

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน
เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

THE DEVELOPMENT OF PERFORMING FOLK SONGS MODEL
TO DEVELOP HOLISTIC HEALTH IN ELDERLY

ภาณุวิชต์ บุญส่ง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน
เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE DEVELOPMENT OF PERFORMING FOLK SONGS MODEL
TO DEVELOP HOLISTIC HEALTH IN ELDERLY



PANURAT BOONSONG

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF EDUCATION
(Ed.D. (Arts Education))

Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปรินญาณินพนธ์
 เรื่อง
 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน
 เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ
 ของ
 ภาณูรชต์ บุญส่ง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จัตราชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปรินญาณินพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุขสันติ แวงวรรณ)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรรัตน์ จินพงษ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล อินทร์จันทร์)

..... กรรมการ
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวดี มากพา)

ชื่อเรื่อง	การพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ
ผู้วิจัย	ภาณุรัตน์ บุญส่ง
ปริญญา	การศึกษาศุภวิบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระวีวรรณ วรรณวิไชย
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรรัตน์ จินพงษ์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ และเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ เป็นเป็นการศึกษาที่มุ่งถ่วงองค์ความรู้กระบวนการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำมาพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุเป็นรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) โดยเครื่องมือที่ใช้วิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และแบบประเมินความพึงพอใจรูปแบบการจัดกิจกรรม นำผลจากการวิเคราะห์ทั้งหมดมานำเสนอในรูปแบบข้อมูลเชิงพรรณนาและตารางประกอบคำอธิบาย ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาและปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็น 2 ประเด็น คือ 1) สภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของศูนย์ฯ ทั้ง 12 แห่ง มีทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสติปัญญา 2) ปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุศูนย์ฯ ได้แก่ 1) ด้านมุมมองและความคิดเห็น 2) ด้านความต้องการในการนำมรดกภูมิปัญญาของท้องถิ่น ทั้งนี้ ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ มี 2 ประเด็นสำคัญ คือ 1) เอกลักษณ์ของศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านที่มีต่อสังคม ได้แก่ สะท้อนวัฒนธรรมของชุมชน สร้างความสัมพันธ์ของคนในชุมชน เกิดความสนุกสนาน สื่อประชาสัมพันธ์ และพัฒนาตนเอง 2) ผลการสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านโดยประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการของรูปแบบ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ เนื้อหา กิจกรรม ปัจจัยส่งเสริม และการประเมินผล

คำสำคัญ : การพัฒนารูปแบบ, กิจกรรมศิลปะการแสดง, เพลงพื้นบ้าน, สุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

Title	THE DEVELOPMENT OF PERFORMING FOLK SONGS MODEL TO DEVELOP HOLISTIC HEALTH IN ELDERLY
Author	PANURAT BOONSONG
Degree	DOCTOR OF EDUCATION
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Rawiwan Wanwichai
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Sureerat Chenpong

This research studies the problems and factors in organizing activities to promote holistic health among the elderly at the Elderly Social Welfare Development Center, and to develop activities in the art of performing folk songs to promote holistic health. This research was divided into three phases: Phase 1 synthesized knowledge on organizing activities; Phase 2 developed and evaluated traditional performing arts activities to develop holistic health; and Phase 3 used a folk performing arts activity format for holistic health development. The research tool used was a structured interview and a satisfaction assessment form. The findings revealed problems with organizing activities to promote holistic health: (1) the current condition of organizing activities to promote the health of the elderly at the 12 Elderly Social Welfare Development Centers has three formats: ordinary elderly, particular types, and centers without elderly residents. There was an operation plan for the center to promote the health of the elderly. There were four areas: physical, mental, and social interaction and intelligence; and (2) activities to promote holistic health. The Center for the Development of Social Welfare for the Elderly found two issues: (1) perspectives and opinions to promote the health of the elderly. Most elderly people enjoyed fun activities, including singing and dancing. It also helps promote and stimulate the memory of the elderly; (2) local wisdom and heritage. The aim is to organize activities to develop the physical, mental, social, and intellectual aspects. The results of the development of activities had two crucial points: (1) the uniqueness of the art of folk song performance that has an impact on society is that it reflects the culture of the community, build relationships and fun public relations media; and (2) the results of creating and developing an art activity format for performing folk songs. The researcher created and developed a folk song performance art activity model with six elements: principles of the form, the objectives of the format, content, activities, promoting factors, and evaluation.

Keyword : Style development, Performing arts activities, Folk songs, Elderly holistic health

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ เกิดจากความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิรัตน์ จินพงษ์ ทั้งสองท่านนี้ได้กรุณาแนะนำและให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะการสละเวลาอันมีค่าของท่านในการช่วยตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณทั้งสองท่านนี้เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้สูงอายุที่พักพิงภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี และศิลปินแห่งชาติทางด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน ที่กรุณาและเมตตาในการให้คำสัมภาษณ์ ตลอดจนผู้ช่วยศาสตราจารย์ประวิทย์ ฤทธิบุญย์ ที่คอยให้ขอแนะนำ เป็นที่ปรึกษาในการทำปริญญาานิพนธ์ ครั้งนี้ด้วย อีกทั้ง

การได้เป็นดุษฎีบัณฑิตในวันนี้ได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นบูชาให้แก่คุณพ่อคุณแม่ คุณแม่ธนัชฎาพร บุญส่ง ผู้กล่อมเกลาลีละม่อม เป็นกำลังใจสำคัญแก่ผู้วิจัยมาตลอดเวลานับทุกวันนี้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาโนช บุญทองเล็ก ที่ให้ความหวังใจคอยให้คำแนะนำด้านการเรียน และให้ความกรุณาในการศึกษาต่อเป็นอย่างดี รวมถึงญาติ มิตรสหายสาขานาฏศิลป์ไทยศึกษา ภาควิชานาฏดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยในทุกเรื่อง

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครู อาจารย์ทุกท่านที่พร่ำสอนผู้วิจัยจนได้ดี และพี่ๆ เพื่อน ทุกคนที่เป็นกัลยาณมิตร ให้กำลังใจยามท้อแท้ รวมถึงพี่ๆ น้องๆ ศิลปศึกษา รุ่น 2 ทุกคนที่ร่วมทุกข์ ร่วมสุขกันมาในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ภาณุรักษ์ดี บุญส่ง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญรูปภาพ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
วิธีดำเนินการวิจัย.....	7
ระยะเวลาดำเนินการวิจัย	8
คำถามในการวิจัย.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ และการดูแลผู้สูงอายุ	11
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ.....	20
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health)	34
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนาฏกรรมบำบัด และดนตรีบำบัด	42

5. ข้อมูลสัมพันธ์เกี่ยวกับศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน	49
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	60
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	70
1. การดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 สังเคราะห์องค์ความรู้การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ	70
2. การดำเนินการวิจัยระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนา สุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ	71
3. การดำเนินการวิจัยระยะที่ 3 การใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนา สุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ	74
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	79
การวิเคราะห์ข้อมูล	79
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	80
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	123
สรุปผลการวิจัย	123
อภิปรายผล	133
ข้อเสนอแนะ	146
บรรณานุกรม	147
ภาคผนวก.....	152
ประวัติผู้เขียน.....	219

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ผลการทดลองใช้ (Try out) รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริม สุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ.....	74
ตาราง 2 แสดงค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป.....	80
ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัด สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ.....	83
ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ลักษณะการจัดกิจกรรมสำหรับส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของ ศูนย์ พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ.....	86
ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความต้องการในการออกแบบกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของ ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ.....	87
ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์เอกลักษณ์ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน.....	93
ตาราง 7 หน่วยกิจกรรม เนื้อหา และตัวชี้วัด ในกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริม สุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ.....	104
ตาราง 8 กิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ จำแนกตามหน่วยกิจกรรม.....	106
ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรม ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ.....	115
ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้าน ร่างกาย ก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์ รวมในผู้สูงอายุ.....	117
ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้าน จิตใจ ก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์ รวมในผู้สูงอายุ.....	117

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้าน
สังคม ก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์
รวมในผู้สูงอายุ..... 118

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้าน
สติปัญญา ก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบ
องค์รวมในผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ..... 119

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรม
ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม 120



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดง เพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ	98
ภาพประกอบ 2 รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพ แบบองค์รวมใน ผู้สูงอายุ	102
ภาพประกอบ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพ ของ ผู้สูงอายุก่อนและหลัง ใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบ องค์รวมในผู้สูงอายุ	119
ภาพประกอบ 4 ความพึงพอใจของของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลง พื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรม	122

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย

ประชากรโลกได้เพิ่มขึ้นมากกว่า 4 พันล้านคน โลกมีประชากรครบ 3 พันล้าน ใน พ.ศ. 2503 ประชากรโลกได้เพิ่มขึ้นถึง 7 พันล้านคน ใน พ.ศ. 2554 และใน พ.ศ.2559 เพิ่มขึ้นเป็น 7,433 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 12 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งถือได้ว่ามีการเพิ่มของประชากรที่น้อย เมื่อสำรวจประชากรในกลุ่มสมาชิกประเทศอาเซียนพบว่า การสูงวัยของประชากรอาเซียน ใน พ.ศ. 2559 โลกของเราได้กลายเป็นสังคม สูงอายุใน พ.ศ. 2559 ประเทศอาเซียนมีประชากรรวมกันทั้งหมด 639 ล้านคน มีประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป 61 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 9.6 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งผู้สูงอายุจะมีมากกว่า เด็กเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์การเกิดลดลงอย่างมากในช่วง 2 - 3 ปีที่ผ่านมา (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560) จาก การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทยทำให้ประเทศไทยกำลังประสบปัญหาเหตุ ด้วยจำนวนประชากรไทยในช่วงสิบปีข้างหน้ามีอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากรอย่างช้า ๆ จนสูงสุด ที่จำนวน 67.2 ล้านคน และจะเริ่มลดลงเนื่องจากภาวะการณ้เจริญพันธุ์ที่ลดน้อยลงมาอย่างต่อเนื่องกว่า 30 ปี จำนวนประชากรวัยเด็กลดลงซึ่งในอีก 3 ปีข้างหน้าประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้น จนเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2566 และเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดใน พ.ศ. 2576 (Aging Society) โดยทั้งนี้มีส่วนของประชากรหญิงมากกว่าประชากรชาย ถึงแม้ว่าอัตราส่วน อัตราพึ่งพิงของวัยเด็กจะลดลงแต่อัตราการพึ่งพิงทางอายุจะสูงขึ้น (สำนักงานสภาพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) เช่นเดียวกับการศึกษาบทเรียนและประสบการณ์จาก 5 ประเทศ อังกฤษ ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ และสิงคโปร์ ซึ่งปัจจุบันเป็นสังคมผู้สูงอายุ ที่มีสัดส่วน ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น โดยเฉพาะในอาเซียน ประเทศสิงคโปร์มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุดและ ประเทศไทยนั้นอยู่ในอันดับ 2 ซึ่งจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีการเพิ่มมากที่สุดในภาคเหนือ โดยเฉพาะ จังหวัดลำพูน ลำปาง และแพร่ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) และสาเหตุที่สำคัญของ โครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลงจากอัตราการเจริญพันธุ์ลดลงเด็กเติบโตลดลง อัตราการ เสียชีวิตลดลงจึงมีผลให้อัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทาง ประกอบกับการ เปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม จากภาคการผลิตเกษตรกรรมไปเป็นอุตสาหกรรม จาก ครอบครัวขยายไปสู่ระบบครอบครัวเดี่ยว ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว ลดลง จึงทำให้จำนวนผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง มีเวลาให้ผู้สูงอายุลดลง ขาด

การให้ความรักและความอบอุ่นผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ดำเนินชีวิตตามลำพัง (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560)

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมาก ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ในช่วงบั้นปลายของชีวิตที่ส่งผลให้เกิดโรคความดันเลือดสูง โรคซึมเศร้า เบาหวาน ข้ออักเสบ/ข้อเสื่อมโรคถุงลมโป่งพอง/หลอดลมปอด อุดกั้นเรื้อรัง หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย และอัมพาตหรือในบางรายอาจมีโรคความจำเสื่อมจนพัฒนาเป็นโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ได้ จึงจำเป็นต้องดูแลส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ อย่างที่องค์การอนามัยโลกหรือ World Health Organization (WHO) มีคำขวัญประจำวันสุขภาพอนามัยโลกหรือ World Health Day ว่า “Good health adds life to years” (WHO, 2555) และ “Health for all ? everyone, everywhere” (WHO, 2562) มุ่งเน้นที่ความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายที่ดีซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่สมบูรณ์เต็มเปี่ยมและมีคุณภาพ เป็นประโยชน์ต่อทั้งครอบครัวและชุมชน ซึ่งประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกควรเตรียมรับมือเรื่องที่ว่าประชากรมีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมุ่งเน้นสนับสนุนด้านการดูแลสุขภาพกาย รวมถึงสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนการมีทัศนคติที่ดีและความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว อาจกล่าวได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เป็นการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นช่วงเวลาเคลื่อนที่ไปอย่างช้า ๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ระบบกลไกการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางสภาวะจิตใจที่อ่อนไหวได้ง่าย และควบคุมได้ยาก การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมในการดำเนินชีวิตกับบุคคลรอบข้าง การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจที่ในยุคปัจจุบัน การเงิน และการหารายได้เป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุมีเรี่ยวแรงที่น้อยลงย่อมส่งผลต่อการประกอบอาชีพที่จะนำมาซึ่งรายได้ และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุอย่างมาก เนื่องด้วยค่านิยม หรืออุดมคติต่าง ๆ ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ดังนั้นปัจจัยดังกล่าวนี้ย่อมเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ

การดูแลส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถในการควบคุมดูแล และพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้น ครอบคลุมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มุ่งเร่งรัดทักษะทางสังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจเพื่อที่จะบรรเทาผลกระทบที่มีต่อสุขภาพของสาธารณชนและปัจเจกบุคคล การดูแลส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นกระบวนการปลูกฝังให้สามารถที่จะควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ เพื่อช่วยให้สุขภาพดีขึ้น การดูแลส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ซึ่งมักเกิดขึ้นได้ง่ายในผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพและด้าน

สุขภาพจิตเนื่องจากความชรา และหมายรวมถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดำเนินกิจวัตรประจำวันที่ดี สามารถอยู่ในสังคมอันนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งการดูแลส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญได้แก่ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัวและสังคม การมีสุขภาพจิตที่ดีอยู่เสมอ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงเฉพาะโรค ดังนั้นแสดงถึงการจัดกิจกรรมควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความสามารถด้านสุขภาพ สามารถดูแลทั้งตนเอง ผู้อื่น และสังคม อันส่งผลต่อการเป็นผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี(กรมอนามัย, 2560) กรมกิจการผู้สูงอายุ (ผส.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีภารกิจหลักที่สำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ภายใต้การบูรณาการความร่วมมือของทุกภาคส่วนผ่านกลไกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และชมรมผู้สูงอายุร่วมดำเนินงานในรูปแบบ “หุ้นส่วนในงานพัฒนาด้านผู้สูงอายุ” โดยมีศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ และศูนย์การเรียนรู้และฝึกอบรมด้านผู้สูงอายุในกำกับแบบเบ็ดเสร็จครบวงจร ในลักษณะของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อความมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเสริมสร้างหลักประกันความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นหน่วยงานหนึ่ง que ให้การดูแล และพัฒนาผู้สูงอายุ ที่สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) เพื่อการพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ โดยกรมกิจการผู้สูงอายุ ให้การดูแลและพัฒนาผู้สูงอายุที่มีเวลาว่าง หรือมีปัญหาได้แก่ ญาติไม่สามารถดูแลได้ ถูกทอดทิ้ง ไม่มีที่อยู่อาศัย ขาดผู้อุปการะ และเร่ร่อน ซึ่งจากสถิติการรับเข้าผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2562 พบว่า ส่วนใหญ่ขาดผู้อุปการะ รองลงมาญาติไม่สามารถดูแลได้มีปัญหาเรื่องโรคประจำตัวตามลำดับ นอกจากนี้มีรายงานสถิติโรคประจำตัวของผู้สูงอายุในบ้านผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานีพบว่า ส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และภาวะซึมเศร้าคิดเป็น ร้อยละ 70 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด และผลการสัมภาษณ์พยาบาลวิชาชีพที่ดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและอารมณ์ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายร่วมด้วย เป็นปัญหาสำคัญที่ต้องได้รับการฟื้นฟู ด้วยผู้สูงอายุแต่ละบุคคลมาจากต่างที่ต่างครอบครัว พบเจอเรื่องราวในชีวิตกันมาคนละเรื่อง มีเรื่องราวและความทรงจำที่มีทั้งดีและไม่ดีมากนัก เมื่อในวัยชราตนเองนั้นต้องเปลี่ยนสภาพที่อยู่อาศัยมาอาศัยอยู่ที่บ้านผู้สูงอายุนั้นจึงก่อให้เกิดสภาวะจิตใจห่อเหี่ยว มีภาวะซึมเศร้า หรือในบางรายก็รับกับสภาพตนเองไม่ได้ แยกตัวออกจากสังคม จนบางรายถึงขั้นป่วยจนไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติได้

(จิราพร ฤทธิชัยดำรง, 2563) จากปัญหาด้านสุขภาพกาย และจิตของผู้สูงอายุดังกล่าว ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานีจึงได้มีการพัฒนาและฟื้นฟูผู้สูงอายุ โดยการจัดให้มีกิจกรรมบำบัดฟื้นฟูผู้สูงอายุ กิจกรรมฝึกอาชีพ กิจกรรมพัฒนาศักยภาพ และการมีส่วนร่วมในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาไปกับกิจกรรมเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ และการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ทั้งนี้กิจกรรมบำบัดที่บ้านผู้สูงอายุนั้นพบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากชื่นชอบและมีความสุขกับการร้อง การรำ เพื่อการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในช่วงเวลาพักผ่อนตามอัธยาศัย ผู้สูงอายุจะขอให้ผู้ดูแลเปิดวีดิทัศน์การแสดงลิเก หรือมหรสพให้ชม จากการสังเกตพบว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุข รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะได้จากการนั่งชมการแสดงดังกล่าว (ศศิภัฏญา พระนาลี, 2563)

ในปัจจุบันมีหลากหลายวิธีการ ในการลดปัญหาด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต โดยไม่ต้องใช้ยา ซึ่งนั่นคือการใช้ ดนตรีบำบัด และนาฏกรรมบำบัด จากการศึกษาพบว่าดนตรีบำบัดถูกนำไปใช้ในทางคลินิกด้วยเหตุผลต่าง ๆ ซึ่งเป้าหมายนั้นแตกต่างกันไป อาทิ ลดความวิตกกังวล ลดความเจ็บปวด ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย ลดความรู้สึกถูกแยกขณะได้รับการรักษา (Coughlan, 1994; Dossey, Keegan, Guzzeta, & Kolmeier, 1995) การใช้ดนตรีบำบัดเพื่อการบำบัดรักษามีมาตั้งแต่สมัยโบราณ และนำมาใช้เพื่อการบำบัดรักษาอย่างกว้างขวางมากขึ้นในกลุ่มผู้ป่วยต่าง ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตอารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล (Buck, Hartsack, & Gaffney, 1985) ซึ่งในทางนาฏกรรมบำบัด ก็ว่าด้วยเรื่องของนาฏศิลป์ที่เป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่สร้างสรรค์สุนทรียะด้านจิตใจและอารมณ์ให้กับคนในสังคมและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่สามารถสะท้อนวิถีชีวิตและกิจกรรมของคนในสังคม ทั้งที่เป็นกิจกรรมส่วนตัวและกิจกรรมส่วนรวม ดังพิจารณาได้จากบทบาทของนาฏศิลป์ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทางด้านต่าง ๆ ซึ่งนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านนำนาฏศิลป์ไปบำบัดและสร้างความสุขให้กับผู้ที่มีปัญหาในด้านต่าง ๆ คือ การนำหลักในการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยให้มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกและอารมณ์ ในการใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือในการบำบัดเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเองและสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นคำพูดได้ ทำให้เกิดการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนเองไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวล และเศร้าซึม ลดการเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งนาฏกรรมบำบัดเป็นรูปแบบและวิธีการสื่อสารอย่างหนึ่งที่มนุษย์เลือกใช้ ซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความต้องการจะสื่อสารให้บุคคลอื่นรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกจึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด จึงมีการสร้าง

เอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมบำบัดนี้ด้วย คือทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีดนตรีประกอบ โดยจะนำการเคลื่อนไหวมาตีความ อภิปราย หรือสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความสามัคคี และช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิต เช่น ความกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยเกิดความสนใจในการจะนำเอาดนตรีบำบัดและนาฏกรรมบำบัดเข้ามามีส่วนช่วยพัฒนาส่งเสริมการสร้างสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ด้านการใช้ชีวิต ด้านสุขภาพจิต ด้านอารมณ์และความสัมพันธ์ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาความสำคัญของดนตรีบำบัดและนาฏกรรมบำบัด โดยจะนำเอาศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึก มีดนตรีประกอบการแสดงที่สนุกสนาน มาเป็นพื้นฐานในการสร้างรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี จากการศึกษาของนักพัฒนาสังคม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้วิจัยในการจะใช้เพลงเพลงพื้นบ้าน มาเป็นพื้นฐานในการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุนั้น ถือว่าเป็นสิ่งน่าสนใจและจะมีคุณประโยชน์อย่างมาก เนื่องด้วยศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านของไทยนั้นสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมได้กับผู้สูงอายุทุก ๆ คน ด้วยเน้นที่การเคลื่อนไหวร่างกาย การสร้างสุนทรีย์ะ จากการร้องและการรำ อีกทั้งผู้สูงอายุยังได้ฝึกใช้การจำ การคิดสร้างสรรค์ และการบริหารกล้ามเนื้อจากท่วงท่าการรำต่าง ๆ ฝึกการเข้าสังคม และเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสนใจ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก (อุมา สีดี, 2563) ดังนั้นผู้วิจัยมีความมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิต และอารมณ์ที่ดีขึ้น พ้นจากปัญหาสุขภาพจิตตกต่ำ และมีความสุขในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยจึงเกิดแรงบันดาลใจอย่างยิ่งในการที่จะใช้ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ถือเป็นประชากรที่จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทย มีสุขภาพใจ สุขภาพกายที่ดีแข็งแรง มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
3. เพื่อประเมินรูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

งานวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมและรูปแบบกิจกรรม โดยใช้ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี สามารถดำรงชีวิตอันจะก่อให้เกิดความสุขทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านจิตใจ และด้านสังคมของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังสามารถเป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ที่อาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ทั้ง 12 แห่งทั่วประเทศ และผู้สูงอายุที่มีความสนใจในการส่งเสริมสุขภาพของตนเองได้

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัย

ระยะที่ 1 สังเคราะห์องค์ความรู้รูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ จากผู้ผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่

1.1 จิตแพทย์	3	คน
1.2 นักบำบัด	3	คน
1.3 แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู/นักกายภาพ	4	คน

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ได้แก่

2.1 จิตแพทย์	3	คน
2.2 นักบำบัด	3	คน
2.3 แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู/นักกายภาพ	4	คน
2.4 ผู้สูงอายุ	8	คน
2.5 นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ	5	คน

ระยะที่ 3 การใช้รูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ในกลุ่มผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

พื้นที่ในการวิจัย

1. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุธรรมปกรณ์เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
2. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ลำปาง
3. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบางแค กรุงเทพมหานคร
4. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสาณะเวศม์ จ.พระนครศรีอยุธยา
5. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ปทุมธานี

6. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.นครพนม
7. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ขอนแก่น
8. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.บุรีรัมย์
9. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ชลบุรี
10. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ภูเก็ต
11. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.สงขลา
12. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ยะลา

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 สังเคราะห์องค์ความรู้รูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ จากผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview)

1.1 กลุ่มเป้าหมายคือ

- จิตแพทย์ 3 คน
- นักบำบัด 3 คน
- แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู/นักกายภาพ 4 คน

1.2 เครื่องมือคือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) การจัดกลุ่มข้อมูลการสัมภาษณ์

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

2.1 ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1 มาพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

2.2 ประเมินรูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมิน และนำข้อมูลจากผลการประเมินจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group)

2.3 กลุ่มเป้าหมายคือ จิตแพทย์ 3 คน นักบำบัด 3 คน แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู/นักกายภาพ 4 คน นักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ 5 คน และผู้สูงอายุ 8 คน

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และข้อมูลเชิงปริมาณใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ระยะที่ 3 การใช้รูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

3.1 ผู้วิจัยนำรูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุไปใช้กับ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ โดยใช้ระยะเวลา 30 ชั่วโมง

3.2 กลุ่มเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุใน ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

3.3 เครื่องมือ คือ แผนกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ แบบประเมินผลก่อน และหลังการใช้รูปแบบ และการสัมภาษณ์กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ดูแลผู้สูงอายุ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และข้อมูลเชิงปริมาณใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ระยะเวลาดำเนินการวิจัย

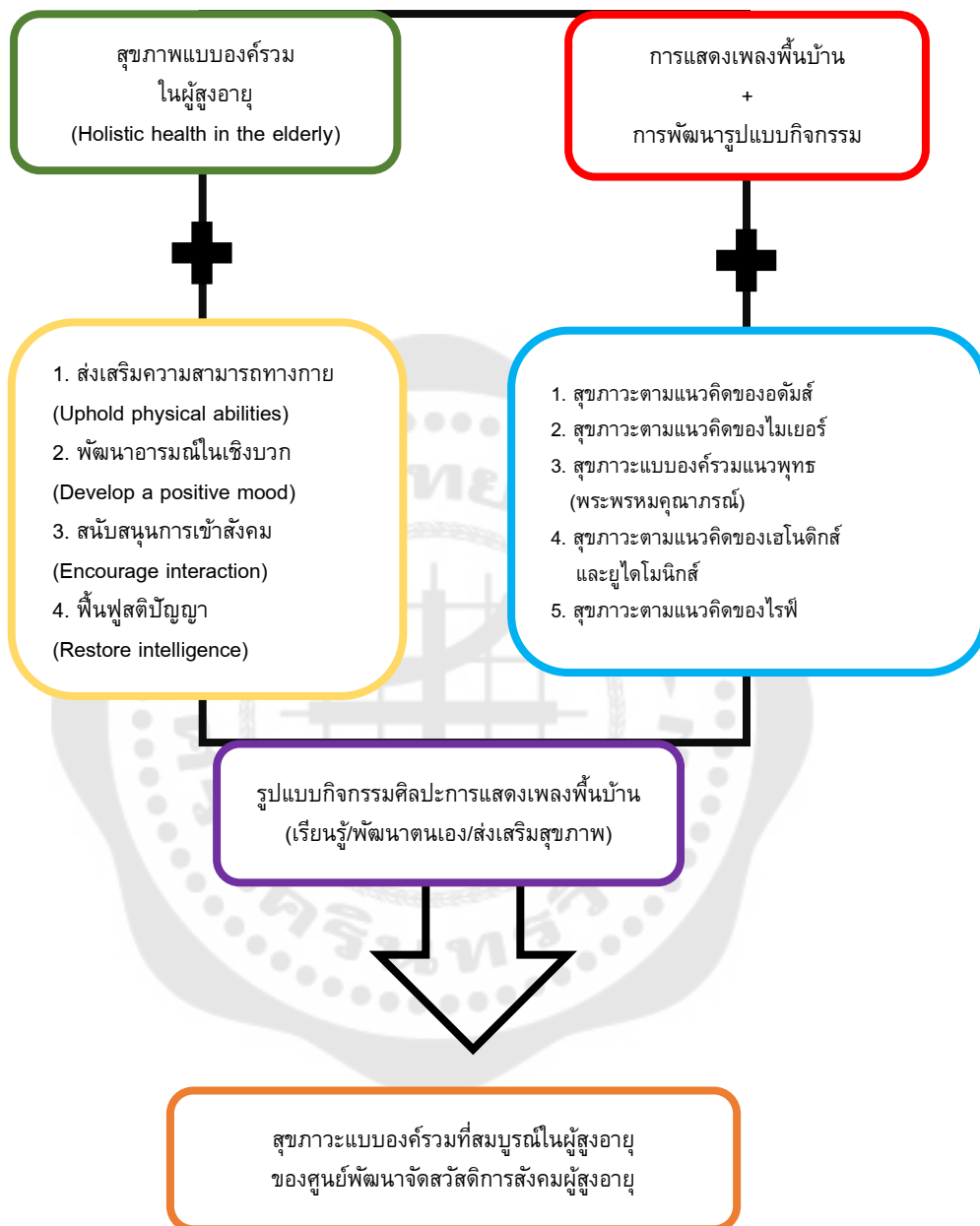
ดำเนินการวิจัยตามกรอบการดำเนินงานวิจัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2564 – 2565

คำถามในการวิจัย

1. กิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสามารถส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุได้หรือไม่

2. หลังการใช้กิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านกับผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมีสุขภาพแบบองค์รวมที่ดีขึ้นอย่างไร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



นิยามศัพท์เฉพาะ

- | | | |
|--|---------|--|
| 1. การพัฒนารูปแบบ | หมายถึง | การนำแนวคิดทฤษฎีทางด้านสุขภาวะ นันทนาการ การเรียนรู้ ผนวกกับศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน โดยยึดหลักในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ |
| 2. กิจกรรมศิลปะ
การแสดงเพลงพื้นบ้าน | หมายถึง | กิจกรรมการขับร้อง การรำ และการแสดงที่แสดงเป็นเรื่องราวโดยใช้การแสดงพื้นบ้าน การเล่นเพลงพื้นบ้าน เป็นฐานสำคัญในการสร้างกิจกรรมต่าง ๆ มาสร้างเป็นกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการเรียนรู้ |
| 3. สุขภาพแบบองค์รวม | หมายถึง | (1) Physical Domain เช่น การออกกำลังกาย และการใช้ชีวิต (2) Mental Domain เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการความเครียด ความรู้ และสุขภาพจิต และ (3) Third Domain เช่น อารมณ์ขันและความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นความสุขภายนอกหรือความสุขภายใน โดยการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิตมีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา และสังคม |
| 4. ผู้สูงอายุ | หมายถึง | บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่พักพิงอาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาจิตสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ |
| 5. ศูนย์พัฒนาจิต
สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ | หมายถึง | หน่วยงานที่บริการช่วยเหลือ ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทางสังคม โดยจัดตั้งทั้งหมด 12 แห่ง ทั่วประเทศไทย |

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ และการดูแลผู้สูงอายุ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health)
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนาฏกรรมบำบัด และดนตรีบำบัด
5. ข้อมูลสัมพันธ์เกี่ยวกับศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุ และการดูแลผู้สูงอายุ

ในการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุจำเป็นต้องเข้าใจความหมายของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ และทฤษฎีเกี่ยวกับความสูงอายุทางชีววิทยา จิตวิทยาและสังคมวิทยา

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก (1989) ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ หมายถึง ผู้ที่มี อายุ 60 ปี หรือมากกว่าเมื่อนับตามวัย หรือหมายถึง ผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงานเมื่อนับตาม สภาพเศรษฐกิจ หรือหมายถึงผู้ที่สังคมยอมรับว่าผู้สูงอายุจากการกำหนดของสังคม วัฒนธรรม หรือวัยสูงอายุเริ่มต้นอย่างน้อยที่สุดเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และเป็นขบวนการต่อเนื่องไปตลอดช่วงชีวิต เมื่อนับตาม ชีววิทยา

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านการแพทย์และสาธารณสุข
2. ด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร
3. ด้านการประกอบอาชีพ ฝึกอาชีพที่เหมาะสม
4. ด้านการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วม ในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่ม

ในลักษณะเครือข่าย / ชุมชน

5. ด้านการอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ บริการสาธารณะอื่น
6. ด้านการลดหย่อนค่าโดยสาร และการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง การรถไฟแห่งประเทศไทย
7. ด้านการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
8. ด้านการช่วยเหลือผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง
9. การให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี และในทางการแก้ไขปัญหาคอขวด
10. ด้านการช่วยเหลือด้านที่พักอาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
11. ด้านการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ
12. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี
13. การจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว การจัดกิจกรรมกีฬา และนันทนาการ ตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด
14. การจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกด้านพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุแห่งชาติ และการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม ตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด
15. ด้านการลดหย่อนภาษีเงินได้ และการลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้บริจาคทรัพย์สิน เงินให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ
16. ด้านกองทุนผู้สูงอายุ

