

ตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
อย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่
District Recreation activity of Health Promotion happily Aging
in Boleklong Long district Phrae province

ณัฐกฤษณ์ ธรรมกวินวงศ์ ส.ด.*

ฉัตรสุดา มาทา ส.ม.*

สนิธิ เสนากุล ส.บ.**

ณัฐกฤตา ปัญญาณะ ร.บ.***

*สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

**โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาตุ้ม

***องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อเหล็กทอง

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง ตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย 1) เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ 2) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ 3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ ใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methodology) ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้การวิจัยเชิงทดลอง (True-experimental Design) แบบแผนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง วัดผลก่อนหลัง (Pretest –Posttest Control Group Design) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (Independent t-test, Pair t-test) และการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ผลการวิจัย พบว่า การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยรวม การมีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก(ค่าเฉลี่ย 4.05) เมื่อพิจารณาในด้าน พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 4.47) ผลการเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนทดลอง ความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน หลังทดลอง ความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ประกอบด้วย 4 กิจกรรม คือ 1)กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม เป็นกิจกรรมใช้การจักสานด้วยมือของผู้สูงอายุเอง ส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุในการบริหารกล้ามเนื้อเล็ก ผักสมานธิ สร้างอาชีพ และเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวและชุมชน 2) กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง ด้วยการประยุกต์การเต้นตาราง 9 ช่องกับท่าฟ้อนพื้นบ้านตำบลบ่อเหล็กทอง5ท่า ได้แก่ ท่าฟ้อนสาวงาม ท่าฟ้อนยกเข้า ท่าฟ้อนสะบัดมือ ท่าฟ้อนตุ้มปิด ท่าฟ้อนแก้งตะวัน ช่วยการบริหารร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) กิจกรรม

นันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน ช่วยส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของตำบล ในด้านการแต่งเพลงและเล่น ดนตรีพื้นบ้าน ได้แก่ เพลงจ้อย เพลงคำว เพลงซอ เพลงร่ำวงกองกำ เพลงเบาหวานกระทบไม้ ใช้ร้อง เพลงประกอบการฟ้อนหรือร่ำวง ช่วยให้จิตใจมีความสุข สุขภาพจิตดี 4)กิจกรรมนันทนาการเล่าขาน วัฒนธรรม มีส่วนร่วมในการเรื่องเล่า แลกเปลี่ยนความรู้ ในด้านการดูแลสุขภาพ ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมประเพณี อาชีพ ส่งผลต่อสุขภาพจิตดี และมีความสุข สรุป โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอทอง จังหวัดแพร่ ที่พัฒนาขึ้นมา จากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่สร้างความสุข และเป็นแบบอย่างให้กับชุมชนอื่นได้ **คำสำคัญ:** เด็ก 0-5 ปี/ พฤติกรรมของมารดาในการป้องกันโรคปอดอักเสบให้บุตร/ โรคปอดอักเสบ

คำสำคัญ กิจกรรมนันทนาการ, การมีส่วนร่วม ,ความสุข

Abstract

District Recreation activity of Health Promotion happily Aging in Boleklong Long district Phrae province. The study wanted to study participation of aging in extended recreation and comparative of happy aging and develop a program recreation activity of health promotion. The research were mixed methodology to perform qualitative research by focus group discussion and quantitative research by true experimental design, Pretest posttest control group design and analyzed by percentage, mean, standard deviation ,Independent t-test, Pair t-test and thematic analysis.

The results found that aging's participation after program recreation activity of health promotion. Total participation average score were 4.05 . The happiness of aging after participate to develop program recreation activity of health promotion significantly at 0.05. Program recreation activity of health promotion were 4 components 1) Handicrafts recreation was activity used by hand with stretch finger and creating career of family and community 2)Matrix of nine squares training applied dancing five step of Boleklong district such : Saongam, Yokkhae, Sabadmee, Tumbit, Keangtawan 3) Songs and play folk music of BoLekLong district such: Joy song, Kaow song, Ramwongkongka song. 4) Story telling of Good health history, Culture, Traditions and Occupation.

Conclusion: Program recreation activity of health promotion aging of Boleklong district which was developed by participation of aging with happiness activities. A role model for other communities.

Keyword : Recreation activity, Handicrafts recreation, Matrix of nine squares,
Story telling

