

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็นส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 สรุปประเด็นสำคัญกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ที่เกี่ยวข้องกับประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่

ส่วนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ร่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ผลการทดลอง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และความสุขของผู้สูงอายุก่อน-หลังการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ ความสุขของผู้สูงอายุและการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 4 สรุปผลการโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อร่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการฯ

ตอนที่ 2 สรุปโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่

**ส่วนที่ 1 สรุปประเด็นสำคัญกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข
ที่เกี่ยวข้องกับประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง
จังหวัดแพร่**

จากวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ตั้งแต่การศึกษาและสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเพื่อกำหนดกรอบความคิดในการวิจัยและศึกษาสภาพปัญหา และเพื่อเป็นข้อมูลประกอบในการกำหนดรูปแบบกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการดำเนินการสนทนากลุ่ม(Focus Group) ประชาชนชาวบ้านและผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ด้านนันทนาการ ที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและประเพณี ของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ผู้วิจัยได้ร่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง แล้วประเมินผลโปรแกรม ดังรายละเอียด

**1.1 ข้อมูลความต้องการด้านกิจกรรมนันทนาการ ที่เกี่ยวกับประเพณี วัฒนธรรมกับของ
ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่**

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ สนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) กับ ประชาชนชาวบ้านและผู้มีประสบการณ์ของตำบลบ่อเหล็กทองจำนวน 10 คน ได้แก่ นายกองค์การบริหารตำบล ประธานชมรมผู้สูงอายุ ประธานสภาวัฒนธรรมตำบลบ่อเหล็กทอง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อเหล็กทอง ตัวแทนผู้สูงอายุที่เป็นประชาชนชาวบ้านที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับประเพณีและวัฒนธรรมตำบลบ่อเหล็กทอง และตัวแทนที่เป็นประชาชนชาวบ้านที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านการกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายและ โดยมีประเด็นคำถามเกี่ยวกับ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ความต้องการในด้านกิจกรรมนันทนาการส่งเสริมสุขภาพ ที่ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและประเพณี ของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ และเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลไปจัดทำร่างโปรแกรมนันทนาการ การสนทนากลุ่มได้สรุปปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ความต้องการในด้านกิจกรรมนันทนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่

ดังคำสนทนาในการสนทนากลุ่ม ตอนหนึ่ง

.....ผู้สูงอายุที่ตำบลบ่อเหล็กทอง ส่วนมาก มีจิตสาธารณะ ชอบช่วยเหลือสังคม การอยู่บ้านเขาบอกกันว่า มันเหงา ไม่ได้พูดคุยกับใคร ล้อออกมาพบปะ ค่อยกันบ้าง ทำกิจกรรมร่วมกันบ้าง ทำให้ ใจมันโล่ง(มีความสุข)

(นายเลียง ตี๋แก้ว นายก อบต.บ่อเหล็กทอง, 26ต.ค. 2560)

ตั้งคำถามในการสนทนากลุ่ม ตอนหนึ่ง

.....ผู้สูงอายุของเราที่ตำบลบ่อเหล็กทอง รักสุขภาพนะ ผู้หญิงเขาก็ชอบฟ้อน และร้องเพลงก็มี แต่ด้วยวัยและร่างกาย เช่น บางคนแข่งขา ไม่ค่อยดี เจ็บเข่า ปวดหลัง แต่ก็อยากออกกำลังกายบ้าง..เดินบ้างแต่ไม่ค่อย ไม่รู้ได้ประโยชน์ใหม่ ไม่รู้วิธีออกกำลังกายที่ถูก ทำไปแล้วกลัวบาดเจ็บ เพราะอายุมากกระดูกไม่ดีแล้ว ก็อยากให้มีคนมาแนะนำสอนที่ถูกต้อง จะได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง.....

(คุณพ่อ อินแปง แสนมูล อายุ 75 ปี ประธานสภาวัฒนธรรม ตำบลบ่อเหล็กทอง, 26ต.ค. 2560)

ตั้งคำถามในการสนทนากลุ่ม ตอนหนึ่ง

.....ผู้สูงอายุที่ตำบลบ่อเหล็กทองที่ทำกิจกรรมได้ เขาก็อยากมาช่วยเหลือชุมชน เช่นงานบุญ งานประเพณีต่างๆ แต่ด้วยต้องหาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง รายได้ไม่พอจนเจือ บางคนอยู่คนเดียวไม่มีลูกหลานด้วยถ้ามีกิจกรรมที่จะสร้างรายได้ สร้างอาชีพให้กับผู้สูงอายุ จะทำให้เขามีชีวิตที่ดีขึ้นแน่นอนมีความสุขได้พบปะ พูดคุยกัน และช่วยให้ร่างกายแข็งแรงด้วย.....

(คุณพ่อ สม อินดี อายุ 75 ปี ประธานชมรมผู้สูงอายุ.บ่อเหล็กทอง, 26ต.ค. 2560)

ตั้งคำถามในการสนทนากลุ่ม ตอนหนึ่ง

.....ตอนเป็นครูก็ได้แต่สอนเขาให้ทำอย่างโน้นอย่างนี้ พอเกษียณออกมา เราารู้สึกว่าร่างกายไม่ค่อยพร้อม ถ้าไม่มีกิจกรรมทำนะ รู้เลยว่าเพลีย อ่อนแรง เราก็พอมีความรู้อยู่บ้าง เลยออกกำลังกายบ้างเล็กน้อยๆได้ผลนะ กระปรี้กระเปร่าขึ้น สำคัญคือสนุกสนานสนุกด้วยนะ (มีเสียงหัวเราะแทรก) ก็เลยชวนเพื่อนบ้านไปด้วย แต่ก็ไม่ได้ทำประจำ ถ้ามีโครงการที่ให้ความรู้ มาชวนให้ทำกิจกรรมตรงไหนมีประโยชน์กับหัวใจ กับกล้ามเนื้อจะดีมาก เหมือนมีพี่เลี้ยงคอยช่วยเหลือ ที่สำคัญเป็นการรวมกลุ่มกัน ปัจจุบันก็เป็นตัวเองก็มาเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขด้วยคะ.....

(คุณแม่กนกพร ตาอิน อายุ 67ปี ปี ข้าราชการครูบำนาญ ตำบลบ่อเหล็กทอง, 26 ต.ค. 2560)

1.2 สรุปข้อมูลปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ และความต้องการในด้านกิจกรรมนันทนาการส่งเสริมสุขภาพ ของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่

สรุปปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ และความต้องการในด้านกิจกรรมนันทนาการส่งเสริมสุขภาพ ของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ที่ได้จากสนทนากลุ่ม (Focus Group) ของตัวแทนผู้สูงอายุ ข้อมูลสรุปปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ และความต้องการในด้าน

กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยจะนำไปจัดทำร่างโปรแกรมนันทนาการฯ ของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอทอง จังหวัดแพร่ต่อไป

รายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่1สรุปปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ความต้องการในด้านกิจกรรมนันทนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอทอง จังหวัดแพร่

| ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง | ความต้องการในด้านกิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ |
|---|---|
| <p>1. ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคปวดข้อ/กล้ามเนื้อโครงร่าง โรคเบาหวาน</p> <p>2. ด้านการส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่คือ รูปแบบการให้ความรู้ไม่เหมาะสมไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตชุมชน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพน้อย และการออกกำลังกายในชุมชนไม่ต่อเนื่อง</p> <p>3. พิธีกรรมด้านการรักษาเจ็บป่วยตามความเชื่อพื้นบ้าน เช่น การ “ดูหมี่” (ถามสาเหตุการเจ็บป่วยจากแม่หมอ พ่อหมอไสยศาสตร์ หรือจากพระสงฆ์) การให้หมอน้ำมันรักษาอาการบาดเจ็บทางกระดูก การเป่าดับพิษร้อนของโรคงูสวัด พิธีการสะเดาะเคราะห์ ในการจัดงานประเพณีหรืองานทำบุญงานมงคล</p> <p>4. วัฒนธรรมการทำอาหารเลี้ยงรับแขกจะมีอาหารประเภท หวาน มัน มีการลัมวัว ลัมหมู เป็นตัวเพื่อนำมาทำอาหารเลี้ยง การจัดงานรับเลี้ยง</p> <p>5. การบริโภคอาหารของชุมชนยังมีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้อง เช่น การเลี้ยงสุราเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในงานบุญ งานศพ งานประเพณี งานรับแขกที่มาช่วยทำงานลงแขกดำนา เกี่ยวข้าว เก็บเกี่ยวข้าวโพด</p> | <p>1. อยากรับรู้และทักษะเกี่ยวกับ สุขภาพดีของผู้สูงอายุในชุมชนทั้งในเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย</p> <p>2. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุ เช่น การทรงตัว, การเคลื่อนไหวที่คล่องตัว, ลูก, นั้ง, ยืน และสอดคล้องกับวัฒนธรรมของชุมชนที่มีอยู่ก่อนแล้ว เพื่อช่วยลดอาการปวดต่างๆลงได้ เช่น ปวดตามข้อ ข้อต่อไหล่ติด</p> <p>3. กลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เล่าประสบการณ์ ที่ทำแล้วสำเร็จ เป็นตัวอย่างได้</p> <p>4. ปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมชุมชน เช่น งดการเลี้ยงสุราเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในงานบุญ งานศพ งานประเพณี</p> <p>5. จัดสิ่งแวดล้อมชุมชนให้เอื้อต่อ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี คนในชุมชนมีส่วนร่วมช่วยกันให้การดูแลเอาใจใส่ ผู้สูงอายุ</p> <p>6. กิจกรรม ด้านการ ร้อง การฟ้อนรำ เพื่อช่วยเพิ่มความสุขของผู้สูงอายุ</p> <p>7. สร้างอาชีพเสริม รายได้เสริมให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น</p> |

| ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง | ความต้องการในด้านกิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ |
|---|---|
| <p>6. ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง ไม่มีอาชีพ รายได้ไม่พอเพียง ขาดการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี การเสื่อมถอยทางร่างกาย ขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง หูตึง ตามัว กระดูกเสื่อม</p> <p>7. ปัญหาสุขภาพจิต มีการแยกตัว มีความผิดปกติทางอารมณ์ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียบทบาทสถานภาพทางสังคม บุตรหลานไม่ให้ความสำคัญ และไม่ให้ความเคารพ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตลดลง</p> | |

ส่วนที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข

ตอนที่ 1 ร่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข

จากการสรุปปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ และความต้องการในด้านกิจกรรมนันทนาการส่งเสริมสุขภาพ ของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ ที่ได้จากสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยผลการวิจัยใน ส่วนที่1 และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ สุขภาพของผู้สูงอายุ นำมาจัดทำเป็น(ร่าง) โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข ของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่ มีรายละเอียด คือ

(ร่าง) โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ประกอบไปด้วยกิจกรรมนันทนาการทั้ง 4 ประเภท

1. กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม
2. กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง
3. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน
4. กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม

ร่างกิจกรรมที่1 กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม

1.1 หลักการของกิจกรรม

กิจกรรมหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ทำของใช้ในครัวเรือน หรือของที่ระลึกจากอุปกรณ์ในท้องถิ่น เช่นไม้ไผ่ หรือต้อปอ เป็นกิจกรรมใช้ การจักสานด้วยตัวของผู้สูงอายุเอง ส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุในการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้ออกมาร่วมกิจกรรมกับคนในชุมชนและ อีกทั้งยังส่งเสริมการเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวและชุมชนอีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์กิจกรรม

เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กและมีส่วนร่วมในการสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน

1.3 อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการใช้จักสาน ได้แก่ ไม้ไผ่, ก้านมะพร้าว, มีด, กรรไกร, ค้อน, แล็กเกอร์, ลวด

1.4 ระยะเวลา

จำนวนเวลาการทดลองครั้งละ 180 นาที จำนวน 4 ครั้ง ระยะเวลา 3 เดือน

1.5 บุคลากรจำนวนผู้ทดลอง 7 คน

1.6 วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ร่วมกันออกแบบผลิตภัณฑ์ ที่ทำจากวัสดุในธรรมชาติเช่นไม้ไผ่
2. ทีมผู้วิจัยและปราชญ์ชาวบ้านแนะนำขั้นตอนการทำ
3. ดำเนินการจักสานและลงแล็กเกอร์ เพื่อความคงทน และความสวยงาม
4. ทดสอบความแข็งแรง รูปทรง และคุณภาพของผลิตภัณฑ์
5. คัดเลือก และนำออกจำหน่ายเพื่อสร้างรายได้ของชุมชนให้แก่ผู้สูงอายุในตำบลป่อเหล็กทอง

1.7 การประเมินผลกิจกรรม

ประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรม ด้วยแบบประเมินในด้านความเหมาะสมของกิจกรรม และความเป็นไปได้ของกิจกรรม

ร่างกิจกรรมที่2กิจกรรมฟิสิกส์ 9 ช่อง

2.1 หลักการของกิจกรรม

การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการประยุกต์กิจกรรมตาราง 9 ช่อง (เจริญ กระบวนรัตน์, 2548) กับท่าฟิสิกส์ออกกำลังกายของท้องถิ่นป่อเหล็กทอง เช่น การฟิสิกส์พื้นบ้านลดอาการข้อต่อและไหล่ติด การรำไม้พลอง การรำวงเพื่อบริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มความสุข สนุกสนานให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเครียด และป่วยเป็นโรคซึมเศร้า การฝึกจะช่วย

กระตุ้นการทำงานของสมองหรือระบบประสาทที่ทำหน้าที่ในการรับรู้ข้อมูล (Sensory Neuron) เพื่อส่งไปยังสมองส่วนกลาง (Central Nervous System) ซึ่งทำหน้าที่ในการวิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูลก่อนที่ส่งไปเซลล์ประสาท ที่ทำหน้าที่สั่งงานงานและควบคุมการ เคลื่อนไหวให้เป็นไปตามข้อมูลที่ส่งมา (Motor Neuron) ช่วงการทำงาน ของระบบประสาท จะเน้นความถูกต้อง แม่นยำ และความรวดเร็วในการเคลื่อนไหวเป็นสำคัญ

2.2 วัตถุประสงค์กิจกรรม

เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยตาราง 9 ช่อง ด้วยการประยุกต์ทำออกกำลังกายของท้องถิ่น

2.3 อุปกรณ์

ตารางเก้าช่องจากไวนิล,เพลงประกอบท่าทาง,ภาพเพื่อช่วยความจำประกอบการเต้น

2.4 ระยะเวลา

จำนวนเวลาการทดลองครั้งละ 180 นาที จำนวน 4 ครั้ง ระยะเวลา 3 เดือน

2.5 บุคลากร จำนวน 7 คน

2.6 วิธีดำเนินกิจกรรม

1) ออกแบบท่าการเต้นตามแบบตารางเก้าช่อง ด้วยการประยุกต์ให้เข้ากับชุมชน ตำบลบ่อเหล็กทอง

2) กลุ่มเลือกผู้นำกิจกรรม และจัดให้ผู้สูงอายุเต้นตามผู้นำกิจกรรม

3) ทดลองการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยตาราง 9 ช่องประยุกต์ทำรำของท้องถิ่น

4) ประเมินประสิทธิภาพของ ท่าทางการเต้น สอดคล้องกับการยืดเหยียดเพื่อฝึกความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ

2.7 การประเมินผลกิจกรรม

ประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรม ด้วยแบบประเมินในด้านความเหมาะสมของกิจกรรม และความเป็นไปได้ของกิจกรรม

ร่างกิจกรรมที่ 3กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน

3.1 หลักการของกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการเพลงและดนตรี เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง ในด้านเพลงและดนตรีพื้นบ้าน ที่สืบทอดกันมาเป็นรุ่นต่อรุ่น ได้แก่ เพลงรำวงกองกำ เพลงกองกำนาตุ้มกระทบไม้ เพลงเงินแ้วเมืองทอง เพลงขอเบาทหวาน ส่วนใหญ่จะใช้ร้องและเล่นประกอบการ ฟ้อน หรือการรำวง มีท่าทางประกอบ เช่น ฟ้อน

พื้บ้านลดอาการข้อต่อและไหล่ติด การร้องเพลงพื้บ้านเตือนใจลดโรค ผู้สูงอายุนจะรวมตัวกันเพื่อ ร้องและเล่นดนตรีพื้บ้านที่มีท่าทางประกอบ ในงานบุญต่างๆ เช่น งานประเพณีสงกรานต์ งานสลาก ภัทร เป็นต้น ผลของการทำกิจกรรมนันทนาการเพลงและดนตรี จะทำให้จิตใจมีความสุข และมี ชีวิตชีวา มีสุขภาพจิตดี และมีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรม

3.2 วัตถุประสงค์กิจกรรม

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ฝึกความพร้อมเพรียง กล้าแสดงออก และฝึก ทักษะด้านการร้องเพลง และการออกท่าทางประกอบ ให้เกิดความสุขสนุกสนาน และมีความสุข

3.3 อุปกรณ์

- 1) เพลงประจำท้องถิ่น ได้แก่ เพลงราวทองก้า เพลงกองก้านาคุ่มกระทบไม้
เพลงเงินแอ้วเมืองล่อง เพลงขอเบาหวาน
- 2) กลอง ฉิ่ง ฉาบ ซอ
- 3) เครื่องเสียงสำหรับการร้องและเล่นดนตรี