นิมนวล ศรีจาด (2540) กล่าวว่า จากการประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลกขององค์การสหประชาชาติ เมื่อ พ.ศ. 2525 ได้กำหนดว่าผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปโดยนับตามปีปฏิทิน (นิตยา ภาสุนันท์, 2548: 3) สำหรับประเทศไทย ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยถือเกณฑ์มติที่ประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุแห่งโลก (World Assembly on Aging) ว่าอายุ 60 ปีขึ้นทั้งชายและหญิง โดยนับอายุตามปฏิทินเป็นมาตรฐานสากลในการเป็นผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยก็ได้มีการบัญญัติคำว่า ผู้สูงอายุ ขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2525 ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่าง ๆ และใช้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุสำหรับข้าราชการด้วย

ซึ่งฤทัย กาญจนะจิตตรา และคณะ (2550) กล่าวว่า การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ. ศ. 2546 แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุไทยออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 – 69 ปี
2. กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 70 – 79 ปี
3. กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย คือ ผู้ที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุ คือคำที่ใช้เรียกบุคคลที่จำแนกโดยใช้อายุเป็นเกณฑ์ นั่นคือบุคคลทั้งเพศชาย และหญิงที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จัดอยู่ในกลุ่มคนที่เรียกว่า ผู้สูงอายุ

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ในสังคมทุก ๆ ประเทศย่อมมีประชากรที่อยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ ร่วมอยู่ด้วย ทั้งนี้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความสนใจและอธิบายถึงความแตกต่างของการสูงอายุไว้เป็นทฤษฎีด้านต่าง ๆ ดังนี้

Ebersole & Hess (อ้างถึงใน ภคณิษ ต่วนชะเอม, 2545) ได้สรุปทฤษฎีของการสูงอายุไว้ 4 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evaluation theory) เน้นคนเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการวิวัฒนาการ อยู่เสมอ มีการขยายของเผ่าพันธุ์และจะอยู่รอดได้แม้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทั้งนี้เพื่อการมีชีวิตอยู่รอดได้ แต่เมื่อมีอายุมากขึ้นก็มีการวิวัฒนาการไปจนถึงขีดสุดจนไม่สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้อีกต่อไป

2. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบใหญ่ ๆ 3 อย่างคือ เซลล์ การแบ่งตัวของเซลล์ และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เซลล์ ทฤษฎีนี้แบ่งเป็นทฤษฎีย่อยได้ 7 ทฤษฎี คือ

- 2.1 ทฤษฎีว่าด้วยสารที่เกิดจากการเผาผลาญ (Free radical theory) ได้กล่าวถึงการออกซิเจนของเซลล์และการเผาผลาญพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดอนุมูลของสารประกอบ (Free radical) อันเป็นสารที่ทำลายผนังเซลล์ให้เสื่อมสลายลง

- 2.2 ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen cross – linkage theory) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจนและไฟเบอร์โปรตีน จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและเกิดการจับตัวกันมากขึ้นทำให้เป็นเส้นใยยึดเกาะกันแน่นไม่ยอมคลายตัว ทำให้ของเสียดังกล่าวในเซลล์มากขึ้นจนสลายและถูกทำลายไป

2.3 ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunologic theory) ทฤษฎีนี้ได้อธิบายความชราที่เกิดจากร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงพร้อม ๆ กับการสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตนเองมากขึ้น (Autoimmune) เมื่อภูมิคุ้มกันปกติมีความสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดีร่างกายก็อ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งมักเกิดรุนแรงมากขึ้นจนถึงแก่ความตายในที่สุด

2.4 ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic mutation and error theories) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการสูงอายุเกิดจากการสะสม ความผิดพลาดเกี่ยวกับส่วนประกอบระดับโมเลกุลของเซลล์ในร่างกาย ทำให้เซลล์หรือเนื้อเยื่อ จะค่อยๆ เสื่อมสภาพและตายไป ทฤษฎีว่าด้วยยีน (Genetics theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการสูงอายุเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามกรรมพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่างกาย คล้ายคลึงกันมาหลายชั่วอายุคนเมื่อมีอายุมากขึ้น เช่นการมีลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว เป็นต้น ซึ่งลักษณะ เช่นนี้จะพบในบางคนเท่านั้นแม้ว่าจะมีอายุเท่ากัน

2.5 ทฤษฎีว่าด้วยการใช้และการเสื่อมไป (Programmed aging theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการสูงอายุถูกกำหนดขึ้นเป็นโปรแกรมไว้แล้วคล้ายกับเครื่องยนต์ เมื่อเซลล์ทำงานเป็นเวลานานก็ย่อมจะเกิดการสึกหรอและกระบวนการเหล่านี้จะมีอัตราของการเสื่อมถอยแตกต่างกันไปตามระดับของความเครียดของแต่ละบุคคลซึ่งจะปรากฏได้ในระบบของกล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อหัวใจ และระบบประสาท

2.6 ทฤษฎีว่าด้วยความเครียด (Stress theory) ทฤษฎีนี้กล่าวไว้ว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตายลงได้บุคคลที่เผชิญกับความเครียดบ่อยๆ จะทำให้บุคคลนั้นเข้าสู่วัยสูงอายุเร็วขึ้น

3. ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา (Psychological theory) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเจริญทางด้านจิตใจดังที่ทฤษฎีจุง (Jung) กล่าวว่าความสำคัญของช่วงชีวิตครึ่งหลังจะมีผลมาจาก ครึ่งแรกของชีวิตอันเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกภาพเปลี่ยนไป ซึ่งแยกเป็นทฤษฎีย่อย 2 ทฤษฎี ดังนี้

3.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าผู้สูงอายุจะเป็นสุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตมาด้วยความมั่นคงอบอุ่นมีความรักแบบถ้อยที่ถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของผู้อื่น รักผู้อื่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดีก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างมีความสุข สามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้โดยไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่เติบโตมาในลักษณะที่ร่วมมือกับใครไม่เป็น ไม่อยาก

ช่วยเหลือผู้ใดจิตใจคับแคบ ถือว่าตัวใครตัวมันและมักรู้สึกกว่าตัวเองทำคุณกับใครไม่ขึ้น ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุขชีวิตบั้นปลายมักจะเศร้าสร้อย น่าสงสาร

3.2 ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุยังปราดเปรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ด้วยความเป็นผู้ที่มีความสนใจเรื่องต่าง ๆ มีการค้นคว้าและเงินใช้สอยโดยไม่เดือดร้อน

4. ทฤษฎีทางด้านสังคมวิทยา (Sociological theory) เป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์สาเหตุ ที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีสถานะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งพยายามที่จะช่วยให้มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงรวดเร็วจะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย และสถานะของผู้สูงอายุในสังคมใดจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้สูงอายุในสังคมนั้นนอกจากยังได้แนะนำให้ผู้สูงอายุยอมรับว่า เมื่อถึงวัยสูงอายุลูกหลานและชุมชนมักจะให้ความสนใจและความสำคัญน้อยลง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรลดความรับผิดชอบและลดความห่วงใยลูกหลานลงบ้าง พยายามทำให้เป็นตัวของตัวเองและรักษาสุขภาพไม่ให้ดี เพื่อจะได้ใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างมีความสุข ซึ่งมีทฤษฎี 2 แนวทางที่เสนอแนะการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในสังคม ดังนี้

4.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ผู้สูงอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิต ถ้ายังมีกิจกรรมในสังคม และส่วนใหญ่จะยังคงรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้เหมือนช่วงที่อยู่ในวัยกลางคน และการมีกิจกรรม จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอัตมโนทัศน์ (Self - concept) กิจกรรมที่ดี ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องมีแบบแผน จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์มากกว่ากิจกรรมแบบแผน การจัดกิจกรรมควรมีความหลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเลือกตามความสนใจ และการรักษาระดับของกิจกรรมให้คงไว้ ส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ส่งเสริมให้มีเพื่อนใหม่ การจัดกิจกรรมควรเป็นลักษณะของการใช้สติปัญญา ความสามารถมากกว่าการใช้กำลัง การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมดีขึ้น อย่างไรก็ตามปัญหาของสุขภาพก็มีผลต่อกรมีกิจกรรมในสังคมด้วย ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้เข้ากับภาวะสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายที่จะเสื่อมถอยลงไปเรื่อย ๆ ฉะนั้นผู้สูงอายุควรตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมร่วมกันในสังคม เพื่อจะได้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า และมีความสุขสืบต่อไป (จันทนา รัตนฤทธิชัย, 2548)

4.2 ทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement theory) กล่าวว่า ความสูงอายุเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้จะมีลักษณะแยกตัวตัวเองออกมา (Withdrawal) หรือต้องการปล่อยวางเป็นอิสระ (Disengagement) ทั้งนี้เนื่องมาจาก

สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้สูงอายุและบุคคลรอบข้าง หรือสังคมค่อยๆ ห่างออกจากกัน เช่น การเกษียณอายุจากการทำงานทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและบุคคลอื่น ๆ ค่อย ๆ ลดลง ฉะนั้นถ้าสิ่งแวดล้อมและลักษณะทางสังคมดี มีการยอมรับ เปิดโอกาสและให้ความเคารพในตัวผู้สูงอายุ

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้ง 4 ทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า ทฤษฎีวิวัฒนาการ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อการมีชีวิตรอดและการเสื่อมถอยลงจนไม่อาจมีชีวิตรอดได้ ส่วนทฤษฎีทางชีววิทยาว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงของระบบเซลล์และภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งจะเปลี่ยนแปลงของระบบเซลล์และภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งจะเป็นไปในลักษณะของการเสื่อมโทรมลงทั้งสิ้น และในส่วนของทฤษฎีด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยาเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงช่วงชีวิตกับการพัฒนาของจิตใจซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับบทบาทและสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ จึงสรุปได้ว่าทั้ง 4 ทฤษฎีเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับกาย จิตและสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งอธิบายได้ถึงการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์และอิทธิพลสิ่งแวดล้อมในสังคมจึงส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ อย่างมากจนทำให้ผู้สูงอายุเห็นว่าตนเองหมดความสามารถไร้ประโยชน์ ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต และนำไปสู่สุขภาพร่างกายที่จะทรุดโทรมตามมา

1.3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ มีอัตราการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันทั้งโดยตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน ไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด แต่จะเคลื่อนที่อย่างช้า ๆ คล้ายกับเข็มนาฬิกาของชีวิต ถึงแม้ว่าจะเกิดตามเสื่อมของอวัยวะและหน้าที่ แต่ผู้สูงอายุยังคงเป็นปกติดีไม่มีปัญหาต่อการดำรงชีวิต ความชราจึงไม่ใช่โรคแต่เป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยา จิตอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนี้ (ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์, 2540)

1. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และสรีรวิทยาเป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่

1.1 ระบบผิวหนัง ความชุ่มชื้นลดลง แห้ง บาง และเหี่ยวย่น บางคนจะมีตกกระสีน้ำตาลหรือดำ ต่อมเหงื่อจะหดเล็กขับเหงื่อน้อยลง เล็บเปราะบาง ผมจะร่วงและเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสีเทาเนื่องจากจำนวนเซลล์ที่สร้างเม็ดสีมีปริมาณลดลง

1.2 ระบบประสาทและประสาทสัมผัส จำนวนเซลล์และปริมาตรเลือดไปเลี้ยงสมองลดลงถึงร้อยละ 10-15 การสื่อสัญญาณประสาทช้าลงเป็นผลให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าลดลง เนื่องจากสมองมีอิทธิพลต่อระยะการนอนหลับ จึงมีผลให้แบบแผนการนอนในผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปด้วย (Psychomotor reaction) ลดลง เนื่องจากนำสัญญาณประสาทช้าลง ความจำเสื่อม การได้ยิน การมองเห็น การรับรส สัมผัส การทรงตัว จะมีประสิทธิภาพน้อยลง พบเนื้อเยื่อประสาทบางส่วนตายไป อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวมีลักษณะเสื่อมเล็กน้อยจากเดิม

1.3 ระบบหัวใจและหลอดเลือด พบว่ามีไขมันมาเกาะที่ผนังหัวใจและหลอดเลือดเอ็นไซม์ที่ช่วยในการทำงานของหัวใจลดลง เป็นผลให้ปริมาตรเลือดและความแรงในการบีบตัวลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง เนื่องจากผนังหลอดเลือดมีโคเลสเตอรอลเกาะอยู่ ส่งผลให้ความยืดหยุ่นและแรงต้านทานหลอดเลือดสูงขึ้น เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจน้อยลง

1.4 ระบบทางเดินหายใจ การทำงานของขนกวัด (Cilia) ลดลง กล้ามเนื้อที่ทรงอกขาดความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อหายใจอ่อนแรง ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้นเนื่องจากสูญเสียความยืดหยุ่น ถุงลมมีจำนวนลดลง และมีขนาดใหญ่ขึ้น

1.5 ระบบกล้ามเนื้อ เส้นใยและมัดกล้ามเนื้อลดลง ความตึงตัว ความแข็งแรงจึงลดลง ตามด้วยการเกิดภาวะลีบฝ่อ มีของเสียพวกกรดแลคติก คาร์บอนไดออกไซด์ และการจับรวมตัวระหว่างกล้ามเนื้อกับพวกคอลลาเจน ไขมัน เกิดขึ้น

1.6 ระบบกระดูก พบรูพรุนเป็นฟองอากาศอยู่ทั่วไปบริเวณเนื้อกระดูก แคลเซียมสลายออกมาอยู่ในกระแสเลือด กระดูกสันหลังโค้งงอ บริเวณข้อนิ้วพบกระดูกโตและงอ เคลื่อนไหวอย่างมีขีดจำกัด เพราะความยืดหยุ่นลดลงมีคอลลาเจนมาเกาะแทนที่มากขึ้น

1.7 ระบบทางเดินอาหาร ภายในช่องปาก เหงือกกรัน การรับรสเสียไป ต่อมรับรสมีจำนวนลดลง ฟันโยก หัก น้ำย่อยชนิดต่าง ๆ กรดในกระเพาะอาหาร ไขมัน มีจำนวนลดลง การเคลื่อนไหวของลำไส้บีบตัวช้าลง ก้ามเนื้อหน้าท้อง แรงตึงตัวน้อยลง เกิดภาวะท้องผูก การกลืนอุจจาระไม่ได้ กล้ามเนื้อหูรูดภายในแข็งแรงดีแต่พบว่าหูรูดภายนอกอ่อนกำลังลง และมีรีเฟล็กซ์ลดลงด้วย การดูดซึมวิตามิน เกือบแล้ว โดยเฉพาะวิตามินบี เค แคลเซียม และเหล็กลดลง ขนาดของตับลดลง ความสามารถในการดูดซึมสารบางประเภทได้แก่ คลอเรสเตอรอล ลดลงเป็นผลให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดีที่อจากตับอ่อนขยายตัวไปงอก และเซลล์ภายในตับอ่อนทำงานลดลง

1.8 ระบบขับถ่าย ในวัยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง โดยระบบขับถ่าย ปัสสาวะ เกิดการเสื่อมหน้าที่ทำให้ไตขับถ่ายของเสียได้น้อยลงถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากกระเพาะปัสสาวะมีความจุน้อยลง ผู้สูงอายุบางรายอาจปัสสาวะขัด โดยเฉพาะเพศชายเนื่องจาก

ต่อมลูกหมากโต ส่วนในเพศหญิงอาจมีกลิ่นปัสสาวะไม่อยู่เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อน เนื่องจากการคลอดบุตรมาหลายคนสำหรับระบบขับถ่ายอุจจาระ ผู้สูงอายุมักจะท้องผูกเนื่องจาก ระบบการย่อยอาหารไม่ปกติและร่างกายมีกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง

1.9 ระบบต่อมไร้ท่อ มีการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อลดลง ตับอ่อนผลิต อินซูลินได้ลดลงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าวัยอื่น

1.10 ระบบภูมิคุ้มกัน ในผู้สูงอายุระบบภูมิคุ้มกันเสื่อมลง ทำให้มีความ ต้านทานโรคต่ำลง เกิดโรคภูมิแพ้ได้ง่ายขึ้น และมีโอกาสเกิดโรคมะเร็งได้

นอกจากการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ แล้วผู้สูงอายุมีลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงตามปกติได้แก่ เมื่อเจ็บป่วยจะมีพยาธิสภาพที่ผิดปกติหลายอย่างและไม่มี ลักษณะที่เฉพาะโรค มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็วถ้าไม่ได้รับการรักษามีโรค แทรกซ้อนในระหว่างทำการรักษาสูงและต้องการการฟื้นฟูสมรรถภาพมาก (กรมสุขภาพจิต, 2542)

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมในวัยผู้สูงอายุ มีเรื่องในการเปลี่ยนแปลง 5 ประการ (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2548) ดังต่อไปนี้

การปลดเกษียณ หรือ การออกจากงาน (Retirement) การปลดเกษียณ หรือ การ ออกจากงานเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะการทำงานทำให้บุคคลมีความมั่นคง และมีศักดิ์ศรีในตนเอง ที่สามารถพึ่งตนเองได้ การปลดเกษียณหรือการออกจากงาน ถ้าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แบบค่อยเป็นค่อยไปโดยการที่ผู้สูงอายุค่อยๆ ถอยตัวเองออกจากงานและเป็นไปตามความสมัคร ใจ จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมไม่มากนัก แต่ในทางตรงกันข้าม หากเกิดขึ้นแบบ ทันทีทันใด หรือเกิดตามกำหนดอายุ ซึ่งบุคคลยังไม่ต้องการให้เกิดขึ้น จะเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้ง ใหญ่ของชีวิตทำให้บุคคลปรับตัวไม่ทัน และเกิดความรู้สึกสูญเสียใน 4 ด้าน คือ

2.1 สูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม

2.2 สูญเสียการสมาคมกับเพื่อนฝูง

2.3 สูญเสียสภาวะทางการเงินที่ดี

2.4 แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลง

การสูญเสียทั้ง 4 ด้านดังกล่าวอาจก่อให้เกิดปัญหาและความทุกข์ใจให้แก่ ผู้สูงอายุได้อย่างมาก โดยเฉพาะในรายที่ไม่ยอมรับและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการ เปลี่ยนแปลงหลังปลดเกษียณ หรือออกจากงานได้

3. การเปลี่ยนแปลงของสังคมครอบครัว ในปัจจุบันสังคมครอบครัวเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เมื่อลูกๆ โตขึ้นเป็นหนุ่มสาวจะแต่งงานแยกครอบครัวออกไป หรือไปประกอบอาชีพในต่างถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพัง ถูกทอดทิ้งและขาดที่พึ่ง โดยเฉพาะในรายที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ปัญหาของผู้สูงอายุจะมีมากขึ้น นอกจากนั้นการตายจากไปของคู่ครอง จะทำให้ผู้สูงอายุที่ยังมีชีวิตต้องประสบกับความเหงาค่อนข้างรุนแรง ประกอบกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีความผูกพันกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยและสังคมชุมชนที่เคยชิน ไม่อยากเปลี่ยนแปลงหรือลดบทบาทหน้าที่ของตนเองจากหัวหน้าครอบครัวไปเป็นสมาชิกของครอบครัว จึงไม่อยากจากบ้านไปอยู่ร่วมกับครอบครัวของลูกหลาน ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาไม่ให้เกิดร่วมกัน ขาดความเคารพนับถือ ขาดความสนใจและเกื้อกูลต่อกันภายในครอบครัว ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น

4. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากสังคมเกษตรกรรมเปลี่ยนเป็นสังคมอุตสาหกรรม ความเจริญก้าวหน้ามีมากขึ้น ลูกหลานเริ่มมีเจตคติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุมีคุณค่าลดลง เพราะไม่ต้องการพึ่งพาการถ่ายทอดความรู้ อาชีพและประสบการณ์เหมือนในอดีต ผู้สูงอายุมีประโยชน์เพียงคนเฝ้าบ้าน ช่วยดูแลลูกหลาน การเคารพนับถือและการกตัญญูรู้คุณมีน้อยลง มโนทัศน์ของคนส่วนใหญ่ในสังคมเปลี่ยนแปลง ยึดถือด้านวัตถุนิยม คือเศรษฐกิจเป็นสิ่งสำคัญ วัตถุประสงค์ของคนโดยอาศัยความสามารถในการทำงานหาเงิน ดังนั้นผู้สูงอายุจึงถูกมองว่าขาดคุณค่า ขาดความสามารถ ทำให้ผู้สูงอายุแยกตัวออกจากสังคมกลายเป็นสมาชิกกลุ่มน้อย คือ มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ใจน้อย มีความรู้สึกกังวลสูง โกรธง่าย พึ่งพาอาศัยผู้อื่นมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจมากน้อยแตกต่างกันขึ้นกับสภาวะเหตุการณ์สิ่งแวดล้อม และภาวะวิกฤตซึ่งแต่ละคนกำลังเผชิญอยู่ ความสามารถในการเผชิญปัญหา กับปัญหาความรู้สึกมีคุณค่ามีศักดิ์ศรีของตนเอง ปรัชญาในการดำเนินชีวิต ความเชื่อ ความหวังและความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยในสังคม ในรายที่มีแรงกดดันมาก ๆ และผู้สูงอายุปรับตัวไม่ได้บุคลิกภาพเสียจะมากขึ้น กลายเป็นภาระต่อสังคม ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตอาจทำลายตัวเองและผู้อื่นได้

5. การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ปัจจุบันวัฒนธรรมไทยเปลี่ยนแปลงเป็นวัฒนธรรมทางตะวันตกมากขึ้น ในขณะที่ผู้สูงอายุยังมีความคิดเห็นคงที่ ยึดมั่นคตินิยมของตนเอง วัฒนธรรมนิยมประเพณีและวัฒนธรรมดั้งเดิม เป็นผลมาจากความสามารถในการเรียนรู้ และความจำเกี่ยวกับสิ่งใหม่ ๆ ลดลง แต่ยังสามารถจำเรื่องราวเก่าซึ่งเป็นสิ่งที่ประทับใจได้ดี จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดการต่อต้านความคิดใหม่ ๆ ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น ผู้สูงอายุกลายเป็น

คนล่าสมัย จู้จู้ขึ้น ทำให้ลูกหลานไม่อยากเลี้ยงดูกลายเป็นส่วนเกินของครอบครัว ผู้สูงอายุจึงแยกตัวเองและเกิดความรู้สึกท้อแท้มากขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นอาจกล่าวได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นช่วงเวลา เคลื่อนที่ไปอย่างช้า ๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่งผลให้เป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ระบบกลไกการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางสภาวะจิตใจที่จะอ่อนไหวได้ง่าย และควบคุมได้ยาก การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมในการดำเนินชีวิตกับบุคคลรอบข้าง การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจที่ในยุคปัจจุบันการเงิน และการหารายได้เป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุมีเรี่ยวแรงที่น้อยลงย่อมส่งผลต่อการประกอบอาชีพที่จะนำมาซึ่งรายได้ และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุอย่างมาก เนื่องด้วยค่านิยม หรืออุดมคติต่าง ๆ ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ดังนั้นปัจจัยดังกล่าวนี้ย่อมเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุ

2.1 ทฤษฎีผู้สูงอายุ

ทฤษฎีผู้สูงอายุ หรือ ทฤษฎีเกี่ยวกับความชรา สามารถใช้เป็นแนวทางในการอธิบายเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้อย่างมีหลักเกณฑ์ มีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับได้จากแนวความคิด อีเบอร์โซล และเฮสส์ (Ebersole and Hess, 1977 อ้างถึงใน ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์และคณะ. 2557) โดยได้แบ่งทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยมีสาระสำคัญสรุปได้ ดังนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราด้านชีววิทยา เป็นทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุของ 'ความชรา' ของร่างกายทฤษฎีกลุ่มนี้มี 3 ทฤษฎีย่อย ดังนี้

1.1 ทฤษฎีการแพ้ภูมิตนเอง (Autoimmunity theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติที่น้อยลง พร้อมกับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตนเองมากขึ้น ร่างกายจึงต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมได้ไม่ดี ทำให้เกิดความเจ็บป่วยง่าย และเมื่อเกิดแล้วก็มักจะรุนแรง เป็นอันตรายต่อชีวิต

1.2 ทฤษฎีความผิดพลาด (Error theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเมื่อคนมีอายุมากขึ้น ๆ ยีนส์จะค่อย ๆ เกิดความผิดพลาด และความผิดพลาดจะมากขึ้น ๆ จนถึงจุดที่เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อม และหมดอายุลง

1.3 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free radicals theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าภายในร่างกายของมนุษย์มีอนุมูลอิสระ หรืออนุมูลอิสระเกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งจะทำให้ยีนส์เกิดความผิดปกติ

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราด้านจิตวิทยา เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบุคลิกลักษณะเปลี่ยนแปลงไป ทฤษฎีกลุ่มนี้มี 2 ทฤษฎีย่อย ดังนี้

2.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือมีความทุกข์ ขึ้นอยู่กับภูมิหลัง และพัฒนาการด้านจิตใจของตน เช่น บุคคลที่เติบโตมาจากครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคง เห็นความสำคัญและรักผู้อื่น เมื่อเป็นผู้สูงอายุก็สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลที่เติบโตในลักษณะร่วมมือกับใครไม่เป็น ถือว่าตัวใครตัวมัน จิตใจคับแคบ ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยมีความสุข

2.2 ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่องก็เนื่องมาจากยังสนใจใฝ่รู้ในเรื่องต่าง ๆ มีการค้นคว้าและเรียนรู้ตลอดเวลา ผู้สูงอายุที่จะมีลักษณะนี้ได้ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี และมีเงินใช้โดยไม่เดือดร้อน

3. ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราด้านสังคมวิทยาเป็นทฤษฎีวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป กลุ่มทฤษฎีนี้มี 4 ทฤษฎีย่อย ดังนี้

3.1 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่า กิจกรรมทางสังคมจำเป็นสำหรับบุคคลทุกวัย ผู้สูงอายุที่จะมีความสุขควรมีกิจกรรมทางสังคมพอสมควร ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอจะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในสิ่งที่ดี และปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมทางสังคม

3.2 ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่าผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน เนื่องจากผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณสมบัติความสามารถลดลง และมีสุขภาพเสื่อมลง จึงถอยถอยหรือหลีกเลี่ยงบทบาทและกิจกรรมทางสังคม เพื่อลดความตึงเครียดหรือบีบคั้น

3.3 ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่าผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมอย่างมีความสุขนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละคน เช่น บุคคลที่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมก็จะมีกิจกรรมเหมือนเดิมเมื่ออายุมากขึ้น ส่วนผู้ที่ชอบสันโดษ ก็จะไม่แยกตัวเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น

3.4 ทฤษฎีบทบาท (Role theory) ทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่าอายุเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งในการกำหนดบทบาทของบุคคลในแต่ละช่วงชีวิต ผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับการยอมรับบทบาททางสังคมในแต่ละช่วงชีวิตที่ผ่านมา และยังมีผลสืบเนื่องไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมในอนาคตซึ่งเปลี่ยนแปลงไปด้วย

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า ทฤษฎีเกี่ยวกับความชรา คือการอธิบายด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของประชากรคนชรา ประกอบด้วย 1. ทฤษฎีชีววิทยา: ทฤษฎีเหล่านี้เน้นการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่เกิดขึ้นเมื่อคนแก่ขึ้น 2. ทฤษฎีจิตวิทยา-สังคมวิทยา: ทฤษฎีเหล่านี้สำรวจด้านจิตวิทยาและสังคมของการเปลี่ยนแปลง และ 3. ทฤษฎีสังคมวิทยา: ทฤษฎีเหล่านี้ตรวจสอบเรื่องการแก้ไขในบริบทของสังคมและวัฒนธรรม

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่

ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ หรือ Andragogy นั้นมีการศึกษาค้นคว้ากันมานานนับแต่ต้นศตวรรษที่ 20 โดยมีงานวิจัยทั้งในด้านวิทยาศาสตร์และด้านศิลปศาสตร์ที่ออกมาสนับสนุนแนวคิดที่ว่าผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ในรูปแบบที่ต่างจากเด็ก (ศิริภัสสรค์ วงศ์ทองดี, 2556) โดย มัลคอล์ม โนลส์ (Malcolm Knowles) นักวิชาการด้านการศึกษาผู้ใหญ่ เป็นผู้ใช้คำว่า Andragogy ในความหมายของศาสตร์ด้านการศึกษาผู้ใหญ่ที่แตกต่างจากเด็ก ซึ่งต่อมาก็เป็นที่นิยมและใช้กันทั่วไป โดย Andragogy นั้นเป็นแนวคิดหรือความเชื่อเบื้องต้น สำหรับการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้ใหญ่ โดยอาจกล่าวได้ว่าก่อนจัดการเรียนรู้ให้กับผู้ใหญ่ นักการศึกษาจำเป็นต้องศึกษาแนวคิดเบื้องต้นของ Andragogy เสียก่อน (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2555 และ สุจิตรา ธานันท์, 2555) นอกจากนี้ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ที่นักการศึกษาผู้ใหญ่ต้องทราบแล้วยังมีแนวคิดด้านการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง (Self-Directed Learning: SDL) ที่จำเป็นสำหรับการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้ใหญ่ โดยทั้งทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy) และแนวคิดด้านการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง ได้พัฒนาขึ้นโดย มัลคอล์ม โนลส์ (Malcolm Knowles) นักวิชาการด้านการศึกษาผู้ใหญ่ในอเมริกา จึงทำให้ทั้งสองแนวคิดมักถูกหยิบยกขึ้นมาพูดถึงอยู่เสมอในการจัดการศึกษาสำหรับผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ โดยแนวคิดทั้งสองสนับสนุนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งแนวคิดทั้งสองยังมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในเวลาต่อมา (อาชัญญา รัตนอุบล, 2551)

1. ความหมาย

ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory) ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning Theory) หรือที่นักการศึกษาทั่วไปมักเรียกกันว่า Andragogy ซึ่งมีความเป็นมาที่น่าสนใจ โดยความเป็นมาของคำว่า Andragogy นั้น แต่แรกเริ่มการจัดการเรียนการสอนให้แก่ผู้ใหญ่ หากค้นเอกสารต่าง ๆ จะพบว่าการจัดการเรียนการสอนดังกล่าวนี้มีชื่อเรียกว่า “Pedagogy of Adult Education” ซึ่งคำว่า “Pedagogy” นั้น มาจากภาษากรีกที่ว่า Paedagogo ซึ่งมีรากศัพท์เดียวกันว่า “Paeda” หรือ “Paid” ที่มีความหมายว่า เด็ก (Child) ส่วนคำว่า “Agogos” มีความหมายว่า นำ (to lead) แปลโดยรวมว่า to lead the child หรือการสอนเด็ก หรือศาสตร์และศิลป์ในการสอนเด็ก (The Art and Science of Teaching Children) แต่อย่างไรก็ตามพื้นฐานการเรียนรู้ของเด็กและผู้ใหญ่มีความแตกต่างกันอยู่มาก นอกจากนั้นแล้วในหนังสือที่ชื่อว่า Platon's Erziehungslehre (Plato's Educational Ideas) ซึ่ง อเล็กซานเดอร์คาปปี้ (Alexander Kapp) ครูชาวเยอรมันเป็นผู้เผยแพร่ครั้งแรก ในปี ค.ศ. 1833 ในแถบกลุ่มประเทศ ได้แก่ เยอรมนี ออสเตรีย เนเธอร์แลนด์ และยูโกสลาเวีย ได้ใช้คำว่า Andragogy ในการเรียนการสอนผู้ใหญ่ ต่อมา โนลส์ (Knowles) จึงนำคำดังกล่าวมาใช้ในแถบอเมริกา โดยใช้คำนี้ในการเขียนบทความความลงวารสาร Adult Leadership ฉบับเดือนเมษายน ปีค.ศ. 1968 ซึ่งคำว่า Andragogy มาจากรากศัพท์ภาษากรีก โดยเป็นการสนธิกันระหว่างคำว่า “Andras” ซึ่งแปลว่า ผู้ใหญ่ (Man) และคำว่า “Ago” หรือ “Agogos” ซึ่งแปลว่า นำ (to lead) ซึ่งเมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันแปลว่า การนำหรือการให้การศึกษาแก่ผู้ใหญ่ (To lead or educate adults) ดังนั้นคำว่า Andragogy จึงมีความหมายว่า The Art and Science of Teaching Adults หรือศาสตร์และศิลป์ในการสอนผู้ใหญ่แต่โดยในทางปฏิบัติแล้วการสอนในความหมายนี้ครูจะไม่ใช่ผู้สอนหรือผู้แสดงฝ่ายเดียว แต่จะมีบทบาทเป็น “ผู้อำนวยความสะดวกในการเรียน (Learning Facilitator)” หรือเป็น “ผู้ร่วมกิจกรรม (Member)” นั่นคือ ครูเป็นผู้ช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รวมไปถึงทักษะ พฤติกรรม ค่านิยม และทัศนคติด้วย ซึ่งครูจะไม่สอนผู้ใหญ่โดยตรงในสิ่งต่าง ๆ แต่ครูจะช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เรียนรู้และตกผลึกเองดังนั้น Andragogy จึงหมายถึงศาสตร์และศิลป์ในการช่วยให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ (The Art and Science of Helping Adults Learn) (อาชัญญา รัตนอุบล, 2551)