บทนำ

องค์การสหประชาชาติจึงได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาขึ้นใหม่โดยอาศัยกรอบความคิดที่มองการพัฒนาเป็นมิติ (Dimensions) ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ให้มีความเชื่อมโยงกัน เรียกว่า เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของโลก (Sustainable Development Goals: SDGs) จะใช้เป็นทิศทางการพัฒนาของประชาคมโลกใน 15 ปีข้างหน้าโดยเริ่มตั้งแต่เดือนกันยายน ปี 2558 ถึงเดือนสิงหาคม 2573 ประกอบไปด้วย 17 เป้าหมาย (Goals) 169 เป้าประสงค์ (Targets) ซึ่งเป้าหมายที่ 3 เน้นการสร้างหลักประกันให้คนมีชีวิตที่มีคุณภาพ และส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของคน ทุกเพศทุกวัย (World Health Organization, 2017) รัฐบาลไทยจึงกำหนดกรอบการบูรณาการความร่วมมือ 4 กระทรวงหลัก คือ มหาดไทย การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ศึกษาธิการ และสาธารณสุข พัฒนาผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม (Active and Health Ageing) เป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง ดำรงชีวิตประจำวันได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้ยุทธศาสตร์ 3 S การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ Strong Health (ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง) Social Security (ส่งเสริมความมั่นคงปลอดภัย) Social Participation (ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในสังคม) โดยเฉพาะยุทธศาสตร์ Strong Health ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้แข็งแรงนั้นมีกระทรวงสาธารณสุขรับผิดชอบ พร้อมทั้งได้กำหนดมาตรการ ตัวชี้วัด แผนการดำเนินงานในระยะ 5 ปี (พ.ศ.2560-2564) เพื่อให้การดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมาย “ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม” ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ ดำรงชีวิตประจำวันได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เน้นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ยังไม่ป่วย ให้มีพฤติกรรมสุขภาพดี การพัฒนาระบบบริการผู้สูงอายุที่เข้าถึงง่ายไร้รอยต่อจากสถานบริการสู่ชุมชน จากการสำรวจประชากรในจังหวัดแพร่ปี พ.ศ.2560 มีประชากรรวม 336,915 คน มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 83,175 คน คิดเป็นร้อยละ 24.69 ของประชากรทั้งหมด เมื่อเปรียบเทียบกับภาคเหนือ มีอัตรา 28.37 ต่อพันประชากร และภาคเหนือตอนบน 29.57 ต่อพันประชากร (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. กระทรวงสาธารณสุข.2559) ตำบลบ่อเหล็กทอง อ.ลอง จ.แพร่ จำนวนหมู่บ้าน 9 หมู่บ้านมีประชากรรวม 4,206 คน มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 799 คน แบ่งติดบ้าน 2 คนติดเตียง 31 คน ติดสังคม 376 คนโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในพื้นที่ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคปวดข้อ/กล้ามเนื้อ โรคเบาหวานโดยพบผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อโรคเรื้อรัง จำนวน 404 คน ส่วนใหญ่เป็น โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังพบปัญหาด้านการส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่คือ รูปแบบการให้ความรู้ไม่เหมาะสมไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตชุมชน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพน้อยรวมถึงการออกกำลังกายในชุมชนไม่ต่อเนื่อง (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่, 2560) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนเขตตำบลบ่อเหล็กทองในด้านการเจ็บป่วย ยังมีพิธีกรรมด้านการรักษาเจ็บป่วยตามความเชื่อพื้นบ้าน เช่น

การ “ดูหมิ่น” (ถามสาเหตุการเจ็บป่วยจากแม่หมอ พ่อหมอไสยศาสตร์ หรือจากพระสงฆ์) การให้หมอน้ำมันรักษาอาการบาดเจ็บทางกระดูก การเป่าดับพิษร้อนของโรคงูสวัด พิธีการสะเดาะเคราะห์ ในการจัดงานประเพณีหรืองานทำบุญงานมงคล วัฒนธรรมการทำอาหารเลี้ยงรับแขกจะมีอาหารประเภทหวาน มัน มีการล้มนัว ล้มหมู เป็นตัวเพื่อนำมาทำอาหารเลี้ยง การจัดงานรับเลี้ยง งานบุญต้องมีน้ำอัดลม และสุราเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บริการ และการเลี้ยงรับแขกที่มาช่วยทำงานเช่น การลงแขก ดำนา เกี่ยวข้าวเก็บเกี่ยวข้าวโพด ต้องจัดเลี้ยงเต็มที่มีสุราเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่นิยมเอาอาหารประเภทผักมาต้อนรับแขก กลุ่มวัยรุ่นหนุ่มสาวและวัยแรงงานมักจะไปทำงานรับจ้างในเขตกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด จะกลับบ้านในช่วงฤดูทำนา ทำไร่ หรือช่วงงานเทศกาลของหมู่บ้าน จึงพบปัญหาของผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง ทำให้ขาดการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี และถูกต้องส่งผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง วัยสูงอายุนั้นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในหลายด้านเกิดขึ้นพร้อมกัน เช่น การเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ ขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว กระดูกเสื่อม เป็นโรคเรื้อรัง มีการแยกตัว มีความผิดปกติทางอารมณ์ พบกับการ สูญเสียต่างๆ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียบทบาทสถานภาพทางสังคมสิ่งเหล่านี้ จะส่งผลกระทบต่อจิตใจอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุโดยตรง การเคลื่อนย้ายแรงงานของคนหนุ่มสาวจากชนบทเข้าสู่ตลาดแรงงานภาคอุตสาหกรรมในเขตเมืองมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างครอบครัวไทยให้เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้สูงอายุเป็นภาระในครอบครัวและไม่สามารถ ประกอบอาชีพอื่นได้ มักถูกทอดทิ้ง ขาดผู้ดูแล สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี บุตรหลานไม่ให้ความสำคัญ และไม่ให้ความเคารพ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตลดลง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม และสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่

วิธีการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการ วิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methodology)แบบแผนแบบสามเส้า(Triangulation Design) ดำเนินการทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) (Creswell, 2007) แล้วสรุปผลการศึกษาวิจัยในขั้นตอนสุดท้าย

วิจัยเชิงปริมาณ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบแผนการทดลองจริง (True-experimental Design) ใช้แบบแผนกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง วัตถุประสงค์ก่อนหลัง (Pretest –Posttest Control Group Design) **ประชากร** คือ ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่จำนวน 376 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 60 คนได้มาโดยวิธีการกำหนดคุณสมบัติ (Inclusion Criteria) นำกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ได้กลุ่มทดลอง จำนวน30คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน

การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้กระบวนการวิจัยแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้ให้ข้อมูล (Participant) คือกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมในตำบล ได้แก่ ประชาชนชาวบ้าน นายกองกิจการบริหารส่วนตำบล ประธานชมรมผู้สูงอายุ อสม.และกลุ่มผู้นำกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่ รวม 10 คน ผู้ให้ข้อมูล(Participant) ได้มาด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง(Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ,แบบสนทนากลุ่ม, แบบสอบถามการมีส่วนร่วมและความสุข ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เมื่อสร้างเสร็จแล้วได้นำไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาให้มีความตรง ครบถ้วน และปรับภาษาให้กะทัดรัด ชัดเจน ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ แบบสอบถามหลังผ่านการตรวจสอบ มีความเที่ยง (Reliability) แบบความคงที่ภายใน(Internal consistency) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient)บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2543) คือ การมีส่วนร่วม มีค่าความเที่ยง 0.85 สำหรับการวัดความสุขผู้สูงอายุ ใช้แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น(Thai Geriatric Mental Health Assessment Tool(T-GMHA-15) ของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้วยการทดสอบค่าที (Independent t-test, Pair t-test) สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) แบบอุปนัย (Analytic Inductive) โดยการจำแนกและจัดระบบข้อมูล (Typology and Taxonomy) การศึกษานี้ได้รับการอนุมัติ รับรองการพิทักษ์สิทธิตัวอย่างจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง เลขที่ E2560/015 วันที่ 1ตุลาคม 2560

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทองเป็นเพศหญิง(ร้อยละ 56.7)นอกจากนั้นเป็นเพศชาย(ร้อยละ 43.3) อายุ ส่วนใหญ่อายุผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง มีอายุ ระหว่าง61-70 ปี(ร้อยละ 83.34) รองลงมาอายุ ระหว่าง71-80 ปี(ร้อยละ16.66) ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ระดับการศึกษาผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา(ร้อยละ76.7) รองลงมาไม่ได้เรียน(ร้อยละ 13.3)สถานภาพสมรสผลการศึกษาพบว่าสถานภาพสมรสของ ผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง ส่วนใหญ่แต่งงานแล้ว(ร้อยละ 63.3) รองลงมาหย่าร้าง/หม้าย (ร้อยละ 30) การประกอบอาชีพส่วนใหญ่ผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง มีอาชีพทำนา/ทำไร่(ร้อยละ 83.3)รองลงมารับจ้างและค้าขาย(ร้อยละ6.7) โรคประจำตัว ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง ไม่มีโรคประจำตัว(ร้อยละ70) มีโรคประจำตัว (ร้อยละ30)

2. การมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมฯ

การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง ในการเข้าร่วมทดลอง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวม การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.05) เมื่อพิจารณาในด้านต่างๆ พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ มีส่วนร่วมในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.27) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อ

กิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ มีประโยชน์ต่อชุมชนสังคมและวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.47)

3. ความสุขของผู้สูงอายุ

3.1 ผลการศึกษา ความสุขของผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง ในการเข้าร่วมพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวม ความสุขของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 43 คะแนน) หลังการทดลอง พบว่าความสุขของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย 52 คะแนน) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า ข้อท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความสุข อยู่ในระดับมากที่สุด (คะแนนเฉลี่ย 57คะแนน)

3.2 ผลการเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนเข้าร่วม ความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกัน หลังทดลองความสุขของผู้สูงอายุ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่1 ผลการเปรียบเทียบเปรียบเทียบ ความสุขของผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทองก่อนและหลังการเข้าร่วมพัฒนาโปรแกรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	SD	t	sig
ก่อนทดลอง					
กลุ่มควบคุม	30	1.75	.25	-2.966	0.06
กลุ่มทดลอง	30	1.73	.33		
หลังทดลอง					
กลุ่มควบคุม	30	2.20	.30	9.846	0.000*
กลุ่มทดลอง	30	2.93	.23		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

4.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข แล้วนำมาทดลองกับผู้สูงอายุ จำนวน 30 คนเป็นเวลา 4 สัปดาห์ หลังการทดลองมีการสอบถามการมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สอบถามความสุข และประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฯ และจัดประชุมเพื่อวิพากษ์โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อเหล็กทอง และภาคีเครือข่ายเกษตรกร และภาคีเครือข่ายอำเภอ ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอลอง โรงพยาบาลลองจังหวัดแพร่ เพื่อมาให้ความเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข ในประเด็น ความ