3.4 ระยะเวลา

จำนวนเวลาการทดลองครั้งละ 180 นาที จำนวน 4 ครั้ง ระยะเวลา 3 เดือน

3.5 บุคลากร

จำนวนผู้ทดลอง 8 คน แบ่งเป็น ผู้แต่งเพลง ผู้ร้องเพลง ผู้พ่อนหรือรำผู้ตีกลอง/ฉิ่ง/ฉาบ

3.6 วิธีดำเนินกิจกรรม

1. กลุ่มเตรียมเพลงประจำท้องถิ่น ได้แก่ เพลงจ้อย เพลงค่าว เพลงขอ
2. กลุ่มเตรียมท่าทางประกอบเพลง เพลงจ้อย เพลงค่าว เพลงขอ เป็นท่าพ่อน หรือท่ารำ
3. เตรียมอุปกรณ์สำหรับ การร้องเพลง ตีกลองประกอบจังหวะ และบันทึกเสียง หรือ วีดีโอ
4. กลุ่มเลือกผู้นำกิจกรรม และจัดให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบายเป็นรูปครึ่ง วงกลม
5. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงให้ทุกคนฟัง พร้อมแสดงท่าทางประกอบในแต่ละเพลง และ ผู้สูงอายุทุกคนร้องเพลงและฝึกแสดงท่าทางประกอบในแต่ละเพลงตามผู้นำกิจกรรม จนครบเพลงที่ กำหนด
6. ดำเนินการทดลองในระยะเวลาที่กำหนดครั้งละ 120นาที จำนวน 4 ครั้ง ระยะเวลา 3 เดือน
7. ผู้นำกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม เกี่ยวกับการสร้าง เสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างไรบ้างและจดบันทึก

3.7 การประเมินผลกิจกรรม

ประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรม ด้วยแบบประเมินในด้านความเหมาะสมของกิจกรรม และความเป็นไปได้ของกิจกรรม

ร่างกิจกรรมที่ 4 กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม

4.1 หลักการของกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการเรื่องเล่าเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม กระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น ทำให้จิตใจของเราตื่นตัวอยู่เสมอ และมีชีวิตชีวา ทำใน สิ่งที่ตนเองชอบ และตนเองมีทักษะ หรือความถนัดเป็นพิเศษ ผลที่ได้จากการทำกิจกรรมจะส่งผลต่อสุขภาพจิตดี และมีความสุข

4.2 วัตถุประสงค์กิจกรรม

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพูดคุย เล่าเรื่อง แลกเปลี่ยนความรู้ แสดงความคิดเห็น ในเรื่อง

- 1) การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- 2) ประวัติศาสตร์ของตำบลบ่อเหล็กทอง
- 3) วัฒนธรรม ประเพณี การท่องเที่ยว
- 4) การพัฒนาอาชีพ การเกษตร พลังงาน

4.3 อุปกรณ์

- 1) กระดาษจดบันทึกเรื่องเล่า
- 2) เทปบันทึกเสียง

4.4 ระยะเวลา

จำนวนเวลาการทดลองครั้งละ 180 นาที จำนวน 4 ครั้ง ระยะเวลา 3 เดือน

4.5 บุคลากร

จำนวนผู้ทดลอง 8 คน แบ่งเป็น ผู้เล่า ครั้งละ 1 คน ผู้ฟัง จำนวน 7 คนสลับกันเป็นผู้เล่า และเป็นผู้ฟัง

4.6 วิธีดำเนินกิจกรรม

1. กลุ่มเตรียมเรื่องเล่าในด้าน
 - 1) การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
 - 2) ประวัติศาสตร์ของตำบลบ่อเหล็กทอง
 - 3) วัฒนธรรม ประเพณีการท่องเที่ยว
 - 4) การพัฒนาอาชีพ การเกษตร พลังงาน

2. เตรียมอุปกรณ์สำหรับการจดบันทึก และบันทึกเสียง จัดหาสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการเล่าเรื่อง

3. กลุ่มเลือกผู้นำกิจกรรม และผู้จดบันทึกของกลุ่ม และจัดให้ผู้สูงอายุ นั่งบนเก้าอี้ในท่าที่สบายเป็นรูปครึ่งวงกลม

4. ดำเนินการทดลองในระยะเวลาที่กำหนดครั้งละ 180 นาที จำนวน 4 ครั้ง ระยะเวลา 3 เดือน

5. ผู้นำกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างไรบ้างและจดบันทึก

4.7 การประเมินผลกิจกรรม

ประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรม ด้วยแบบประเมินในด้านความเหมาะสมของกิจกรรม และความเป็นไปได้ของกิจกรรม

ตอนที่ 2 ผลการทดลอง(ร่าง)โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข

หลังจากผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่มประชาชนชาวบ้านและผู้มีประสบการณ์ของตำบลบ่อเหล็กทอง เกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพในพื้นที่ และความต้องการเกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ สอดรับกับวัฒนธรรมและประเพณี ของตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลองจังหวัดแพร่ จนได้ข้อมูลเพียงพอที่ผู้วิจัยได้ร่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยกิจกรรมนันทนาการทั้ง 4 ประเภท กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม กิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ช่องกิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม ผู้วิจัยจึงมาทดลองทดลองกับผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่าง จำนวน 30 คน ใช้เวลาในการทดลอง ประเภทละ 4 ครั้งๆละ 1 วันๆละไม่เกิน 3 ชั่วโมง ระยะเวลา 3 เดือน ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อเหล็กทอง

ครั้งที่ 1 วันที่ 29 มกราคม 2561

ครั้งที่ 2 วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2561

ครั้งที่ 3 วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2561

ครั้งที่ 4 วันที่ 12 มีนาคม 2561

มีรายละเอียดดังนี้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 (ร่าง)โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุขของ
ผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่

| ลำดับ | ประเภทกิจกรรม นันทนาการ | กิจกรรม | ระยะเวลา ทดลอง |
|-------|--|---|-------------------|
| 1 | กิจกรรมนันทนาการ หัตถกรรม | 1. กิจกรรมหัตถกรรม สานไม้ไผ่ด้วยมือ (ตระกร้อไม้ไผ่พวงกุญแจ , สุ่มไก่, แอปใส่ข้าว, ไซดักปลา) | 180 นาที |
| 2 | กิจกรรมนันทนาการ ฟ้อนประยุกต์ 9 ช่อง | 1. กิจกรรมกายบริหาร ประยุกต์ท่าฟ้อนรำตามประเพณี ตำบลบ่อเหล็กทอง 5 ท่ากับตาราง 9 ช่อง 5 แบบ | 180 นาที |
| 3 | กิจกรรมนันทนาการ ดนตรีและเพลงพื้นบ้าน | 1. กิจกรรมแต่งเพลงพื้นบ้าน เพื่อเตือนใจให้รักสุขภาพ เช่น เพลงกองกำนาคุ่มกระทบไม้, เพลงร่ำวงกองกำ, เพลงเงิน แอ้วเมืองลอง, เพลงขอเบาหวาน 2. กิจกรรมร้องเพลงและฟ้อนรำตามประเพณีพื้นบ้าน 3. กิจกรรมเล่นดนตรีพื้นบ้าน เช่น จ้อย ค่าว ซอ กลอง | 180 นาที |
| 4 | กิจกรรมนันทนาการเล่า ขานวัฒนธรรม | 1. กิจกรรมเล่าเรื่องตัวอย่างคนมีสุขภาพดี 2. กิจกรรมเล่าประวัติศาสตร์ของตำบลบ่อเหล็กทอง 3. กิจกรรมเล่าขานวัฒนธรรม ประเพณีการท่องเที่ยว 4. กิจกรรมเล่าการพัฒนาอาชีพ การเกษตร พลังงาน | 180 นาที |

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และ
ความสุขของผู้สูงอายุก่อน-หลังการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ
ผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ การมีส่วนร่วม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ ความสุขของผู้สูงอายุและการเปรียบเทียบก่อนและหลังการ
ทดลอง