2. หลักการพื้นฐานของการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่

Knowles (1997) ได้อธิบายสรุปพื้นฐานของการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ซึ่งมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

1. ความต้องการและความสนใจ

ผู้ใหญ่จะถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี ถ้าหากว่าตรงกับความต้องการ และความสนใจ ในประสบการณ์ที่ผ่านมา เขาก็จะเกิดความพึงพอใจ เพราะฉะนั้นควรจะมีการเริ่มต้นในสิ่งเหล่านี้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมทั้งหลาย เพื่อให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ นั้นจะต้องคำนึงถึงสิ่งนี้ด้วยเสมอ

2. สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะได้ผลดี ถ้าหากถือเอาตัวผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลาง ในการเรียนการสอน ดังนั้นการจัดหน่วยการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ควรจะยึดถือสถานการณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่เป็นหลักสำคัญ มิใช่ตัวเนื้อหาวิชาทั้งหลาย

3. การวิเคราะห์ประสบการณ์

เนื่องจากประสบการณ์เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่มีคุณค่ามากที่สุดสำหรับผู้ใหญ่ ดังนั้นวิธีการหลักสำหรับการศึกษาผู้ใหญ่ ก็คือการวิเคราะห์ถึงประสบการณ์ของผู้ใหญ่แต่ละคนอย่างละเอียด ว่ามีส่วนไหนของประสบการณ์ที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอนได้บ้าง แล้วจึงหาทางนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

4. ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง

ความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของผู้ใหญ่ก็คือ การมีความรู้สึกต้องการที่จะสามารถนำตนเองได้ เพราะฉะนั้นบทบาทของครูจึงควรอยู่ในกระบวนการสืบหา หรือค้นหา คำตอบร่วมกับผู้เรียนมากกว่าการทำหน้าที่ส่งผ่านหรือเป็นสื่อสำหรับความรู้ แล้วทำหน้าที่ประเมินผลว่าเขาคล้อยตามหรือไม่เพียงเท่านั้น

5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล

ความแตกต่างระหว่างบุคคลจะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละบุคคล เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นการสอนผู้ใหญ่จะต้องจัดเตรียมการในด้านนี้อย่างดีพอ เช่น รูปแบบของการเรียนการสอน เวลาที่ใช้ทำการสอน สถานที่สอน

3. เทคนิคในการสอนผู้ใหญ่

ในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (M.S.Knowles.1954) ได้เขียนไว้ในหนังสือชื่อ "Informal Adult Education" ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดี มี 12 ประการ ดังนี้

1. มีความเข้าใจและเห็นด้วยกับจุดมุ่งหมายของวิชาที่เรียน นั่นคือ ถ้าต้องการให้ผู้ใหญ่เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว เขาควรจะได้ทราบถึงจุดมุ่งหมายทั่วไปของวิชานั้น โดยที่เขาต้องมองเห็นภาพโดยส่วนรวมได้อย่างชัดเจน และทิศทางที่จะดำเนินไปในการเรียนรู้ ดังนั้น จึงมีความสำคัญในการอธิบายถึงรายละเอียดของวิชา เป้าหมายที่แจ่มชัดให้ผู้เรียนได้รับทราบในการพบบันครั้งแรกนอกจากนั้น ถ้าหากว่าผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้อยู่แล้ว เขาก็จะมีส่วนในการตั้งเป้าหมายเฉพาะของการเรียนวิชานั้น ๆ ผู้เรียนย่อมจะเกิดความมั่นใจว่าการสอนเป็นไปในทิศทางที่เขาต้องการทราบ การอภิปรายปัญหาทั้งหลายในตอนต้นวิชาจะช่วยให้แลเห็นเป้าหมายเฉพาะเจาะจง และมีความหมายต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้นด้วย

2. มีความต้องการที่จะเรียนรู้ นักการศึกษาผู้ใหญ่มักจะคาดคะเนว่า ผู้เรียนส่วนมากมาเข้าเรียนด้วยความต้องการที่จะเรียน เนื่องจากว่าโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว เขามักจะเข้ามาด้วยความสมัครใจ อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งครูที่สอนผู้ใหญ่ก็อาจจะต้องเผชิญกับการให้กำลังใจ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความต้องการเรียนด้วย ความต้องการนี้ต้องเกิดจากความรู้สึกที่ว่า ตัวเองมีความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จได้ โดยการได้รับความเห็นใจและเข้าใจจากครูผู้สอน

3. บรรยากาศในการเรียนการสอนและสถานการณ์ของการเรียนรู้ควรเป็นกันเอง เนื่องจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม เป็นแหล่งของการเรียนรู้ที่มีความสำคัญยิ่ง ผู้สอนควรมีความรับผิดชอบในการสร้างบรรยากาศ และอำนวยความสะดวกสำหรับอภิปรายในกลุ่ม ทศนคติ การยอมรับ และความเคารพยกย่อง จะเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญของครูผู้สอนในการสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง นอกจากนั้นแล้ว ครูผู้สอนสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคุ้นเคยกันได้ โดยการให้ผู้เรียนแนะนำตัวกันเอง และให้อธิบายรายละเอียดย่อ ๆ เกี่ยวกับประสบการณ์และความสนใจ ถ้าหากผู้สอนแสดงบทบาทของตัวเองในฐานะผู้เรียนมากกว่าความเป็นผู้สอนแล้ว เขาย่อมจะได้รับความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

4. สภาพการณ์ทางกายภาพทั่ว ๆ ไป ควรเป็นที่พึงพอใจสำหรับผู้เรียนได้แก่การจัดโต๊ะ เก้าอี้ และเครื่องมือเครื่องใช้ ควรจะได้รับการพิจารณาเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความสุขสบายตามที่ ผู้เรียนต้องการมีความสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ตัวอย่างเช่น ถ้า

ต้องการให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันโดยเสรีแล้ว ผู้เรียนควรหันหน้าเขาหากันเพื่อจะได้อภิปรายอย่างเต็มที่

5. ผู้เรียนควรจะได้มีส่วนร่วมในการเรียน และความรับผิดชอบ ต่อกระบวนการเรียนรู้เพราะว่าวิธีการที่ดีที่สุดในการเรียนรู้คือการกระทำ ถ้าหากผู้เรียนได้กระทำ บางอย่างหรือพูดแสดงความคิดเห็นบางอย่าง ก็ย่อมจะดีกว่าการที่เพียงแต่นั่งเฝ้ามองดูคนอื่น ๆ หรือนั่งฟังคนอื่น ๆ พูดเฉย ๆ เท่านั้น โดยทั่วไปนั้นผู้เรียนที่กระตือรือร้นและมีชีวิตชีวาจะเรียนรู้ได้ มากกว่าผู้เรียนจะเรียนได้มากขึ้น ถ้าหากเขารู้สึกว่าตัวเองต้องมีความรับผิดชอบต่อกระบวนการ ภายในกลุ่มด้วยเหตุนี้ ผู้สอนที่ฉลาดควรจะใช้วิธีการหลายๆ ด้านเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มที่สามารถจัดดำเนินการได้ด้วยตัวเอง จะได้รับประสบการณ์ในการเรียนรู้มากกว่ากลุ่มที่ต้องอาศัย ครูผู้สอน

6. การเรียนรู้ควรจะมีสัมพันธภาพเกี่ยวข้อง และใช้ประสบการณ์ของผู้เรียนให้เป็นประโยชน์ในการเสนอแนวความคิดและความรู้นั้น ถ้าหากมีความหมายต่อผู้เรียน แล้ว ผู้สอนควรจะได้ปรับให้เข้ากับประสบการณ์ของผู้เรียนทั้งหลายด้วย ผู้ใหญ่โดยทั่ว ๆ ไปนั้น เรียน โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ใหม่กับประสบการณ์เดิม หรือด้วยการโยก ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ยังไม่รู้ไปหาสิ่งที่รู้แล้ว นอกจากนั้น ประสบการณ์ของผู้เรียนที่เสนอต่อ ชั้นเรียน นับว่าเป็นแหล่งของความรู้ที่มีคุณค่ามาก สมาชิกของชั้นเรียนผู้ใหญ่ นั้นมักจะมีประสบการณ์ที่มีคุณค่าแตกต่างกันออกไป ที่จะทำให้ทุก ๆ คนได้รับประโยชน์ร่วมกันด้วย

7. ครูผู้สอนควรจะมีเนื้อหาวิชาที่ตนสอนเป็นอย่างดี ถ้าหากครูจะ ช่วยแนะนำแนวทางการเรียนการสอนให้ได้ผลดี เขาจะต้องมีความรู้ในวิชาที่สอนอย่างเชี่ยวชาญ ต้องรู้ ถึงเอกสารและตำราทางวิชาการในสาขานั้นเป็นอย่างดี เพื่อจะได้ช่วยแนะนำแหล่งความรู้ให้แก่ผู้เรียน ที่จะได้ค้นคว้าต่อไป รวมทั้งจะได้จัดการเรียนการสอนให้ดำเนินไปอย่างเหมาะสมด้วย

8. ผู้สอนควรมีความกระตือรือร้นเกี่ยวกับวิชาที่สอน และการ สอนวิชานั้น ๆ ด้วยโดยที่ความกระตือรือร้นนั้นสามารถถ่ายทอดไปยังผู้เรียนได้อีกด้วย ครูที่แสดงให้เห็นชัดเจนว่า ตัวเองมีความกระตือรือร้นและพึงพอใจในการสอน จะมีผลทำให้นักเรียนเป็นผู้ กระตือรือร้นและเอาใจใส่ในการเรียนด้วย ความกระตือรือร้นนั้นนับว่าเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ดีที่สุด สำหรับการเรียนรู้

9. ผู้เรียนควรได้เรียนรู้ไปตามระดับความสามารถของตน เนื่องจากในชั้นเรียนของผู้ใหญ่นั้น มีความแตกต่างในด้านของประสบการณ์ศึกษาความถนัด ทางด้านการเรียน ความสนใจและความสามารถอย่างมากมาย ดังนั้นการจัดการเรียนการสอน จึง

ควรจะได้คิดถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในแง่ต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว สำหรับผู้เรียนที่เรียนได้เร็ว ก็อาจจะกระตุ้นให้เรียนด้วยความก้าวหน้า เช่น ให้เรียนโดยโครงการเฉพาะตัว ส่วนผู้ที่เรียนช้าก็ควรได้รับความมั่นใจว่า การเรียนของผู้ใหญ่ไม่ใช่การเรียนเพื่อแข่งขันกันกับคนอื่น ๆ แต่ว่าเป็นการพัฒนาเพื่อความก้าวหน้าของตัวเอง

10. วิธีการสอนที่ใช้กับผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ควรแตกต่างและแปรผันกันไป ในแต่ละโอกาสหรือสถานการณ์ของการสอน ครูสามารถเลือกใช้วิธีการสอนได้หลายรูปแบบตามความเหมาะสม ตัวอย่างเช่น การสอนถึงปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย หรือบ้านพักในชุมชนใดชุมชนหนึ่ง ครูผู้สอนอาจจะใช้วิธีการบรรยายเกี่ยวกับเรื่องราวเหล่านั้น ประกอบกับการฉายภาพยนตร์ การอภิปรายปัญหาต่าง ๆ จากสมาชิกภายในกลุ่ม รวมทั้งการจัดทัศนศึกษาประกอบ ครูที่ดีและมีความชำนาญการสอนจะสามารถเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ให้เป็นไปตามสถานการณ์และความต้องการของผู้เรียน เพราะว่าการทำเช่นนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ และกระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมตลอดเวลา และเป็นไปตามความแตกต่างของบุคคลด้วย

11. ครูผู้สอนควรจะมีความรู้สึกทางด้านการเจริญอกงาม นับว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อทัศนคติของครู ที่เขาควรยอมรับว่าประสบการณ์ในด้านการสอนนั้นช่วยทำให้เขามีโอกาสในการพัฒนาตัวเอง ถ้าหากครูคิดว่าตัวเองเป็นเสมือนผู้เรียนคนหนึ่งด้วยแล้ว ปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อ ผู้เรียนจะเป็นการกระตุ้นได้มากกว่า การที่เขามีความคิดว่าตัวเองมีความรู้ดีที่สุดในอกจากนั้นแล้วทัศนคติของครูยังเป็นพลังที่เข้มแข็งในการชี้ถึงบรรยากาศของกลุ่ม และทัศนคติของผู้เรียนด้วย

12. ครูผู้สอนควรมีแผนงานที่ยืดหยุ่นได้ เกี่ยวกับการสอนซึ่งจะช่วยให้ทั้งครูและ ผู้เรียนได้มีแนวความคิดที่เด่นชัดว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ และจะทำอะไรต่อไป ถ้าหากสามารถเปลี่ยนแปลงการสอนได้ โดยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ตกลงร่วมกัน ซึ่งไม่ควรกำหนดจะไม่ตายตัว และแผนการสอนนั้น ๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ได้นำเสนอ เป็นกรอบแนวทางสำหรับการศึกษาผู้ใหญ่ โดยเน้นความสำคัญของการเรียนรู้แบบกำหนดเอง ประสบการณ์ก่อนหน้า และความพร้อมที่จะเรียนรู้ ต่างจากทฤษฎีการศึกษาเด็กที่เน้นการศึกษาเด็ก ทฤษฎี Andragogy รับรู้ความอิสระของผู้ใหญ่และความสำคัญของประสบการณ์ชีวิตในการกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ของพวกเขา โดยการเข้าใจหลักการของ Andragogy ผู้สอนสามารถปรับการเรียนรู้ให้เหมาะสม น่าสนใจ และมีประสิทธิภาพสำหรับผู้เรียนผู้ใหญ่ ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาตนเอง

2.3 นันทนาการกับผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันนี้คนเรามีเวลาว่างมาก โดยทั่ว ๆ ไปเราจะทำงานสัปดาห์ละ 5-6 วัน และทำงานวันละประมาณ 8 ชั่วโมง จึงมีเวลาว่างในช่วงตอนเย็นและวันหยุดสุดสัปดาห์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุและแม่บ้านที่ไม่ได้ออกไปทำงานนอกบ้าน เมื่อเสร็จภารกิจในบ้านซึ่งเป็นงานประจำวันแล้ว ก็ยังมีเวลาว่างมากขึ้นถ้าไม่ได้ใช้เวลาว่างนั้นให้เป็นประโยชน์ ก็จะทำให้เกิดความเหงา ความเบื่อหน่าย เกิดความว้าวุ่น นันทนาการมีส่วนที่จะช่วยในการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ นันทนาการมีประโยชน์ต่อทุกคน เพราะทุกคนไม่ว่าจะเป็นใคร วัยใด เพศใด ควรจะมีเวลาเป็นของตัวเองสำหรับผ่อนคลายความเครียด ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน มีความสุข และมีความพอใจในชีวิตมากขึ้น พร้อมทั้งจะตื่นรับเพื่อเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไป

นันทนาการมีประโยชน์ต่อทุกคน เพราะทุกคนไม่ว่าจะเป็นใคร วัยใด เพศใด ควรจะมีเวลาเป็นของตัวเองสำหรับผ่อนคลายความเครียด ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน มีความสุข และมีความพอใจในชีวิตมากขึ้น พร้อมทั้งจะตื่นรับเพื่อเผชิญกับปัญหาชีวิตประจำวันต่อไป

1. ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจนักวิชาการได้แบ่งขอบข่ายกิจกรรมนันทนาการไว้อย่างกว้างขวางสรุปได้ดังนี้ (เกื้อ แก้วเกตุ. 2546; อเนก หงษ์ทองคำ. 2542; คณิต เขียววิชัย. 2534 และสมบัติ กาญจนกิจ. 2544)

1.1 ศิลปะและหัตถกรรม (Arts and Crafts) เป็นงานประเภทสร้างสรรค์ประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ จุดมุ่งหมายเพื่อความเพลิดเพลิน เช่น งานประดิษฐ์ งานฝีมือ งานตกแต่ง งานประกอบอาหาร กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะและหัตถกรรมมีมากมาย เช่น เครื่องจักสาน เย็บปักถักร้อย เครื่องปั้นดินเผา การวาดภาพ การแกะสลักผลไม้ การประดิษฐ์ดอกไม้ การจัดดอกไม้ การทำกระเป่า นอกจากนี้ยังมีงานศิลปะสมัยใหม่ เช่น การประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยคอมพิวเตอร์ การผลิตภาพเคลื่อนไหวด้วยเทคโนโลยีและคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

1.2 เกมและกีฬา (Games and Sports) ถือเป็นกิจกรรมหลักของนันทนาการที่สนุกสนาน เป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย กิจกรรมเหล่านี้ต้องใช้กล้ามเนื้อ ๗ ทำงาน มีการเคลื่อนไหว และก่อให้เกิดความสนุกสนาน และมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นจำนวนมาก กิจกรรมประเภทนี้จำเป็นมากสำหรับทุกเพศ ทุกวัย เพราะทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว ได้ออกกำลังในการเล่นหรือแข่งขันก็จะมีกฎ กติกาตายตัวแต่ละชนิดเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาค สนุก และ ทำทาย สำหรับกิจกรรมประเภทเกมมีรูปแบบที่หลากหลายทั้งที่นิยมเล่นในห้องถิ่น

ชนบท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมประกวด เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมพัฒนาสติปัญญา และในปัจจุบันยังมีเกมคอมพิวเตอร์ เกมการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

1.3 เต้นรำ (Dances) เป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะของเพลงหรือดนตรีประกอบการเคลื่อนไหว เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์อย่างดีระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และช่วยพัฒนาสังคมได้อย่างดีด้วย ในปัจจุบันมีกิจกรรมให้เลือกมากมาย เช่น

1.3.1 การลีลาศ เป็นกิจกรรมประเภทเต้นรำที่มีผู้นิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ จนปัจจุบันใช้ในการแข่งขัน เรียกว่า กีฬาลีลาศ สามารถใช้ในงานเข้าสังคมได้ ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด เช่น แทงโก คิวบัน รุมบ้า ชะชะซ่า ฯลฯ

1.3.2 นาฏศิลป์สากล เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อในลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง สวยงาม รวมทั้งสร้างให้เกิดความมีสุนทรีย์ทางดนตรีเช่น แจ๊ส บัลเลต์ โมเดิร์นแดนซ์ ครีเอทีฟมูฟเมนต์ เป็นต้น

1.3.3 ระบำพื้นเมือง เป็นกิจกรรมประเภทเต้นรำประเภทหนึ่งที่สามารถแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้น ๆ เช่น การรำของไทย ลาว พม่า ต่างมีลักษณะการรำและการแต่งกายที่แตกต่างกันออกไปตามวัฒนธรรมและประเพณีของชาตินั้น ๆ เช่น การเต้นบัลเลต์ของฝรั่งเศส การเต้นรำพื้นเมืองของชาวสเปน การฟ้อนภูไท หรือการเล่นหมอลำของชาวไทยภาคอีสาน เป็นต้น

1.3.4 การชมการแสดงประเภทเต้นรำ การชมการแสดงประเภทเต้นรำ เช่น ชมการแสดงบัลเลต์ แจ๊ส การโชว์ลีลาศ ฯลฯ จะก่อให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด และได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน

1.4 ดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing) เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ให้มีความสุขความสนุกสนาน บุคคลเข้าร่วมได้ง่ายและหลายรูปแบบ เช่น การร้องเพลง การเล่นดนตรี การฟังเพลงและดนตรี เสียงดนตรีและเพลง จะช่วยให้ผู้ฟังได้ผ่อนคลายความตึงเครียดและเกิดความเพลิดเพลิน กิจกรรมทางดนตรีและร้องเพลงนี้ นอกจากจะช่วยสร้างความครื้นเครงแล้วยังสามารถ ช่วยรักษาโรคทางจิตบางอย่างได้อีกด้วย กิจกรรมทางดนตรีและร้องเพลง มีหลายแบบด้วยกัน แตกต่างกันไปแต่ละท้องถิ่นเช่น เพลงพื้นเมือง เพลงลูกทุ่ง ลูกกรุง ดนตรีไทย ดนตรีสากล เป็นต้น

1.5 กิจกรรมประเภท อ่าน เขียน พูด (Reading, Writing and Speaking) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ ความสามารถก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินการอ่าน เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านนวนิยาย อ่านบทความ อ่านหนังสือปริทัศน์ การอ่านวรรณกรรมชั้นเยี่ยม ฯลฯ การเขียน เช่น เขียนจดหมาย เขียนร้อยกรอง เขียนบทความ ฯลฯ การพูด เช่น พูดโต้วาที การเล่านิทาน การพูดคุยกับเพื่อน ฯลฯ

1.6 ละครและการละเล่นพื้นเมือง (Dramas) เป็นกิจกรรมที่สะท้อนให้เห็นสภาพสังคมของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เพราะการเล่นละครจะมีแนวคิดมาจากชีวิตจริง แล้วมาเสริมแต่งเป็นเรื่องราวใช้เล่นสืบทอดกันมา นอกจากนี้ในบางครั้งยังใช้กิจกรรมละครเป็นสื่อในการช่วยปลูกฝังคุณธรรมหรือจริยธรรมในสังคมนั้น ๆ การแสดงละครเป็นได้ประโยชน์ทั้งผู้แสดงและผู้ชม ผู้เล่นก็สนุก ผู้ชมก็ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน กิจกรรมละครมีหลายประเภท เช่น ละครร้อง ละครรำ โขน หุ่นกระบอก ฯลฯ การละเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมการเล่นของแต่ละท้องถิ่น เนื่องในโอกาสงาน นักชตฤกษ์ต่าง ๆ เช่น ในวันสงกรานต์ วันตรุษ เป็นต้น การละเล่นพื้นเมืองเป็นกิจกรรมที่มีเฉพาะท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์ของตน ไม่ค่อยแพร่หลายในสังคมอื่น ๆ เช่น การเล่นสะบ้า การเล่นลูกช่วง ไม้หึ่ง ตีจ๊ับ

1.7 กิจกรรมทางสังคม (Social Recreation) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จะช่วยในการพัฒนาด้านสังคมให้กับผู้เข้าร่วมเป็นอย่างดี เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง และส่งเสริมให้คนมีโอกาสรู้จักกันมากขึ้น กิจกรรมทางสังคมที่นิยมจัดได้แก่ งานชุมนุมศิษย์เก่า งานบวช งานแต่งงาน ฯลฯ ปัจจุบันกิจกรรมทางสังคมมีบทบาทมากในการจัดกิจกรรมของสถาบันหรือสถานศึกษาต่าง ๆ คือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มในหน่วยงาน องค์กรได้รู้จักกัน และทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

1.8 กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นนอกสถานที่เพื่อให้นักศึกษารู้จักธรรมชาติและพักผ่อนไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้จักธรรมชาติ ทำให้สมาชิกได้พักผ่อนและใช้ชีวิตร่วมกัน ศึกษาซึ่งกันและกันกิจกรรมนอกเมือง ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1.8.1 ตกปลาและล่าสัตว์ที่ไม่ผิดกฎหมาย

1.8.2 ท่องเที่ยว ทัศนศึกษา หรือทัศนจารไปตามสถานที่ต่าง ๆ

1.8.3 การไปพักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันหยุดพักผ่อน การไปพักผ่อนในวันหยุดมักนิยมเตรียมอาหารไปประกอบและรับประทานอาหารร่วมกัน สถานที่ที่จะไป

มักจะเป็นสถานที่นอกเมืองที่เหมาะสมแก่การพักผ่อน เช่น น้ำตก ชายทะเล หรือวนอุทยานแห่งชาติ ฯลฯ

1.8.4 การอยู่ค่ายพักแรมและเดินทางไกล เป็นกิจกรรมนอกเมืองที่สำคัญ และเป็นที่ยอมรับสำหรับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะเป็นช่วงเวลาที่เขารู้สึกว่ามีอิสระมากที่สุดได้อยู่กับธรรมชาติและเป็นตัวของตัวเอง ได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นการฝึกการปรับตัวให้เข้ากับสังคม มีความอดทน รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ เคารพสิทธิของผู้อื่น และได้เรียนรู้ธรรมชาติด้วยการเดินทางไกล เป็นกิจกรรมหนึ่งของค่ายพักแรมจะช่วยสร้างเสริมความอดทนให้สมาชิก โดยอาศัยความสวยงามของธรรมชาติเป็นสิ่งจูงใจ

1.9 งานอดิเรก (Hobby) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกทำตามความถนัด ความสนใจเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินและได้ออกกำลังกายไปด้วย เป็นการพัฒนาทั้งทางร่างกาย และจิตใจงานอดิเรก แบ่งประเภทได้ดังนี้

1.9.1 ประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ สะสมเหรียญ สะสมบัตรโทรศัพท์ แผ่นพับ ตั๋วรถเมล์ รูปภาพต่าง ๆ ตลอดจนของชำร่วยต่าง ๆ เป็นต้น

1.9.2 ประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ ออกแบบ ตกแต่ง

1.9.3 ประเภทแสดงหรือทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม ปลูกต้นไม้ ทำสวน

1.9.4 ประเภทการศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่าง ๆ ศึกษาในศาสตร์วิชาใหม่ เช่น เทคนิคการถ่ายรูป การถ่ายวิดีโอ เป็นต้น

1.9.5 การทำอาหาร ทำขนม

1.9.6 การตัดเสื้อ การทำผม

1.10 กิจกรรมประเภทบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้ การรับ และการร่วมมือของชุมชน กิจกรรมประเภทนี้ผู้ทำไม่มุ่งหวังผลตอบแทน กระทำด้วยความพึงพอใจ หวังผลประโยชน์ที่จะช่วยพัฒนาชุมชนหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมเป็นหลัก กิจกรรมประเภทนี้ผู้ทำมักได้รับเพียงความพึงพอใจส่วนตัวเท่านั้น ความสุขของสมาชิกจะอยู่ที่ผลงานสำเร็จลุล่วงตามความตั้งใจ ผู้ทำเกิดความสบายใจ เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัคร เป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงานความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชน และองค์กรธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน กิจกรรมประเภทนี้ได้แก่

1.10.1 การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ
โบราณสถานและโบราณวัตถุ

1.10.2 ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชนหรือหมู่บ้าน

1.10.3 กีฬาที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา หรือสถาบันการศึกษา

1.10.4 งานศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน การส่งเสริม
ศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน

1.10.5 นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่า
อาสาสมัคร การให้การรับ ผู้นำ ผู้ตามที่ดี

1.10.6 องค์การ YMCA YWCA บ้านพักเยาวชน จัดกิจกรรมเพื่อ
บริการชุมชนในเมืองและนานาชาติ

1.10.7 สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงาน
เยาวชนแห่งชาติมีกิจกรรมพัฒนาอาสาสมัครเยาวชน ให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึง
ประสงค์

1.10.8 ศูนย์เยาวชน ส่งเสริมการพัฒนาเยาวชนและการบริหาร
อาสาสมัครแก่ชุมชน

1.10.9 โรงเรียนและสถาบันศึกษาจัดชุมนุม ชมรม ฝึกอบรม
นักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้รู้จักกิจกรรมอาสาสมัครบริการสังคม

1.10.10 สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์กรเอกชนอาสาสมัครจัด
กิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชนสังคม เช่น สมาคมสตรี สภาสตรีแห่งชาติ มูลนิธิสายใจไทย เป็น
ต้น

1.11 กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special Events) เป็นกิจกรรมที่
เกิดขึ้นเฉพาะกรณี และเป็นครั้งคราวตามโอกาสที่ควรจะเป็น เช่น งานฉลอง งานเทศกาล งาน
ประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ รวมทั้งงานพิธีทางศาสนาในโอกาสวันสำคัญต่าง ๆ ซึ่งในการจัด
กิจกรรมพิเศษจะต้องคำนึงถึงกลุ่มผู้เข้าร่วม ฤดูกาล และงบประมาณด้วย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิด
ความประทับใจในกิจกรรมกิจกรรมนันทนาการพิเศษ รวบรวมแบ่งได้ดังนี้

1.11.1 วันนันทนาการพิเศษ เทศกาลมหกรรมต่าง ๆ เช่น
วันสงกรานต์ วันลอยกระทง หรือเทศกาลศิลปหัตถกรรม วันเกิดชุมชน เป็นต้น

1.11.2 นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน
เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ การประกวดสัตว์เลี้ยง แสดงมี

1.11.3 การแสดงบนเวที เช่น ละครสต์ว์ คอนเสิร์ต ดนตรี

1.11.4 การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้
การทำขนม

1.11.5 เทศกาลเดินรำ เทศกาลที่พื้นเมือง เทศกาลงาน
ประเพณีพื้นบ้าน

1.12 กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมแบบผสมผสาน เป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดลีลาชีวิต (Life Syle Management) ผู้ร่วมกิจกรรมจะได้ผ่อนคลายความเครียด เพลิดเพลิน สนุกสนาน ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี ได้เข้าสังคมในกิจกรรมที่ทำเป็นหมู่คณะ กิจกรรมนันทนาการสุขภาพเกี่ยวกับลีลาชีวิต ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย การจัดทัวร์สุขภาพ เป็นต้น

กิจกรรมทั้ง 12 ประเภทที่กล่าวมาข้างต้น บุคคลจะเลือกเข้าร่วมกิจกรรมใดก็ได้ในเวลาว่างจากกิจวัตรประจำวัน ผลที่ได้รับคือช่วยพัฒนาอารมณ์สุขในชีวิต สนุกสนาน ร่าเริง หรือสุขสงบ เป็นการพัฒนาสุขภาพจิต สมรรถภาพทางกาย ช่วยป้องกันอาชญากรรม และพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเยาวชน ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี มีมนุษยสัมพันธ์ และสามารถช่วยบำบัดรักษาได้

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น อาจสรุปได้ว่า พัฒนาการและการเรียนรู้ในวัยผู้ใหญ่ นั้น เป็นความรู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยตรง ซึ่งผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษานอกระบบ ทั้งผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ และครูผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง ทั้งจิตวิทยาการพัฒนากาย จิตวิทยา ผู้ใหญ่ และทฤษฎีการเรียนรู้ มีความสำคัญอย่างมากในการที่จะทำให้การเรียนการสอนประสบผลสำเร็จ ซึ่งโนลส์ได้เสนอไว้แล้วคือ ความต้องการและความสนใจ สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ การวิเคราะห์จากประสบการณ์ การที่ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง ตลอดจนความแตกต่างระหว่างบุคคลสาระสำคัญจากทฤษฎีนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับ ผู้ใหญ่ ได้นำไปประยุกต์กับเทคนิคการสอนผู้ใหญ่ และสิ่งสำคัญที่ไม่ควรละเลย คือ ครูผู้สอน ผู้ใหญ่ควรจะทำหน้าที่เป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้เท่านั้น ซึ่งในประเทศไทยเริ่มจะมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น สิ่งจำเป็นที่จะเป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่สำคัญและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกเพศ ทุกวัย คือ กิจกรรมนันทนาการ เพราะเป็นกิจกรรมที่เลือกทำได้ตามความพอใจในเวลาว่าง ทำแล้วก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน ร่าเริง เป็นการผ่อนคลายความเครียด เป็นการสร้างความสดชื่นขึ้นมาในชีวิตเพื่อเตรียมตัวที่จะ

เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ต่อไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุ การนำกิจกรรมนันทนาการมาใช้ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ จะช่วยชะลอความแก่ ผ่อนคลายความว้าเหว่ เห็นชีวิตมีคุณค่า และสามารถอยู่อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงในการถดถอยของสุขภาพได้อย่างดีอีกด้วย

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health)

3.1 ความหมาย

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้คำนิยามของ สุขภาพ (Health) หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา ส่วนคำนิยาม สุขภาวะ (Well-Being) คือ การที่สุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตปัญญาอยู่กันอย่างสมดุล (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549 อ้างถึงใน ปรัต ปฐพีทอง, 2547 และ Mathai, 2005)

สุขภาวะ (Well-Being) คือการมีสุขภาพดีมีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ 4 มิติคือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตปัญญา ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้าง “ความอยู่เย็นเป็นสุข” (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549 อ้างถึงใน กองบรรณาธิการใกล้หมอ, 2547)

สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Health) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่มีความเครียด มีสติสัมปชัญญะ และความคิดอ่านตามควรแก่อายุ (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549 อ้างถึงใน ประเวศ วะสี, 2543 และสันต์ หัตถิรัตน์, 2548)

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Health) หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549 อ้างถึงใน ประเวศ วะสี, 2543)

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social Health) หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสุข สันติภาพ มีระบบการบริการที่ดี

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตปัญญา (Spiritual Health) เป็นความสุขที่เกิดจากการเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจความจริงแห่งชีวิตและสรรพสิ่งจนเกิดความรู้ (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549 อ้างถึงใน สันต์ หัตถิรัตน์, 2548)

Nancy Allison (1999: 7-9) กล่าวว่า สุขภาพแบบองค์รวม หรือ Holistic Health เป็นการมองสุขภาพที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วย หรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ “ตัวคนทั้งคน” ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตปัญญา รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

สุขภาพแบบองค์รวมมีพื้นฐานอยู่บนกฎเกณฑ์ที่ว่า “ส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อย ๆ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและพึ่งพาต่อกัน” โลกประกอบด้วย อากาศ แผ่นดิน น้ำ ไฟ และสัตว์ ที่ต้องอาศัยและพึ่งพาซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้เพราะถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งสูญเสียนหรือถูกทำลายไป จะทำให้ดุลความสัมพันธ์ระหว่างส่วนต่าง ๆ เสียไปซึ่งจะทำให้ส่วนอื่น ๆ ถูกทำลายไปด้วย เช่นเดียวกับชีวิตมนุษย์แต่ละคนจะประกอบขึ้นด้วยร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) อารมณ์ (Emotional) และจิตปัญญา (Spiritual) หากองค์ประกอบใดขององค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไปก็จะส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เหลือ

ในขณะเดียวกันชีวิตและองค์ประกอบของชีวิตแต่ละด้านก็จะเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กับสรรพสิ่งแวดล้อมเช่นกัน แต่แม้ว่าองค์รวมมีส่วนย่อยหลายอย่างมาประกอบกัน แต่ว่าองค์รวมก็มีคุณสมบัติใหม่ที่ส่วนประกอบย่อย ๆ ไม่มีแนวคิดแบบขององค์รวมจึงกล่าวว่า “The whole is more than the sum of its parts” การเน้นถึงบทบาทของบุคคลในการดูแลสุขภาพ และดำเนินวิถีชีวิตให้สอดคล้องและสมดุลเป็นจุดเด่นอีกประการหนึ่งของสุขภาพแบบองค์รวม Canadian Holistic Medical Association ได้นิยามความหมายของสุขภาพองค์รวม โดยเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต และให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้และการสร้างความรับผิดชอบหรือวินัยให้แก่บุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมดุล และสมบูรณ์

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาพที่ดี โดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตปัญญา ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิกิริยา ความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตปัญญา และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และความสัมพันธ์ ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีที่สุด

3.2 หลักพื้นฐานสุขภาพแบบองค์รวม

Susan Walter ประธานของ American Holistic Health Association (AHHA) ได้เสนอหลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวมว่า (อ้างถึงในสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556)

1. ทศนะแบบองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่ามีความหมายมากกว่าแค่การไม่เจ็บป่วย แต่หมายถึงการปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง สุขภาพองค์รวมจึงเป็นกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดวิถีชีวิต ถือเป็นพันธะสัญญาและความรับผิดชอบต่อส่วนบุคคลที่ต้องพยายามเดินหน้าปรับแก้ไข พัฒนาและดำรงตนให้มีสุขภาพที่ดี ไม่ว่าจะกำลังอยู่ในสภาวะสุขภาพระดับใด จากระดับขั้นความเจ็บป่วย การมีสุขภาพถดถอยชั่วคราว

ภาวะที่ยังไม่แสดงออกถึงการเจ็บป่วย จนถึงการมีสุขภาพที่ดีเยี่ยม ซึ่งช่วงระหว่างสภาวะ 2 ประการหลังควรได้รับการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ และดำรงสถานะสุขภาพที่ดีไว้เสมอเช่นกัน ไม่ใช่ให้ความสนใจเฉพาะการรักษาพยาบาลในยามเจ็บป่วยเท่านั้น

2. “สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น” หลักการนี้ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของประเทศสหรัฐอเมริกา (The U.S. Centers for Disease Control and Prevention) ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพของบุคคล (ซึ่งพบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา) เป็นผลกระทบจากคุณภาพของการบริการเพียงร้อยละ 10 จากกรรมพันธุ์ร้อยละ 18 จากสิ่งแวดล้อมร้อยละ 19 และเป็นผลกระทบจากวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพสูงถึงร้อยละ 53 การตัดสินใจของบุคคลในการเลือก “บริโภคนิสัย” สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทางร่างกาย และจิตใจจะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย จะถูกแทนที่โดยเซลล์ใหม่ที่เป็นองค์ประกอบของสิ่งที่เรา “บริโภคนิสัย” เข้าไป ในทำนองเดียวกัน ทศนคติ อารมณ์ และภาวะจิตใจของเราก็จะถูกสร้างขึ้นมาจากสิ่งที่เราเห็นและได้ยิน หากสืบสาวประวัติย้อนหลังจะพบว่าสาเหตุส่วนใหญ่ของความเจ็บป่วยและการเสียชีวิตก่อนเวลาอันสมควรเกิดจากวิถีการดำรงชีวิตของการใช้ยาผิดประเภทและเกินขนาด การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นสาเหตุอันตรายที่รับรู้กันทั่วไป แต่สาเหตุที่ยังไม่ค่อยรับรู้หรือยอมรับกันน้อยว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพที่สำคัญ ก็คือ การบริโภคน้ำตาล คาเฟอีน การมีทัศนคติในทางลบมากเกินไป และปัญหามลพิษในสิ่งแวดล้อม

นอกจากนี้ กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (ออนไลน์) ได้อธิบายถึงหลักพื้นฐานสุขภาพแบบองค์รวม ดังนี้

1. สุขภาพองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่าหมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแต่การไม่เจ็บป่วย

2. “สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่ วิถีชีวิตของเราเป็น” การเลือก “บริโภคนิสัย” สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทาง “ร่างกาย” และ “จิตใจ” จะมีส่วนกำหนดสุขภาพกายและใจของบุคคลคนนั้น

3. การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพองค์รวมจะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนให้ดีเยี่ยมถึงที่สุด โดยให้พบทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

4. สุขภาพองค์ รวมเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้ความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษา และสร้างความรับผิดชอบให้แก่แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมดุลและสมบูรณ์

5. เมื่อมีสภาวะความเจ็บป่วย การแพทย์องค์รวม (Holistic Medicine) จะให้หลักการแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพกับคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ (Natural Healing System) และพิจารณาปัจจัยทั่วทั้งตัวคนและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

3.3 กระบวนการในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (ออนไลน์) ได้แนะนำเทคนิควิธีพื้นฐานในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ดังนี้

1. อาหารและโภชนาการ
2. การผ่อนคลายความเครียด
3. การเยียวยาทางจิตใจและการทำสมาธิ
4. การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ
5. การพักผ่อนที่เพียงพอ
6. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เพศ และสภาพร่างกาย
7. การแบ่งปันความรัก และสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างคนรอบข้าง รวมทั้งตนเอง
8. การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
9. การสร้างสัมพันธ์ทางจิตปัญญาและการเยียวยา
10. การพัฒนาปัญญา

3.4 แนวคิดเกี่ยวกับสภาวะที่นำมาใช้

3.4.1 สภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ ได้อธิบายว่า โมเดลสภาวะทางด้านบนของกรวย เป็นภาวะที่มีสุขภาพดีหรือมีสภาวะ ด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย เมื่อสภาวะด้านใดด้านหนึ่งมีการพัฒนาจะส่งผลให้สภาวะในด้านอื่นพัฒนาด้วย ทุกด้านจะมีความเชื่อมโยงกัน ประกอบด้วย (Adams and Other, 2000: 165-173)

1. สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical Wellness) หมายถึง การรับรู้ของบุคคล ว่าตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง มีความคาดหวังที่ดีต่อสุขภาพกาย และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยออกกำลังกายหรือการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม เป็นต้น

2. สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Wellness) หมายถึง การรับรู้ในแง่บวกของความหมายและความต้องการของชีวิต การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความเชื่อ มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การนับถือศาสนา และมีการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง

3. สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual Wellness) หมายถึง มีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่เป็นเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีการเรียนรู้สิ่งใหม่

4. สุขภาวะด้านสังคม (Social Wellness) หมายถึง การรับรู้ถึงการสนับสนุนจากเพื่อนหรือครอบครัวในยามจำเป็น การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น รับรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเป็นผู้ให้การสนับสนุนที่มีคุณค่า การช่วยเหลือและเข้าใจซึ่งกันและกัน

5. สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional Wellness) หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง มีความนับถือและเคารพตนเอง สามารถตระหนักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

6. สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological Wellness) หมายถึง การรับรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประสบการณ์เชิงบวกในสถานการณ์ของชีวิต เชื่อในความสามารถของตนเอง มองโลกในแง่ดี และมีความหวัง

3.4.2 สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ ได้อธิบายว่า โมเดลวงล้อแห่งความสุขมีสุขภาวะที่บูรณาการ 5 ด้านอย่างสมดุล เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัยหากด้านใดด้านหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเพิ่มขึ้นหรือลดลง จะส่งผลต่อด้านอื่นๆ ประกอบด้วย (Myers, J. E., Sweeney and Other, 2000: 251-266)

1. ด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การตระหนักถึงการดำรงอยู่ที่มีชีวิต ความคิด เชิงบวกมองโลกในแง่ดี ตระหนักถึงการเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่างๆ รอบตัว เป็นคุณลักษณะสำคัญและเป็นแหล่งที่มาของสุขภาวะในทุกด้าน

2. ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต (Self-Direction) หมายถึง ลักษณะส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับการกำหนดกฎระเบียบ การดำเนินชีวิตแต่ละวันสอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาว มีความตั้งใจและเจตนาในการทำภารกิจหลักของชีวิต ประกอบด้วยคุณลักษณะย่อย ได้แก่ การรับรู้คุณค่าแห่งตน (Sense worth) การรับรู้ถึงการควบคุม (Sense of control) ความเชื่อบนพื้นฐานของความเป็นจริง (Realistic beliefs) การตระหนักถึงอารมณ์และการเผชิญปัญหา (Emotional awareness and Coping) การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ (Problem solving and creativity) การมีอารมณ์ขัน (Sense of humor) การมีภาวะโภชนาการที่

ดี (Nutrition) การออกกำลังกาย (Exercise) การดูแลตนเอง (Self-care) การจัดการกับความเครียด (Stress management) การมีเอกลักษณ์ทางเพศ (Gender identify) และการมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identify)

3. การทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การมีความพึงพอใจในหน้าที่การงาน มีรายได้ที่เหมาะสม การรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมและความสามารถของตนเองในการทำงานมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานความพึงพอใจในการทำงานเป็นปัจจัยหนึ่งของการมีอายุที่ยืนยาวตลอดจนการรับรู้คุณภาพชีวิตการใช้เวลาว่างกับกิจกรรมสนุกสนานเพลิดเพลินที่ส่งผลเชิงบวกต่อการนับถือตนเอง

4. ด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การติดต่อสื่อสารกับบุคคลในสังคม นอกเหนือจากบุคคลในครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีมีคุณภาพกับบุคคลอื่นๆ และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

5. ด้านความรัก (Love) หมายถึง เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในระยะยาวบนความสนิทสนมความผูกพันและได้รับความรักจากบุคคลรอบข้าง

3.4.3 สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ เป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวม เนื่องมาจากการพัฒนาตนตามหลักภาวา 4 ประกอบด้วย (อัศจรรย์ ประเสริฐ สิ้น และคณะ, 2561: 1-15)

1. กายภาวา (Physical Development) หมายถึง การพัฒนาร่างกายให้อยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ เห็นคุณค่าดูแลรักษา มีความสุขเมื่ออยู่กับธรรมชาติ บริโภคปัจจัยสี่ตลอดจนเทคโนโลยีเครื่องใช้ให้มีคุณค่าสูงสุด กินใช้ด้วยความฉลาดพอดี มีสติ ไม่ลุ่มหลง และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษ โดยเฉพาะให้รู้จักดู พัง อย่างมีสติ และให้ได้ปัญญาดูแลเอาใจใส่ร่างกายให้แข็งแรง

2. ศีลภาวา (Social Development) หมายถึง พัฒนาด้านพฤติกรรมกาย วาจา ให้เหมาะสมในสังคม มีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การมีความสัมพันธ์เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม รู้จักช่วยเหลือกัน ไม่เบียดเบียน หรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสุขจริตในการประกอบอาชีพ เคารพกฎเกณฑ์ จรรยาบรรณ และกฎหมาย

3. จิตภาวา (Psychological Development) หมายถึง การพัฒนาด้านจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรมมีสุขภาพจิตที่ดีมีน้ำใจ เมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีความศรัทธาและความเชื่อด้วยปัญญา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ขยันเพียร พยายาม อดทน รับผิดชอบ มีสติมีความรู้แจ้ง เบิกบาน สดชื่น อิ่มใจผ่องใส และสงบสุข

4. ปัญญาภาวนา (Mental Development, Intellectual Development) หมายถึง การพัฒนาให้รู้จักคิดโดยการฝึกอบรม เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด พิจารณา วิเคราะห์ ไตรตรองแก้ปัญหา ดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความจริง ปราศจากอคติ รู้วิชาที่พำนักงานที่เป็นหน้าที่ของตนเอง มีความรู้ที่ควรใช้ในการดำเนินชีวิต มีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะทำให้จิตใจเป็นอิสระ

3.4.4 สุขภาวะตามมุมมองแบบเฮโดนิคส์และยูโดโมนิคส์ ได้อธิบายว่า สุขภาวะในรูปแบบของเฮโดนิคส์ หรือสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being: SWB) เป็นสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่เน้นความรู้สึกทางบวก การมีความสุขมากที่สุด ได้รับความพึงพอใจมากที่สุด และลดการมีรู้สึกทางลบ อย่างความรู้สึกเจ็บปวดให้น้อยที่สุด ความรู้สึกยินดีและความรู้สึกพึงพอใจเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความสุข เป็นการประเมินความรู้สึกและความคิดของบุคคล โดยรวมเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การตัดสินใจและความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนประสบการณ์เชิงบวกในการดำเนินชีวิตของบุคคล ประกอบด้วย ความสุข ความพึงพอใจในชีวิตความรู้สึกเชิงบวก หรือการประเมินผลเชิงบวกของบุคคล เกี่ยวกับอารมณ์ทางบวก ความผูกพัน ความพึงพอใจ และการให้ความหมายในการดำเนินชีวิต

สุขภาวะในรูปแบบของยูโดโมนิคส์ หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being: PWB) เป็นสุขภาวะที่ให้ความสำคัญกับการเจริญงอกงามเติบโตทางจิตวิญญาณ ความสุขที่แท้จริง คือ การทำสิ่งที่มีคุณค่าการใช้ชีวิตให้เกิดผลในทางที่ดีงาม บุคคลมีความงอกงามในตนเอง มีคุณลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตตระหนักรู้ตนเอง การทำหน้าที่อย่างเต็มศักยภาพและการพัฒนาศักยภาพสูงสุดของบุคคล อีกนัยหนึ่ง คือ การรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ที่ต้องการ หรือปรารถนาให้เป็นความขัดแย้งระหว่างการรับรู้เหตุการณ์ที่เป็นจริงและเหตุการณ์ที่บุคคลต้องการจะส่งผลต่อความพึงพอใจ หากบุคคลเกิดความพึงพอใจแสดงว่ามีสุขภาวะทางจิตที่ดี โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ความพึงพอใจในการทำงาน การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเชิงบวก มีความรักความอบอุ่นในชีวิตคู่

3.4.5 สุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวคิดของไรฟ์ ได้อธิบายว่า สุขภาวะทางจิต คือ การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของตนเองในเชิงบวก ประกอบด้วยมิติทั้ง 6 ด้าน คือ (Ryff, C. D., and Other, 1995: 719-727)

1. การยอมรับตนเอง หมายถึง มีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับในคุณลักษณะของตนเอง การมีสุขภาพจิตที่ดี มีความพึงพอใจ มีความพร้อมทางวุฒิภาวะ

2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง ผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น รู้สึกไว้วางใจและเห็นใจผู้อื่น มีความห่วงใยความรู้สึกผู้อื่น เป็นผู้รับและผู้ให้ ความรักต่อผู้อื่น

3. ความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง ความมีอิสระ สามารถตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง

4. ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเลือก สร้างหรือจัดการสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องเหมาะสมกับตนเอง

5. จุดมุ่งหมายในชีวิต หมายถึง การมีความเข้าใจในเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความตั้งใจนำไปสู่ชีวิตที่มีความหมาย

6. ความเจริญทั้งด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล หมายถึง การพัฒนาอย่างต่อเนื่องทางร่างกายและจิตใจบุคคลมีการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า สุขภาพหรือสุขภาพะ สามารถแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ อันได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา ซึ่งทั้ง 4 ด้านจะเชื่อมโยงกันและกันทั้งหมด เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่จะแสดงออกถึงความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแยกไม่ได้ การดำรงภาวะสุขภาพแบบองค์รวม จึงต้องคำนึงถึงการผสมผสานกลยุทธ์ที่จะคงความสมดุลในทุกองค์ประกอบโดยจะครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical Dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้านอาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทาง เศรษฐกิจที่เพียงพอ และส่งเสริมภาวะสุขภาพ

2. ด้านจิตใจ (Psychological Dimension) เป็นมิติที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจที่แจ่มใสปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตาและลดความเห็นแก่ตัว

3. ด้านสังคม (Social Dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชน สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทรเสมอภาค มีความยุติธรรม และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง

4. ด้านปัญญา (Spiritual Dimension) เป็นความผาสุก ที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่ง ที่บุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุด ท าให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุข หรือ

ความสำเร็จของบุคคลอื่น ทั้งนี้ สุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความหลุดพ้นจากตัวเอง

4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนาฏกรรมบำบัด และดนตรีบำบัด

นาฏกรรมบำบัดเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่น่าสนใจและหลากหลายทางด้านนาฏกรรม และดนตรีมาบูรณาการร่วมกับหลักการทางด้านการบำบัด ซึ่งมีประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

4.1 ความหมายของนาฏกรรมบำบัด และดนตรีบำบัด

นาฏกรรม หมายถึง การละครหรือการพ่นรำ งานเกี่ยวกับการรำ การเต้น การทำท่าหรือการแสดงที่ประกอบขึ้นเป็นเรื่องราว และหมายความรวมถึงการแสดงโดยวิธีใดด้วย (พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน. 2546)

บำบัด หมายถึง ทำให้เสื่อมคลาย เช่น บำบัดทุกข์, ทำให้ทุเลาลง เช่น บำบัดโรค (พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน. 2546)

นาฏกรรมบำบัดใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อที่พัฒนาร่างกายและจิตใจ พิณธร ปรัชญา นุสรณ์ กล่าวไว้ว่า รายงานทางการแพทย์ได้แนะนำนาฏกรรมบำบัดเพื่อที่จะช่วยรักษาให้ได้ผลสำเร็จในหลายๆ เรื่อง เช่น พัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดความเครียด ความวิตกกังวลและเศร้าซึม ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของกล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (พิณธร ปรัชญา นุสรณ์. 2548)

ศรียา นิยมธรรม กล่าวไว้ว่า นาฏกรรมบำบัด หมายถึง การบำบัดด้วยท่าเต้นหรือท่าเคลื่อนไหวโดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของร่างกายกับอารมณ์ ความรู้สึก เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำได้ (ศรียา นิยมธรรม. 2548: ออนไลน์)

ระวีวรรณ วรรณวิไชย กล่าวไว้ว่า นาฏกรรมบำบัด (Dance/Movement Therapy) หมายถึง การนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นอิสระอย่างมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก และพื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำได้ นับเป็นการพัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและเศร้าซึม ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งกล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (ระวีวรรณ วรรณวิไชย. 2554)

พิณธร ปรัชญานุสรณ์ กล่าวว่า นาฏกรรม หมายถึง การใช้แบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมมาก่อนให้สัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด นาฏกรรมบำบัดประยุกต์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ปริมาณของพลังงาน รูปแบบการไหลเวียน ความเร็วของการกระทำและใช้พื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเองเข้าไปยังบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล นำมาซึ่งการแสดงออกและการเข้าสังคม (พิณธร ปรัชญานุสรณ์. 2548)

สุกรี เจริญสุข (2550) กล่าวว่า เสียงดนตรีมีอิทธิพลต่อร่างกาย เมื่อร่างกายสัมผัสต่อเสียงดนตรี จังหวะดนตรี มีอิทธิพลทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวขยับตามจังหวะ เสียงดนตรี มีอิทธิพลต่อจิตใจทำให้เกิดความรู้สึกถึงความเป็นปัจจุบัน ทำให้นึกถึงอดีต และทำให้คิดถึงอนาคตดนตรีทำให้อารมณ์เปลี่ยนไปตามมิติของกาล อาจจะเป็นอารมณ์ที่หวนรำลึกถึงอดีต อาจจะเป็นการสร้างอารมณ์ปัจจุบันและอาจจะสร้างให้เกิดเป็นจินตนาการ

สมาคมแห่งชาติเพื่อดนตรีบำบัด (The National Association for Music Therapy , NAMT) (อ้างถึงใน ณรุทฐ์ สุทธิจิตต์, 2541) ให้คำจำกัดความของ “ดนตรีบำบัด” คือ การใช้ดนตรีเพื่อจุดประสงค์ในการบำบัด อันได้แก่ การช่วยซ่อมแซม บำรุงรักษา และพัฒนาให้สุขภาพจิตและกายดีขึ้น ดนตรีบำบัดเป็นการประยุกต์ใช้ดนตรีอย่างมีระบบของนักดนตรีบำบัดในสภาพแวดล้อมที่จัดไว้เฉพาะเพื่อการบำบัด เพื่อมุ่งหวังให้มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ช่วยให้ผู้ได้รับการบำบัดมีความเข้าใจในตนเองและโลกรอบ ๆ ตัวที่ตนอาศัยอยู่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลโดยตรงให้ผู้บำบัดปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

นันทิดา จันทรางศุ (ออนไลน์) ให้ความหมายของดนตรีเพื่อสุขภาพและบำบัด (Music Therapy) ว่าดนตรีเพื่อสุขภาพและบำบัด หมายถึง การนำดนตรีและกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับดนตรีมาใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยทั้งทางกายและทางจิต เป็นวิธีการประยุกต์ดนตรีไปใช้ในการบำบัดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยให้อยู่ในสภาวะปกติ

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า นาฏกรรมหมายถึง การนำหลักในการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยให้มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกและอารมณ์ ในการใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือในการบำบัดเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเองและสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นคำพูดได้ ทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะของตนเองไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวล และเศร้าซึม ลดการเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของกล้ามเนื้อ

4.2 ความเป็นมาของนาฏกรรมบำบัด และดนตรีบำบัด

นาฏกรรมบำบัดมีรากฐานมาจากการเต้นสมัยใหม่ (Modern Dance) การแสดงออกทางด้านการเต้นแบบที่เป็นไปอย่างอิสระ มีความคิดสร้างสรรค์ในแต่ละบุคคล นาฏกรรมบำบัดเป็นการบูรณาการระหว่างการเต้นสมัยใหม่และจิตเวชศาสตร์ ผู้ที่บุกเบิกเป็นคนแรก คือ มาเรียนเซส (Marian Chace 1896-1970) จิตแพทย์ในกรุงวอชิงตันเริ่มส่งคนไข้มาให้เพื่อช่วยรักษาผู้ป่วยทางด้านอารมณ์ จิตใจ และปัญหาทางร่างกาย จนกระทั่งในปี 1966 ก็ได้ช่วยก่อตั้งและเป็นประธานสมาคมนาฏกรรมบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกา (American Dance Therapy Association หรือ ADTA) (พิณธร ปรัชญานุสรณ์. 2548; อ้างอิงจาก Dance Therapy: ออนไลน์)

ศรียา นียมธรรม กล่าวว่ นักนาฏกรรมบำบัดในยุคแรกๆ เป็นครูสอนเต้นรำ ชื่อ มาเรียนเซส เธอได้สังเกตว่าการเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความกระทบกระเอนจากจิตใจได้ ซึ่งจะเน้นความต้องการที่แสดงออกมา มากกว่าความชำนาญในการเต้นรำ ต่อมาในปี ค.ศ. 1920 จิตแพทย์ผู้หนึ่งซึ่งมีความชื่นชมในผลการทดลองของเซส ได้ขอให้เซสมาทำงานด้านผู้ป่วยจิตเวชของโรงพยาบาลเซนต์อลิซาเบธ เธอได้สาธิตให้เห็นว่าการเต้นรำและการเคลื่อนไหวทำให้ผู้ป่วยที่แยกตัวไปอยู่ตามลำพังสามารถกลับมาวมกลุ่มทำกิจกรรมและเริ่มแสดงออก แม้จะไม่สามารถใช้คำพูดสื่อสารกับผู้อื่นได้ หลังจากนั้นนาฏกรรมบำบัดก็พัฒนาสืบต่อมาโดยใช้เทคนิคที่แตกต่างกันไป (ศรียา นียมธรรม. 2548)

โกสินทร์ แจมเพ็ชรรัตน์ (ออนไลน์) กล่าวว่ “ดนตรีบำบัด” (Music Therapy) บางคนอาจเรียกว่า “สังคีตบำบัด” เป็นการใช้เสียงดนตรีที่เป็นภาษาสากลมาบำบัดหรือฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจในเวลาเดียวกัน โดยอาจอยู่ในรูปการฟังดนตรีหรือเล่นดนตรีก็ได้ เรื่องของดนตรีบำบัดมีการใช้กันมาหลายพันปี แล้วเริ่มจากชนเผ่าพื้นเมืองทั่วโลกได้ใช้ดนตรีในการเต้นรำ ประกอบพิธีกรรม รวมถึงเป็นส่วนหนึ่งของการเยียวยารักษาโรค สำหรับหลักฐานทางการแพทย์เริ่มมีบันทึกมาตั้งแต่ ค.ศ. 1960 แพทย์ชาวเดนมาร์ก ได้พบว่า เสียงดนตรีช่วยบำบัด ในระหว่างการคลอดหรือกรณีมีอาการเจ็บปวดมาก ดนตรีคลาสสิกจะนำมาใช้แทนยาแก้ปวดประสาทหรือยาลดอาการปวดได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การทหารในสหรัฐอเมริกา ได้นำมาใช้บำบัดทางจิตเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจ ต่อมาในช่วงต้นปี ค.ศ. 1970 นักประพันธ์เพลงชื่อ สตีเฟน เวปป์ ฮัลเพิร์ต ได้เริ่มต้นทำดนตรีแนวใหม่ในลักษณะของ “New Age Music” มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกผ่อนคลายสร้างสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เข้าด้วยกัน ดนตรีในรูปแบบนี้ จะไม่มีท่วงทำนอง ลีลา หรือจังหวะชัดเจนที่จะทำให้จดจำได้ จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการผ่อนคลาย นั่งสมาธิ เล่นโยคะ จนกระทั่งปี ค.ศ. 2000 มีการบำบัดโดยนักดนตรีบำบัดที่เรียกว่า “Music

Therapist” ซึ่งต้องผ่านการอบรมอย่างจริงจังอย่างในสหรัฐอเมริกา มีสถาบันการศึกษากว่า 50 แห่งที่เปิดสอนวิชา Music Therapy ซึ่งต้องใช้เวลาเรียนถึง 4 ปี จบแล้วจะได้รับ Certification Board for Music Therapists สำหรับในประเทศไทยนักดนตรีบำบัดต้องผ่านการเรียนดนตรีหรือประกาศนียบัตรรับรองจากโรงเรียนสอนดนตรีอย่างน้อย 1 ปี ซึ่งจะมีการสอนกันตั้งแต่การฟังดนตรีประเภทต่าง ๆ จิตวิทยาการสื่อสาร ความผิดปกติของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ประเทศไทยมีการใช้ทฤษฎีนี้ไปบำบัดผู้ติดยาเสพติด พัฒนาด้านสมอง พฤติกรรม ผู้ป่วยทางจิต ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ นักโทษในเรือนจำหรือผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด หลังจากที่เริ่มใช้เสียงดนตรีเข้าไปมีส่วนในการรักษาปัญหาที่มีอยู่เดิมของโรคนั้น ๆ แล้ว ปัจจุบันยังเริ่มนำมาใช้ในเชิงป้องกันเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียดในสถานบริการต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาลศิริราช สถานพักฟื้นคนพิการสงฆ์ควาส บางปู สมุทรปราการ ของสภาวิชาชีพและตามโรงพยาบาลอีกหลายแห่ง

ดนตรีบำบัดจึงเป็นวิธีหนึ่งที่วงการแพทย์นำมาใช้รวมในการรักษาผู้ป่วยเนื่องจากดนตรีเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่ง่ายต่อการเข้าถึงจิตใจมนุษย์ จากการศึกษาพบว่า นอกจากดนตรีจะสามารถลดอาการเจ็บป่วยได้แล้ว ดนตรียังก่อให้เกิดความมั่งคั่ง สุขภาพดี ความพอใจ ทำให้การรักษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในประเทศไทยนั้น สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงศึกษาพบว่า มีประวัติการใช้ดนตรีบำบัดในการรักษาโรคกันมานานแล้ว ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ราวปีพ.ศ. 2448 – 2449 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระประชวรด้วยพระโรคไข้มาลาเรีย แพทย์ได้ให้พระองค์เสวยยาควินิน และให้พักจากพระราชกรณียกิจเป็นเวลา 8 – 10 วันพระองค์ได้เสด็จประทับอยู่ ณ พระที่นั่งพิมานมงษ ในพระราชวังสวนดุสิต โดยมีพระอัครชายาเธอ พระองค์เจ้าสายสวลีภิรมย์ กรมพระสุทธาสินีนาฏ (พระวิมาดา) เป็นผู้ถวายการพยาบาลในการนี้ พระอัครชายาเธอได้รับสั่งให้เจ้าคุณเสนาะ ดุริยางค์ (แหม่ม สุนทรวาทิน) เข้าไปฝึกซ้อมและควบคุมวงมโหรีหญิงเพื่อบรรเลงเพลงไทยถวาย ผลแห่งการรักษาทำให้พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเกิดความสบายพระทัย สามารถพระราชนิพนธ์ละครเรื่อง เงาะป่า ได้ตลอดทั้งเรื่อง โดยใช้เวลาเพียง 8 วันเท่านั้น โดยปัญหาทางด้านพระพลานามัยก็ดีขึ้นด้วย (กัลยาณี เจนนุศาสตร์, 2542)