เป็นไปได้และความเหมาะสม พร้อมให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง ผลการประเมินประสิทธิผลและสะท้อนความคิดเห็นต่อ กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม มีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจาก ความเหมาะสม(ร้อยละ 88) และความเป็นไปได้ (ร้อยละ 87.75) และมีข้อเสนอแนะ ให้ทาง องค์การบริหารส่วนตำบลได้จัดหาตลาดรองรับผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างรายได้และอาชีพที่มั่นคงต่อไป กิจกรรมพ่อนประยุกต์ 9 ช่อง โดยรวมกิจกรรมนันทนาการ มีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจากความเหมาะสม (ร้อยละ 89) และความเป็นไปได้ (ร้อยละ 86.75) และมีข้อเสนอแนะ การประยุกต์ทำพ่อนของตำบลบ่อเหล็กทอง ไม่ควรประยุกต์ทำพ่อนทั้งหมดที่มีอยู่ ควรเลือกทำพ่อนที่สอดคล้องกับผู้สูงอายุ ประมาณ 5-6 ทำ กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน โดยรวมกิจกรรมนันทนาการ มีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจาก ความเหมาะสม (ร้อยละ 87) และความเป็นไปได้ (ร้อยละ 90) และมีข้อเสนอแนะการแต่งเพลงพื้นบ้านของตำบลบ่อเหล็กทอง เป็นเอกลักษณ์ประจำถิ่น เสนอให้จัดลิขสิทธิ์ และทำกิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน ควรทำร่วมกับ กิจกรรมพ่อนประยุกต์ 9 ช่อง เพื่อการใช้เพลงและดนตรีประกอบการทำกิจกรรม กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม โดยรวมกิจกรรมนันทนาการ มีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจาก ความเหมาะสม (ร้อยละ 86) และความเป็นไปได้ (ร้อยละ 88.25) และมีข้อเสนอแนะเล่าเรื่องจากประสบการณ์ ความสำเร็จจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ภาคภูมิใจ ควรมีการจัดบันทึกเรื่องที่เล่า และเก็บเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ของตำบลบ่อเหล็กทองต่อไป

4.2 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพมาพัฒนาเป็น โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่ ดังรายละเอียดดังนี้

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่

1.หลักการกิจกรรม

วัยสูงอายุนั้นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในหลายด้านเกิดขึ้นพร้อมกัน รวมทั้งไม่ได้รับการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธีและถูกต้อง ส่งผลต่อเกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น การเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว กระดูกเสื่อม เป็นโรคเรื้อรัง มีความผิดปกติทางอารมณ์ และยังเป็นภาระในครอบครัวและไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นได้ มักถูกทอดทิ้ง ขาดผู้ดูแล สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี บุตรหลานไม่ให้ความสำคัญ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตลดลง การที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข คนในชุมชนทุกกลุ่มวัยควรมีส่วนร่วมให้การดูแลเอาใจใส่ และให้ความสำคัญ ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เข้าร่วมกิจกรรม จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีความสุข มีอาชีพและรายได้ที่ใช้นำมาใช้จ่าย โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่ เป็นผลลัพธ์จากงานวิจัยที่ใช้

กระบวนการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในการสร้างและพัฒนาโปรแกรม จนได้กิจกรรมดังกล่าว คือ กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรมกิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้านกิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง และกิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม มีวัตถุประสงค์ เพื่อใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ของตำบลบ่อเหล็กทอง การจัดบริการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน และยังเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาศิลปวัฒนธรรมของชุมชนของตำบลบ่อเหล็กทอง

2.ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ จะทำให้ หัวใจแข็งแรงและระบบการหายใจมีประสิทธิภาพ เพิ่มความแข็งแรง ความอดทน และความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ มีการเคลื่อนไหวความคล่องตัวการทรงตัวดีขึ้น ลดอาการปวดข้อ ข้อต่อไหล่นิดิต หายจากอาการปวดและมันศีรษะ และผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับความดันและน้ำตาลอยู่ในระดับดี สามารถช่วยเหลือชุมชนและท้องถิ่นได้ ด้านจิตใจจะส่งผลให้ เกิดความภาคภูมิใจเมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้น มีความคล่องตัว และใช้ชีวิตได้ตามปกติ เกิดความสุข มีทัศนคติเชิงบวก และมีโอกาสพบปะ พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้า

3. กิจกรรมนันทนาการ เน้นกิจกรรมที่พัฒนาหัวใจและระบบการหายใจ พัฒนาระบบกล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็กให้มีความ แข็งแรง อดทนและยืดหยุ่น รวมทั้งเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องสุขภาพจิต ที่เน้นให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วย 4 กิจกรรมย่อยดังนี้

3.1 กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กบริเวณนิ้วมือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่บริเวณแขนและข้อศอก และส่งเสริมสุขภาพจิต ผักสมมติ เพื่อให้เกิดความสุข ผลิตของใช้ในครัวเรือนหรือของที่ระลึก ได้แก่ ตระกร้อพวงกุญแจ แอบข้าว ไซดักปลา สุ่มไก่ ทำวัสดุในท้องถิ่นที่หาง่ายและค่าใช้จ่ายน้อย เช่น ไม้ไผ่ หรือต้อปอ ใช้การจักสานด้วยมือของผู้สูงอายุเอง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้ออกมาร่วมกิจกรรมกับคนในชุมชนและ อีกทั้งยังส่งเสริมการเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวและชุมชนอีกด้วย

3.2 กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่น่าตาราง 9 ช่อง ของเจริญ กระทบรัตน์(2548) มาประยุกต์กับท่าฟ้อนออกกำลังกายของตำบลบ่อเหล็กทองจำนวน 5 ท่า ได้แก่ ฟ้อนท่าสาวงาม ฟ้อนยกเข่า ฟ้อนท่าสะบัดมือ ฟ้อนท่าตุ้มบิต ฟ้อนท่าแก้งตะวัน ใช้เวลาในการทำกิจกรรม ครั้งละ 20-30 นาที จำนวน 3-5 วันต่อสัปดาห์ ใช้เพลงพื้นบ้านประกอบการฟ้อน เช่น เพลงรำวงกองกำ, เพลงขอเบาหวาน กิจกรรมจะช่วยให้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มความสุข สนุกสนานให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเครียด และป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