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง(N=30)

| ปัจจัยด้านบุคคล | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------|-------|--------|
| เพศ | | |
| ชาย | 13 | 43.3 |
| หญิง | 17 | 56.7 |
| อายุ | | |
| 61-70 ปี | 25 | 83.34 |
| 71-80 ปี | 5 | 16.66 |
| 81-90 ปี | 0 | 0 |
| มากกว่า 90 ปี | 0 | 0 |
| ระดับการศึกษา | | |
| ไม่ได้เรียน | 4 | 13.3 |
| ประถมศึกษา | 23 | 76.7 |
| มัธยมศึกษา/ปวช. | 2 | 6.7 |
| อนุปริญญา/ปวส. | 0 | 0 |
| ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า- | 1 | 3.3 |
| สถานภาพสมรส | | |
| โสด | 2 | 6.7 |
| แต่งงาน | 19 | 63.3 |
| หย่าร้าง/หม้าย | 9 | 30 |
| การประกอบอาชีพ | | |
| ค้าขาย | 2 | 6.7 |
| รับจ้าง | 2 | 6.7 |
| ทำนา/ทำไร่ | 25 | 83.3 |
| ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ | 1 | 3.3 |
| ไม่ได้ประกอบอาชีพ | 0 | 0 |
| โรคประจำตัว | | |
| มี | 9 | 30 |
| ไม่มี | 21 | 70 |

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลทั่วไปข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง ประกอบไปด้วยตัวแปร เพศ, อายุ, ระดับการศึกษา, สถานภาพสมรส, การประกอบอาชีพ,โรคประจำตัว มีรายละเอียดดังนี้

1. เพศ ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง ส่วนใหญ่เป็นเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 56.7)นอกจากนั้นเป็นเพศชาย (ร้อยละ 43.3)
2. อายุ ผลการศึกษาพบว่าอายุผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทองส่วนใหญ่ มีอายุ ระหว่าง61-70 ปี(ร้อยละ 83.34) รองลงมาคืออายุ ระหว่าง71-80 ปี(ร้อยละ 16.66)
4. ระดับการศึกษา ผลการศึกษาพบว่าระดับการศึกษาผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา(ร้อยละ 76.7) รองลงมาไม่ได้เรียน (ร้อยละ 13.3)
5. สถานภาพสมรส ผลการศึกษาพบว่าสถานภาพสมรสของ ผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง ส่วนใหญ่แต่งงานแล้ว(ร้อยละ 63.3) รองลงมาหย่าร้าง/หม้าย (ร้อยละ 30)
6. การประกอบอาชีพ ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง ส่วนใหญ่ มีอาชีพทำนา/ทำไร่(ร้อยละ 83.3)รองลงมา รับจ้าง และค้าขาย(ร้อยละ 6.7)
7. โรคประจำตัว ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง ส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว(ร้อยละ70) ไม่มีโรคประจำตัว(ร้อยละ 30)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง

ตารางที่ 4 แสดงระดับความคิดเห็น ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ

| การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง | ระดับการมีส่วนร่วม | | |
|--|--------------------|------|---------|
| | Mean | SD | แปลผล |
| การมีส่วนร่วมตัดสินใจ | | | |
| 1. ส่วนร่วมในการตัดสินใจออกแบบกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ ที่จะนำมาพัฒนาให้เป็นกิจกรรมต้นแบบสำหรับผู้สูงอายุของตำบล | 4.03 | .96 | มาก |
| 2. มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ กิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ | 3.93 | .86 | มาก |
| 3. มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับพื้นที่ วัฒนธรรมของท้องถิ่นและชุมชน | 4.13 | .86 | มาก |
| 4. มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เลือกสรร อุปกรณ์ ระยะเวลา สถานที่ สำหรับการทดลองกิจกรรม | 3.97 | .92 | มาก |
| 5. มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ปรับปรุง พัฒนา แก้ไขกิจกรรม นันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุของ ตำบลบ่อเหล็กทอง | 4.07 | 1.04 | มาก |
| การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ | | | |
| 6. มีส่วนร่วมในการ จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่เอกสาร คน ในการดำเนินกิจกรรมนันทนาการ | 3.57 | 1.25 | มาก |
| 7. มีส่วนร่วมในการ จัดโปรแกรมการพัฒนาดำเนินกิจกรรม นันทนาการ | 3.30 | 1.19 | ปานกลาง |
| 8. มีส่วนร่วมในการการดำเนินกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริม สุขภาพผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง | 4.37 | .66 | มาก |
| 9. มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่าง การทดลอง กิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลบ่อ เหล็กทอง | 3.63 | 1.15 | มาก |

| การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง | ระดับการมีส่วนร่วม | | |
|---|--------------------|------|---------|
| | Mean | SD | แปลผล |
| 10. มีส่วนร่วมในการปรับปรุง แก้ไข และเสนอแนะ การพัฒนา กิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง | 4.10 | .92 | มาก |
| การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ 11. การพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุและชุมชนในตำบล บ่อเหล็กทอง | 4.23 | .85 | มาก |
| 12. การพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ของตำบลบ่อเหล็กทอง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้ง กาย จิต คุณภาพชีวิตได้อย่างมีความสุข | 4.40 | .89 | มาก |
| 13. กิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ มีประโยชน์ต่อชุมชน สังคมและวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง | 4.47 | .62 | มาก |
| 14. การพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ช่วยสร้างรายได้เข้าชมรมผู้สูงอายุและชุมชนในตำบลบ่อเหล็กทอง | 3.97 | 1.21 | มาก |
| 15. การพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ช่วยสร้างสร้างชื่อเสียง ให้ องค์การบริหารส่วนตำบล | 4.30 | .70 | ปานกลาง |
| การมีส่วนร่วมในการประเมินผล 16. มีส่วนร่วมในการ สังเกต การติดตามการดำเนินกิจกรรม นันทนาการสร้างเสริมสุขภาพตำบล | 4.20 | .76 | มาก |
| 17. มีส่วนร่วมในการประเมินผลของโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ การจัดกิจกรรมสามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ใน ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ | 4.10 | .88 | มาก |
| 18. มีส่วนร่วมในการประเมินกิจกรรมนันทนาการ สอดคล้องกับ บริบท ประเพณี วัฒนธรรม ของชุมชนในตำบล | 4.20 | 1.09 | มาก |
| 19. มีส่วนร่วมในการประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรม นันทนาการ ในด้านความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความ คุ่มค่า | 4.07 | .94 | มาก |

| การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง | ระดับการมีส่วนร่วม | | |
|---|--------------------|------|-------|
| | Mean | SD | แปลผล |
| 20. มีส่วนร่วมในการประเมินประสิทธิภาพ และคุณภาพของกิจกรรมนันทนาการของตำบลบ่อเหล็กทองสามารถเป็นต้นแบบเป็นตัวอย่างให้ตำบลอื่นๆ รวมทั้ง อำเภอ และจังหวัด | 4.10 | 1.09 | มาก |
| รวม | 4.05 | 0.94 | มาก |

จากตารางที่ 4 การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง ในการเข้าร่วมทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวม การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.05) เมื่อพิจารณาในด้านต่างๆ พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ มีส่วนร่วมในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.27) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ มีประโยชน์ต่อชุมชนสังคมและวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.47)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสุข ของผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง

ตารางที่ 5 แสดง ระดับคะแนนการประเมิน ความสุขของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง

| ความสุขของผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง | ระดับความสุข | | | |
|--|--------------|---------|--------------|---------|
| | ก่อนการทดลอง | | หลังการทดลอง | |
| | คะแนน | แปลผล | คะแนน | แปลผล |
| 1.ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตท่านมีความหมาย (มีคุณค่ามีประโยชน์) | 44 | ปานกลาง | 55 | มาก |
| 2.ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของท่านมีความสุข | 45 | ปานกลาง | 57 | มาก |
| 3.ท่านรู้สึกกังวลใจ | 30 | ต่ำ | 29 | ต่ำ |
| 4.ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น | 40 | ต่ำ | 53 | มาก |
| 5.ท่านมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน | 46 | ปานกลาง | 55 | มาก |
| 6.ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่ท่านสามารถแก้ไขได้ | 41 | ต่ำ | 48 | ปานกลาง |
| 7.ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา) | 43 | ปานกลาง | 52 | มาก |
| 8.ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น | 44 | ปานกลาง | 56 | มาก |
| 9.ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ | 43 | ปานกลาง | 55 | มาก |
| 10. ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง | 40 | ต่ำ | 49 | ปานกลาง |
| 11. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง | 39 | ต่ำ | 49 | ปานกลาง |
| 12. ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านเมื่อท่านต้องการ | 41 | ปานกลาง | 55 | มาก |
| 13. ครอบครัวของท่านมีความรักและผูกพันต่อกัน | 50 | มาก | 56 | มาก |
| 14. ถ้าท่านป่วยท่านมั่นใจว่าครอบครัวของท่านจะดูแลท่าน เป็นอย่างดี | 51 | มาก | 55 | มาก |
| 15. สมาชิกของครอบครัวให้ความช่วยเหลือท่าน | 50 | มาก | 56 | มาก |
| รวม | 43 | ปานกลาง | 52 | มาก |