4.3 แนวคิดนาฏกรรมบำบัด และดนตรีบำบัด

1. นาฏกรรมบำบัด

ในทฤษฎีของมาเรียน เซส อธิบายถึงการเต้นว่า การเต้น คือรูปแบบของการสื่อสารซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเชื่อว่าทุกคนมีความปรารถนาที่จะสื่อสาร จึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด จึงได้สร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมบำบัดนี้ด้วย คือทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และการเต้นเพื่อเกิดความสามัคคี (ศรียา นิยมธรรม. 2548ออนไลน์)

ศรียา นิยมธรรม กล่าวถึงแนวทางนาฏกรรมบำบัดมักถูกนำมาช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิต เช่น ความกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง นอกจากนั้นยังใช้กับคนไข้โรคจิตเภท โรคซึมเศร้าสลับ ความร่าเริง ความผิดปกติในการกินอาหาร การติดเหล้าและการเสพยาเสพติด การบำบัดแบบนี้ยังใช้ได้กับผู้ใหญ่ที่มีปัญหาในการรับรู้หรือคนที่เซพ เนื่องจากจากความเครียดหรือเป็นโรคหัวใจ ขณะเดียวกันนาฏกรรมบำบัดยังใช้ได้ดีกับเด็ก เช่น เด็กสมาธิสั้นที่มีปัญหาทางการรับรู้ เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เด็กออทิสติก ตลอดถึงเด็กตาบอดและเด็กหูหนวก (ศรียา นิยมธรรม. 2548: ออนไลน์) ซึ่งได้กล่าวถึงขั้นตอนการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อการบำบัดคนไข้ว่า ขั้นตอนในการใช้นาฏกรรมบำบัด นักบำบัดจะฝึกให้ผู้รับการบำบัดไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่รู้จักวิธีคลายกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังสอนให้รับรู้ผลกระทบทางจิตใจต่อกล้ามเนื้อ ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกภายในมากขึ้น โดยไม่ต้องใช้คำพูดแต่จะใช้วิธีการเคลื่อนไหว ซึ่งมีดนตรีประกอบ เมื่อการบำบัดพัฒนาขึ้นก็อาจจะนำการเคลื่อนไหวมาตีความ อภิปราย หรือสื่อความหมายเพื่อให้คำปรึกษา ในช่วงแรกของการบำบัด นักบำบัดต้องเข้าร่วมกิจกรรมด้วยโดยทำตามรูปแบบตามที่ได้รับบำบัดจัดขึ้นมาเอง นักบำบัดจะเริ่มเรียนรู้การแก้ไขปัญหาและพยายามประสานการรับรู้ที่เกิดขึ้นกับการเคลื่อนไหวครั้งต่อไป สำหรับผู้รับการบำบัดที่มีอาการทางจิตที่รุนแรง หรือผู้ที่มีร่างกายพิการ นักบำบัดต้องมีความชำนาญพิเศษเกี่ยวกับการออกแบบท่าเต้นหรือท่าการเคลื่อนไหวเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการบำบัดโดยไม่ต้องใช้คำพูดได้

2. ดนตรีบำบัด

สมาน น้อยนิธย์ (2562) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับวัยผู้ สูงอายุ นั้น ควรคำนึงถึงสุขภาพของวัยผู้สูงอายุ และควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด และไม่ควรถัดกิจกรรมนานเกินไป สำหรับเพลงที่ใช้จัดกิจกรรมนั้น ควรมีทำนองเพลงสั้นๆ และจังหวะสนุกสนาน

นอกจากนี้กิจกรรมทางดนตรีควรมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การร้องเพลง การรำ เพื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถ และกระตุ้นไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต

นอกจากนี้ สมาคมดนตรีบำบัดแห่งแคนาดา กล่าวว่า การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทางดนตรีบำบัด ควรจะประกอบด้วยทักษะ 6 ประการ ดังนี้ " (กัลยาณี เจนอนุศาสตร์, 2542)

1. ทักษะการฟัง (Listening Skill) เป็นการรักษาที่ได้ประโยชน์มาก เนื่องจากการช่วยพัฒนาทักษะการฟัง และทักษะทางด้านความคิด เช่น สมาธิ และความจำ เพราะดนตรี จะช่วยกระตุ้นความจำและสัมพันธภาพ นอกจากนี้ยังเป็นกระบวนการง่าย ๆ ที่ใช้ในการแก้ปัญหาถือเป็นการจัดการสิ่งแวดล้อมที่สร้างสรรค์สำหรับการแสดงออกของตนเอง การฝึกทักษะการฟังอาจเป็นการฟังเพลงจังหวะ ทำนอง เนื้อร้อง หรือเพียงเสียงต่าง ๆ ในขณะที่ฟังอาจให้วาดรูป ระบายสี ปั้นดินน้ำมัน เพื่อใช้เป็นสื่อแสดงความรู้สึกในใจของผู้ป่วยออกมา การฟังเพลงโดยตรงจะช่วยในการ ผ่อนคลายและยังเป็นการกระตุ้นความคิด จินตนาการ และอารมณ์ ฝึกการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดจากการฟังดนตรี ลดความเครียดทางอารมณ์ นอกจากนี้การฟังดนตรียังเป็นวิธีการกระตุ้นการสำรวจและความเข้าใจวัฒนธรรมของตนเองและผู้อื่นด้วย

2. กิจกรรมการร้องเพลง (Singing Activity) การร้องเพลง ช่วยเพิ่มความสามารถในทักษะการพูด เพื่อให้เกิดการปรับปรุงในด้านการเว้นวรรคตอน จังหวะการพูด และการควบคุมลมหายใจ ซึ่งถ้าอยู่ภายในกลุ่มนั้น การร้องเพลงจะเป็นการช่วยพัฒนาส่วนบุคคลในด้านเพิ่มการตระหนักรู้ถึงผู้อื่นในกลุ่ม และเพลงยังช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะจำเหตุการณ์ที่มีความสำคัญในชีวิตของพวกเขา ซึ่งสามารถนำมาแบ่งปันกับผู้อื่นได้ นอกจากนี้ บทเพลงยังเป็นเครื่องมือในการเปิดเผยตนเอง และช่วยเพิ่มความมั่นใจในการสื่อสารด้วย การฝึกออกเสียงร้อง ฝึกการหายใจ การฝึกให้ผู้ป่วยใช้เสียงจากกล่องเสียง ปาก ลิ้น ฝึกบริหารปอด ทำให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสใช้เสียงพูดของตนเองเป็นจังหวะ เรียนรู้การเปล่งเสียง สูง – ต่ำ ดัง – ค่อย ช้า – เร็ว ฝึกให้รู้ความหมายของเสียง โดยผ่านกระบวนการ คิดด้วยตนเองมีการสร้างสรรค์หาคำ มีประโยชน์โดยช่วยระบายความเครียดในใจโดยผ่านการร้องเพลงออกมาเป็นเสียงจังหวะและทำนองเพลง และบริหารปอด ทำให้ความจุปอดเพิ่มขึ้น ทำให้ปริมาณออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้น จะสดชื่นแข็งแรง

3. การเคลื่อนไหวตามจังหวะ (Rhythmic Movement) การเคลื่อนไหวตามจังหวะ ใช้ปรับปรุงช่วงการเคลื่อนไหวของบุคคล การเคลื่อนไหวของข้อต่อ ความแข็งแรงของข้อต่อ ความสมดุลย์ การทำงานของกล้ามเนื้อให้สัมพันธ์กัน การเดิน รูปแบบการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยจังหวะจะช่วยเพิ่มการกระตุ้นความสนใจและความสนุกสนาน และยังเป็นสื่ออวัจนภาษาที่เชื่อมโยงถึงตัวของบุคคลนั้น ๆ ทักษะในการเคลื่อนไหวด้วยจังหวะต่าง ๆ เช่น

แขน ขา ลำตัว ศีรษะ เริ่มจากท่านอน นิ่ง ยืน เดิน และวิ่ง โดยมีดนตรีเป็นตัวกระตุ้น ฝึกให้ผู้ป่วย เรียนรู้การทำงานประสานกันของร่างกายและจิตใจ ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายให้สอดคล้องกับ จังหวะทำนองเพลง ฝึกจินตนาการตามเสียงดนตรี มีประโยชน์ช่วยในการเพิ่มองศาของการ เคลื่อนไหว ทำให้เกิดความคงทนของการใช้งานของกล้ามเนื้อ เกิดความสมดุลระหว่างร่างกาย และจิตใจขณะเคลื่อนไหว ทำให้ผู้ป่วยปรับอารมณ์ให้เข้ากับกิจกรรมที่ ทำเป็นกลุ่มและผ่อนคลายความเครียดเกิดความสุขสนุกสนานเบิกบานใจ

4. การเล่นดนตรี (Playing Music) เป็นการฝึกการเล่นดนตรี เล่นกิจกรรม ต่าง ๆ ได้โดยดนตรีเป็นสื่อ ในการเล่นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องเป่า เป็นการช่วยส่งเสริมการ ควบคุมการหายใจและการใช้ปากในบุคคลที่มีความบกพร่องในด้านการใช้กล้ามเนื้อ การเล่น ดนตรีจะสามารถช่วยปรับปรุงการใช้อวัยวะกล้ามเนื้อมัดใหญ่กับกล้ามเนื้อมัดเล็กให้สัมพันธ์กัน และยัง เป็นการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาทางด้านพฤติกรรม โดยทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงการควบคุม ตนเองในการทำงานร่วมกับกลุ่มการเรียนรู้ดนตรีและเล่นดนตรีนั้นถือได้ว่าเป็นการพัฒนาทักษะ ทางด้านดนตรี และช่วยในด้านการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สร้างความมีคุณค่าในตนเองและ สร้างความมีระเบียบวินัยในตนเอง การฝึกการสร้างสรรค์จังหวะและทำนองอย่างง่าย ๆ จะนำมาสู่ การพัฒนาการยอมรับความสามารถของตนเองฝึกความกล้าแสดงออก ฝึกการเรียนรู้สัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคลในกลุ่ม ฝึกสัมผัส ทดลองเล่นเครื่องดนตรี ฝึกแสดงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ออกมาโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ ช่วยทำให้เกิดความสุข เพลิดเพลิน เบิกบานใจ ผ่อนคลายความเครียด และเกิดสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

5. ส่งเสริม และ สร้างสรรค์ (Encourage and Creating) ฝึก การ สร้างสรรค์ การประสานจังหวะ ทำนอง ฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ เป็น วิธีทางการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่ต้องใช้คำพูด โดยจะช่วยเป็นสื่อในการสร้างสายสัมพันธ์ของ การไว้วางใจของบุคคล นอกจากนี้การใช้เสียงเครื่องดนตรี และการเคลื่อนไหว ยังเป็นการส่งเสริม ปฏิสัมพันธ์ของบุคคลนั้นต่อผู้อื่น และเป็นการสำรวจถึงอารมณ์ที่ไม่สามารถแสดงออกมาโดยใช้ คำพูดได้ ซึ่งการส่งเสริมนี้มักจะเปิดโอกาสให้บุคคลรู้จักเลือกและจัดการกับโครงสร้างด้วยวิธีการที่ สร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกการพัฒนา ฝึกการเรียนรู้ถึงการสอดคล้องประสานกันระหว่าง บุคคล และฝึกการเป็นผู้นำ ทำให้ผู้ป่วยมีความมั่นใจในตนเอง ได้รับการยอมรับ รู้สึกถึงคุณค่าของ ตนเอง และลดความกลัว ความวิตกกังวล

6. ดนตรีศึกษา (Music Education) ดนตรีศึกษา เป็นขบวนการเรียนการสอนดนตรี เพื่อให้เกิดการพัฒนาความสามารถทางศิลปดนตรีได้กว้างไกลสุดตามแต่ละปัจเจกบุคคล แบ่งเป็นหลายระดับและมีแขนงวิชาเรียนมาก เช่น การประพันธ์เพลง ดนตรีพื้นเมือง ดนตรีคลาสสิก ดนตรีร่วมสมัย หรือแม้แต่วิชาการฟังเพลง เป็นต้น

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีนาฏกรรมบำบัด และดนตรีบำบัดผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า นาฏกรรมบำบัดและดนตรีบำบัดเป็นรูปแบบและวิธีการสื่อสารอย่างหนึ่งที่มนุษย์เลือกใช้ ซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความต้องการจะสื่อสารให้บุคคลอื่นรับรู้สึกอารมณ์และความรู้สึก จึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด จึงมีการสร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมและดนตรีบำบัดนี้ด้วย คือทำให้เกิดการใช้อวัจนภาษาสื่อความหมาย ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะ การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีดนตรีประกอบ โดยจะนำการเคลื่อนไหวมาตีความ อภิปราย หรือสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความสามัคคี และช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิต เช่น ความกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง ซึ่งมีหลากหลายวิธีการที่จะใช้ขึ้นอยู่กับผู้รับการบำบัดเป็นสำคัญ เพื่อให้กิจกรรมดนตรีที่นำมาใช้เกิดประโยชน์แก่ผู้รับการบำบัดสูงสุด

5. ข้อมูลสัมพันธ์เกี่ยวกับศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน

5.1 ความหมายของเพลงพื้นบ้าน

เพลงพื้นบ้าน ได้มีนักวิชาการด้านเพลงพื้นบ้านในประเทศไทยเรียกชื่อเพลงพื้นบ้านต่าง ๆ กัน เช่น เพลงพื้นบ้าน เพลงชาวบ้าน เพลงนอกศตวรรษ ฯลฯ อย่างไรก็ตามชื่อเรียกดังกล่าวต่างก็มีความหมายแทนคำว่า Folk Songs ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ต่างกัน ดังนี้

สุภักดิ์ อนุกุล และวลัยพร นิยมสุจริต (2548) ได้กล่าวถึงเพลงพื้นบ้านไว้ว่า เพลงพื้นบ้านเป็นเพลงที่เกิดจากคนในท้องถิ่นที่สืบทอดกันมา เริ่มต้นจากผู้ได้ร้องเป็นคนแรกไม่มีปรากฏ แต่เป็นที่แน่นอนว่าสมัยก่อนไม่มีมหรสพให้ความสุข ความบันเทิงเหมือนปัจจุบัน คนในท้องถิ่นจึงต้องใช้ความสามารถ ปฏิภาณคิดเพลง เพื่อให้เกิดความบันเทิงในกลุ่มของตน ต่อมามีการแสดงร่วมด้วย ผู้แสดงจะฝึกหัดจนชำนาญ เพื่อให้การแสดงออกมามีระเบียบเป็นแบบแผนแล้วพัฒนามาเป็นระบำรำฟ้อนและการแสดงประเภทเล่นเป็นเรื่อง อาจเป็นเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตก็ได้ส่วนการเดินเรื่องก็ยังใช้เพลงเป็นตัวนำ เช่น เพลงเต็นท์กำรำเคียว เพลงพวงมาลัยการแสดงที่เล่นเป็นเรื่องจะมาจากสิ่งสมมติ

มนตรี ตราโมท (2507) ได้ให้ความหมายของเพลงพื้นบ้านว่า เพลงพื้นบ้านคือเพลงของชาวบ้านในท้องถิ่นต่าง ๆ ซึ่งแต่ละท้องถิ่นก็ประดิษฐ์แบบแผนการร้องของตนไปตามคตินิยมและสำเนียงภาษาพูดที่เปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไป เพลงแบบนี้มักนิยมร้องในเวลาเทศกาลหรืองานที่มีการชุมนุมผู้คนในหมู่บ้าน เพื่อร่วมรื่นเริงกันชั่วคราว เช่น ตระหง่างกรานต์ ทอดกฐิน ทอดผ้าป่าและในการลงแขกเอาแรงกันในกิจอันเป็นอาชีพ เช่น เกี่ยวข้าว นวดข้าว ในทำนองเดียวกัน

เอนก นาวิกมูล (2537) ซึ่งเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อการอนุรักษ์ส่งเสริมเพลงพื้นบ้าน ได้กล่าวว่า เพลงพื้นบ้านเป็นเพลงบทที่ไร้ตำนาน โดยไม่ทราบว่าเป็นผู้แต่งคนแรก แต่ร้องกันมาตามปาก ด้วยการจดจำคือ สืบทอดกันด้วยความจำ โดยไม่มีการจดบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร เพลงที่ร้องนั้นติดปาก ติดหูของผู้ที่ฟัง จึงนิยมร้องต่อ ๆ มาจากความหมายของเพลงพื้นบ้านดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า เพลงพื้นบ้าน หมายถึง เพลงที่ชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่นสืบทอดกันมาตามแบบแผนการร้อง สำเนียงภาษาในแต่ละท้องถิ่น มักใช้ร้องในงานรื่นเริง หรือเทศกาล เมื่อได้รับความนิยมก็มีการนำมาร้องต่อกันมา โดยไม่มีปรากฏว่าใครเป็นผู้คิดค้นคนแรก

5.2 ความเป็นมาของเพลงพื้นบ้านไทย

เอนก นาวิกมูล (2527) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของเพลงพื้นบ้าน โดยเฉพาะเพลงพื้นบ้าน ซึ่งค้นคว้าและสืบค้นจากรรณดีลายลักษณ์และการสัมภาษณ์พ่อเพลงแม่เพลง สรุปได้ดังนี้

1. สมัยอยุธยา ในสมัยอยุธยาตอนต้นมีการกล่าวถึง "การขับซอ" ซึ่งเป็นประเพณีของชาวไทยภาคเหนือ ปรากฏในวรรณคดี ทวาทศมาส และ สิลิตพระลอ และกล่าวถึง "เพลงร้องเรือ" หรือ

"เพลงเรือ" ซึ่งเป็นเพลงที่ชายหญิงชาวอยุธยาร้องเล่นในเรือ มีเครื่องดนตรีประกอบ ปรากฏใน กฎมณเฑียรบาล ที่ตราขึ้นสมัยพระบรมไตรโลกนาถ ในสมัยอยุธยาตอนปลาย ในรัชกาลพระเจ้าบรมโกศมีการกล่าวถึง "เพลงเทพทอง" ว่าเป็นเพลงโต้ตอบที่มหรสพชนิดหนึ่งในงานสมโภชพระพุทธรบาทสระบุรี ปรากฏในปฐมโรวาทคำฉันท์ ของพระมหานาควัดท่าทราย

2. สมัยรัตนโกสินทร์ มีหลักฐานเกี่ยวกับเพลงพื้นบ้านชนิดต่าง ๆ มากที่สุด ตั้งแต่รัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 5 เป็นยุคทองของเพลงพื้นบ้านที่เห็นจากการปรากฏเป็นมหรสพในงานพระราชพิธีและมีการสร้างเพลงชนิดใหม่ๆ ขึ้นมา เช่น เพลงฉ่อย เพลงอีแซว เพลงสังเคี้ยว ซึ่งเป็นที่นิยมของชาวบ้านไม่แพ้มหรสพอื่น สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น มีหลักฐานว่า เพลงเทพทองเป็นเพลงพื้นบ้านเก่าที่สุดที่สืบทอดมาจากสมัยอยุธยา มีการกล่าวถึงในฐานะเป็นมหรสพเล่นใน

งานพิพิธถวายพระเพลิงพระชนก และพระชนนีของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก และ เพลงปรบไก่ มีการกล่าวไว้ในจารึกวัดพระเชตุพนฯ ว่าเป็นมหรสพชนิดหนึ่งที่เล่นในงานฉลองวัดใน สมัยรัชกาลที่หนึ่ง นอกจากนี้ยังมีการอ้างถึงเพลงทั้งสองในวรรณคดีอีกหลายเล่ม เช่น บทละคร อุณรุท อิเหนา และขุนช้างขุนแผน เป็นต้น

สมัยรัชกาลพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว มีการกล่าวถึงเพลงพื้นบ้าน ใน โคลงพระราชพิพิธวาทศมาสว่า ในงานลอยกระทงมีการเล่นสักว่า เพลงเครื่องท่อน เพลงปรบไก่และ ดอกสัวยเมื่อถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว การละเล่นพื้นบ้านต่าง ๆ ที่เคย รุ่งโรจน์มาแต่รัชกาลต้นๆ เริ่ม ชบเซาลง เพราะเกิดกระแสความนิยม "แฉ่วลาว" ขึ้น โดยเฉพาะใน หมู่ชนชั้นสูง รัชกาลที่ 4 ทรงเกรงว่าการละเล่นพื้นบ้านของไทยจะสูญหมด จึงทรงออกประกาศ ห้ามเล่นแฉ่วลาว ต่อไป

สมัยรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ชาวบ้านเล่นเพลงพื้นบ้านถวายให้ทอดพระเนตรในขณะประทับ ณ พระราชวังบางปะอิน เมื่อ พ.ศ. 2426 จึงนับเป็นครั้งแรกที่ได้มีการนำเพลงชาวบ้านมาเล่นถวายพระมหากษัตริย์ให้ ทอดพระเนตร และในรัชสมัยนี้การละเล่นพื้นบ้านยังเป็นที่นิยมอยู่โดยเฉพาะทางด้าน ศิลปะการแสดงที่เป็นมหรสพ ละคร หุ่น หนังใหญ่ หนังตะลุงแล้ว ยังมีลิเกและลำตัดเกิดขึ้นใหม่ และแพร่ไปยังชาวบ้านตามท้องที่ต่าง ๆ อย่างรวดเร็วด้วย

สมัยรัชกาลพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงส่งเสริมเพลงพื้นบ้านโดย ทรงบรรจุบทร้องที่ใช้ทำนองเพลงปรบไก่ไว้ในพระราชนิพนธ์เรื่องศกุนตลา ส่วนวนที่เป็นบทละคร รวมทั้งได้ทรงพระราชนิพนธ์เรื่องพระหันทอากาศและนางอุปกุศา ไว้เป็นเค้าโครงเรื่องสำหรับแสดง ลิเก และโปรดเกล้าฯ ให้มีการแสดงลิเกในการสมโภชพระตำหนักชาลิมงคลอาสน์ใน พ.ศ. 2460 ด้วย ในสมัยเพลงพื้นบ้านยังคงเป็นที่นิยมของชาวบ้าน ได้แก่ เพลงส่งเครื่อง หรือเพลง ทรงเครื่อง และเพลงช้อย เป็นต้น โดยเฉพาะเพลงช้อยนิยมเล่นกันทั่วไป และในสมัยนี้มีการนำ เพลงพื้นบ้านมาตีพิมพ์เป็นหนังสือเล่ม เช่น เพลงระบำชาวไร่ของนายบุศย์ เพลงเรือชาวเหนือของ นายเจริญ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีการบันทึกเสียงเพลงพื้นบ้านลงบนแผ่นเป็นครั้งแรก แผ่นเสียง ที่ได้รับความนิยมมากเป็นแผ่นเสียงเพลงช้อยของนายเป

อย่างไรก็ตาม ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 อิทธิพลของวัฒนธรรมและระบบทุนนิยม แบบตะวันตกทำให้เกิดสิ่งบันเทิงแบบตะวันตกอย่างหลากหลาย เช่น เพลงไทยสากล เพลงร่ำวง เพลงลูกทุ่ง เป็นต้น เพลงพื้นบ้านจึงเริ่มหมดความนิยมลงทีละน้อย ประกอบกับต้องเผชิญอุปสรรค ในสมัยป.พิบูลสงคราม ที่ออกพระราชกฤษฎีกากำหนดวัฒนธรรมแห่งชาติ พ.ศ. 2485 แต่หลังจาก

นั้นเพลงพื้นบ้านต่าง ๆ เริ่มกลับฟื้นตัวอีกครั้งหนึ่งและกลายเป็นของแปลกใหม่ที่ต้องอนุรักษ์และฟื้นฟู ในช่วง ประมาณ พ.ศ.2515 เป็นต้นมา หน่วยงานทั้งของรัฐและเอกชน รวมทั้งบุคคลที่สนใจ ได้พยายามส่งเสริมให้มีการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ รวมทั้งสนับสนุนให้เผยแพร่เพลงพื้นบ้านให้กว้างขวางขึ้น เพลงพื้นบ้านจึงได้กลับมาเป็นนิยมอีกครั้งหนึ่ง แต่เป็นไปในลักษณะของงานแสดงเผยแพร่ มิใช่ในลักษณะของการฟื้นคืนชีวิตใหม่

5.3 ประเภทของเพลงพื้นบ้าน

เอนก นาวิกมูล (2527) ได้จำแนกประเภทของเพลงพื้นบ้านออกได้ 3 วิธี ดังนี้คือ

1. จำแนกตามโอกาสที่ร้อง คือ จำแนกตามเวลาที่ใช้ร้องเพลงชนิดนั้นๆ สามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1.1 เพลงที่เล่นตามเทศกาล เป็นเพลงที่เล่นและร้องกันในเทศกาลใดเทศกาลหนึ่ง ได้แก่

1.1.1 หน้าเกี่ยวข้าว ร้องเพลงเกี่ยวข้าว เพลงเดินกำรำเคียว เพลงร้อยซัง เพลงพานฟางเพลงส่งฟาง เพลงส่งคอลำพวน เพลงเตะข้าว เพลงชกกระดาน

1.1.2 หน้าตรุษสงกรานต์ ร้องเพลงประกอบการละเล่นต่างๆ ได้แก่ เพลงระบำ เพลงพวงมาลัย เพลงข้าเจ้าหงส์ เพลงระบำชาวไร่ เพลงพิชฐาน เพลงเหย่ย เพลงฮั่นเล เพลงคล้องช้าง

1.1.3 หน้ากฐิน หน้าผ้าป่า เป็นเวลาที่มีน้ำป่าไปทั่ว ชาวบ้านจะร้องเพลงเรือ เพลงหน้าไย

1.1.4 หน้าบวชนาค ร้องเพลง เพลงแห่นาค

1.2 เพลงที่เล่นได้โดยไม่จำกัดเวลา ได้แก่ เพลงที่ชายหญิงใช้ร้องโต้ตอบกันในงานรื่นเริงต่าง ๆ มีลักษณะเป็นการแสดงมากกว่าร้องโต้ตอบเกี่ยวพาราสิทธิ์ธรรมดา ได้แก่ เพลงฉ่อย เพลงเทพทอง เพลงปรบไก่ เพลงอีแซว เพลงระบำบ้านนา เพลงโคราช

2. จำแนกตามจุดประสงค์การร้อง ดังนี้

2.1 เพลงสำหรับเด็ก เช่น เพลงปลอบเด็ก เพลงกล่อมเด็ก เพลงประกอบการละเล่น พบว่า มีการร้องกันในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา และแม่ฮ่องสอน

2.2 เพลงกล่อมเด็ก ผู้ใหญ่ใช้ร้องขับกล่อมให้เด็กหลับ มักเรียกว่า เพลงอ้อ ซา ซา (ออกเสียงว่า อ้อ จา จา ตามเสียงที่เอื้อนออกมาตอนขึ้นต้นเพลง เพื่อให้เกิดความนุ่มนวลชวนให้เด็กหลับได้ง่าย เนื้อเพลงมีลักษณะคำประพันธ์ที่ไม่ตายตัว จำนวนคำและสัมผัสไม่

เครื่องครัดเช่นเดียวกับเพลงพื้นบ้านอื่น ๆ ส่วนทำนองเป็นทำนองร่ำ (อ่ำ) โดยเอื้อนเสียงทอดยาวที่ พยางค์สุดท้ายของวรรคและเปล่งเสียงขึ้นลง ตามระดับสูงต่ำ ของเสียงวรรณยุกต์

2.3 เพลงต้นกำรำเคียว มีอยู่ทั่วไปแถบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา นิยมเล่นใน จังหวัดอ่างทอง สิงห์บุรี สุพรรณบุรี พระนครศรีอยุธยา และนครนายก ส่วนมากจะร้องเล่นระหว่าง ช่วงหยุดพักเมื่อเกี่ยวข้าวไปถึงอีกคันนาหนึ่ง หรือมักเล่นตอนเย็นหลังเลิกเกี่ยวข้าวแล้ว ผู้เล่นจะยืน ล้อมเป็นวงกลมหรืออาจยืนเป็นแถวหน้ากระดาน หันหน้าเข้าหากัน มือซ้ายถือรวงข้าว มือขวาถือ เคียว พ่อเพลงแม่เพลงอาจมีหลายคนช่วยกันร้องแก้ หรือร้องโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม ส่วนคนอื่น ๆ เป็นลูกคู่รับว่า "เฮ้ เฮ้ เฮ้ เฮ้"

2.4 เพลงเกี่ยวข้าว เป็นเพลงที่สำหรับร้องกันในขณะลงแขกเกี่ยวข้าว อันเป็น อาชีพสำคัญของประชาชนชาวไทยอย่างหนึ่ง เพื่อให้ความสนุกสนานกับความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าในการงานและเชื่อมความสัมพันธ์ในระหว่างพื้นบ้านอาชีพเดียวกันเพลงเกี่ยวข้าวจะเล่น กันในฤดูเกี่ยวข้าวจะเล่นกันเมื่อหยุดจากการเกี่ยวเกี่ยวข้าวแล้วเหมือนกับเพลงต้นกำรำเคียว กล่าวคือจะเล่นเพลงเกี่ยวข้าวก่อนที่จะเล่นเพลงต้นกำรำเคียว ไม่มีกำหนดเวลาในการเล่น คือ เล่นกันจนเหนื่อยก็เลิกเนื้อความของเพลงมักจะเกี่ยวกับ การไต่ถามถึงการทำนาผสมผสานการ เกี่ยวพาราสีกัน เพลงเกี่ยวข้าวบางแห่งเรียก "เพลงกำ" เวลาแสดงมือหนึ่งถือเคียว อีกมือหนึ่งกำ ข้าวไว้ ย่ำเท้าใช้สีลาไปตามจังหวะเพลง ใช้ตบมือให้จังหวะพร้อม ๆ กัน บางครั้งใช้กลองและฉิ่ง เข้าวร่วมด้วย เพลงเกี่ยวข้าว แบ่งตามความสั้นยาวของเนื้อเพลง ได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่ เพลงเกี่ยว ข้าวสั้น และเพลงเกี่ยวข้าวยาว โดยเพลงเกี่ยวข้าวสั้น เป็นเพลงเกี่ยวข้าวที่มีความยาวเพียง 3 บาท หรือ 6 วรรค เป็นเพลงร้องโต้ตอบขณะที่กำลังเกี่ยวข้าวอยู่กลางนา คนร้องจะร้องในขณะที่ทำงาน ไปด้วย ลูกคู่จะร้องรับกันเป็นทอดๆ เพื่อผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยในการทำงานและเพื่อความ สนุกสนานส่วนเพลงเกี่ยวข้าวยาว เป็นเพลงเกี่ยวข้าวที่เล่นเป็นชุด ต้องใช้พ่อเพลงแม่เพลง โดยเฉพาะเป็นผู้ร้องในฤดูเกี่ยวข้าว ชาวนาบางคนจะบนว่าถ้าปีนี้ให้ผลผลิตที่ดีจะให้มีเพลงมาเล่น เพลงเกี่ยวข้าวที่เป็นการแสดงนี้จะเล่นที่เกี่ยวข้าวเสร็จเรียบร้อยแล้ว หรือในวันท้ายๆ เจ้าของงาน จะนิมนต์พระสงฆ์มา 9 รูป นำฟ่อนข้าวมาตั้งกลางลานมีรวงแดงปัก เมื่อพระทำพิธีเสร็จแล้ว ชาย หญิงแบ่งข้างละ 4 คน จะออกมาเต้นเป็นวงร้องเพลงเกี่ยวข้าว ซึ่งจะเริ่มด้วยชายร้องบทไหว้ครู และบทเกริ่น 3 วง แล้วต่อยด้วย บทปลอบ 3 วง ต่อจากนั้นหญิงจะร้องโต้ตอบ โดยสถานที่พบเพลง ชนิดนี้คือ ท้องที่ทั่วไปบนลุ่มน้ำเจ้าพระยา ลักษณะคำประพันธ์ เพลงเกี่ยวข้าวใช้กลอนหัวเดียว เหมือนเพลงเรือ แต่จำนวนคำในแต่ละวรรคจะน้อยกว่ากลอนเพลงเรือ เพลงเกี่ยวข้าวสั้นวรรคหน้า