3.3 กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้สมอง ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแต่งเพลง ฝึกการแสดงออกเล่นดนตรีพื้นบ้าน และฝึกทักษะด้านการร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง ใช้การร้องเพลงที่แต่งขึ้นมา เล่นดนตรีพื้นบ้าน เช่น กลอง ฉิ่ง ฉาบ ซอ ได้แก่ เพลงจ้อย เพลงคว่ำ เพลงขอ เพลงรำวงกองกำ เพลงเบาหวาน

กระทบไม้ ใช้ร้องและเล่นประกอบการฟ้อนหรือการรำวง เช่น ฟ้อนพื้นบ้านลดอาการข้อต่อและไหล่ติด ผลของกิจกรรมช่วยลดอาการข้อต่อและไหล่ติด จิตใจมีความสุข มีชีวิตชีวา สุขภาพจิตดี

3.4 กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะพูดคุยเล่าเรื่อง แลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่อง การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมประเพณี การท่องเที่ยวของตำบลบ่อเหล็กทอง และการพัฒนาอาชีพ ใช้เวลาในการเล่าเรื่องละ 60 นาที มีการจดบันทึก (Note taker) ถอดบทเรียน (After Action Review) เพื่อสกัดองค์ความรู้ไว้เป็นหลักฐานของชุมชน กิจกรรมที่กระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด ได้สัมผัสกับคนอื่น ทำให้จิตใจตื่นตัวอยู่เสมอ และมีชีวิตชีวา ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ และตนเองมีทักษะความถนัดเป็นพิเศษ ผลที่ได้จากการทำกิจกรรมจะส่งผลต่อสุขภาพจิตดี และมีความสุข

วิจารณ์

จากผลการศึกษาที่ได้ข้อค้นพบ เกี่ยวกับการวิจัย ตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ประกอบด้วย

1. การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ผลการศึกษา การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง หลังการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ พบว่า การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในด้านต่างๆ พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ ในกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ มีประโยชน์ต่อชุมชน สังคมและวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง อภิปรายได้ว่า การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ เกิดจากการที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมตั้งแต่เริ่มกระบวนการวิจัย ในขั้นตอนการหาปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ การทดลองโปรแกรมฯ และการประเมินประสิทธิภาพ ทำให้เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมและเห็นประโยชน์ร่วมกันภายในกลุ่มผู้สูงอายุว่าเป็นผลดีเมื่อร่วมทำกิจกรรมนันทนาการ จะส่งผลกระทบต่อการส่งเสริมสุขภาพของคนในกลุ่มได้ สอดคล้องกับ Cohen and Uphoff (1977), W.Reeder (1973) ที่กล่าวว่าส่วนหนึ่งอาจเกิดจากปัจจัยความเคยชินและขนบธรรมเนียมประเพณี (habit and customs) เป็นรูปแบบที่สร้างขึ้นมาจากคนในชุมชนยอมรับด้วยความเต็มใจเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมและมีเหตุผล ที่จะกระทำและแสดงออกมาเช่นนี้เป็นเพราะความเคยชิน และเป็นประเพณีดั้งเดิมยึดถือมานาน เช่น กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณ เตชะธีระปรีดา (2557) ศึกษาวิจัยการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาล ตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการจัดให้ อยู่ในระดับมาก โดยกิจกรรมทางสังคมมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมงานเทศกาลงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาลต่างๆ และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความพึงพอใจและต้องการทำกายบริหาร และการละเล่นพื้นบ้าน คือ การปรับปรุงและ

ดำเนินการจัดทำแผนการโดยกำหนดช่วงเวลาการจัดกิจกรรมตามเทศกาลงานบุญต่างๆ และดำเนินการร่วมกับชาวบ้านและผู้สูงอายุตามหมู่บ้าน ในการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมนันทนาการทั้งในเวลาเย็นและช่วงเทศกาลต่างๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วชรินทร์ เสมามอญ (2556) ศึกษาวิจัยการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง พบว่าการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

2. การศึกษาและเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ผลการศึกษาพบว่า ความสุขของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง ก่อนทดลอง ความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกัน ภายหลังทดลอง ความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความสุขเพิ่มมากขึ้นหลังการทดลอง (ระดับมาก) ส่วนกลุ่มควบคุม มีความสุขเท่าเดิมหลังการทดลอง (ระดับเล็กน้อย) อภิปรายได้ว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพกาย เน้นความสนุกสนาน การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง และกิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการประยุกต์การเต้นตาราง 9 ช่อง กับท่าการฟ้อนของตำบลบ่อเหล็กทอง จำนวน 5 ท่า ได้แก่ท่าสาวงาม ท่ายกเข่า ท่าสะบัดมือ ท่าตัมบิต ท่าแก้งตะวัน เพื่อบริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังส่งเสริมทางด้านสุขภาพจิต ช่วยเพิ่มความสุขให้ผู้สูงอายุ ไม่เกิดความเครียด และป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ได้มีโอกาสมาพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนกัน ไม่ต้องอยู่เพียงลำพังคนเดียวในผู้สูงอายุที่เป็นหม้ายไม่มีลูกหลาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริญญลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร (2559) ศึกษาสภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่ามีความต้องการกิจกรรมนันทนาการในภาพรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้ว ด้านที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ด้านขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมและประเพณี และด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข สำหรับกิจกรรมนันทนาการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย ด้านศิลปหัตถกรรมและงานอดิเรก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฤทธิ เทพไทยอำนาจ (2560) ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการบันเทิง ที่มีต่อระดับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์ วัดม่วง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ก่อนการทดลอง ระดับความเครียดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน หลังการทดลอง ระดับความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตรา ดุษฎีเมธา (2560) การศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมนันทนาการบำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัด กลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขของผู้สูงอายุในภาพรวม สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ ภายหลังการเข้าร่วม