จากตารางที่ 5 ความสุขของผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กกลอง ก่อนและหลังการทดลอง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวม ความสุขของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง อยู่ในระดับ ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 43 คะแนน) หลังการทดลอง พบว่า ความสุขของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย 52 คะแนน) เมื่อพิจารณาในรายข้อ พบว่า ข้อที่ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตของท่านมีความสุข อยู่ในระดับมากที่สุด (คะแนนเฉลี่ย 57คะแนน)

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบเปรียบเทียบ ความสุขของผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กกลองก่อนและหลังการเข้าร่วมทดลองโปรแกรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 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

จากตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความสุขของผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กกลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนทดลอง ความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกัน หลังทดลองความสุขของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 4 สรุปผลการโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุขตำบล

บ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่

ตอนที่ 1 ผลการประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อร่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการฯ

ตอนที่ 2 สรุปโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบล
บ่อเหล็กทอง อำเภอคลอง จังหวัดแพร่

ตอนที่ 1 ผลการประเมินประสิทธิภาพและสะท้อนความคิดเห็นต่อร่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการฯ

หลังจากผู้วิจัย ได้ดำเนินการร่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอทอง จังหวัดแพร่และนำไปทดลองใช้กับ ผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอทอง จังหวัดแพร่ จำนวน 60 คน และประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรม ทั้ง 4 กิจกรรม ด้วยแบบประเมินในด้าน 1. ความเหมาะสมของกิจกรรม 2.ความเป็นไปได้ของกิจกรรม ดังรายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม

ตารางที่ 7 การประเมินประสิทธิภาพและสะท้อนความคิดเห็นต่อกิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม(N=60)

| กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม | ความเหมาะสม (%) | | | ความเป็นไปได้ (%) | | |
|---|-----------------|------------|-----|-------------------|--------|-----|
| | เหมาะสม | ไม่เหมาะสม | ผล | เป็นไปได้ | ไม่ได้ | ผล |
| วัตถุประสงค์กิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุ การบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก บริเวณนิ้วมือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ บริเวณแขนและข้อศอก และส่งเสริมสุขภาพจิต ผักสมาธิ เพื่อให้เกิดความสุข | 90 | 10 | ได้ | 95 | 5 | ได้ |
| อุปกรณ์ อุปกรณ์ในการใช้จักสาน ได้แก่ ไม้ไผ่, ก้านมะพร้าว, มีด, กรรไกร, ค้อน, แล็กเกอร์, ลวด และอุปกรณ์เสริมอื่นๆ กรณีที่ต้องการผลิตเพื่อจำหน่าย | 85 | 15 | ได้ | 80 | 20 | ได้ |
| ระยะเวลา ระยะเวลาในการผลิตหัตถกรรมแต่ละประเภท มีระยะเวลาแตกต่างกันไป | 86 | 14 | ได้ | 90 | 10 | ได้ |
| วิธีดำเนินการกิจกรรม 1. ออกแบบผลิตภัณฑ์ ที่ทำจากวัสดุในธรรมชาติเช่นไม้ไผ่ เพื่อใช้ในครัวเรือน หรือจำหน่าย 2. คัดเลือกวัตถุดิบที่เป็นไม้ไผ่ สด เหนียว และหาได้ง่าย ในชุมชน 3. ประชาญชาวบ้านหรือผู้มีประสบการณ์ แนะนำเทคนิค และกลยุทธ์ที่จะทำให้ รูปทรงสวยงาม 4. ดำเนินการจักสานจนเป็นรูปแบบที่ต้องการ นำไปตากแดดให้แห้ง ประมาณ 1-2 วัน | 91 | 9 | ได้ | 86 | 14 | ได้ |
| รวมเฉลี่ย | 88 | 12 | ได้ | 87.75 | 12.25 | ได้ |

จากตารางที่ 7 การประเมินประสิทธิภาพและสะท้อนความคิดเห็นต่อร่างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการฯ โดยรวม กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม มีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจาก ความเหมาะสม (ร้อยละ 88) และความเป็นไปได้ (ร้อยละ 87.75) และมีข้อเสนอแนะ ให้ทาง องค์การบริหารส่วนตำบลได้จัดหาตลาดรองรับผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างรายได้และอาชีพที่มั่นคงต่อไป

2. กิจกรรมพ่อนประยุกต์ 9 ช่อง

ตารางที่ 8 การประเมินประสิทธิภาพและสะท้อนความคิดเห็นต่อกิจกรรมพ่อนประยุกต์ 9 ช่อง(N=60)

| กิจกรรมพ่อนประยุกต์ 9 ช่อง | ความเหมาะสม (%) | | | ความเป็นไปได้(%) | | |
|--|-----------------|------------|-----|------------------|--------------|-----|
| | เหมาะสม | ไม่เหมาะสม | ผล | เป็นไปได้ | เป็นไปไม่ได้ | ผล |
| วัตถุประสงค์กิจกรรม เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยตาราง 9 ช่อง ด้วยการประยุกต์ทำออกกำลังกายของท้องถิ่นให้สอดคล้องกับกิจกรรม | 98 | 2 | ได้ | 93 | 7 | ได้ |
| อุปกรณ์ 1) ตารางเก้าช่อง (ผลิตจากไวนิล) 2) เพลงระบอบการพ่อน ใช้เพลงพื้นบ้าน เช่น เพลงรำวงกองก้า, เพลงขอเบาหวาน 3) เครื่องเสียง หรือสื่อมัลติมีเดียอื่นๆ | 82 | 18 | ได้ | 86 | 14 | ได้ |
| ระยะเวลา ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ครั้งละ 20-30 นาที จำนวน 3-5 วันต่อสัปดาห์ | 90 | 10 | ได้ | 80 | 20 | ได้ |
| วิธีดำเนินกิจกรรม1. จัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม ได้แก่ ตาราง9ช่อง และ เพลงรำวงกองก้า, เพลงขอเบาหวาน2. เริ่มออกกำลังกาย บนตาราง 9 ช่อง ด้วยการประยุกต์ทำรำของท้องถิ่นตำบลบ่อเหล็กทอง | 85 | 15 | ได้ | 88 | 12 | ได้ |
| รวมเฉลี่ย | 89 | 11 | ได้ | 86.75 | 13.25 | ได้ |

จากตารางที่ 8 การประเมินประสิทธิภาพและสะท้อนความคิดเห็นต่อกิจกรรมพ่อนประยุกต์ 9 ช่องโดยรวม กิจกรรมนันทนาการ มีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจาก ความเหมาะสม (ร้อยละ 89) และความเป็นไปได้ (ร้อยละ 86.75) และมีข้อเสนอแนะ การประยุกต์ทำพ่อนของตำบลบ่อเหล็กทองไม่ควรประยุกต์ทำพ่อนทั้งหมดที่มีอยู่ ควรเลือกทำพ่อนที่สอดคล้องกับผู้สูงอายุ ประมาณ5-6 ท่า

3. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน

ตารางที่ 9 การประเมินประสิทธิภาพและสะท้อนความคิดเห็นต่อกิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน (N=60)

| กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน | ความเหมาะสม (%) | | | ความเป็นไปได้(%) | | |
|--|-----------------|------------|-----|------------------|-----------|-----|
| | เหมาะสม | ไม่เหมาะสม | ผล | เป็นไปได้ | เป็นไปได้ | ผล |
| วัตถุประสงค์กิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้สมอง เพื่อใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแต่งเพลงด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ฝึกความคิด ฝึกการแต่งเพลง และฝึกการแสดงออก และฝึกทักษะด้านการร้องเพลง ให้เกิดความสุข สนุกสนาน และมีความสุข | 100 | 0 | ได้ | 93 | 7 | ได้ |
| อุปกรณ์ 1) เนื้อเพลงประจำท้องถิ่นและเพลงที่ปรับเนื้อหาเกี่ยวกับส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ เพลงจ้อย เพลงค่าว เพลงซอ เพลงรำวงกองกำ เพลงเบาหวานกระทบไม้ 2) กลอง ฉิ่ง ฉาบ ซอ 3) เครื่องเสียงสำหรับการร้องและเล่นดนตรี | 83 | 17 | ได้ | 88 | 12 | ได้ |
| ระยะเวลา ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ครั้งละ 120 นาที จำนวน 1 วันต่อสัปดาห์ | 81 | 24 | ได้ | 89 | 11 | ได้ |
| วิธีดำเนินกิจกรรม 1. ศึกษาเพลงประจำท้องถิ่นของตำบลที่สืบทอดกันมาตามวัฒนธรรมประเพณี 2. ศึกษาเนื้อหาของเพลงประจำท้องถิ่น และศึกษาด้านสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อปรับเนื้อหาของเพลง และทำทางการพ้องประกอบแต่ละเพลง ให้นั้นในทางด้านการสร้างเสริมสุขภาพ 3. ดำเนินการแต่งเพลงเนื้อหาเน้นด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ส่วนทำนองใช้ของท้องถิ่น | 85 | 15 | ได้ | 90 | 10 | ได้ |
| รวมเฉลี่ย | 87 | 14 | ได้ | 90 | 10 | ได้ |

