

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง ตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอทอง 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 ส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุในการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก ฝึกสมาธิ สร้างอาชีพ และเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวและชุมชน 2) กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง ด้วยการประยุกต์การเต้นตาราง 9 ช่องกับท่าฟ้อนพื้นบ้านตำบลบ่อเหล็กทอง5ท่า ได้แก่ ท่าฟ้อนสาวงาม ท่าฟ้อนยกเข้า ท่าฟ้อนสะบัดมือ ท่าฟ้อนตุ้มบิต ท่าฟ้อนแก้งตะวัน ช่วยการบริหารร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 3) กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน ช่วยส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของตำบล ในด้านการแต่งเพลงและเล่นดนตรีพื้นบ้าน ได้แก่ เพลงราวทองก้า เพลงกองกำนาคุ้มกระทบไม้ เพลงเงินแ้วเมืองทอง เพลงขอเบาหวาน ใช้ร้องเพลงประกอบการฟ้อนหรือราวง ช่วยให้จิตใจมีความสุข สุขภาพจิตดี 4)กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม มีส่วนร่วมในการเรื่องเล่า แลกเปลี่ยนความรู้ ในด้านการดูแลสุขภาพประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมประเพณี อาชีพ ส่งผลต่อสุขภาพจิตดี และมีความสุข

สรุป โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่ ที่พัฒนาขึ้นมาจากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่สร้างความสุข และเป็นแบบอย่างให้กับชุมชนอื่นได้

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, Yokkhaio, Sabadmee, Tumbit, Keangtawan 3) Songs and play folk music of BoLekLong district : Ramwongkongka song, Konganatumkatopmai song , Jenoallmaunglong song, Soabaowan 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