาหารเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุหลับง่าย ซึ่งเนื้อหาของละครนอกจากมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุแล้วยังมีประโยชน์ต่อผู้ดูแลอีกด้วย ทั้งนี้การนอนไม่หลับอาจเกี่ยวเนื่องกับสภาพแวดล้อมด้วยซึ่งเป็นปัญหาที่ต้องศึกษารายกรณี เช่น ผู้สูงอายุที่ต้องเข้า ออกโรงพยาบาลบ่อย ๆ อาจพบปัญหามากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่แต่บ้านของตัวเอง งานวิจัยของ Yaowa et al. (2009) ชี้ให้เห็นแนวทางระดับหนึ่งในการจัดการปัญหาการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ในการจัดการปัญหานี้ อาจพิจารณาจัดการสาเหตุและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่สามารถปรับแก้ได้มากกว่าปัจจัยภายในที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ เช่น อายุ และเพศ โดยนำวิธีการจัดการปัญหาทั้งการใช้ยา ไม่ใช้ยา หรือหลายวิธีร่วมกันเพื่อเพิ่มคุณภาพ ชีวิตในการนอนหลับของผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

2.3) ตอนเปื้ออาหารทำอย่างไรดี ตอนนี้เน้นวิธีการแก้ปัญหาผู้สูงอายุไม่รับประทานหรือทานอาหารได้น้อย เป็นการแนะนำวิธีการหาอาหารที่ไม่ซ้ำซากหรือมีความหลากหลายให้ผู้สูงอายุตาน แต่เรื่องการเปื้ออาหารของผู้สูงอายุนั้นอาจเกิดจากปัจจัยที่แตกต่างกัน จากข้อมูลการวิจัยของ Petcharanon (2008) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเลือกซื้ออาหาร ผู้ที่มีรายได้น้อยอาจไม่สามารถเลือกซื้ออาหารที่จำเป็นได้ จึงทำให้เกิดภาวะการขาดอาหาร ได้รับปริมาณสารอาหารไม่เพียงพอ ส่วนผู้ที่มีรายได้มากกว่าสามารถซื้ออาหารที่มีคุณประโยชน์ได้ครบถ้วน และได้รับปริมาณสารอาหารที่เพียงพอ ปัจจัย

ทางด้านสังคมและวัฒนธรรม เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลไม่สามารถรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากมีความเชื่อในเรื่องอาหารของแต่ละสังคมแตกต่างกัน จะมีผลต่อการเลือกซื้ออาหารและการรับประทานอาหารเป็นอย่างมาก ส่วนปัจจัยสุดท้าย เป็นปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะของครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่จะส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ

2.4) ตอนคุมอาหารคุมเบาหวาน ตอนนี้นำเนื้อหาเน้นหนักไปที่การเลือกรับประทานอาหารเพื่อเป็นการป้องกันการโรคเบาหวานและควบคุมเบาหวานและที่สำคัญคือเน้นให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ สอดคล้องกับ Chayasitthisopon (2006) ได้กล่าวถึงหลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุว่าควรเน้นคุณค่าอาหารกับความจำเป็นที่ร่างกายต้องได้รับตามหลักอาหาร 5 หมู่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติบ่อยครั้งในประเด็นที่มากที่สุด คือ ดื่มเครื่องดื่มธัญญาหารสำเร็จรูป รับประทานอาหารว่างในตอนสายหรือตอนบ่าย เช่น โยเกิร์ต ผลไม้ และน้ำผลไม้ รับประทานอาหารหรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น น้ำเต้าหู้ นำนมถั่วเหลือง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับคำแนะนำของสำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ให้ข้อมูลว่าควรบริโภคอาหารเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย เพื่อซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและการขาดสารอาหาร

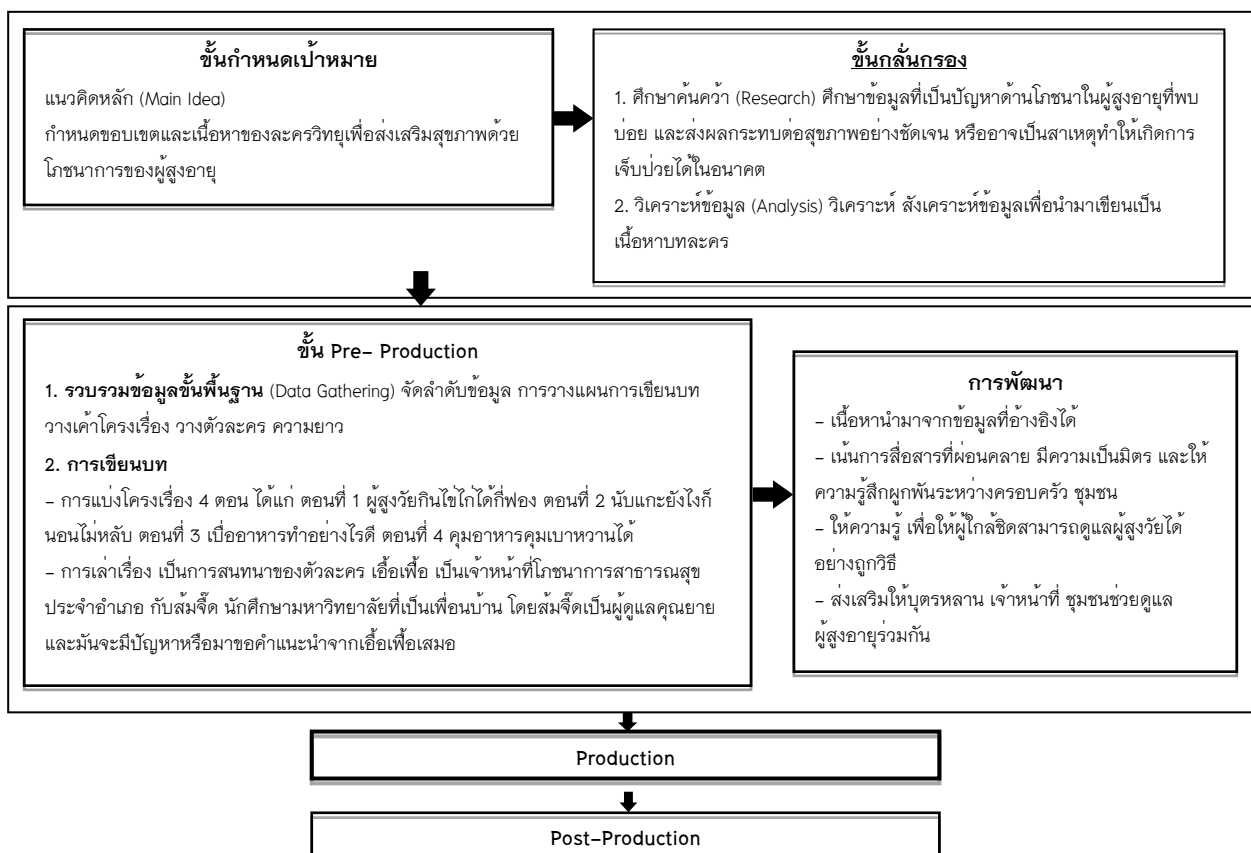
อย่างไรก็ตามการพัฒนาละครวิทยุทั้ง 4 ตอน นั้นหากเทียบกับข้อมูลด้านโภชนาที่ต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังมีอีกมากที่ควรนำมาผลิตสื่อให้เข้าถึงง่าย ข้อมูลง่ายไม่ซับซ้อนเป็นสื่อที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้านโภชนาการและด้านอื่น ๆ สอดคล้องกับ Sriwichian (2016) การศึกษาภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) ของผู้สูงอายุที่อาศัยในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์แพทย์ชุมชนป้อมเพชร ให้ข้อสรุปจากผลงานวิจัยว่าด้วยการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและญาติ รวมถึงบุคลากรในพื้นที่ที่ต้องให้การดูแลผู้สูงอายุ ลดการเกิดภาวะเจ็บป่วยในผู้สูงอายุที่มีสาเหตุมาจากภาวะทุพโภชนาการ หากผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรงก็จะเป็นพลังของครอบครัว ชุมชนและสังคม มากกว่าการเป็นภาระ จึงต้องมีการเตรียมพร้อมกับการตั้งรับ “สังคมผู้สูงอายุ” โดยต้องมีการพัฒนาทั้งในส่วนของบุคลากรและระบบดูแลสุขภาพ ในสถานบริการและชุมชนให้พร้อม เพื่อเสริมสร้างหลักประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับ สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคต

3. ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้รับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้นทั้ง 4 ตอน ประกอบด้วย ตอนสูงวัยกินไขไก่ได้ก็ฟ่อง ตอนนับแกะยังงัวงอนไม่หลับ ตอนเบื่ออาหารทำอย่างไรดี ตอนคุมอาหารคุมเบาหวานได้ จากการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้สอบถามผู้รับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์เกี่ยวกับ ความเหมาะสมของเนื้อหา องค์ประกอบของเสียง ดนตรีประกอบ และเทคนิคการตัดต่อ จำนวน 50 คน ด้านความพึงพอใจต่อการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อ