จากตารางที่ 9 การประเมินประสิทธิภาพและสะท้อนความคิดเห็นต่อกิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน โดยรวมกิจกรรมนันทนาการ มีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจาก ความเหมาะสม (ร้อยละ 87) และความเป็นไปได้ (ร้อยละ 90) และมีข้อเสนอแนะการแต่งเพลงพื้นบ้านของตำบลบ่อเหล็กทอง เป็นเอกลักษณ์ประจำถิ่น เสนอให้จัดลิขสิทธิ์ และทำกิจกรรมนันทนาการดนตรี

และเพลงพื้นบ้าน ควรทำพร้อมกับ กิจกรรมพ็อนประยุกต์ 9 ช่อง เพื่อการใช้เพลงและดนตรี ประกอบการทำกิจกรรม

5. กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม

ตารางที่ 10 การประเมินประสิทธิภาพและสะท้อนความคิดเห็นต่อกิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม (N=60)

| กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม | ความเหมาะสม (%) | | | ความเป็นไปได้(%) | | |
|--|-----------------|------------|-----|------------------|-----------|-------|
| | เหมาะสม | ไม่เหมาะสม | ผล | เป็นไปได้ | เป็นไปได้ | ผล |
| <u>วัตถุประสงค์กิจกรรม</u> เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพูดคุย เล่าเรื่อง แลกเปลี่ยนความรู้ แสดงความคิดเห็น ในเรื่อง 1) การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 2) ประวัติศาสตร์ของตำบลบ่อเหล็กทอง 3) วัฒนธรรม ประเพณี การท่องเที่ยว 4) การพัฒนาอาชีพ การเกษตร พลังงาน | 82 | 10 | ได้ | 85 | 15 | ได้ |
| <u>อุปกรณ์</u> 1) กระดาษจดบันทึกเรื่องเล่า 2)หนังสือ เอกสาร วีดีโอ สื่อมัลติมีเดีย ที่เกี่ยวข้อง กับ เนื้อหาที่นำมาแลกเปลี่ยน | 88 | 12 | ได้ | 84 | 16 | ได้ |
| <u>ระยะเวลา</u> ระยะเวลาการเล่า ไม่ควรเกินเรื่องละ 60 นาที | 90 | 10 | ได้ | 95 | 15 | ได้ |
| <u>วิธีดำเนินกิจกรรม</u> 1. ผู้เล่าเตรียมเนื้อหาเรื่องเล่าในด้านที่ตนเองมีความเชี่ยวชาญ มีประสบการณ์ 2. มอบหมายให้มีผู้บันทึก (Note Taker) เพื่อจดบันทึกจากการเล่า และเตรียมวัสดุอุปกรณ์รวมถึง การจัดหาสถานที่สำหรับการเล่าเรื่อง 3. จัดที่นั่งสำหรับผู้สูงอายุ แบบครึ่งวงกลม โดยให้ผู้เล่า นั่งอยู่ด้านหน้า เพื่อเล่าเรื่อง 4. หลังเล่าเรื่องแต่ละครั้งมีการ ถอดและสรุปบทเรียน (After Action Review) เพื่อสกัดองค์ความรู้และ ปัญหาอุปสรรค | 85 | 15 | ได้ | 89 | 11 | ได้ |
| รวมเฉลี่ย | 86 | 12 | ได้ | 88.25 | ได้ | 14.25 |

จากตารางที่ 10 การประเมินประสิทธิภาพและสะท้อนความคิดเห็นต่อกิจกรรมนันทนาการ เล่าขานวัฒนธรรมโดยรวมกิจกรรมนันทนาการ มีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจาก ความเหมาะสม (ร้อยละ 86) และความเป็นไปได้ (ร้อยละ 88.25) และมีข้อเสนอแนะเล่าเรื่องจากประสบการณ์ ความสำเร็จจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ภาคภูมิใจ ควรมีการจัดบันทึกเรื่องที่เล่า และเก็บเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ของตำบลต่อเนื่องต่อไป

ตอนที่ 2 สรุปโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่

การวิจัยเรื่องตำบลต้นแบบการพัฒนากิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข แล้วนำมาทดลองกับผู้สูงอายุตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่ จำนวน 30 คน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ หลังการทดลองมีการสอบถาม การมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สอบถามความสุข และจัดประชุมเพื่อวิพากษ์โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข โดยการมีส่วนร่วมกับชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อเหล็กทอง และภาคีเครือข่ายเกษตรกร ในตำบลบ่อเหล็กทอง และภาคีเครือข่ายอำเภอ ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอลอง โรงพยาบาลจังหวัดแพร่ เพื่อมาให้ความเห็นและประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ ในประเด็นความเป็นไปได้ ความเหมาะสม เพื่อนำข้อข้อเสนอแนะไปปรับปรุงให้สมบูรณ์

ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพมาพัฒนาเป็น โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุขตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอลอง จังหวัดแพร่ ดังรายละเอียด ดังนี้

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุขตำบลบ่อเหล็กทองอำเภอทอง จังหวัดแพร่

1. หลักการ

ผู้สูงอายุของตำบลบ่อเหล็กทอง ส่วนมากเป็นผู้สูงอายุที่ติดสังคมถึง ร้อยละ 49.10 จึงพบปัญหาของผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง ทำให้ขาดการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี และถูกต้องส่งผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง วยสูงอายุนั้นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในหลายด้านเกิดขึ้นพร้อมกัน เช่น การเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว กระจกเสื่อม เป็นโรคเรื้อรัง มีการแยกตัว มีความผิดปกติทางอารมณ์ พบกับการ สูญเสียต่างๆ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียบทบาทสถานภาพทางสังคมสิ่งเหล่านี้ จะส่งผลกระทบต่อจิตใจอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ โดยตรง การเคลื่อนย้ายแรงงานของคนหนุ่มสาวจากชนบทเข้าสู่ตลาดแรงงานภาคอุตสาหกรรมในเขตเมืองมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างครอบครัวไทยให้เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้สูงอายุเป็นภาระในครอบครัวและไม่สามารถ ประกอบอาชีพอื่นได้ มักถูกทอดทิ้ง ขาดผู้ดูแล สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี บุตรหลานไม่ให้ความสำคัญ และไม่ให้ความเคารพ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตลดลง การที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข คนในชุมชนทุกกลุ่มวัยควรช่วยกันให้การดูแลเอาใจใส่ และให้ความสำคัญ การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข คือการได้มีส่วนร่วมในการเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ สิ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เริ่มตั้งแต่ความสุขภายในครอบครัว มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ มีอาชีพและรายได้ที่ใช้ดำรงชีพ ส่วนความสุขในชุมชนของผู้สูงอายุ เกิดจากการได้มีกิจกรรมร่วมกัน ตามทักษะ ความสามารถและจิตอาสา ส่งผลให้ชุมชนหรือท้องถิ่นเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง สงบสุข

โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างมีความสุข ตำบลบ่อเหล็กทอง อำเภอทอง จังหวัดแพร่ เป็นผลงานวิจัยที่ใช้กระบวนการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในการสร้างและพัฒนาโปรแกรม จนได้กิจกรรมดังกล่าว คือ กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรมกิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้านกิจกรรมนันทนาการฟ้อนประยุกต์ 9 ชอง และกิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม

2. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ของตำบลบ่อเหล็กทอง
- 2) เพื่อใช้กิจกรรมประกอบ การจัดบริการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เน้นการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันปัญหาสุขภาพ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การถ่ายทอดภูมิปัญญาศิลปวัฒนธรรม การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ระหว่างผู้สูงอายุ และกลุ่มคนรุ่นหลังของตำบลบ่อเหล็กทอง

3. ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

3.1 ด้านร่างกายผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ จะทำให้ หัวใจแข็งแรงและ ระบบการหายใจมีประสิทธิภาพ เพิ่มความแข็งแรง ความอดทน ความยืดหยุ่น ให้กับกล้ามเนื้อ มีการ เคลื่อนไหวความคล่องตัวการทรงตัวดีขึ้น ลดอาการปวดข้อ ข้อต่อไหล่นิด หายจากอาการปวดและ มีน้ิรชะ และผู้ช่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับความดันและน้ำตาลอยู่ใน ระดับดี