4 คำ วรรคหลัง 8 คำ ยกเว้นบาทสุดท้าย วรรคหน้ามี 7-8 คำ วรรคหลังจะลงท้ายด้วยเอย เพลง เกี่ยวข้าวยาววรรคหน้า 6 คำ วรรคหลัง 6-8 คำ บาทลงท้ายเหมือนเพลงเกี่ยวข้าวสั้น

2.5 เพลงพวงมาลัย เป็นเพลงร้องโต้ตอบระหว่างชายและหญิง นิยมเล่นกัน แถบภาคกลางทั่วไปแทบทุกจังหวัด ในงานเทศกาลต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ งานโกนจุก งานบวช งานมงคลต่าง ๆ โดยเลือกสถานที่เล่นเพลง เป็นลานกว้างๆ ยืนล้อมเป็นวงกลม แบ่งเป็นฝ่าย ชายครึ่งวงฝ่ายหญิงครึ่งวง มีพ่อเพลง แม่เพลงผลัดกันร้อง ส่วนที่เหลือจะเป็นลูกคู่ปรบมือเป็น จังหวะ และร้องรับฝ่ายของตน

2.6 เพลงลำตัด เรียกได้ว่าเป็นเพลงพื้นบ้านพื้นเมืองชนิดหนึ่งของไทย ซึ่ง นิยมร้องกันในเขตภาคกลาง ทั้งนี้ มีต้นกำเนิดมาจาก “ลิเกบันตน” ของชาวมลายู ในต้นรัชกาลที่ 5 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ มีลักษณะของการแสดงว่ากลอนสดแก่กัน โดยมีลูกคู่คอยรับ เมื่อต้นบทร้อง จบ ต่อมาเมื่อมีการตัดแปลงกลายเป็นภาษาไทยทั้งหมด จึงเรียกกันว่า “ลิเกลำตัด” ในระยะแรก และเรียกสั้นๆในเวลาต่อมาว่า “ลำตัด” ซึ่งมีลักษณะของเพลงและทำนองเพลงที่นำมาให้ ลูกคู่รับ โดยมากก็มักตัดมาจากเพลงร้องหรือเพลงดนตรีอีกชั้นหนึ่ง โดยเลือกเอาแต่ตอนที่เหมาะสมแก่การ ร้องนั้นมาเท่านั้น ผู้เล่นลำตัดส่วนใหญ่จะเป็นมุสลิมต่างจากลิเกที่ผู้แสดงจะเป็นคนไทยล้วน ๆ เพราะลิเกต้องไหว้ครูฤๅษีซึ่งขัดกับหลักของศาสนาอิสลาม ปัจจุบันคณะลำตัดที่มีชื่อเสียงใน อยุธยาจะมีอยู่สองคณะ คือ คณะซึ่งเป็นคนไทยเชื้อสายมอญ และคณะคนไทยซึ่งเป็นชาวมุสลิม การแสดงลำตัดเป็นการเฝื่อนคารมกันด้วยเพลง(ลำโดยมีการรำประกอบแต่ไม่ได้ เล่นเป็นเรื่อง อย่างลิเกและการแสดงต้องมีทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงและเป็นที่นิยมกันมากเนื่องจากการ แสดงโดยการใช้ไหว้พระปฏิบัติภาวนา ในการด้นกลอนสดส่วนการประชันลำตัดระหว่างสองคณะ จะใช้ เสียงฮาของคนดูเป็นเกณฑ์ คณะใดได้เสียงฮาเสียงปรบมือมากกว่า ก็จะถือเป็นฝ่ายชนะ รูปแบบ การแสดงลำตัด จำแนกการแสดงได้ตามขั้นตอน โดยมีองค์ประกอบสำคัญทั้งที่ไม่เป็นเพลงและ เป็นเพลง ได้แก่ กรโหมโรงรำมะนา การร้องบันตน และการว่าลำร้อง ต่าง ๆ ดังนี้

1. โหมโรง (ตีกลองรำมะนา)
2. ร้องบทไหว้ครู และมีการฝากตัวว่าผู้แสดงยังร้องได้ไม่ดี ผิดพลาด
อย่างไรต้องขออภัยขอ
3. เมื่อฝ่ายชายร้องเสร็จ หญิงจะออกร้องด้วยบทไหว้ครูและฝากตัว
4. ฝ่ายชายร้องเกี่ยวฝ่ายหญิง ฝ่ายหญิงแสดงการรับรู้การเกี่ยว
5. ชายร้องเกี่ยว หญิงแก้เกี่ยว
6. หญิงร้องแก้บทรัก

7. ชายแสดงอาการตัดพ้อหรือสบประมาท หญิงร้องแก้
8. เมื่อครบเวลาทั้งสองฝ่ายร่วมกันร้องบทลา ขออภัยซึ่งกันและกัน
9. ร้องอวยพร

ลักษณะคำประพันธ์ บทกลอนที่ใช้ร้องในลำตัดมีลักษณะเป็น กลอนหัวเดียว ซึ่งจำแนกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นสร้อยเพลง เป็นบทกลอนที่ร้องขึ้นมาก่อนบทร้อง ผู้เป็นต้นบทจะเป็นผู้ร้องก่อนที่ลูกคู่จะรับพร้อม ๆ กัน กับการตีรำมะนา ลักษณะของคำกลอน มีจำนวนคำประมาณ 4-8 คำ คำสุดท้ายในวรรคสุดท้ายจะส่งสัมผัสไปยังคำสุดท้ายในวรรคที่ 2 ของบทร้อง และส่วนที่เป็นบทร้อง มีจำนวนคำในวรรคประมาณ 10-12 คำ การส่งสัมผัสในวรรคมักจะเป็นคำที่ 5 และคำที่ 8

2.7 เพลงช้อย เป็นเพลงที่เล่นกันทั่วไปทุกจังหวัดในภาคกลาง โดยนิยมเล่นในช่วงเทศกาลสงกรานต์ และวันนักขัตฤกษ์อื่น ๆ ภายหลังมีการตั้งวงเป็นอาชีพรับจ้างแสดงทั่วไป คณะลำตัดหวังเต๊ะ นิยมนำเพลงช้อยมาร้องแทรกกับการเล่นเพลงลำตัดเสมอๆ เพลงช้อยเป็นเพลงโต้ตอบระหว่างชายหญิง มีเอกลักษณ์ตรงที่ลูกคู่จะร้องรับว่า "เอ๋ฮา เอ๊ฮา ฮา ฉาด ฮา" บางคณะต่อด้วย "หน้อยแม่" ไม่ต้องมีดนตรีประกอบ ลูกคู่จะปรบมือเท่านั้น เพลงช้อยเป็นเพลงรุ่นหลัง เพลงเทพทองและเพลงปรบไก่อีมีอายุไม่เกิน 100 กว่าปี กล่าวกันว่าเพลงช้อยประดิษฐ์ขึ้นมาแทนเพลงปรบไก่อีและเพลงโคราชที่มีลีลาซ้ำ โดยมีเพลงโคราชเป็นครู ดังนั้นจึงใช้กลอนเพลงโคราชเป็นบทไหว้ครูและบทเกริ่น ส่วนบทอื่น ๆ ใช้กลอนหัวเดียวอย่างกลอน เพลงเรือ และใช้การปรบมืออย่างเพลงปรบไก่อีเป็นเครื่องประกอบจังหวะ เมื่อพิจารณาจากตัวบทเพลงช้อยแล้ว คำกล่าวนี้น่าจะเชื่อถือได้ เพราะกลอนไหว้ครูเพลงช้อยมีลักษณะคำประพันธ์เหมือนกลอนเพลงโคราช วิธีร้อง เพลงช้อยเป็นเพลงชุดเริ่มตั้งแต่บทไหว้ครู ชายไหว้ก่อน หญิงถึงไหว้ตามที่หลัง ในระหว่างที่ไหว้ครูจะไม่มีการปรบมือ หลังจากนั้นจะร้องเช่นเดียวกับบทไหว้ครูชายและจบลงที่ "ข้าแม่เอยสวอยเอย แม่นำรักเอย" ต่อจากนั้นจะเข้าบทเกริ่น บทผูกรัก ฯลฯ ซึ่งจะมีการปรบมือให้จังหวะ มีลูกคู่สอดบทกระทุ้งว่า "หน้อยแม่ ฮาฉ่าฮา ฮุยแม่" เพลงช้อยร้องง่าย จังหวะเร็วจึงปรากฏแพร่หลายมากกว่าเพลงชนิดอื่น เพลงช้อยนิยมเล่น บทประมากกว่าชุดอื่น ๆ เหมือนเพลงเรือที่นิยมเล่นชุดซิงซู้ พ่อเพลง แม่เพลง จะใช้โวหารโต้ตอบกันอย่างถึงพริกถึงขิง การแพ้นะอยู่ที่การแก้โวหารหรือข้อความที่อีกฝ่ายหนึ่งยกมาได้ตอบกัน ถ้าไม่สามารถแก้ได้ก็ถือว่าแพ้

2.8 เพลงอีแซว เป็นเพลงพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี เล่นในงานเทศกาลสงกรานต์ หรืองานบุญกุศล เดิมเป็นเพลงร้องโต้ตอบกันสั้นๆ แบบกลอนหัวเดียว ต่อมาได้ยืมกลอนเพลงช้อยไปร้องให้ยาวมากขึ้น ร้องด้วยจังหวะเร็วๆ เดินจังหวะด้วยฉิ่ง กรับ พ่อเพลงแม่

เพลงแต่ละฝ่ายมีลูกคู่ 4-5 คนร้องโต้ตอบเชิงเกี่ยวพาราสีแฝงคำสองแง่สองงาม เพื่อสร้างความครึกครื้นให้แก่ผู้ฟัง ส่วนผู้ร้องต้องมีความสามารถในการเลือกถ้อยคำมาร้อยเรียง ที่เรียกกันว่า “ด้นเพลง” ให้ทันจังหวะที่เร็วกว่าเพลงประเภทอื่น ๆ ต่อมา เพลงอีแซวได้พัฒนาเป็นวงอาชีพ รับจ้างแสดงตามงานต่าง ๆ และเป็นที่นิยมร้องกันแพร่หลายในจังหวัดใกล้เคียงด้วย ลักษณะคำประพันธ์ เป็นกลอนหัวเดียวเหมือนเพลงช้อย แต่จำนวนในวรรคมีค่อนข้างมากกว่าเพลงช้อย คือประมาณ 9-10 คำ วิธีร้อง เพลงอีแซวมีทำนองร้องอยู่ 2 ทำนอง แบบเก่าและแบบใหม่ การร้องแบบเก่ามีจังหวะช้า มีฉิ่งและกรับประกอบ

2.9 เพลงเรือ เพลงเรือเป็นเพลงที่ร้องเล่นในฤดูน้ำหลาก นิยมเล่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี สุพรรณบุรี และลพบุรี ช่วงเทศกาลกฐิน ผ้าป่า หรืองานนมัสการงานบุญประจำปีของวัด ซึ่งเป็นฤดูน้ำหลาก ชาวनावางเว้นจากการทำนา รอน้ำลด และรวงข้าวสุก ก็จะไปทำพายเรือมาทำบุญไหว้พระและเล่นเพลง เรือที่ใช้มีเรือมาดสี่แจว เรือพายม้าทุกลำจุดตะเกียงเจ้าพายุ หรือตะเกียงลานไว้กลางลำเรือ ธรรมเนียมในการเล่นมีเรือฝ่ายชายและฝ่ายหญิง จำนวนผู้เล่นขึ้นอยู่กับขนาดของเรือประมาณ 9-10 คน มีพ่อเพลง แม่เพลง ส่วนที่เหลือเป็นลูกคู่ ใช้กลอนลงสระเสียงเดียวกันไปเรื่อย ๆ ที่เรียกว่า “กลอนหัวเดียว” นิยมร้องกลอนลา และกลอนไฉไล เพราะคิดหาคำได้ง่ายกว่าสระเสียงอื่น มีเครื่องประกอบจังหวะ ได้แก่ ฉิ่ง และกรับ พ่อเพลงที่นั่งกลางลำเรือ จะเป็นคนตีฉิ่ง ดังฉับ ๆ ไปเรื่อย ๆ ที่เหลือก็เป็นลูกคู่คอยร้องรับหรือร้องยั่วด้วยคำว่า “ฮ้า ฮั้ว” และคอยกระทุ้งว่า “ชะ ชะ” ตามความคะนองปากเป็นจังหวะๆ เมื่อชาวเพลงพายเรือมาถึงที่หมาย โดยทั่วไปก็จะมองหาเรือจับคู่ว่าเพลงกันแล้ว ฝ่ายชายจะพายเรือไปเทียบจนชิดเรือฝ่ายหญิงและเก็บพายขึ้น ในเรือแต่ละลำจะนั่งเป็นคู่ ๆ นอกจากช่วงหัวเรือท้ายเรือจะนั่งคนเดียวเพราะที่แคบ เรือฝ่ายชายจะเริ่มว่าเพลงก่อน เรียกว่า “เพลงปลอบ” เพื่อขอเล่นเพลงกับฝ่ายหญิงตามมารยาท เมื่อว่าไปสัก 2-3 บท หากฝ่ายหญิงนิ่งไม่ตอบ ก็แสดงว่า ไม่สมัครใจเล่นเพลงด้วย หรือมีคู่นัดหมายอยู่แล้ว เรือฝ่ายชายต้องไปหาคู่ใหม่ แต่ถ้าฝ่ายหญิงเอื้อนเสียงตอบ แสดงว่าตกลงปลงใจเล่นเพลงด้วย ก็เริ่มว่า “เพลงประ” โต้ตอบกันในเชิงเกี่ยวพาราสีอย่างสนุกสนาน เมื่อว่าเพลงกันสมควรแก่เวลาแล้ว เรือฝ่ายชายจะพายไปส่งเรือฝ่ายหญิง ในระหว่างนั้นก็ว่า “เพลงจาก” เพื่อเป็นการแสดงความอาลัยอาวรณ์ลักษณะคำประพันธ์ เพลงเรือเป็นกลอนหัวเดียว วรรคละ 7-10 คำ วรรคก่อนสุดท้ายจะลงรับลูกคู่ คำจะเพิ่มเป็น 10 คำ และวรรคสุดท้ายต้องลงด้วยคำว่า เอย ส่วนวิธีร้อง เพลงเรือมีจังหวะช้า ประกอบด้วย กรับ ฉิ่ง และในสมัยก่อนมีโทนเป็นเครื่องประกอบจังหวะ มีเอกลักษณ์ตรงบทกระทุ้งลูกคู่ว่า ฮ้า ฮั้ว และบทสุดท้ายที่จะต้องร้องทวน

3. จำแนกตามลักษณะของเนื้อเพลง คือ จำแนกตามความสั้นยาวของบทเพลง ซึ่งสามารถแบ่งย่อยเป็น 2 ประเภท ได้แก่

3.1 เพลงพื้นบ้านสั้น คือ เพลงพื้นบ้านชนิดที่มีความยาวไม่เกิน 6 วรรค ในการร้องโต้ตอบแต่ละครั้ง บางเพลงก็ยาว เพลงวรรคเดียวแล้วผลัดให้อีกฝ่ายหนึ่งว่าแก่ เพลงชนิดนี้ได้แก่ เพลงร้อยชั่ง เพลงสงฟาง เพลงพานฟาง เพลงสงค้อลำพวน เพลงเตะข้าว เพลงชกกระดาน เพลงพิชฐฐาน เพลงคล้องช้าง เพลงระบำ เพลงข้าเจ้าหงส์ เพลงพวงมาลัย เพลงระบำบ้านไร่ เพลงเหย่อย เพลงอินเลเล เพลงแห่นาค

3.2 เพลงพื้นบ้านยาว คือ เพลงพื้นบ้านชนิดที่มีความยาวหลายบทในการร้องโต้ตอบแต่ละครั้ง มักเล่นเป็นลำดับขั้นตอนตามโครงสร้างของเพลงพื้นบ้าน เมื่อฝ่ายหนึ่งร้องจบ อีกฝ่ายหนึ่งจะร้องแก้เป็นข้อ ๆ ไม่จำกัดความยาว เพลงชนิดนี้ได้แก่ เพลงช้อย เพลงเรือ เพลงอีแซว เพลงแอ้วเคล้ำขอ เพลงปรบไก่ เพลงเทพทอง เพลงระบำบ้านนา เพลงหน้าเอย เพลงโคราช เพลงเกี่ยวข้าวยาว เพลงพวงมาลัย

5.4 ลักษณะของเพลงพื้นบ้าน

เอนก นาวิกมูล (2523) ได้กล่าวว่า ลักษณะเด่นของเพลงพื้นบ้าน มีอยู่ 3 ประการ สามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. มีความเรียบง่าย ฟังแล้วเข้าใจได้ทันที หากจะมีการเปรียบเทียบแฝงสัญลักษณ์ก็สามารถแปลความหมายได้ไม่ยากนัก ความเรียบง่ายดังกล่าว ไม่ใช่ความมั่งง่าย แต่เป็นความเรียบง่ายที่สมบูรณ์ คือ ทั้งง่ายและทั้งคมคาย สวยงามไปในตัว ซึ่งแจ่มแจ้ง ได้ดังนี้

1.1 ความเรียบง่ายในถ้อยคำ ที่ชาวเพลงหยิบมาใช้ร้อยเรียงกันอย่างเหมาะสม ข้อที่น่าสังเกต คือต่อเพลง แม้เพลงได้เลือกใช้คำไทยแท้เกือบทั้งสิ้นของทุกวรรค บทเพลง มีน้อยวรรคที่จะใช้คำบาลี-สันสกฤต ลงไป ทำให้ผู้ฟังได้รับรสและบรรยากาศของไทยจริง ๆ อีกทั้งเป็นวรรณกรรมปากเปล่าที่มีคุณค่าเพราะผู้ร้อง ร้องออกมาทันทีทันใด แทบไม่มีเวลาตรึกตรองแต่สามารถวางตำแหน่งของคำ ได้อย่างเหมาะสมกับอารมณ์ของเนื้อเรื่องอย่างน่าประหลาด

1.2 ความเรียบง่ายในการร้องและการเล่น เพลงพื้นบ้านได้ยึดถือลักษณะดั้งเดิมของมนุษย์ คือ ความไม่มีอะไร แล้วค่อยๆคิดหาอะไรเข้ามาเพิ่มเติมในภายหลัง ดังนั้นเพลงพื้นบ้านจึงจะเห็นว่าชาวบ้านหรือชาวเพลง “ทำเพลง” โดยไม่ต้องตระเตรียมอะไรเป็นการใหญ่โตนัก สิ่งที่จะทำให้เพลงเพราะนอกเหนือจากการใช้ถ้อยคำแล้วยังใช้เพียงมือ หรือเครื่องประกอบจังหวะง่าย ๆ

2. การเน้นความสนุกสนานเป็นหลักจากการที่คนไทยเป็นคนชอบสนุกสนาน ไม่ค่อยทักหรือร้องเพลงพื้นบ้านจึงเป็นส่วนประกอบของความสนุก มีเนื้อหาท่วงทำนองสอดคล้องกับลักษณะนิสัยข้อนี้บางครั้งแม้การเทศน์แหล่ของพระคุณเจ้าตามชนบทก็ไม่ต่างกับการแสดงมหรสพบนเวที เพราะชาวบ้านฟังแล้วครื้นเริง ดังนั้นเพลงพื้นบ้านจึงมักเน้นความสนุกสนานที่ออกมาในรูปแบบต่อไปนี้

2.1 การใช้คำสองแง่สองง่าม การเอาตลกอวยวะมาเล่น ดูเหมือนจะเป็นนิสัยของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา แล้วแต่ใครจะพลิกแพลงให้ลึกซึ้งเพียงไร แต่สิ่งที่เพลงพื้นบ้านแสดงออกไม่ได้หลุดออกมาด้วยคำหยาบ หากแต่ได้ใช้คำเปรียบเทียบหรือแฝงสัญลักษณ์เข้ามาช่วย ซึ่งจะเป็นที่ รู้กันของผู้ใหญ่หรือคนที่โตพอรู้ความแล้ว

2.2 การเว้นซึ่งเรื่องที่ทุกข์มาก ๆ กล่าวคือ ความสนุกกับความทุกข์ อย่างเช่น บทเพลงของชาวบ้าน เมื่อเทียบเนื้อหาในตัวเพลงแล้ว ส่วนที่กล่าวถึงเรื่องราวของความทุกข์ มีเปอร์เซ็นต์น้อยกว่าความสนุกมาก และบางครั้งหากมีเรื่องของความทุกข์ ก็เป็นเพียงเรื่องราวที่สมมติเพื่อคั่นอารมณ์ผู้ฟังเท่านั้น

3. การมีรูปแบบที่คล้ายคลึงกัน เพลงพื้นบ้านต่างถิ่นมีการร้องเพลงด้วยถ้อยคำที่คล้ายกัน ทั้งที่อยู่ห่างกันคละทิศ แสดงให้เห็นว่า เพลงพื้นบ้านในแถบลุ่มน้ำเจ้าพระยาได้สร้างรูปแบบที่มีหลายสิ่งหลายอย่างรวมกันขึ้น ด้วยการแลกเปลี่ยน ถ่ายทอดระหว่างคนต่อคน หรือคนละต่อคนละ ซึ่งรูปแบบที่รวมกันดังกล่าว แยกอย่างกว้างๆ ได้ดังนี้

3.1 ด้านเนื้อหา และการเรียงลำดับเรื่อง ด้วยเพลงพื้นบ้านแยกได้ออกเป็น เพลงโต้ตอบอย่างยาว และเพลงโต้ตอบอย่างสั้น ซึ่งเนื้อหารูปแบบของเพลง 2 ประเภทนี้ สามารถพิจารณาได้ดังนี้

3.1.1 เพลงโต้ตอบอย่างยาว ได้แก่ เพลงเรือ เพลงระบำบ้านไร่ เพลงพวงมาลัย(อย่างยาว) เพลงเหย่อย เพลงหน้าเอย เพลงเกี่ยวข้าว เพลงอีแซว เพลงระบำบ้านนา เพลงพาดควาย เพลงเทพทอง เพลงปรบไก่ เพลงลำดัด เพลงแอ้วเคลำซอ เพลงฉ่อย เพลงเหล่านี มักเป็นเรื่องของพ่อเพลง แม่เพลง ที่มีความชำนาญ สามารถตอบโต้กันได้นาน ๆ ไม่มีจบกลางคัน ซึ่งการที่จะร้องได้นาน ๆ จึงต้องสร้างเรื่องหรือชุดการเล่น ซึ่งมีชุดใหญ่ของการเล่นเป็นต้นแบบ คือ 1) ชุดลักหาพานี่ 2) ชุดสู้ขอ 3) ชุดชิงชู้ 1) ชุดตีหมากผัวตีหมากเมีย 5) ชุดเบ็ดเตล็ด แบบแผนของเพลงโต้ตอบอย่างยาว จะเริ่มด้วยบทไหว้ครู แล้วเป็นบทเกริ่น เรียกว่าหาหญิงให้มาเล่นเพลง แล้วจึงโต้ตอบกัน เรียกว่า การประ

3.1.2 เพลงโต้ตอบอย่างสั้น ได้แก่ เพลงพิชฐฐาน เพลงระบำ เพลงพวงมาลัย (อย่างสั้น) เพลงสงฟาง เพลงเดินกำรำเคียว เพลงสงคอกำพวน เพลงซึกกระดาน เพลงเหล่านี้เป็นเพลงสั้นเหมาะกับนักเพลงที่ไม่ใช่มืออาชีพ ร้องกันคนละสี่ห้าวรรค คนละท่อนสั้น ๆ แล้วก็เสียเป็นลักษณะของการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ร่วมสนุกสนานอย่างง่าย ๆ

3.2 ด้านถ้อยคำ เนื่องจากเพลงพื้นบ้านมีเนื้อหาที่คล้ายคลึงกัน การหยิบเอาถ้อยคำจากเพลงหนึ่งไปใส่อีกเพลงหนึ่งจึงเป็นไปได้โดยไม่รู้ตัว ข้อที่สังเกตได้ คือ พ่อเพลงคนหนึ่งมักจะร้องเพลงได้หลายทำนอง การแลกเปลี่ยนถ้อยคำจึงเกิดขึ้นได้ง่ายมาก อีกด้านหนึ่ง เพลงพื้นบ้านมักใช้กลอนหัวเดียวมาก ทั้งนี้เพื่อความสะดวกในการค้นเพลงที่ต้องอาศัยฉันทลักษณ์ที่ไม่ยากเกินไป ซึ่งบทเพลงจะลงท้ายด้วยสระเดียวกันเสมอ ดังนั้นการใช้กลอนหัวเดียวจึงทำให้การเปลี่ยนทำนองร้องจากเพลงหนึ่งไปยังอีกเพลงหนึ่งโดยใช้เนื้อเดิม เปลี่ยนทำนองและการรับของลูกคู่หรือการลงเพลงติดกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า เพลงพื้นบ้านเป็นการแสดงถึงภูมิปัญญาของคนไทย มีความหลากหลายและมีความสำคัญต่อวัฒนธรรมและชุมชนของประชากรในพื้นที่นั้นๆ หลักการสำคัญของเพลงพื้นบ้าน ได้แก่

1. การสื่อสาร เพลงพื้นบ้านมักถูกใช้เพื่อสื่อสารข้อมูลทางประวัติศาสตร์ สถานที่ และความเชื่อ เรื่องราวในเพลงส่วนใหญ่จะสอดคล้องกับเรื่องราวที่สืบทอดต่อมา

2. สัญลักษณ์ เพลงพื้นบ้านมักมีการใช้สัญลักษณ์เพื่อแสดงความหมายทางวัฒนธรรมและเชื่อมโยงกับประเพณีและความเชื่อ

3. การสร้างสรรค์ เพลงพื้นบ้านเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสร้างสรรค์และแสดงความสามารถทางดนตรีและการร้องเพลง

4. สร้างอัตลักษณ์ชุมชน เพลงพื้นบ้านมักเป็นส่วนสำคัญของชุมชน มันช่วยให้ชุมชนมีเอกลักษณ์และสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่ม

5. การอนุรักษ์และสืบทอด เพลงพื้นบ้านมักถูกรักษาและสืบทอดต่อกันตลอดเวลา มันเป็นสิ่งสำคัญในการส่งต่อประเพณีและวัฒนธรรมจากก่อนหน้าไปยังรุ่นถัดไป

เพลงพื้นบ้านเป็นส่วนสำคัญของการเคลื่อนไหวทางวัฒนธรรมและชุมชน นับเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการสืบทอดประวัติศาสตร์และสร้างความเชื่อมั่นในชุมชนที่ร่วมสมัย

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการดูแลส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโดยศึกษาถึง ปัจจัยและแนวทางในการสร้างกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสภาพแวดล้อม ให้ดีขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพที่สมบูรณ์ในการดำเนินชีวิต โดยมีรายละเอียดดังนี้

ประสพสุข ฤทธิเดช (2559: 98-124) กล่าวว่า จากการศึกษาเรื่องการเรียนรู้รำวง ชาวบ้านอย่างมีส่วนร่วมโดยองค์กรชุมชน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เริ่มจากการสำรวจ สถานะองค์ความรู้รำวงชาวบ้านของชุมชนบ้านกุดแคน จังหวัดมหาสารคาม ในอดีตถึงปัจจุบัน จากนั้นศึกษาการดำเนินงานรำวงชาวบ้านของผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมโดยองค์กรชุมชน และ ประเมินผลการเรียนรู้รำวงชาวบ้าน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทางกาย จิตใจ สังคม และทางจิตวิญญาณ อีกทั้งได้ถอดบทเรียนการเรียนรู้รำวงชาวบ้านของผู้สูงอายุ อย่างมีส่วนร่วม โดยองค์กรชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน ประชาชนชาวบ้านที่มีความรู้เรื่องรำวงชาวบ้าน การร้องเพลง เล่นดนตรี จำนวน 6 คน ครูจิตอาสาจำนวน 2 คน และเยาวชน จำนวน 30 คน ใช้เครื่องมือในการวิจัยคือแบบสัมภาษณ์มี โครงสร้างและไม่มีโครงสร้าง แบบสำรวจความต้องการเรียนรู้รำวงชาวบ้าน แบบประเมินสุขภาวะ ผู้สูงอายุ และแบบบันทึกการถอดบทเรียน ผลจากการศึกษาพบว่าสถานะองค์ความรู้รำวงชาวบ้าน ของชุมชนบ้านกุดแคนในอดีตถึงปัจจุบัน เกิดจากผู้นำชุมชนจัดกิจกรรมพ็อนรำตามงานบุญ ประเพณีเป็นการพ็อนรำระหว่างหญิงกับชายเป็นคู่ ๆ ประกอบดนตรีต่อมาได้มีการก่อตั้งคณะรำ วงชาวบ้านขึ้น และได้ยุติการรับงานแสดง เพราะมีคณะหมอลำหมู่ หมอลำกลอนเข้าไปแสดงแทน จากนั้นจึงได้มีการฟื้นฟูรำวงชาวบ้านขึ้นมาใหม่ จากผู้นำชุมชนโดยจัดกิจกรรมการพ็อนรำในงานบุญประเพณี เพื่อสร้างความสามัคคีความสนุกสนาน และการพัฒนาชุมชนจากเงินทุนของ การพ็อนรำวงร่วมกัน และผลการดำเนินงานรำวงชาวบ้าน อย่างมีส่วนร่วมโดยองค์กรชุมชน มี องค์กรชุมชนที่เข้าร่วมมี 2 ลักษณะ คือ เกิดจากมุมมองผู้สูงอายุและเด็กเยาวชน มีองค์กรชุมชน ภายใต้อคือ กลุ่มสตรีแม่บ้าน ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน ประชาชนชาวบ้าน วัดบ้านกุดแคน และกลุ่ม สาธารณสุขชุมชนเข้าร่วมรำวงชาวบ้าน และเกิดจากมุมมองของผู้สูงอายุและเด็กเยาวชน มีองค์กร ภายนอกเข้าร่วมสนับสนุนรำวงชาวบ้านของบ้านกุดแคน ที่สำคัญเรียงตามลำดับคือ องค์การ บริหารส่วนตำบลหนองโน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม และสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด มหาสารคาม สำหรับการศึกษาดังกล่าวได้พบข้อข้อเสนอแนะคือ ผลการดำเนินงานรำวงชาวบ้าน ควรให้มีการประชาสัมพันธ์ก่อนการแสดงและควรให้มีการแสดงรำวงชาวบ้านในงานประเพณีส่วน

บุคคลและงานประเพณีส่วนรวม ทำให้ร่างชาวบ้านของบ้านกุดแคนจะได้อยู่ในชุมชน การประเมินผลการเรียนรู้ร่างชาวบ้านเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางกาย จิตใจ สังคม และทางจิตวิญญาณ ในส่วนข้อเสนอแนะที่พบคือ ควรจัดแสดงร่างชาวบ้านในเวลาช่วงเย็นหรือช่วงเวลากลางคืน แต่ไม่ใช่เวลานาน ๆ เนื่องจากผู้สูงอายุจะเหนื่อยง่าย ไม่คล่องแคล่วและการเรียนรู้ร่างชาวบ้านทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าของตนเองที่ได้ร่วมทำประโยชน์ในชุมชน เพราะได้เข้าร่วมร่างชาวบ้าน จากการผลการถอดบทเรียนการเรียนรู้ร่างชาวบ้านอย่างมีส่วนร่วมโดยองค์กรชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ร่างชาวบ้านจากปราชญ์ชุมชนมีวิธีการสอน 3 แบบคือ สอนแบบสาธิต สอนในสถานการณ์จริง และสอนแบบต่อยอด ส่วนวิธีการเรียนของผู้แสดงมีการเรียนรู้ด้วยวิธีการสังเกต สถานการณ์จริง และเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลการเรียนรู้ร่างชาวบ้านเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุทางกาย สังคม จิตใจ และทางจิตวิญญาณ มีคำตอบจากการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุมองการเรียนรู้ร่างชาวบ้านเป็นพื้นที่ทางสังคมทำให้เด็กเยาวชนได้ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ร่างกายได้ออกกำลัง และมีจิตใจเสียสละ อดทนในการพ้อนรำเป็นแบบอย่างให้กับเด็กและเยาวชนนำไปปฏิบัติในการดำรงชีวิต