โปรแกรมนันทนาการบำบัด กลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขของ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3) การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่ ผลการวิจัย ได้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ประกอบไปด้วย 4 กิจกรรมหลัก กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม .กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน และกิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม อภิปรายได้ว่า คุณภาพชีวิตของคนเกิดจากการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ประกอบด้วยความสุข ทั้งทางกาย และทางจิต การทำให้จิตใจที่สดใสยอมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ การรักษาสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยนันทนาการจะช่วยรักษาสมดุลทำให้บุคคล สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ เนื่องจากนันทนาการเป็นกลไกที่สำคัญของชีวิต เป็นกิจกรรมที่กระทำในยามว่างด้วยความสมัครใจ เกิดจากแรงจูงใจภายในทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ก่อให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ สอดคล้องกับ นโยบายของแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559)(กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ,2553) ข้อที่1.นันทนาการเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของคน โดยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ นอกจากนี้นันทนาการยังสร้างสัมพันธภาพของคนในชุมชน ทำให้เกิดความสามัคคี มีความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน และเครือข่ายชุมชน ให้เชื่อมโยงกับการพัฒนาชนบท และเมืองให้เกิดความน่าอยู่ มีความสงบ สะอาด ปลอดภัย มีระเบียบวินัย และข้อ 2 นันทนาการเป็นเครื่องมือในการสร้างฐานรากของสังคม สร้างความปรองดองในชาติเป็นสังคมแห่งคุณธรรม จริยธรรม โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชน และสังคม รวมไปถึงกลุ่มพิเศษต่างๆ เช่น กลุ่มด้อยโอกาส กลุ่มคนพิการ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ต้องขัง กลุ่มคนอาศัย ตามเขตชายแดน กลุ่มชาวเขา กลุ่มเด็กเร่ร่อน กลุ่มชุมชนแออัด กลุ่มคนต่างด้าว เป็นต้น ให้เป็นแกนหลักของสังคมไทยและทำให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการใช้กิจกรรมนันทนาการอย่างยั่งยืนเพื่อ เป็นกลไกการพัฒนาสังคมและพัฒนาชาติ(กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา,2555) สอดคล้องกับ ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์ (2557) ข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อรองรับสังคมสูงอายุของประเทศไทย ในยุทธศาสตร์ที่2 การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ โดยการนำศักยภาพและความสนใจของผู้สูงอายุมาพิจารณา กำหนดงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ในแต่ละกลุ่ม โดยมีหลักว่าต้องเป็นงานที่ไม่เหน็ดเหนื่อย คลายเหงา สร้างความภูมิใจและความสุขให้ผู้สูงอายุ ในขณะเดียวกันก็ได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น สอดคล้องกับความต้องการของสังคม โดยผู้สูงอายุอาจจะมีรายได้หรือสิ่งตอบแทนอื่นด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของกฤษณา กาเผือก (2554) การพัฒนานโยบายสาธารณะท้องถิ่นอย่างมีส่วนร่วมด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ : บทสังเคราะห์ กระบวนการในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โครงการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนานโยบายสาธารณะด้านกิจกรรมทางกายในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องเตรียมรับสถานการณ์ โดยใช้เครื่องมือ นโยบายสาธารณะท้องถิ่นอย่างมีส่วนร่วม เป็นยุทธศาสตร์