3.2 ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการเป็นประจำ จะทำให้ ภาควิไมใจที่ ร่างกายแข็งแรงขึ้น มีความสุข มีทัศนคติเชิงบวก และได้เพื่อนคลายเหงา ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รู้สึกตนเองมีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อชุมชน และท้องถิ่น

4. กิจกรรมนันทนาการ

4.1 กิจกรรมนันทนาการหัตถกรรม

หลักการของกิจกรรม

กิจกรรมหัตถกรรม เป็นกิจกรรมที่ทำของใช้ในครัวเรือน หรือของที่ระลึกจากอุปกรณ์ใน ท้องถิ่น เช่นไม้ไผ่ หรือต้อปอ เป็นกิจกรรมใช้ การจักสานด้วยตัวของผู้สูงอายุเอง ส่งเสริมสุขภาพให้ ผู้สูงอายุในการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้ออกมาร่วม กิจกรรม กับคนในชุมชนและ อีกทั้งยังส่งเสริมการเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวและชุมชนอีกด้วย

วัตถุประสงค์กิจกรรม

เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก บริเวณนิ้วมือ กล้ามเนื้อมัด ใหญ่ บริเวณแขนและข้อศอก และส่งเสริมสุขภาพจิต ผีอกสมาธิ เพื่อให้เกิดความสุข

อุปกรณ์

อุปกรณ์ในการใช้จักสาน ได้แก่ ไม้ไผ่, ก้านมะพร้าว, ไม้ด, กรรไกร, ค้อน, แล็กเกอร์, ลวด และ อุปกรณ์เสริมอื่นๆ กรณีที่ต้องการผลิตเพื่อจำหน่าย

ระยะเวลา

ระยะเวลาในการผลิตหัตถกรรมแต่ละประเภทมีระยะเวลาดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์ ตระกร้อพวงกุญแจใช้ระยะเวลาผลิต 1 ชั่วโมง
2. ผลิตภัณฑ์ สุ่มไก่ ใช้ระยะเวลาผลิต 3 ชั่วโมง
3. ผลิตภัณฑ์ แอบข้าว ใช้ระยะเวลาผลิต 2 ชั่วโมง
3. ผลิตภัณฑ์ ไซดักปลา ใช้ระยะเวลาผลิต 3 ชั่วโมง

วิธีดำเนินงานกิจกรรม

1. ออกแบบผลิตภัณฑ์ ที่ทำจากวัสดุในธรรมชาติเช่นไม้ไผ่เพื่อใช้ในครัวเรือน หรือจำหน่าย
2. คัดเลือกวัตถุดิบที่เป็นไม้ไผ่ สด มีความเหนียว และหาได้ง่ายในชุมชน
3. ประชาชนชาวบ้านหรือผู้มีประสบการณ์ แนะนำเทคนิค และกลยุทธ์ที่จะทำให้ รูปทรงสวยงาม
4. ดำเนินการจัดสาน จนเป็นรูปแบบที่ต้องการ นำไปตากแดดให้แห้ง ประมาณ 1-2 วัน
5. ลงแลคเกอร์ตามรูปแบบที่ต้องการ เพื่อความคงทน การใช้งานได้นานและความสวยงาม

การประเมินผลกิจกรรม

ประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรม โดยการทดสอบความแข็งแรง รูปทรง สี และคุณภาพของผลิตภัณฑ์ เช่น การบรรจุ ขนาดก่อนนำไปใช้หรือจำหน่าย

4.2 กิจกรรมนันทนาการพืชนประยูทธ์ 9 ช่อง

หลักการของกิจกรรม

การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการประยูทธ์ตาราง 9 ช่อง(เจริญ กระบวนรัตน์, 2548) กับท่าพืชนออกกำลังกายของตำบลพอเหล็กทองจำนวน 5 ท่า ได้แก่ พืชนท่าสาวงาม พืชนยกเข่า พืชนท่าสะบัดมือ พืชนท่าตุ้มบิต พืชนท่าแก้งตะวัน เพื่อบริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มความสุข สนุกสนานให้ผู้สูงอายุไม่เกิดความเครียด และป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

วัตถุประสงค์กิจกรรม

เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยตาราง 9 ช่อง ด้วยการประยูทธ์ท่าออกกำลังกายของท้องถิ่นให้สอดคล้องกับกิจกรรม

อุปกรณ์

- 1) ตารางเก้าช่อง,เพลงประกอบท่าทาง,ภาพเพื่อช่วยความจำประกอบพืชน

- 2) เพลงประกอบการฟ้อน ใช้เพลงพื้นบ้าน เช่น เพลงรำวงกองก้า, เพลงขอเบาหวาน
- 3) เครื่องเสียง หรือสื่อมัลติมีเดีย














ระยะเวลา

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ครั้งละ 20-30 นาที จำนวน 3-5 วันต่อสัปดาห์

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จัดเตรียมอุปกรณ์ ให้พร้อม ได้แก่ ตารางเก้าช่อง และ เพลงรำวงกองก้า, เพลงขอเบาหวาน
2. เริ่มออกกำลังกาย บนตาราง 9 ช่อง ด้วยการประยุกต์ท่ารำของตำบลบ่อเหล็กทอง 5 ท่าฟ้อน











รายละเอียดดังนี้

| ท่ารำของตำบลบ่อเหล็กทอง | ตาราง 9 ช่อง | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|--|---|--|---|
| ท่ารำที่ 1 ชื่อ ท่าสาวงาม | ก้าว ขึ้น-ลง (22-46-88) | | | | | | | | | |
|  | <table border="1" data-bbox="959 1070 1358 1464"> <tbody> <tr> <td data-bbox="959 1070 1086 1167">7</td> <td data-bbox="1086 1070 1222 1167">  8 </td> <td data-bbox="1222 1070 1358 1167">9</td> </tr> <tr> <td data-bbox="959 1167 1086 1317">  4 </td> <td data-bbox="1086 1167 1222 1317">5</td> <td data-bbox="1222 1167 1358 1317">  6 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="959 1317 1086 1464">1</td> <td data-bbox="1086 1317 1222 1464">  2 </td> <td data-bbox="1222 1317 1358 1464">3</td> </tr> </tbody> </table> | 7 |  8 | 9 |  4 | 5 |  6 | 1 |  2 | 3 |
| 7 |  8 | 9 | | | | | | | | |
|  4 | 5 |  6 | | | | | | | | |
| 1 |  2 | 3 | | | | | | | | |











ภาพที่ 2 แสดงท่ารำสาวงามของตำบลบ่อเหล็กทองประยุกต์กับตาราง 9 ช่อง

| ท่ารำของตำบลบ่อเหล็กทอง | ตาราง 9 ช่อง | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|---|---|---|---|---|
| ท่ารำที่ 2 ชื่อ ท่ายกเข้า | ก้าว ขึ้น-ลง (22-4-5-7-8) | | | | | | | | | |
|  | <table border="1" data-bbox="959 512 1362 909"> <tbody> <tr> <td data-bbox="959 512 1090 611">7 </td> <td data-bbox="1090 512 1220 611">8 </td> <td data-bbox="1220 512 1362 611">9</td> </tr> <tr> <td data-bbox="959 611 1090 759">4 </td> <td data-bbox="1090 611 1220 759">5 </td> <td data-bbox="1220 611 1362 759">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="959 759 1090 909">1</td> <td data-bbox="1090 759 1220 909">2 </td> <td data-bbox="1220 759 1362 909">3</td> </tr> </tbody> </table> | 7  | 8  | 9 | 4  | 5  | 6 | 1 | 2  | 3 |
| 7  | 8  | 9 | | | | | | | | |
| 4  | 5  | 6 | | | | | | | | |
| 1 | 2  | 3 | | | | | | | | |


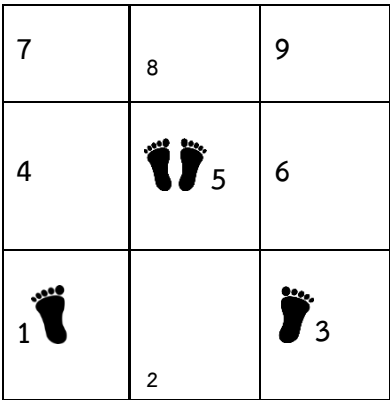
ภาพที่ 3 แสดงท่ารำยกเข้าของตำบลบ่อเหล็กทองประยุกต์กับตาราง 9 ช่อง

| ท่ารำของตำบลพอเหล็กทอง | ตาราง 9 ช่อง | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|--|---|--|---|---|
| ท่าที่ 3 ชื่อ ท่าสะบัดมือ | สามเหลี่ยมหงาย (1-3-55-1-3) | | | | | | | | | |
|  | <table border="1" data-bbox="957 515 1358 920"> <tbody> <tr> <td data-bbox="957 515 1086 611">7</td> <td data-bbox="1086 515 1220 611">8</td> <td data-bbox="1220 515 1358 611">9</td> </tr> <tr> <td data-bbox="957 611 1086 759">4</td> <td data-bbox="1086 611 1220 759">  5 </td> <td data-bbox="1220 611 1358 759">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="957 759 1086 920">  1 </td> <td data-bbox="1086 759 1220 920">2</td> <td data-bbox="1220 759 1358 920">  3 </td> </tr> </tbody> </table> | 7 | 8 | 9 | 4 |  5 | 6 |  1 | 2 |  3 |
| 7 | 8 | 9 | | | | | | | | |
| 4 |  5 | 6 | | | | | | | | |
|  1 | 2 |  3 | | | | | | | | |