ส่งเสริมความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการผู้สูงอายุ ในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้นทั้ง 4 ตอน ประกอบด้วย ตอนสูงวัยกินไข่ไก่ได้ก็ฟอง ตอนนับแกะยังงักนอนไม่หลับ ตอนเบื่ออาหารทำอะไรดี ตอนคุมอาหารคุมเบาหวานได้ เมื่อพิจารณาในภาพรวมผู้รับฟังมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด สามารถสรุปได้ว่าความพึงพอใจต่อการรับฟังละครสร้างสรรค์ เรื่องสูงวัยสบายดีที่พัฒนาขึ้น ผู้รับฟังมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ซึ่งสามารถนำไปเผยแพร่ให้แก่ผู้สูงอายุและประชาชนในประเทศรับฟังได้ และจากการพิจารณารายชื่อผู้รับฟังมีความพึงพอใจที่สามารถจดจำเนื้อหาสาระการดูแลสุขภาพที่สอดแทรกในละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง “สูงวัยสบายดี” และพึงพอใจที่ได้ตระหนักและได้ทบทวนการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง อีกทั้งการนำเสนอสาระความรู้ที่เป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 ในการรับฟังละครวิทยุสร้างสรรค์ เรื่อง “สูงวัยสบายดี”

### องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยคิดค้นพัฒนาสื่อละครวิทยุสร้างสรรค์ให้มีคุณภาพเพื่อเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม สามารถแสดงองค์ประกอบของการพัฒนา ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 2 องค์ประกอบของการพัฒนาละครวิทยุสร้างสรรค์

ละครวิทยุสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0 เรื่องสูงวัยสบายดี ที่พัฒนาขึ้นทั้ง 4 ตอน ประกอบด้วย ตอนสูงวัยกินไข่ไก่ได้ก็ฟอง ตอนนับแกะยังงัยก็นอนไม่หลับ ตอนเบื่ออาหารทำอะไรดี ตอนคุมอาหารคุมเบาหวานได้ เป็นสื่อละครเพื่อให้ผู้สูงอายุหันมาตระหนักและใส่ใจการดูแลสุขภาพ อีกทั้งเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้องวิธี ให้ความใส่ใจในการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ นับเป็นการเตรียมความพร้อมของประเทศที่จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลวิจัยไปใช้

1. สื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เป็นช่องทางหรือตัวกลางที่สามารถสร้างจดจำเนื้อหาสาระการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
2. สื่อละครวิทยุสร้างสรรค์สามารถสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้รับฟังได้ในประเทศ
3. สื่อละครวิทยุสร้างสรรค์เป็นนวัตกรรมที่ช่วยให้ความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุเพื่อเตรียมความพร้อมของประเทศที่จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบการพัฒนาสื่อเพื่อส่งเสริมความรู้การดูแลสุขภาพที่ดีด้วยโภชนาการผู้สูงอายุหลากหลายรูปแบบเพื่อให้ได้สื่อที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละยุคสมัย
2. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลในการนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ
3. ควรมีการศึกษาวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด เพื่อจะได้ศึกษาพฤติกรรมการรับสื่อ ข่าวสารข้อมูลและสภาพแวดล้อม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

## เอกสารอ้างอิง

- Chanchum, N. (2015). *Factors Influencing Nutritional Status of the Elderly in Bang Khun Thian District, Bangkok*. (Master's Thesis). Ramkhamhaeng University.
- Chayasitthisopon, D. (2006). *Caring for the elderly*. Bangkok: Rajamangala University of Technology, Faculty of Home Economics Technology.

Office of the Health Promotion Fund. (2017). *Stepping into an aging society in Thailand in 2018*.

Retrieved September 9, 2018, from <http://www.thaihealth.or.th/Content/.html>.

Petcharanon, D. (2008). *Public Health Nutrition*. Bangkok: Ramkhamhaeng University.

Poomsanguan, K. (2014). Health and health promotion: Nurses' important role. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 15(2), 10–14.

Sangwaree, J. (2013). Management of Radio Drama into the digital age. *Graduate Studies Journal*, 10(48), 185–194.

Sriwichian, T. (2016). A Study of Nutritional Status and Factors Related to Malnutrition in the Elderly in Pom Phet Community Medical Center. *Journal of the Association of Preventive Medicine of Thailand*, 6(2), 119–130. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPMAT/article/view/141597/104931>

Sumetsittikul, A. (2018). New Perspective of Elderly Care in Thailand 4.0 Era: Roles of Nursing Administrations. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 19(2), 129–135.  
<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/143977/106517>

Tamwonglert, C. (2014). *Satisfaction with Social Welfare Management for the Elderly by Local Government Organizations in Thamaka District Kanchanaburi Province*. Dhonburi Rajabhat University. Office of Academic Resources and Information Technology.

Thongngao, K. (2016). *Basic principles of radio broadcasting*. Bangkok: Triple Edition.

Yaowa, M. et al. (2009). *Management of insomnia in hospitalized older adults: Systematic literature review*. Retrieved September 9, 2018, from  
[https://med.mahidol.ac.th/nursing/sites/default/files/public/journal/2009/issue\\_02/09.pdf](https://med.mahidol.ac.th/nursing/sites/default/files/public/journal/2009/issue_02/09.pdf).

Yoosin, S., & Boonthawee, K. (2011). *Television program creation process*. Bangkok: Sukhothai Thammathirat Open University.