

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม 5 อ (องค์ประกอบสุขภาพดี) สำหรับผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย
ผู้วิจัย	อัมเรศ เนตาสีธิ์
คณะ	ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
ปี	2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ อบต. เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย เพื่อนำชุดกิจกรรมไปการส่งเสริมส่งเสริม 5 อ ให้กับผู้สูงอายุ และเพื่อ ประเมินผลการดำเนินการส่งเสริม 5 อ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยคือผู้สูงอายุ ในเขต อบต.เวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย จำนวน 30 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยเลือกผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย (Volunteer Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวิเคราะห์เอกสาร (Content Analysis) แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม การประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) แบบประเมินการแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ ของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

ผลการวิจัยทำให้ได้ชุดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ ชื่อชุด “สูงวัย สุขภาพดี ต้องมี 5 อ” ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อยทั้งหมด 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เรื่อง “ยางยืด” กิจกรรมที่ 2 เรื่อง “ต้ม ผัด แกง ทอด” กิจกรรมที่ 3 เรื่อง “ประกอบร่าง” กิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ลมพัด” กิจกรรมที่ 5 เรื่อง “อ่านจากอี” หลังจากใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ไปจัดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ พบว่า พฤติกรรมการแสดงออกของผู้สูงอายุเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และในภาพรวมผู้สูงอายุมีการแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ ในทางที่ดีขึ้น โดยก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมมีการแสดงพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีการแสดงพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการแสดงพฤติกรรมสุขภาพตามแนว 5 อ ของผู้สูงอายุในภาพรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยรวมหลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ มีความแตกต่างกับค่าเฉลี่ยรวมก่อนการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 โดยค่าเฉลี่ยหลังการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สูงกว่าก่อนการร่วมกิจกรรมส่งเสริม 5 อ

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรม, 5 อ, องค์ประกอบสุขภาพดี, ผู้สูงอายุ

Title	Development of a Series of Activities to Promote 5 Healthy Elements for the Elderly in Administrative Organization of Wiang How Sub- District, Phan District, Chiang Rai Province
Researcher	Ammaret Netasit
Faculty	Education, Lampang Rajaphat University
Year	2018

Abstract

The purposes of this research were to develop a series of activities to promote 5 healthy elements for the elderly in Administrative Organization of Wiang How Sub- District, Phan District, Chiang Rai Province, to take a series of activities to promote 5 elements for the elderly, and to evaluate the implementation of the promotion of 5 elements. The target group used in this research was the elderly in the area of Wiang How Sub- District, Phan District, Chiang Rai Province total 30 persons. The samples were simple method by Volunteer Sampling. The instruments used in the research were content analysis, interview, behavior observation, focus group discussion, evaluation form of health behaviors along the 5 elements of the elderly. The statistics used to analyze data were percentage, mean, standard deviation, and T-test.

The result of this research is to gain a series of activities to promote 5 healthy elements for the elderly, namely, "Healthy Elderly must have 5 Elements", consists of 5 activities. Activity 1: "Elastic", Activity 2: "Boil Stir Curry Fry", Activity 3: "Assemble Body" Activity 4: "The wind blows", Activity 5: "Read from the shit". After using the developed activity series for the elderly it is found that the behavioral expression of the elderly is based on the objectives of the activity and in general, the elderly have shown health behavior along the 5 elements in a better way. Prior to participating in the activity, the behavior was moderate. After participating in the activity, the behavior was at a high level. When compared to the average behavioral expression of the elderly along the 5 elements in the overall aspects before and after the activity, it was found that the average value after participating in the activity was significantly different

from the average before the participation in the promotion activity at the statistic level of .05. The average value after was higher than before participating in the activity.

Keywords: a Series of Activities, 5 healthy elements, Healthy Elements, Elderly