ชุตินา สิ้นชัยวนิชกุล (2561: 89-114) กล่าวว่า จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ระดับการศึกษา รายได้ความสามารถในการทำงานของร่างกาย ภาวะโภชนาการและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนบนพื้นที่ของสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์เขตห้วยขวางและเขตวังทองหลางซึ่งเป็นชุมชนต้นแบบที่ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจำนวน 282 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน แบบประเมินภาวะโภชนาการ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบสอบถามการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ การผลการศึกษาพบว่า การสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนมีการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะนั้นจะต้องประกอบด้วย การมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกวันเพื่อให้ตนเองแข็งแรง อีกทั้งจะต้องมีการติดตามข่าวสาร การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน เพื่อให้ตนเองมีการจดจำที่ดีและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เกิดความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนั้นการดูแลตนเองที่ดีมีการใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายยอมรับว่าการสูงวัยเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติมีการจัดการกับความเครียดได้ดีคิดในทางบวก และปฏิบัติตามความเชื่อของศาสนาของตน ส่วนประกอบเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ส่งผลให้เกิดการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการสูงวัย

อย่างมีสุขภาพของผู้สูงอายุอธิบายได้ว่าความแตกต่างทางของเพศมีผลกับบทบาท หน้าที่และ
 ความรับผิดชอบในด้านการทำงาน ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงในชุมชนมีระดับการสูงวัย
 อย่างมีสุขภาพอยู่ในระดับสูง เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการสูงวัยอย่างมีสุขภาพอยู่ในระดับสูง
 กว่าเพศชาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเพศหญิงมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง
 ทำงานบ้าน ทำอาหาร ดูแลสามีบุตร และหลาน มีการดูแลตนเองโดยสังเกตอาการผิดปกติของ
 ตนเองอยู่เสมอ มีการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพและโรคประจำตัวของตนเอง
 สำหรับผู้สูงอายุเพศชายมีการปฏิบัติพฤติกรรมเสี่ยง อย่างเช่นยังมีการสูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา ในด้าน
 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับการสูงวัยอย่างมีสุขภาพของผู้สูงอายุ อธิบายได้ว่า รายได้เป็นสิ่งที่
 มีความจำเป็นต่อการเข้าถึงทรัพยากร สิ่งอำนวยความสะดวกต่อการดำรงชีวิต สามารถเลือกทำ
 กิจกรรมได้ตามความพึงพอใจ ส่งผลให้เกิดความสุขทั้งกายและใจได้รายได้ที่ดีเนื่องจาก
 การมีรายได้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจทำอะไรได้ตามความต้องการอีกทั้งนำมาใช้ในการ
 ส่งเสริมสุขภาพ ใช้ชีวิตได้อย่างไม่ขัดสนต่างจากผู้สูงอายุที่ไม่มีแหล่งรายได้จะเกิดความรู้สึกไม่
 มั่นคงในชีวิตซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนรายได้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญเนื่องจากต้องนำมาใช้ในการ
 จับบ่ายใช้สอยในแต่ละวัน อีกทั้งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ รายได้หลักของผู้สูงอายุคือ
 เบี้ยยังชีพ และจากบุตรหลาน ผู้สูงอายุที่มีรายได้ไม่พอเพียงต้องใช้เงินอย่างจำกัด เพื่อให้เพียงพอ
 ในแต่ละเดือน สำหรับผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงจะสามารถซื้อของได้ตามความพอใจของตนเองและ
 สมาชิกในครอบครัว ในด้าน ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการทำงานของร่างกายกับการ
 สูงวัยอย่างมีสุขภาพของผู้สูงอายุ อธิบายได้ว่าความสามารถในการทำงานของร่างกายเป็นปัจจัย
 ขึ้นพื้นฐานของการสูงวัยอย่างมีสุขภาพเป็นความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตั้งแต่
 กิจกรรมขั้นพื้นฐานไปจนถึงการมีกิจกรรมที่มีความซับซ้อน ผู้สูงอายุที่สามารถทำกิจวัตรประจำวัน
 ได้ด้วยตนเองมีความรู้สึกที่ตนเองไม่เป็นภาระของลูกหลาน ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนมีระดับ
 ความสามารถในการทำงานของร่างกายอยู่ในระดับไม่พึ่งพา สามารถทำกิจวัตรประจำวันขั้น
 พื้นฐานได้เป็นอย่างดีอธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังอยู่ในวัยผู้สูงอายุวัยต้น ซึ่งผู้สูงอายุวัยต้นนี้
 ยังมีความเสื่อมของร่างกายน้อย ผู้สูงอายุจะยังสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ส่งผลให้
 มีการสูงวัยอย่างมีสุขภาพอยู่ในระดับสูง ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับการสูง
 วัยอย่างมีสุขภาพของผู้สูงอายุ อธิบายได้ว่าภาวะโภชนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อ
 สุขภาพของผู้สูงอายุการที่ผู้สูงอายุได้รับอาหารที่มีคุณภาพ ได้รับสารอาหารที่เพียงพอเป็นสิ่งที่
 ช่วยถนอม บำรุง และชะลอความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ ส่งผลให้เกิดการ สูงวัยอย่างมีสุขภาพ
 ภาวะซึ่งผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การ

เกิดโรคเรื้อรัง การติดเชื้อมากในร่างกาย อาการสับสน อาการซึมเศร้า เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ประกอบอาหารรับประทานเองรับประทานเนื้อปลาเป็นหลักเนื่องจากย่อยง่าย อีกทั้งยังชอบรับประทานผักต้ม น้ำพริก แกงจืด อาหารที่ไม่มีรสจัด และมีบุตรหลานที่คอยดูแลด้วยการซื้อนมถั่วเหลือง หรือนมถั่วเหลืองงดน้ำตาลมารับประทานเสริมอีกด้วย ดังนั้นจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ และในด้านความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะอธิบายได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นมุมมองแนวคิดและทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านบวกหรือด้านลบ ซึ่งการที่บุคคลมีการยอมรับนับถือตนเองสูง จะมีความรู้สึกที่ตนเองมีค่า มีเกียรติมีความพึงพอใจในตนเอง อีกทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้สามารถเผชิญอุปสรรคในชีวิต และสามารถปรับตัวได้ในสังคม ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ยังมีประโยชน์รู้สึกว่าตนเองเป็นพึ่งและเป็นที่ยกย่องให้ลูกหลานได้อยู่เสมอ อีกทั้งยังสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ดี ผู้สูงอายุที่ได้ทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครชุมชนจะมีความรู้สึกภูมิใจในตนเองที่ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุมีความพอใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า

อัศรา ประเสริฐสิน และคณะ (2561: 74-82) กล่าวว่า จากการศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถแสดงออกได้เหมาะสมตามบทบาททางสังคม สามารถทำงานได้ตามบทบาทอย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ เป็นภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่ รู้สึกมีความสุขไม่ว่าความสุขนั้นจะเกิดจากความสุขภายนอกหรือความสุขภายใน มีคุณภาพชีวิตมองโลกในแง่ดีมีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางกายจิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยมีแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ คือสุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธพระพรหมคุณาภรณ์ สุขภาวะตามมุมมองแบบเฮนดริกส์และยูโดโมนิกส์ และสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวคิดของโรพี การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาวะที่ดีหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยดังนี้ ปัจจัยภายใน ได้แก่ การทำงานของร่างกาย ความสามารถทางกาย ความสามารถทางจิต การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหมายในชีวิต ความเป็นอิสระ คุณภาพชีวิต ความเหงา ความโดดเดี่ยว ความหดหู่ ติงเครียด และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเกษียณอายุโดยสมัครใจ การทำกิจกรรมทางกาย ความปลอดภัย ลักษณะการดำเนินชีวิต การนับถือศาสนา (ในประเทศกำลังพัฒนา) การสนับสนุนทางสังคม เครือข่ายในสังคม กิจกรรมทางสังคม

รายได้ การสมรส การศึกษา ถิ่นที่อยู่อาศัย ความสะดวกในการเดินทาง หากบุคคลเกิดความพอใจ รับรู้ และปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ปัจจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้น ๆ มีแนวโน้มที่จะมี สุขภาวะที่ดีดังนั้น การศึกษาแนวคิด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็น แนวทางให้บุคคลที่เกี่ยวข้องนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ และผลักดันนโยบาย เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สมศักดิ์ เจริญพูล และคณะ (2561: 68-72) กล่าวว่า จากการศึกษารูปแบบกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุบนพื้นฐานศักยภาพของชุมชน: กรณีศึกษาชุมชนจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านสภาพสุขภาพผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมี ทักษะที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนด้านอาหาร และการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับ ปานกลาง ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับอาหารและการดูแลสุขภาพตนเองไม่มาก นอกจากนี้ พฤติกรรมการออกกำลังกายใช้เวลาออกกำลังกายน้อยและส่วนมากออกกำลังกายที่บ้านพัก นอกจากนี้พฤติกรรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ พบว่าเพศชายและเพศ หญิงมีระดับการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมของผู้สูงอายุแตกต่าง และพบว่าความต้องการจัดกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันตามระดับการศึกษา ในประเด็นความต้องการส่งเสริม สุขภาวะผู้สูงอายุของชุมชน พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุของชุมชน อยู่ ในระดับมากที่สุดทุกประเด็น ได้แก่ ต้องการให้ชุมชนให้ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ต้องการให้ชุมชนจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกาย อาหาร และการดูแลสุขภาพตนเอง ต้องการให้ชุมชนมีแกนนำจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกาย อาหาร การดูแลสุขภาพตนเอง ต้องการให้ชุมชนมีกลุ่มหรือชมรมจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะ ผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย อาหาร และการดูแลสุขภาพตนเอง และต้องการให้ชุมชนมีเครือข่าย สนับสนุนจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะ ได้แก่ สถาบันการศึกษา ภาครัฐและเอกชน ในประเด็น การศึกษาศักยภาพชุมชนต่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุพบว่า การสนับสนุนงบประมาณจาก หน่วยงานภาครัฐ มีจำนวนค่อนข้างน้อยเมื่อเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุ ส่งผลต่อรูปแบบการจัด กิจกรรมที่ไม่ทั่วถึงและไม่อาจตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ รวมทั้งขาดความต่อเนื่องใน การจัดกิจกรรม นอกจากนี้สภาพปัญหาทางด้านเศรษฐกิจในชุมชน ผู้สูงอายุบางส่วนยังทำงาน เพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัวบางส่วนต้องเลี้ยงหลานเพราะสมาชิกในบ้านไปทำงานนอก ทั้ง ภาระการดูแลบุตรหลานให้กับผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงอาจไม่มีเวลามากพอที่จะเข้าร่วม กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ และในประเด็นการศึกษารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุของ ชุมชน การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ได้ข้อสรุปจากชุมชนว่าควรเป็น 3 ด้านที่ตรงตาม

ความต้องการของผู้สูงอายุ และการสนับสนุนจากการดำเนินกิจกรรมจากเทศบาล รวมทั้งภาคีเครือข่ายต่างๆ ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพกายด้วยตนเองของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ และอาหารสำหรับผู้สูงอายุ นับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและประชาชนโดยทั่วไปมีความเข้าใจ แต่ขาดการส่งเสริม สนับสนุน ละผลักดันในการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามก็มีหน่วยงานภาครัฐหลายหน่วยงานที่เข้ามารณรงค์ในประเด็นเหล่านี้เช่น กระทรวงสาธารณสุข แต่ในระดับชุมชนยังคงต้องการรับการสนับสนุนจากหน่วยงานในระดับท้องถิ่น และความร่วมมือจากชุมชนอย่างต่อเนื่องในการขับเคลื่อนกิจกรรมจึงจะสามารถสร้างผลการดำเนินงานได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม

ชยพล ศิรินิยมชัย และพิมพ์กา ปัญญาใหญ่ (2564: 104-109) กล่าวว่าจากการศึกษา โครงการการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตติดบ้านในเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านเป็นผู้ที่มีปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันและปัญหาด้านสุขภาพะ ซึ่งควรได้รับการดูแลโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในการเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่สร้างความมีคุณค่าในตนเองและดำรงชีวิตอย่างสมศักดิ์ศรีโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์สุขภาพะของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน พัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และประเมินผลการใช้รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่พัฒนาขึ้น ซึ่งพบว่าในระยะที่ 1 ขั้นตอนวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพะของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและการมีส่วนร่วมของชุมชน ผู้วิจัยใช้วิธีการสนับสนุนให้มีการประชุมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการสร้างเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ได้แก่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและเครือข่ายชุมชน เพื่อประเมินสถานการณ์สุขภาพะของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ผลการวิจัยพบว่าภาพรวมสุขภาพะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและเครือข่ายในชุมชนมีความคิดเห็นตรงกันว่าสร้างเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และที่สำคัญสามารถป้องกันไม่ให้เป็นภาระแก่ผู้ดูแลและกลายเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงในอนาคต สอดคล้องในระยะที่ 2 เนื่องจากมีการแพร่กระจายของเชื้อโควิด 19 ในช่วงเดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมา จึงจำเป็นต้องมีระยะห่างทางสังคมตามประกาศของเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง ทีมผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรม ในระยะที่ 2 ในขั้นตอนที่ 1 และ ขั้นตอนที่ 2 โดยการแบ่งออกเป็น 3 โซน ขั้นตอนที่ 1 พัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุกลุ่มติด

บ้าน เครือข่ายชุมชนมีการสรุปรูปแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ประกอบด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมการนันทนาการ และ กิจกรรมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยกำหนดให้ทำกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้งในแต่ละโซน ทั้ง 3 โซน ประกอบด้วยผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านในแต่ละหมู่ ภายหลังจากทำกิจกรรมพบว่ากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพทางกายโดยการออกกำลังกายประกอบด้วยการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า สุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม คือการได้เข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านด้วยกันในแต่ละโซนและสุขภาวะทางปัญญา ได้มีการถ่ายทอดภูมิปัญญา ด้วยการทำกรวยดอกไม้และตัดตุ๊ก โดยมีกำหนดบทบาทหน้าที่ของเครือข่ายชุมชนเพื่อมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมสามารถช่วยสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านได้ ดังนั้นการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็น กลยุทธ์ที่สำคัญ ทำให้การดำเนินงานเกิดประสิทธิภาพ และเป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง จะนำไปสู่การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทุกกลุ่มที่เหมาะสมแก่บริบทของพื้นที่อย่างแท้จริง ในขั้นตอนที่ 2 ประเมินผลการใช้รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ผลจากการสนทนากลุ่มพบว่ารูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสมและทำให้เกิดการมีส่วนร่วมของเครือข่ายในชุมชน โดยเริ่มจากการวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน โดยเริ่มต้นจากการที่เครือข่ายชุมชนร่วมกันทบทวนวิจัยที่เป็นที่ปรึกษาในการกำหนดเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน และมีการวางแผนการสร้างรูปแบบและนำไปดำเนินงานตามรูปแบบที่ได้กำหนดไว้จากการดำเนินการพัฒนารูปแบบจนได้รูปแบบที่ชัดเจนส่งผลให้เกิดการมีส่วนร่วมที่มากขึ้นและชัดเจนระหว่างเครือข่ายในชุมชน โดยเกิดการบูรณาการขับเคลื่อนร่วมกันจนส่งผลให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านมีสุขภาวะทางกายที่เพิ่มขึ้น ด้านสุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาได้รับการตอบสนองมากขึ้นและเพิ่มความรู้สึกควมมีคุณค่าของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านพัฒนาขึ้น โดยมีปัจจัยแห่งความสำเร็จคือการดำเนินงานของเครือข่ายในชุมชนที่เข้มแข็งจนเกิดการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนต่อไป

Caroline Bulsara, Christopher Etherton-Beer และ Rosemary Saunders (2559: ออนไลน์) กล่าวว่า จากการศึกษาแบบจำลองสำหรับการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ด้วยเหตุที่ชาวออสเตรเลียที่มีอายุมากเลือกที่จะอาศัยอยู่ในชุมชน และมีการริเริ่มกิจกรรมหรือโครงการหลายอย่างเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีชีวิตที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความคิดริเริ่มหนึ่งคือการให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุในช่วงเวลากลางวันตามชุมชน โดยเริ่มจากการทบทวนบทความ

เชิงบรรยายในช่องทางต่าง ๆ ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ภาพรวมของรูปแบบต่าง ๆ ที่ให้บริการดูแลผู้สูงอายุตามศูนย์ นับเป็นความท้าทายสำหรับการให้บริการในอนาคตคือการพิจารณาว่าบริการ CBDC ใดที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในการจัดเตรียมอาหารสำหรับความต้องการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน หรือเป็นรูปแบบที่เป็นนวัตกรรมใหม่ของ CBDC ที่มีความจำเป็น ความโดดเด่นสองประการในปัจจุบันที่เห็นได้ชัดในภาคส่วนที่สนับสนุนปรัชญาและค่านิยมของ CBDC วิธีหนึ่งคือแนวทางการดูแลที่เน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยเน้นถึงคุณสมบัติ ประวัติชีวิต ความชอบส่วนบุคคล ลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุ การบริการเชิงรุกหรือความเป็นอยู่ที่ดี ที่มุ่งสร้างความเป็นอิสระในการทำงาน คุณภาพของการมีส่วนร่วมในชีวิตและสังคม มากกว่าการพึ่งพาบริการ ยังมีความแตกต่างกันในวงกว้างระหว่างบริการที่เน้นสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุและการบริการที่เน้นการสนับสนุน ความผาสุกทางจิตสังคมของผู้สูงอายุ มีการระบุรูปแบบการบริการหลายแบบในการทบทวนซึ่งครอบคลุมถึงทั้งโหมดการทำงานและบริการเฉพาะที่มีให้ บริการหลายอย่างผสมผสานสองด้านหรือมากกว่าของแนวคิดที่อธิบายไว้ มีหลักฐานหลายระดับเกี่ยวกับประสิทธิภาพของรูปแบบ ประเด็นการดำเนินงานหลักที่พบในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ การมีบุคลากรที่มีความรู้และทักษะที่ถูกต้อง มีบุคลากรเพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุที่ใช้บริการ โดยมีเวลาเปิดทำการที่เข้าถึงได้และตอบสนอง และการจัดหาบริการรับส่งไปและกลับจากศูนย์ การพิจารณาบริการ CBDC อีกประการหนึ่งคือการมีสภาพแวดล้อมที่มีประโยชน์ใช้สอยอบอุ่นและสะดวกสบาย โดยทั่วไป ข้อควรพิจารณาสำหรับสภาพแวดล้อมทางกายภาพของศูนย์ คือมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง พื้นที่จัดเก็บที่เพียงพอ อุปกรณ์ในครัว ห้องน้ำที่เหมาะสมสิ่งอำนวยความสะดวกและพื้นที่ภายนอกบางประเภท ดังนั้นการทำงานร่วมกันถือเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของศูนย์อาวุโสที่ทันสมัย อาศัยความร่วมมือเชิงกลยุทธ์ระหว่างศูนย์ดูแลผู้สูงอายุและทุกภาคส่วนของชุมชน รวมถึงองค์กรต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัย วิทยาลัย โรงเรียนมัธยม รัฐบาลท้องถิ่นและบริการสังคม หน่วยงาน ธุรกิจ โรงพยาบาล ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพถือเป็นส่วนสำคัญของความยั่งยืน สังเกตว่าการเป็นหุ้นส่วนดังกล่าวสนับสนุนศูนย์ดูแลผู้สูงอายุที่ถูกมองว่าเป็นจุดศูนย์กลางของชุมชนและบริการชุมชนที่ถูกต้องตามกฎหมาย ประโยชน์เพิ่มเติมสำหรับการทำงานร่วมกัน ได้แก่ การช่วยให้ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุสามารถขยายการเข้าถึง เพิ่มอิทธิพลของพวกเขา และนำเสนอบริการและโปรแกรมแบบข้ามส่วนที่กว้างขึ้นไปยังตลาดเป้าหมายพื้นที่ของการดูแลโดยชุมชนสำหรับผู้สูงอายุอยู่ในขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงและนวัตกรรมที่สำคัญ เนื่องจากบริการต่าง ๆ พยายามที่จะตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุได้มากขึ้น ความยืดหยุ่นในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุดูเหมือนจะเป็นหลักสำคัญในการปรับปรุงพัฒนาจากศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

แบบเดิมและคงที่ ต้องมีการพิจารณาถึงพันธมิตรองค์กรด้วยที่จะสนับสนุนการพัฒนาและส่งมอบบริการ CBDC

Wachidah Yuniartika และ Fauzan Muhammad (2563: ออนไลน์) กล่าวว่า จากการศึกษาการสนับสนุนของครอบครัวโดยใช้กิจกรรมยิมนาสติกในผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุส่งผลให้สุขภาพทางร่างกายลดลง สรีรวิทยาและโรคที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดในการใช้ยิมนาสติกสำหรับผู้สูงอายุมาพัฒนาเป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงซึ่งนำไปใช้กับผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวในระดับสูงจะทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมมากขึ้นในกิจกรรมยิมนาสติกผู้สูงอายุและในทางกลับกัน จุดมุ่งหมายของการศึกษาคือเพื่อกำหนดความสัมพันธ์ของการสนับสนุนครอบครัวกับกิจกรรมของผู้สูงอายุในหมู่บ้านปะจัง ผลการศึกษาพบว่า ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมกิจกรรมยิมนาสติกผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวอย่างเพียงพอ การสนับสนุนจากครอบครัวมีบทบาทอย่างมากในการส่งเสริมความร่วมมือของผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การสนับสนุนครอบครัวที่มอบให้ผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ องค์ประกอบที่จะช่วยในการแก้ปัญหาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของสุขภาพ การสนับสนุนของครอบครัวจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมั่นใจมากขึ้นและมีแรงจูงใจในการจัดการและรักษาสุขภาพของพวกเขา ครอบครัวยังสามารถเป็นอิทธิพลที่แข็งแกร่งสำหรับผู้สูงอายุในการช่วยเหลือผู้สูงอายุ เตือนผู้สูงอายุ และช่วยเหลือและเอาชนะปัญหาต่างๆ กิจกรรมยิมนาสติกสำหรับผู้สูงอายุพัฒนาจากการดำเนินชีวิตประจำวันและพื้นฐานจากประสบการณ์ส่วนตัว ผู้สูงอายุที่มาร่วมงานกิจกรรม posyandu จะได้ดูแลส่งเสริมสุขภาพอย่างแน่นนอน จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงว่าการดูแลส่งเสริมผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมมีความสัมพันธ์อย่างมากจากครอบครัวที่สนับสนุน และกิจกรรมยิมนาสติกสามารถส่งเสริมความกระฉับกระเฉงของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ดีมากยิ่งขึ้น

Boryana Bogdanova และ Bozhidar Nedev (2564: ออนไลน์) กล่าวว่า จากการศึกษาผลของกิจกรรมที่ใช้เป็นเครื่องมือป้องกันผู้สูงอายุในยุโรปจากโรคซึมเศร้า ซึ่งประชากรสูงอายุในประเทศยุโรปเป็นปัญหาที่ไม่มีประเทศใดประสบมาก่อน สร้างภาระทางการเงินอย่างรุนแรงในทุกงบประมาณสาธารณะ ภาระที่ไม่ใช่ทางการเงินก็เป็นเรื่องปกติ เช่นกัน และปัญหาสำคัญในกลุ่มผู้สูงอายุคือ อาการซึมเศร้ามักกลายเป็นโรคทางจิตที่พบบ่อยที่สุด การศึกษาลักษณะเฉพาะที่สามารถกระตุ้นการแสดงอาการซึมเศร้าและอาการที่สามารถดูแลส่งเสริมผู้สูงอายุได้จะมีผลสำคัญอย่างมากต่อความแม่นยำของนโยบายด้านสาธารณสุข นั่นคือจุดมุ่งหมายของการวิจัย

บนพื้นฐานของการสำรวจสุขภาพ การสูงวัย และการเกษียณอายุในยุโรป โดยการวิเคราะห์ สร้างตัวแปรสองตัวที่ใช้ในการวัดระดับของภาวะซึมเศร้า บนพื้นฐานของการทบทวนวรรณกรรมอย่างละเอียด ซึ่งพบว่าปัจจัยที่สำคัญส่วนใหญ่ที่นำไปสู่สุขภาพจิตไม่ดี ได้แก่ สภาพการทำงาน สุขภาพในการรับรู้ตนเอง และข้อจำกัดในการทำงาน ซึ่งแนวทางของกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพและลดปัญหาอาการซึมเศร้าคือ การเรียนรู้ การส่งเสริมสุขภาพ และกิจกรรมกีฬาเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการซึมเศร้า ผลของการวิจัยชี้ให้เห็นว่าปัจจัยที่ส่งผลต่ออาการซึมเศร้า ได้แก่ ความพึงพอใจในงานและเงื่อนไข สุขภาพที่ประเมินด้วยตนเอง และข้อจำกัดในการทำงาน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นอาจช่วยป้องกันผู้สูงอายุที่มีอายุที่จะมีอาการซึมเศร้า ส่งเสริมการให้บริการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้นสำหรับผู้สูงอายุประชาชนมีสุขภาพและชีวิตที่ดีมากขึ้นในการพักผ่อนและกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการสื่อสารกับผู้อื่นสามารถป้องกันอาการซึมเศร้าของผู้สูงอายุและช่วยให้พวกเขาได้รับประสบการณ์ช่วงปลายชีวิตที่ดีขึ้นได้

Chiu-Yueh and Shu-Li² (2563: ออนไลน์) กล่าวว่า จากการศึกษาผลของศิลปะและการบำบัดต่อพฤติกรรมที่บั่นทอนในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม พบว่าความเสื่อมทางปัญญาและพฤติกรรมกระสับกระส่ายจากอาการของโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุหลักของภาวะทุพพลภาพและไร้ความสามารถ อาการพฤติกรรมกระวนกระวายของภาวะสมองเสื่อมเป็นสาเหตุหลักของการดูแลผู้ป่วย โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของการบำบัดด้วยศิลปะและการบรรเทาพฤติกรรมที่กระวนกระวายใจในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม การศึกษาในครั้งนี้มีผู้สูงอายุ จำนวน 54 คน ดำเนินการทุกสัปดาห์เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ใช้แบบสอบถามแบบมีโครงสร้างและมีการสังเกตพฤติกรรม ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนว่าศิลปะบำบัดอาจส่งผลดีต่อพฤติกรรมที่บั่นทอนที่เกี่ยวข้องกับภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุที่เป็นสถาบันบำบัดความทรงจำ กิจกรรมที่ดำเนินการทุกสัปดาห์เป็นเวลา 50 นาทีในแต่ละกิจกรรม ซึ่งการศึกษาในอนาคตควรพิจารณาการทำศิลปะและการรับรู้ถึงประสบการณ์ถือเป็นการส่งเสริมและรักษาให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษามุ่งถอดองค์ความรู้กระบวนการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำมาพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุเป็นรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) ซึ่งผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยโดยมีการดำเนินการเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. การดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 สังเคราะห์องค์ความรู้การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยมีเป้าหมายเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย คือ

1.1 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการข้อมูลจากผู้รู้ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ด้านการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ จึงใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีกลุ่มและเกณฑ์ในการเลือก คือ จิตแพทย์ นักบำบัด และแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู/นักกายภาพ เป็นผู้เชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ด้านการดูแลและพัฒนาผู้สูงอายุโดยต้องมียุติบัตรอย่างน้อย 5 ปี จำนวน 10 ท่าน

1.2 การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1.2.1 เครื่องมือ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลระยะที่ 1 คือ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structure Interview) แบ่งออกเป็น 2 ตอน ซึ่งมีแนวคำถาม ดังนี้

- 1) ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ประวัติส่วนตัว ประวัติการศึกษา และประวัติการทำงาน
- 2) ท่านมีกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอย่างไร
- 3) ท่านมีกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแบบองค์รวมที่ดี

4) ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1.2.2 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

- 1) ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2) กำหนดกรอบการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง
- 3) สร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ตามกรอบโครงสร้าง
- 4) นำแนวสัมภาษณ์ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไขตาม

ข้อเสนอแนะ

- 5) นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเที่ยงตรงเชิงเฉพาะหน้า (Face Validity)
- 6) นำผลจากแบบตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าความตรงตามเนื้อหาซึ่งคำนวณจากความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index: IOC) และนำผลมาปรับปรุงแก้ไขแนวคำถามในการสัมภาษณ์
- 7) นำแบบสัมภาษณ์ไปเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1.3.1 ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยขอความอนุเคราะห์ ในการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์

1.3.2 ผู้วิจัยติดต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อดำเนินสัมภาษณ์ตามแนวคำถาม

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการจัดกลุ่มข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์

1.4.1 ถอดเทปการสัมภาษณ์

1.4.2 วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

จัดหมวดหมู่และกลุ่มของข้อมูล

2. การดำเนินการวิจัยระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากระยะที่ 1 มาพัฒนารูปแบบและประเมินรูปแบบการกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ โดยใช้แบบประเมิน และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าแบบต่างวิธี (Method Triangulation) ซึ่งผ่องพรรณ ตรัมย์มงคลกุล (2555) กล่าวว่า เทคนิคสามเส้าเป็นวิธีการที่สำคัญในการยืนยันข้อมูล ในระดับการเก็บข้อมูลโดยมีวิธีการรวบรวมข้อมูลมากกว่าหนึ่งวิธี เพื่อตรวจสอบยืนยันซึ่งกันและกัน ในระยะนี้มีการดำเนินการ ดังนี้

2.1 กลุ่มเป้าหมาย

2.1.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยการพัฒนารูปแบบและประเมินรูปแบบการกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ จิตแพทย์ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู พยาบาลวิชาชีพ นักกายภาพบำบัด และนักสังคมสงเคราะห์ ในศูนย์พัฒนาจิตสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีกลุ่มและเกณฑ์ในการเลือก ดังนี้

1) ผู้เชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ด้านการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

2) จิตแพทย์ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู พยาบาลวิชาชีพ นักกายภาพบำบัด

โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา คือ มีประสบการณ์ด้านการดูแลผู้สูงอายุ ไม่น้อยกว่า 5 ปี

2.1.2 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยการทดลองรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาจิตสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

2.2 การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

2.2.1 เครื่องมือ การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้การสังเคราะห์จากการสัมภาษณ์ และการวิจัยเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพขององค์รวมในผู้สูงอายุ โดยใช้เครื่องมือ ดังนี้

1) แบบประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

2.2.2 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1) ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

2) สร้างแบบประเมิน และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง รูปแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

3) นำแบบประเมิน และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไข เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และแนวข้อคำถาม

4) นำแบบประเมิน และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงตรงเชิงเฉพาะหน้า (Face Validity) และแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ

2.3.2 ผู้วิจัยส่งแบบประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงที่บ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ให้ผู้เชี่ยวชาญ ประเมิน

2.3.3 จัดส่งเอกสารให้ผู้เชี่ยวชาญประเมิน และสรุปรูปแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงที่บ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการจัดกลุ่มข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์

2.4.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมิน โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาคือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลความใช้การจัดช่วงชั้น (Range) ของ บุญชม ศรีสะอาด (2557: 4) ดังนี้

4.51 – 5.00	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง	มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2.4.2 วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จัดหมวดหมู่ และกลุ่มของข้อมูล

2.5 การทดลองใช้เครื่องมือ (Try out)

ผู้วิจัยดำเนินการนำรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุไปทดลองใช้ (Try out) ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเพื่อตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 ผลการทดลองใช้ (Try out) รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

กระบวนการดำเนินกิจกรรม	ผลการทดลอง		การปรับปรุงแก้ไข
	(Try out)		
	ใช้ได้	ปรับปรุง	
๑ ตารางที่ 3.1 (ต่อ) (Scrutinizing)	P		
ขั้นที่ 2 การวางเป้าหมายกิจกรรม (Event goal activities)	P		
ขั้นที่ 3 การสานสัมพันธ์ (Relationship activities)	P		
ขั้นที่ 4 การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities)	P		
ขั้นที่ 5 การประเมินผล (Evaluation activities)		P	ใช้รูปแบบอื่นๆ ในการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึก เนื่องด้วยวิธีเดิมไม่ครอบคลุมผู้สูงอายุในทุกๆ ท่าน