ภาพที่ 4 แสดงท่ารำสะบัดมือของตำบลพอเหล็กทองประยุกต์กับตาราง 9 ช่อง

| ท่ารำของตำบลพอเหล็กทอง | ตาราง 9 ช่อง | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ท่าที่ 4 ชื่อท่าตุ้มบิด | สามเหลี่ยมคว่ำ (5-7-9-55) | | | | | | | | | |
|  | <table border="1" data-bbox="959 517 1358 904"> <tbody> <tr> <td data-bbox="959 517 1086 613">7 </td> <td data-bbox="1086 517 1222 613">8</td> <td data-bbox="1222 517 1358 613"> 9</td> </tr> <tr> <td data-bbox="959 613 1086 759">4</td> <td data-bbox="1086 613 1222 759">5 </td> <td data-bbox="1222 613 1358 759">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="959 759 1086 904">1</td> <td data-bbox="1086 759 1222 904">2</td> <td data-bbox="1222 759 1358 904">3</td> </tr> </tbody> </table> | 7  | 8 |  9 | 4 | 5  | 6 | 1 | 2 | 3 |
| 7  | 8 |  9 | | | | | | | | |
| 4 | 5  | 6 | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | | | |

ภาพที่ 5 แสดงท่ารำตุ้มบิดของตำบลพอเหล็กทองประยุกต์กับตาราง 9 ช่อง

| ทำร่ำของตำบลบ่อเหล็กทอง | ตาราง 9 ช่อง |
|--|---|
| ท่าที่ 5 ชื่อ ท่าเงืงตะวัน | สามเหลี่ยมหงาย (55-1-3-55) |
|  |  |

ภาพที่ 6 แสดงท่าร่ำเงืงตะวันของตำบลบ่อเหล็กทองประยุกต์กับตาราง 9 ช่อง

4. ประเมินประสิทธิภาพของ ท่าทางการเดินและการพ็อน สอดรับกับการฝึกความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้วยกิจกรรมทางกายที่ใช้ พลังงานปานกลาง (Moderate Physical Activity)

4.3 กิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน

หลักการของกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการเพลงและดนตรี เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของตำบลบ่อเหล็กทอง ในด้านเพลงและดนตรีพื้นบ้าน ผู้สูงอายุจะรวมตัวกันเพื่อร้องและเล่นดนตรีพื้นบ้านที่มีท่าทางประกอบ ในงานบุญต่างๆ เช่น งานประเพณีสงกรานต์ งานสลากภัตโดยใช้ภูมิปัญญา และประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่สืบทอดกันมาเป็นรุ่นต่อรุ่นนำมาปรับ และดัดแปลงเนื้อหาให้เหมาะสมกับ การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลบ่อเหล็กทอง ได้แก่ เพลงจ้อย เพลงคำว เพลงซอ เพลงร่ำวงกองก้า เพลงเบาหวานกระทปไม้ ส่วนใหญ่จะใช้

ร้องและเล่นประกอบการ ฟ้อน หรือการรำวง หรือเต้นมีท่าทางประกอบ เช่น ฟ้อนพื้นบ้านลดอาการ
 ซ้อมต่อและไหล่ติดผลของการทำกิจกรรมนันทนาการเพลงและดนตรี จะทำให้จิตใจมีความสุข และมี
 ชีวิตชีวา มีสุขภาพจิตดี และมีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรม

วัตถุประสงค์กิจกรรม

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้สมอง เพื่อใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแต่งเพลงด้านการสร้างเสริม
 สุขภาพ ฝึกความคิด ฝึกการแต่งเพลง และฝึกการแสดงออก และฝึกทักษะด้านการร้องเพลง ให้เกิด
 ความสนุกสนาน และมีความสุข

อุปกรณ์

- 1) เพลงประจำท้องถิ่น ได้แก่ เพลงรำวงกองกำ เพลงกองกำนาตุ้มกระทบไม้
 เพลงเงินแอ่วเมืองลอง เพลงขอเบาหวาน
- 2) กลอง ฉิ่ง ฉาบ ซอ
- 3) เครื่องเสียงสำหรับการร้องและเล่นดนตรี

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ศึกษาเพลงประจำท้องถิ่นของตำบลที่สืบทอดกันมา ตามวัฒนธรรมประเพณี
2. ศึกษาเนื้อหาของเพลงประจำท้องถิ่น และศึกษาด้านสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อปรับเนื้อหา
 ของเพลง และท่าทางการฟ้อนประกอบแต่ละเพลง ให้เน้นในทางด้านการสร้างเสริม
 สุขภาพ
3. ดำเนินการแต่งเพลงเนื้อหาเน้นด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ส่วนทำนองใช้ของท้องถิ่น
4. เลือกเพลงที่จะใช้ในการร้องเพลงร่วมกันของผู้สูงอายุ
5. เตรียมอุปกรณ์สำหรับการร้องเพลง ใช้ กลอง ฉิ่ง ฉาบ ซอ ประกอบจังหวะ
6. ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลง พร้อมแสดงท่าทางประกอบในแต่ละเพลง
 (เนื้อเพลงนี้ได้จากผู้สูงอายุร่วมกันแต่ง รายละเอียดในภาคผนวก)

การประเมินผลกิจกรรม

ประเมินกิจกรรม ด้วยการมีส่วนร่วมในการคิด และแต่งเพลง และความสุขของผู้สูงอายุ
 เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการดนตรีและเพลงพื้นบ้าน

4. กิจกรรมนันทนาการเล่าขานวัฒนธรรม

หลักการของกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการเรื่องเล่าเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 กระตุ้นเตือนเปลี่ยนแนวคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น ทำให้จิตใจของเราตื่นตัวอยู่เสมอ และมีชีวิตชีวา

ทำใน สิ่งที่ตนเองชอบ และตนเองมีทักษะ หรือความถนัดเป็นพิเศษ ผลที่ได้จากการทำกิจกรรมจะ ส่งผลต่อสุขภาพจิตดี และมีความสุข

วัตถุประสงค์กิจกรรม

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพูดคุย เล่าเรื่อง แลกเปลี่ยนความรู้ แสดงความคิดเห็น ในเรื่อง

- 1) การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- 2) ประวัติศาสตร์ของตำบลบ่อเหล็กทอง
- 3) วัฒนธรรม ประเพณี การท่องเที่ยว
- 4) การพัฒนาอาชีพ การเกษตร พลังงาน

อุปกรณ์

- 1) กระดาษจดบันทึกเรื่องเล่า
- 2) หนังสือ เอกสาร วิดีโอ สื่อมัลติมีเดีย ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่นำมาแลกเปลี่ยน

ระยะเวลา

ระยะเวลาการเล่า ไม่ควรเกินเรื่องละ 60 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เล่าเตรียมเรื่องเล่าในด้าน
 - 1) การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของตำบลบ่อเหล็กทอง
 - 2) ประวัติศาสตร์ของตำบลบ่อเหล็กทอง
 - 3) วัฒนธรรม ประเพณีการท่องเที่ยวของตำบลบ่อเหล็กทอง
 - 4) การพัฒนาอาชีพ การเกษตร พลังงานของตำบลบ่อเหล็กทอง
2. มอบหมายให้มีผู้บันทึก (Note Taker) เพื่อจดบันทึกจากการเล่า และเตรียมวัสดุ

อุปกรณ์รวมถึง

การจัดหาสถานที่สำหรับการเล่าเรื่อง

3. จัดที่นั่งสำหรับผู้สูงอายุ แบบครึ่งวงกลม โดยให้ผู้เล่า นั่งอยู่ด้านหน้า เพื่อเล่าเรื่อง
4. หลังเล่าเรื่องแต่ละครั้งมีการ ถอดและสรุปบทเรียน (After Action Review) เพื่อ

สกัดองค์ความรู้และปัญหาอุปสรรค ในการพัฒนากิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผลกิจกรรม

ประเมินประสิทธิภาพของกิจกรรมการเล่าเรื่อง ด้วยการสังเกตจาก สีหน้า และแววตา ของผู้เล่า ที่แสดงออกด้วยการพูด และท่าทางที่มีความสุข