ที่สำคัญในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และมีการผลักดันให้เกิดขึ้นจริงในท้องถิ่น ภายใต้ความร่วมมือของทุกภาคส่วน เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนในเชิงรุก ตรงกับปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของชุมชน เน้นกระบวนการส่งเสริมสุขภาพ เป็นกลยุทธ์ในการลดอัตราป่วยและตายของประชาชน ส่งเสริมให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจพร สุธรรมชัย (2558) การสังเคราะห์รูปแบบบริการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ แบบบูรณาการ พบว่า การจัดบริการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันปัญหาสุขภาพ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ การส่งเสริม การถ่ายทอดภูมิปัญญา ศิลปวัฒนธรรม เพื่อสร้างคุณค่าให้ผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เมตตา เขยสมบัติ (2560) กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้สูงอายุในชุมชนทาดชาวิลล่า กรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในชุมชนทาดชาวิลล่า แขวงสนามบิน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 4 กลุ่มกิจกรรมที่ได้รับการคัดเลือก โดยการระดมความคิดเห็นจากกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองของ ผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ในทุกกิจกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุดิพงษ์ (2556) ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง กิจกรรมที่มีความต้องการมากที่สุดคือ การเล่นและฟังดนตรี รองลงมาคือการทำบุญร่วมงานการกุศล สอดคล้องกับงานวิจัยของจันทนา รณฤทธิวิชัย (2552) ศึกษาการประเมินสมรรถภาพกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย แอโรบิกแบบตารางเก้าช่องและยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้ยางยืดของผู้สูงอายุในโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า สมรรถภาพกายโดยรวมของผู้สูงอายุ ก่อนการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำถึงปานกลาง ภายหลังจากออกกำลังกาย สมรรถภาพกายโดยรวมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบความแข็งแรงและความอดทนของ กล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความอดทนในการทำหน้าที่ของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งความหนาแน่นของมวลกระดูกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อสอบถามความเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ ภายหลังจากการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมแข็งแรงขึ้น และรู้สึกคลายเครียด ความคล่องแคล่ว การเคลื่อนไหวต่างๆดีขึ้น มีสมาธิ กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้การเดินและการทรงตัวดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Katarina Sjogren (2010) การศึกษามุมมองด้านเพศต่อปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายกลางแจ้งในหมู่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในภาคใต้ของสวีเดน ผลการวิจัย: พบว่า การมีอิสระในกิจกรรมทางกายและมีสุขภาพดีพอ สามารถจัดการสุขอนามัยส่วนบุคคลและชุมชนได้ โดยเฉพาะในกิจกรรมการเดินออกกำลังกาย และเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลางแจ้งสำหรับทั้งชายและหญิง ควรมีการปรับปรุงเกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้สูงอายุโดยคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์และควรมีการวางแผนร่วมกับชุมชนในพื้นที่ การส่งเสริมการพักผ่อนหย่อนใจในพื้นที่กลางแจ้งที่มีผลกระทบต่อการฟื้นฟูสภาพความเป็นอยู่ที่ดีต้องมุ่งเน้นไปที่

กิจกรรมที่น่าสนใจและราคาไม่แพงสำหรับคนส่วนใหญ่ทั้งชายและหญิง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yazhuo Deng (2018) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาการซึมเศร้า สถานะสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และการกิจกรรมนันทนาการเป็นตัวช่วยบำบัด: การเปรียบเทียบวัยกลางคนกับวัยสูงอายุ ในบทกวีในเมือง ของประเทศจีน ผลการศึกษา พบว่า สถานที่พักผ่อนหย่อนใจในชุมชนเมืองมีจำนวนมากขึ้นมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายในเวลาว่างที่สูงขึ้น มีสมรรถภาพร่างกายที่ดีขึ้น และการเกิดอาการซึมเศร้าน้อยลงในผู้เข้าร่วมที่อาศัยอยู่ในเมือง ในทางตรงกันข้ามการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในชนบทมีน้อย และมีผลกระทบลดลงเล็กน้อยต่อการลดลงของสมรรถภาพร่างกายและอาการซึมเศร้า เสนอแนะให้มีร่วมมือกันระหว่างหน่วยงานทางสาธารณสุขและองค์กรของรัฐในท้องถิ่น ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมนันทนาการและพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตชีวาเพื่อการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาวต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. การนำผลการวิจัย โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข เป็นนโยบายด้านสาธารณสุขขององค์การบริหารส่วนตำบล โดยเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับ วัฒนธรรมนิยม ประเพณีวัฒนธรรม ที่สามารถปฏิบัติได้จริง จะทำให้เกิดสุขภาพแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

2. องค์กรหรือหน่วยงานด้านการศึกษาและสาธารณสุขควรเข้าไปร่วมมือองค์การบริหารส่วนตำบล พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ในด้านองค์ความรู้และทักษะเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย รวมถึงการประเมินสมรรถนะด้านร่างกายเป็นประจำทุกปี เพื่อจะได้นำปัญหาที่พบมาวางแผนสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วย ความกรุณาอย่างสูง จาก รศ.ดร.สมเกียรติ สายธนู อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, ดร.ดวงใจ พุทธรังษี ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมศักดิ์ ศรีสุวรรณ คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ และนักศึกษาสาขาสาธารณสุขชุมชน ที่ช่วยเหลือในเก็บข้อมูลในการศึกษาวิจัย จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี คณะผู้วิจัยหวังว่าการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ และเป็นแนวทางในการพัฒนาและสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กัลยา วาณิชขันธ์ขุ.(2551). การวิเคราะห์สถิติ:หลายตัวแปร.กรุงเทพฯ.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมสุขภาพจิต (2560). แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ฉบับสั้น. สืบค้นเมื่อ 22 ธันวาคม

2560,จาก//http://www.sorpsor.com/happy2017/t_gmha15_index.php

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553)แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่2

- (2545-2564)ฉบับปรับปรุงครั้งที่1 พ.ศ.2552. พิมพ์ครั้งที่1 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิชย์.
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา(2555). แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2
(พ.ศ.2555-2559). กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. กรุงเทพฯ :
- กฤษณา กาเผือก (2554) การพัฒนานโยบายสาธารณะท้องถิ่นอย่างมีส่วนร่วมด้านกิจกรรมทางกาย
สำหรับผู้สูงอายุ : บทสังเคราะห์ กระบวนการในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น.
โครงการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนานโยบายสาธารณะด้านกิจกรรม ทางกาย
ในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดเชียงใหม่.การประชุมวิชาการ
มหาวิทยาลัยขอนแก่น ประจำปี 2554. 27-29 มกราคม 2554.
- จันทนา รณฤทธิชัย (2552).การประเมินสมรรถภาพกายก่อนและหลังการออกกำลังกายแอโรบิก
แบบตารางเก้าช่องและยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้ยางยืดของผู้สูงอายุในโครงการส่งเสริม
สุขภาพผู้สูงอายุคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.วารสารวิทยาศาสตร์การพยาบาล.
ปีที่27.ฉบับที่3.กันยายน-ธันวาคม 2552.
- จิตรา ดุษฎีเมธา, สุเมษย์หนกหลัง, วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์(2560) การพัฒนาโปรแกรมนันทนาการ
บำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลตำรวจปีที่9 ฉบับที่2 เลขหน้า1-14.
- เจริญ กระบวนรัตน์ (2548).ตาราง9 ช่องฝึกสมอง.สืบค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2560, จาก
<http://www.thaihealth.or.th/Content/27370>.
- ชาย โพธิ์สิตา. (2550). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ.พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ :
อมรินทร์ปริ้นติ้งฯ.
- ฤทธิ เทพไทยอำนวย(2560) ผลการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและการบันเทิง ที่มีต่อ
ระดับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ วัดม่วง อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา. วารสารชุมชนวิจัย ปีที่11 ฉบับที่2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2560.
- ถวิลวดี บุรีกุล, เมธิดา พงศ์ศักดิ์ศรี. (2550). การสนทนากลุ่ม:เทคโนโลยีเพื่อการมีส่วนร่วมและการ
เก็บ ข้อมูลเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : งานดี กราฟฟิก.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2543). การวิจัย การวัดและประเมินผล.พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์ศรีอนันต์.
- ปริญญ์ลักษณ์ ตรีภูมิตั้งจิต(2559)สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
ในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท.วารสารพยาบาลทหารบก.ปีที่17.ฉบับที่ 1
(ม.ค.-เม.ย)2559: 63-69.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8.กรุงเทพฯ.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

- เมตตา เขยสมบัติ(2560)กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนทวดชาวลำ เกรงเทพมหานคร.วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี ปีที่11 ฉบับที่3 กันยายน-ธันวาคม 2560.
- วิราวัลย์ บริรักษ์. (2555). การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลห้วยพระ อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์. บริหารธุรกิจบัณฑิต.คณะวิทยาการ จัดการ. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วชิรินทร์ เสมามอญ (2556) วิจัยการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง.สืบค้นเมื่อ10 ธันวาคม 2560 จาก http://rdi.aru.ac.th/e_journal/pdf/158.pdf
- ศิริพร จิรวัดน์กุล.(2552). การวิจัยเชิงคุณภาพด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ.กรุงเทพฯ.วิทย์พัฒน์.
- ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์ (2557).ขอเสนอเชิงนโยบายเพื่อรองรับสังคมสูงอายุของประเทศไทย. สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิการเด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพุดพิงศ์ (2556) ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สาขาการจัดการนันทนาการคณะบัณฑิต วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวรรณา เตชะธีระปรีดา(2557)การวิจัยการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของ เทศบาลตำบลหนองน้ำใสอำเภอสีคิ้วจังหวัดนครราชสีมา.วารสารวิชาการการบริหารธุรกิจ. ปีที่3 ฉบับที่2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2557:89-100.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2552). วิธีกรวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 17.กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2559).แผนยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข 20 ปี. สืบค้นเมื่อ 22 มิถุนายน 2560,จาก <http://www.bps.ops.moph.go.th>.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่.(2559).การเข้าถึงบริการสุขภาพสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2560, จาก http://pre.hdc.moph.go.th/hdc/main/index_pk.php.
- องอาจ นัยพัฒน์.(2551).วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และ สังคมศาสตร์.พิมพ์ครั้งที่3.กรุงเทพฯ :สามลดา.
- Creswell, J.W., Plano Clark V.L.(2007). Designing and conducting mixed methods Research. Thousand Oaks, CA: Sage Publication. York : McGraw-Hill.

- Cohen, John M. and Uphoff, Norman T. (1977). Rural Participation: Concepts and Measures for Project Design, Implementation and Evaluation. In Rural Development Monograph No. 2 The Rural Development Committee Center for International Studies, Cornell University, January.
- Cochran, William G. (1977). Sampling Techniques. New York : John Wiley & Sons.
- Denzin, N, K. (1989). The Research Act. 3rd Edition. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Katarina Sjogren (2010) . A gender perspective on factors that influence outdoor recreational physical activity among the elderly. Retrieved 25, August 2018 from <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2318-10-34>
- Miles, M.B, and Huberman, A.M. (1994). Qualitative Data Analysis, 2nd Ed., 10-12 Newbury Park, CA: Sage.
- William W. Reeder. (1974). Some Aspects of the Informal Social Participation of Farm Families in New York State. Cornell University. .
- World Health Organization, 1993. WHOQOL: Study Protocol: Division of Mental Health. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization .(2017). Health & Sustainable Development Goals (SDGs). Retrieved June 20, 2017, from <http://www.who.int/sustainable-development/>
- Yazhuo Deng (2018) The Relationships Between Depressive Symptoms, Functional Health Status, Physical Activity, and the Availability of Recreational Facilities: a Rural-Urban Comparison in Middle-Aged and Older Chinese Adults. International Journal of Behavioral Medicine June 2018, Volume 25, Issue 3, pp 322–330.