3. การดำเนินการวิจัยระยะที่ 3 การใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

เป็นระยะที่ผู้วิจัยนำรูปแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ที่พัฒนาจากระยะที่ 2 ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ Pre Experiment

X O

X คือ ตัวแปรต้นที่ถูกจัดกระทำ
 O คือ ค่าที่สังเกตหรือผลที่วัดได้
 โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 3 นี้ ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จำนวนทั้งสิ้น 89 คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี ที่ใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง จำนวนทั้งสิ้น 25 คน

3.2 การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

3.2.1 เครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ คือ

1) คู่มือการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

2) แบบประเมินความพึงพอใจการใช้รูปแบบจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ มาตรฐานประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

3) แบบประเมินความพึงพอใจรูปแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ เพื่อประเมินผลสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นมาตรฐานประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

3.2.2 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1) นำองค์ความรู้จากการวิจัยระยะที่ 2 และศึกษาวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีด้านการพัฒนาผู้สูงอายุ เพื่อออกแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ผ่านกระบวนการชุดกิจกรรมให้สอดคล้องตามหลักการและการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

- 2) ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ในการเลือกใช้แบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 3) นำรูปแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ แบบสอบถาม ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแก้ไข
- 4) นำรูปแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ แบบสอบถาม ให้ผู้เชี่ยวชาญประเมิน จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และความเที่ยงตรงเชิงเฉพาะหน้า และแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
- 5) นำรูปแบบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ แบบสอบถาม ไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะที่เทียบเท่ากับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

3.3.1 ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมและการใช้สถานที่สำหรับผู้สูงอายุที่จะเข้าร่วม โดยให้เจ้าหน้าที่เป็นผู้เตรียมความพร้อม จากนั้นผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ และบุคลากรที่จะเข้ามาทำกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี

3.3.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยสร้างความคุ้นเคยกับผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมเพื่อคลายพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง และใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง โดยกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ ซึ่งอยู่ในการดูแลจากเจ้าหน้าที่

3.3.3 ผู้วิจัยดำเนินการใช้กิจกรรมโดยจัดแผนดำเนินกิจกรรมทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมไว้ 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็น 20 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยผู้วิจัยจะใช้กิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมทดลอง

3.3.4 ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างหลังจากการทำกิจกรรมเสร็จแล้ว โดยใช้แบบวัดภาวะสุขภาพ และใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ นำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมทางสถิติและนำเสนอผลทดลองก่อนและหลังการทำกิจกรรม และผลของความพึงพอใจต่อกิจกรรมเป็นค่าสถิติเพื่อเป็นการสนับสนุนผลการทดลองให้ครอบคลุมมากขึ้น

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าทางสถิติดังนี้

3.4.1 สถิติวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับ
วัตถุประสงค์การวิจัยโดยใช้สูตร IOC (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540)

$$IOC = \frac{\Sigma R}{N}$$

เมื่อ	ICO	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	R	แทน	คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิ
	ΣR	แทน	ผลรวมคะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคน
	N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4.2 ค่าร้อยละ (Percentage) โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด, 2543)

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ค่าร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นร้อยละ
	n	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

3.4.3 ค่าเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด, 2543)

$$\mu = \frac{\Sigma X}{N}$$

เมื่อ	μ	แทน	ค่าเฉลี่ย
	ΣX	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3.4.4 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้สูตร
(บุญชม ศรีสะอาด, 2543)

$$\sigma = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	σ	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละข้อยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

3.5 การอภิปรายผลข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์ทั้งหมดมานำเสนอในรูปแบบตารางประกอบ

คำอธิบาย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ดังนี้

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

N^1 แทน จำนวนประชากร

n แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

SD_1 แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนก่อนการทดลอง

SD_2 แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลอง

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
3. เพื่อประเมินรูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลจากการศึกษาสภาพปัญหาและปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ มีข้อมูลรายละเอียด ดังนี้

4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไป จากแบบสอบถาม จำนวน 64 คน ปรากฏดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไป

(n = 64)

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	16	25.00
หญิง	48	75.00
อายุ		
ระหว่าง 20 - 30 ปี	2	3.12
ระหว่าง 31 - 40 ปี	32	50.00
ระหว่าง 41 - 50 ปี	6	9.40
ระหว่าง 51 - 60 ปี	3	4.69
ระหว่าง 61 - 70 ปี	10	15.60
ระหว่าง 71 - 80 ปี	8	12.50
80 ปีขึ้นไป	3	4.69
สถานภาพ		
บุคลากรของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ	40	62.50
ผู้พักอาศัย/ใช้บริการภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ	24	37.50

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
อาชีพ		
นักสังคมสงเคราะห์	18	28.10
กลุ่มงานการพยาบาลผู้สูงอายุ	18	28.10
กลุ่มงานนักบำบัด	4	6.30
ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ	12	18.75
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	12	18.75
ประสบการณ์ในการทำงาน		
ไม่มีประสบการณ์ในการทำงาน	-	-
น้อยกว่า 1 ปี	-	-
2 – 5 ปี	17	26.56
มากกว่า 5 ปี	47	73.44
ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่ประจำอยู่		
บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร	7	10.94
บ้านวาศนะเวศม์ จ.พระนครศรีอยุธยา	6	9.36
บ้านบางละมุง จ.ชลบุรี	5	7.81
บ้านผู้สูงอายุ จ.ปทุมธานี	5	7.81
บ้านธรรมปภรณ์เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	5	7.81
บ้านผู้สูงอายุ จ.ลำปาง	5	7.81
บ้านผู้สูงอายุ จ.บุรีรัมย์	5	7.81
บ้านผู้สูงอายุ จ.นครพนม	5	7.81
บ้านผู้สูงอายุ จ.ขอนแก่น	5	7.81
บ้านผู้สูงอายุ จ.ภูเก็ต	6	9.36
บ้านทักษิณ จ.ยะลา	5	7.81
บ้านผู้สูงอายุ จ.สงขลา	5	7.81

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลสำคัญเพศหญิงมีจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 เพศชาย มีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 โดยมีอายุในช่วงระดับระหว่าง 31 - 40 ปี มีจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ระหว่าง 61 - 70 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 ระหว่าง 71 - 80 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ระหว่าง 41 - 50 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 9.40 ระหว่าง 51 - 60 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.69 80 ปีขึ้นไป จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.60 และระหว่าง 20 - 30 ปี มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.12 ตามลำดับ

ในด้านสถานภาพ ส่วนใหญ่เป็นบุคลากรของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และเป็นผู้พักอาศัยภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ มีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 ตามลำดับ

ในด้านอาชีพ ส่วนใหญ่มีอาชีพนักสังคมสงเคราะห์ มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 28.10 พยาบาลผู้สูงอายุ มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 28.10 ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 และนักบำบัด มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.30 ตามลำดับ

ในด้านประสบการณ์ในการทำงานส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 5 ปี มีจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 73.44 และ 2 - 5 ปี มีจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 26.56 ตามลำดับ

4.2 การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ จากแบบสอบถาม จำนวน 64 คน ปรากฏดังตาราง

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

(n = 64)

รายการประเมิน	\bar{x}	SD	ระดับพฤติกรรม
กิจกรรมด้านสุขภาพกาย			
มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	4.43	0.52	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
มีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมประจำของศูนย์ฯในการดูแลผู้สูงอายุ	4.87	0.57	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
มีกิจกรรมการออกกำลังกายในแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที	2.33	0.61	ปฏิบัตินานๆครั้ง
มีผู้รู้/ผู้เชี่ยวชาญ ในการประเมินท่าหรือวิธีการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	3.23	0.45	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว
มีโปรแกรมการออกกำลังกายที่เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ฯ ออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้สูงอายุ	2.20	0.58	ปฏิบัตินานๆครั้ง
มีสถานที่ที่เอื้อเพื่อ กระตุ้น และเหมาะสมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	4.70	0.54	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
กิจกรรมด้านสุขภาพจิต			
มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	4.43	0.52	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นกิจกรรมประจำของศูนย์ฯในการดูแลผู้สูงอายุ	4.76	0.51	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตในแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที	2.77	0.57	ปฏิบัตินานๆครั้ง

ตาราง 3 (ต่อ)

(n = 64)

รายการประเมิน	\bar{x}	SD	ระดับพฤติกรรม
มีผู้รู้/ผู้เชี่ยวชาญ ในการประเมินหรือการส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ	3.40	0.55	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว
มีโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตที่เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ฯออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้สูงอายุ	2.23	0.61	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
มีสถานที่ที่เอื้อเพื่อ กระตุ้น และเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ	4.68	0.49	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
กิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม			
มีกิจกรรมส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	4.43	0.59	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
มีกิจกรรมส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นกิจกรรมประจำของศูนย์ฯในการดูแลผู้สูงอายุ	4.86	0.55	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
มีกิจกรรมการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแต่ครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที	3.20	0.55	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว
มีผู้รู้/ผู้เชี่ยวชาญ ในการประเมินหรือการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในผู้สูงอายุ	3.28	0.57	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว
มีโปรแกรมการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ฯออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้สูงอายุ	2.53	0.61	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
มีสถานที่ที่เอื้อเพื่อ กระตุ้น และเหมาะสมในการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ	3.60	0.61	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว

ตาราง 3 (ต่อ)

(n = 64)

รายการประเมิน	\bar{x}	SD	ระดับพฤติกรรม
กิจกรรมด้านปัญญา			
มีกิจกรรมส่งเสริมความรู้ ความจำที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ	4.43	0.52	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
มีกิจกรรมส่งเสริมความรู้ ความจำเป็นกิจกรรมประจำ ของศูนย์ฯในการดูแลผู้สูงอายุ	4.97	0.57	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
มีกิจกรรมการส่งเสริมความรู้ ความจำแต่ครั้งใช้ เวลามากกว่า 30 นาที	3.77	0.57	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว
มีผู้รู้/ผู้เชี่ยวชาญ ในการประเมินหรือการส่งเสริม ความรู้ ความจำในผู้สูงอายุ	3.40	0.55	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว
มีโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ ความจำที่เจ้าหน้าที่ ประจำศูนย์ฯออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและ ความสนใจของผู้สูงอายุ	2.74	0.61	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
มีสถานที่ที่เอื้อเพื่อ กระตุ้น และเหมาะสมในการ ส่งเสริมความรู้ ความจำของผู้สูงอายุ	3.60	0.61	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว
รวม	3.88	0.55	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ถือได้ว่าการปฏิบัติกันเป็นครั้งคราว โดยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมในภาพรวมเท่ากับ 3.88 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ มีกิจกรรมส่งเสริมความรู้ ความจำเป็นกิจกรรมประจำของศูนย์ฯในการดูแลผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.97 รองลงมา มีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมประจำของศูนย์ฯในการดูแลผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.87 มีกิจกรรมส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นกิจกรรมประจำของศูนย์ฯในการดูแลผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.86 และมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นกิจกรรมประจำของศูนย์ฯ ในการดูแลผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.76 ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามที่มีคะแนน

เฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ มีโปรแกรมการออกกำลังกายที่เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ฯ ออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.20 รองลงมาคือ มีโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตที่เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ฯ ออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.23 มีโปรแกรมการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ฯ ออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.53 และมีโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ ความจำที่เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ฯ ออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.74 ตามลำดับ

4.3 ลักษณะการจัดกิจกรรมสำหรับส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์เกี่ยวกับลักษณะการจัดกิจกรรมสำหรับส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จากแบบสอบถาม จำนวน 64 คน ปรากฏดังตาราง

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ลักษณะการจัดกิจกรรมสำหรับส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

(n = 64)

รายการประเมิน	\bar{x}	SD	ระดับพฤติกรรม
กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีการใช้ศิลปะ(วาดภาพ,ระบายสี,งานปั้น) เข้ามามีส่วนประกอบ	4.63	0.52	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีการใช้ศิลปะ(ดนตรี,ขับร้อง) เข้ามามีส่วนประกอบ	3.46	0.51	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว
กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีการใช้ศิลปะ(ศิลปะการแสดง) เข้ามามีส่วนประกอบ	2.37	0.57	ปฏิบัตินานๆครั้ง
มีการนำเอาศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นเข้ามาผสมผสานในการจัดกิจกรรม	2.23	0.61	ปฏิบัตินานๆครั้ง
กิจกรรมที่ใช้ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีรูปแบบ วิธีการที่ชัดเจนสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้	2.30	0.55	ปฏิบัตินานๆครั้ง
มีการเลือกกิจกรรมที่สนใจ เพื่อสร้างแรงจูงใจการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้ตนเอง	2.57	0.49	ปฏิบัตินานๆครั้ง
รวม	2.86	0.58	ปฏิบัตินานๆครั้ง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ลักษณะการจัดกิจกรรม สำหรับส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ถือได้ว่าการปฏิบัติกันนาน ๆ ครั้ง โดยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมในภาพรวมเท่ากับ 2.86 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีการใช้ศิลปะ(วาดภาพ, ระบายสี, งานปั้น) เข้ามามีส่วนประกอบ มีค่าคะแนนเฉลี่ย 4.63 รองลงมา กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีการใช้ศิลปะ(ดนตรี, ขับร้อง) เข้ามามีส่วนประกอบ มีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.46 มีการเลือกกิจกรรมที่สนใจ เพื่อสร้างแรงจูงใจการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้ตนเอง มีค่าคะแนนเฉลี่ย 2.57 กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีการใช้ศิลปะ(ศิลปะการแสดง) เข้ามามีส่วนประกอบ ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.37 กิจกรรมที่ใช้ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีรูปแบบ วิธีการ ที่ชัดเจนสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.30 และมีการนำเอาศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นเข้ามาผสมผสานในการจัดกิจกรรม ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.23 ตามลำดับ

4.4 ความต้องการในการออกแบบกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์เกี่ยวกับความต้องการในการออกแบบกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จากแบบสอบถาม จำนวน 64 คน ปรากฏดังตาราง

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความต้องการในการออกแบบกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

(n = 64)			
รายการประเมิน	\bar{x}	SD	ระดับความต้องการ
ท่านต้องการรูปแบบ วิธีการ และขั้นตอนที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ	4.85	0.48	มากที่สุด
ท่านต้องการรู้ และเข้าใจถึงหลักการในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ	4.76	0.47	มากที่สุด
ท่านต้องการรับรู้คุณประโยชน์ในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ	4.68	0.53	มากที่สุด

ตาราง 5 (ต่อ)

(n = 64)

รายการประเมิน	\bar{x}	SD	ระดับความต้องการ
ท่านต้องการนำศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ	4.92	0.57	มากที่สุด
ท่านต้องการนำดนตรี-ศิลปะการแสดง มามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ	4.88	0.51	มากที่สุด
ท่านต้องการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ที่มีความน่าสนใจและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ	4.75	0.50	มากที่สุด
ท่านต้องการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ที่สามารถให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง	4.83	0.61	มากที่สุด
ท่านต้องการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุก ๆ ศูนย์	4.74	0.55	มากที่สุด
รวม	4.78	0.55	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 5 ความต้องการในการออกแบบกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ถือได้ว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยความต้องการในภาพรวมเท่ากับ 4.78 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ท่านต้องการนำศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.92 รองลงมาคือ ท่านต้องการนำดนตรี-ศิลปะการแสดง มามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.88 ท่านต้องการรูปแบบ วิธีการ และขั้นตอนที่ใช้ในการจัด

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.85 ท่าน ต้องการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ที่มีสามารถให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.83 ท่านต้องการรู้และเข้าใจถึงหลักการในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.76 ท่าน ต้องการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ที่มีความน่าสนใจและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.75 ท่านต้องการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกๆศูนย์ฯ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.74 และท่านต้องการรับรู้คุณประโยชน์ในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.68 ตามลำดับ

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญในกลุ่มที่ 1 โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ประกอบด้วยบุคลากรของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ และผู้พักอาศัยหรือใช้บริการภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จากศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ 12 ศูนย์ จำนวนทั้งสิ้น 64 คน รายละเอียดดังนี้

1. นักสังคมสงเคราะห์ จำนวน 18 คน
2. กลุ่มงานการพยาบาลผู้สูงอายุ จำนวน 18 คน
3. กลุ่มงานนักบำบัด จำนวน 4 คน
4. ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน
5. ผู้สูงอายุที่พักอาศัยหรือใช้บริการภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในกลุ่มที่ 1 ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญถึงสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 12 แห่ง ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญได้ว่า ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมี 3 รูปแบบ ดังนี้

1. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสำหรับการคุ้มครองผู้สูงอายุแบบสามัญ(ปกติ) หมายถึง ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้ดูแล ผู้สูงอายุที่ถูกทำร้ายมีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป โดยให้การช่วยเหลือตามสิทธิในเขตพื้นที่ ที่ผู้สูงอายุมีทะเบียนบ้านอยู่ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จ.ชลบุรี ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ปทุมธานี ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุธรรมปกรณ

เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ลำปาง ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จ.บุรีรัมย์ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.นครพนม ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต จ.ภูเก็ต ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านทักษิณจ.ยะลา ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.สงขลา ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสนะเวศม์ จ.พระนครศรีอยุธยา รวมทั้งสิ้น 11 ศูนย์ โดยจะได้รับการดูแลเรื่องที่อยู่อาศัย อาหาร และการดูแลเรื่องสุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย คือ กลุ่ม A เป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ กลุ่ม B เป็นผู้สูงอายุที่ต้องใช้รถเข็น และกลุ่ม C เป็นผู้สูงอายุที่พิการหรือป่วยติดเตียง

2. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสำหรับให้การคุ้มครองผู้สูงอายุแบบสามัญ(ปกติ) และแบบพิเศษ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีความสมัครใจจะขอเข้ามาพักพิงภายในศูนย์โดยจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตอยู่ภายในศูนย์ โดยมีค่าใช้จ่ายในการแรกเข้าอยู่ 300,000 บาท(สามแสนบาทถ้วน) และค่าใช้จ่ายรายเดือน เดือนละ 3,000 บาท (สามพันบาทถ้วน) สำหรับห้องพักในลักษณะติดๆ กัน และค่าใช้จ่ายรายเดือน เดือนละ 5,000 บาท (ห้าพันบาทถ้วน) สำหรับห้องพักที่แบ่งพื้นที่ห่างกัน โดยผู้สูงอายุที่สนใจจะต้องสมัครและยื่นความจำนงค์ขอเข้าพักพิงภายในศูนย์ โดยการเข้ามาพักพิงภายในศูนย์จะให้สิทธิตามลำดับที่ยื่นขอความจำนงค์ ซึ่งจะได้รับการดูแลและสวัสดิการเช่นเดียวกันกับผู้สูงอายุในกลุ่มที่ 1 ต่างกันในส่วนของที่พักอาศัยเท่านั้น กรณีที่ให้ออกจากศูนย์มี 2 กรณีคือ 1. เจ็บป่วยจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ 2. กรณีเสียชีวิต มีเพียง 2 ศูนย์ที่ให้บริการ ดังกล่าวนี้นี้ คือ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสนะเวศม์ จ.พระนครศรีอยุธยา

3. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบที่ไม่มีผู้สูงอายุพักอาศัย แต่จะเป็นสถานที่ที่จัดกิจกรรมดูแล ส่งเสริม ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ตามความสมัครใจ ตลอดจนให้การดูแลและข้อมูลแก่ผู้สูงอายุตามชุมชนในพื้นที่ที่รับผิดชอบ ซึ่งมีเพียงแค่ 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ขอนแก่น

ในการดำเนินงานเพื่อการดูแลและส่งเสริมผู้สูงอายุ จะมีแผนการดำเนินงานของศูนย์ที่เป็นการทำงานด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสติปัญญา ซึ่งดำเนินการจัดกิจกรรมด้วยนักสังคมสงเคราะห์และพี่เลี้ยงประจำศูนย์ ในบางศูนย์ก็จะมีนักกายภาพและนักจิตบำบัดเพิ่มขึ้นมาด้วย แต่ด้วยศูนย์ส่วน

ใหญ่ก็จะไม่ได้มีความพร้อมของบุคลากรที่ครบในทุกๆ ฝ่ายในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและสำหรับการจัดกิจกรรมในการส่งเสริม สุขภาวะของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านร่างกาย จัดกิจกรรมในลักษณะของการเคลื่อนไหวร่างกาย ในทุก ๆ เช้า และบางศูนย์ก็จะมีการใช้อุปกรณ์ร่วมในการออกกำลังกาย เช่น การใช้ไม้พลอง การใช้ตาราง 9 ช่องการใช้เครื่องออกกำลังกายที่ทางสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ได้จัดส่งมาให้ซึ่งเป็นงานวิจัยผลงานการประดิษฐ์เครื่องมือช่วยออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ แต่ก็จะมีใช้ในบางศูนย์เท่านั้น

2. ด้านจิตใจ จัดกิจกรรมในลักษณะของการทำกิจกรรมนันทนาการ ในช่วงสายๆหรือช่วงบ่าย ประกอบด้วย การเล่นเกมบิงโก การร้องคาราโอเกะ การเปิดวิดีโอทัศนกรรมการแสดงต่าง ๆ เปิดเพลง เปิดละครโทรทัศน์หรือรายการทีวี เปิดการเทศนาธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย และสร้างอารมณ์ความรู้สึกที่ดี มีความสุข

3. ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จัดกิจกรรมในลักษณะของการทำกิจกรรมนันทนาการในช่วงสายๆหรือช่วงบ่าย ประกอบด้วย การเล่นเกมบิงโก การร้องคาราโอเกะ และกิจกรรมจับน้ำชา (ให้ผู้สูงอายุได้มานั่งล้อมวงและพูดคุยกัน) เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน พูดคุยในเรื่องราวต่าง ๆ

4. ด้านสติปัญญา จัดกิจกรรมในลักษณะของการทำกิจกรรมที่ใช้ทักษะที่จำเป็นในการดูแลหรือช่วยเหลือตนเองได้ เปิดโทรทัศน์ให้ดูข่าวสาร และส่งเสริมเรื่องการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ อย่างการใช้สมาร์ตโฟน(Smart Phone) หรือ แท็บเล็ต (Tablet) อีกทั้ง ส่งเสริมทักษะทางด้านอาชีพให้ผู้สูงอายุ เช่นการทำสายคล้องหน้ากากอนามัย การถักผ้า การสานกระเป่า เป็นต้น รวมถึงการส่งเสริมกระตุ้นความจำด้วยการพูดคุยถาม-ตอบ ผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในกลุ่มที่ 1 ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญถึงความคิดเห็นและความต้องการในการนำมรดกภูมิปัญญาของท้องถิ่น ด้านศิลปะการแสดงทั้ง 4 ภาค มาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 12 แห่ง ทั่วประเทศไทย ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญได้ ดังนี้

1. ด้านมุมมองและความคิดเห็นของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในกลุ่มที่ 1 เห็นว่าการนำเอาศิลปะการแสดงของท้องถิ่นทั้ง 4 ภาค มาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุภายในศูนย์นั้น เป็นกิจกรรมที่ดีและมีความน่าสนใจอย่างมาก เนื่องด้วยผู้สูงอายุส่วนมากจะชื่นชอบการทำกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน มีการร้อง รำ ต่าง ๆ อีกทั้งเป็นเรื่องของศิลปะการแสดง

พื้นที่บ้านที่สามารถเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นการช่วยส่งเสริมและกระตุ้นเรื่องของความทรงจำในผู้สูงอายุอีกด้วย

2. ด้านความต้องการในการนำมรดกภูมิปัญญาของท้องถิ่น ด้านศิลปะการแสดงทั้ง 4 ภาค มาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 12 แห่ง ทั่วประเทศไทย พบว่า ทั้ง 12 ศูนย์มีความต้องการที่จะจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้ศิลปะการแสดงพื้นบ้านทั้งสิ้น โดยมุ่งหวังในการจัดกิจกรรมที่จะสามารถพัฒนาได้ทั้ง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ใช้เวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 30 - 40 นาที ในช่วงเวลา 10:00 – 11:00 น. ด้วยระยะเวลาที่เหมาะสมกับความสนใจและความพร้อมของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้น ซึ่งการใช้ศิลปะการแสดงของท้องถิ่นมาจัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุยังช่วยให้ในแต่ละศูนย์สามารถให้ผู้สูงอายุมีทักษะด้านความสามารถในการแสดงหรือเป็นการฟื้นฟูความสามารถในตัวเองของแต่ละบุคคลได้ สร้างความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเองได้อีกด้วย

4.2 ผลการวิเคราะห์อัตลักษณ์ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน

ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ศิลปินแห่งชาติด้านเพลงพื้นบ้านที่เป็นจำนวน 4 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านเพลงพื้นบ้าน จำนวน 3 คน สามารถสรุปผลได้ ดังตารางที่ 4.5

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์เอกลักษณ์ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน

ศิลปะการแสดง เพลงพื้นบ้าน	การวิเคราะห์ (การสื่อสารเชิงวัฒนธรรม)			
	ลักษณะ	คุณค่า/หน้าที่	การสื่อสารทาง วัฒนธรรม	จุดเด่น
ภาคเหนือ				
เพลงซอ	<ul style="list-style-type: none"> £ เพลงรำวง R เพลงลำนำ R เพลงปฏิพากย์ 	<ul style="list-style-type: none"> R สะท้อนวัฒนธรรมของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ของคนในชุมชน R เกิดความสนุกสนาน R สื่อประชาสัมพันธ์ R พัฒนาตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียบง่ายแต่กินใจ R กำหนดจุดประสงค์ในการร้อง 	<ul style="list-style-type: none"> R เน้นความสนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตามบริบทได้ R มีหลักและขั้นตอนปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบสะท้อนวัฒนธรรมในท้องถิ่น
เพลงจ้อย	<ul style="list-style-type: none"> £ เพลงรำวง £ เพลงลำนำ R เพลงปฏิพากย์ 	<ul style="list-style-type: none"> R สะท้อนวัฒนธรรมของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ของคนในชุมชน R เกิดความสนุกสนาน R สื่อประชาสัมพันธ์ R พัฒนาตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียบง่ายแต่กินใจ R กำหนดจุดประสงค์ในการร้อง 	<ul style="list-style-type: none"> R เน้นความสนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตามบริบทได้ R มีหลักและขั้นตอนปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบสะท้อนวัฒนธรรมในท้องถิ่น

ตาราง 6 (ต่อ)

ศิลปะการแสดง เพลงพื้นบ้าน	การวิเคราะห์ (การสื่อสารเชิงวัฒนธรรม)			
	ลักษณะ	คุณค่า/หน้าที่	การสื่อสารทาง วัฒนธรรม	จุดเด่น
ภาคอีสาน				
เพลงหมอลำ	£ เพลงรำวง R เพลงลำนำ R เพลงปฏิพากย์	R สะท้อนวัฒนธรรม ของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ ของคนในชุมชน R เกิดความ สนุกสนาน R สื่อประชาสัมพันธ์ R พัฒนาตนเอง	R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียงงาน แต่กินใจ R กำหนด จุดประสงค์ในการ ร้อง	R เน้นความ สนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตาม บริบทได้ R มีหลักและขั้นตอน ปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบ สะท้อนวัฒนธรรม ในท้องถิ่น
เพลงโคราช	£ เพลงรำวง £ เพลงลำนำ R เพลงปฏิพากย์	R สะท้อนวัฒนธรรม ของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ ของคนในชุมชน R เกิดความ สนุกสนาน R สื่อประชาสัมพันธ์ R พัฒนาตนเอง	R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียงงาน แต่กินใจ R กำหนด จุดประสงค์ในการ ร้อง	R เน้นความ สนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตาม บริบทได้ R มีหลักและขั้นตอน ปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบ สะท้อนวัฒนธรรม ในท้องถิ่น
เพลงกันตรึม	£ เพลงรำวง R เพลงลำนำ £ เพลงปฏิพากย์	R สะท้อนวัฒนธรรม ของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ ของคนในชุมชน R สื่อประชาสัมพันธ์ R ผ่อนคลาย ความเครียด R พัฒนาตนเอง	R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียงงาน แต่กินใจ R กำหนดจุดประสงค์ ในการร้อง	R เน้นความ สนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตาม บริบทได้ R มีหลักและขั้นตอน ปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบ สะท้อนวัฒนธรรมใน ท้องถิ่น

ตาราง 6 (ต่อ)

ศิลปะการแสดง เพลงพื้นบ้าน	การวิเคราะห์ (การสื่อสารเชิงวัฒนธรรม)			
	ลักษณะ	คุณค่า/หน้าที่	การสื่อสารทาง วัฒนธรรม	จุดเด่น
ภาคใต้				
เพลงบอก	E เพลงรำวง R เพลงลำนำ E เพลงปฏิพากย์	R สะท้อนวัฒนธรรม ของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ ของคนในชุมชน E เกิดความสนุกสนาน R สื่อประชาสัมพันธ์ R พัฒนาตนเอง	R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียบง่าย แต่กินใจ R กำหนดจุดประสงค์ ในการร้อง	E เน้นความ สนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตาม บริบทได้ R มีหลักและขั้นตอน ปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบ สะท้อนวัฒนธรรมใน ท้องถิ่น
เพลงเรือ	E เพลงรำวง R เพลงลำนำ R เพลง ปฏิพากย์	R สะท้อนวัฒนธรรม ของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ ของคนในชุมชน R เกิดความสนุกสนาน R สื่อประชาสัมพันธ์ R พัฒนาตนเอง	R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียบง่าย แต่กินใจ R กำหนดจุดประสงค์ ในการร้อง	R เน้นความ สนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตาม บริบทได้ R มีหลักและขั้นตอน ปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบ สะท้อนวัฒนธรรมใน ท้องถิ่น
ภาคกลาง				
เพลงเรือ	E เพลงรำวง E เพลงลำนำ R เพลง ปฏิพากย์	R สะท้อนวัฒนธรรม ของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ ของคนในชุมชน R เกิดความสนุกสนาน R สื่อประชาสัมพันธ์ R พัฒนาตนเอง	R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียบง่าย แต่กินใจ R กำหนดจุดประสงค์ ในการร้อง	R เน้นความ สนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตาม บริบทได้ R มีหลักและขั้นตอน ปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบ สะท้อนวัฒนธรรมใน ท้องถิ่น

ตาราง 6 (ต่อ)

ศิลปะการแสดง เพลงพื้นบ้าน	การวิเคราะห์ (การสื่อสารเชิงวัฒนธรรม)			
	ลักษณะ	คุณค่า/หน้าที่	การสื่อสารทาง วัฒนธรรม	จุดเด่น
ภาคกลาง (ต่อ)				
เพลงช้อย	E เพลงรำวง E เพลงลำนํ้า R เพลง ปฏิพากย์	R สะท้อนวัฒนธรรม ของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ ของคนในชุมชน R เกิดความ สนุกสนาน R สื่อประชาสัมพันธ์ R พัฒนาตนเอง	R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียงงาน แต่กินใจ R กำหนด จุดประสงค์ในการ ร้อง	R เน้นความ สนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตาม บริบทได้ R มีหลักและขั้นตอน ปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบ สะท้อนวัฒนธรรม ในท้องถิ่น
เพลงเกี่ยวข้าว	E เพลงรำวง E เพลงลำนํ้า R เพลง ปฏิพากย์	R สะท้อนวัฒนธรรม ของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ ของคนในชุมชน R สื่อประชาสัมพันธ์ R ผ่อนคลาย ความเครียด R พัฒนาตนเอง	R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียงงาน แต่กินใจ R กำหนด จุดประสงค์ในการ ร้อง	R เน้นความ สนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตาม บริบทได้ R มีหลักและขั้นตอน ปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบ สะท้อนวัฒนธรรม ในท้องถิ่น
เพลงพวงมาลัย	E เพลงรำวง E เพลงลำนํ้า R เพลง ปฏิพากย์	R สะท้อนวัฒนธรรม ของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ ของคนในชุมชน R เกิดความสนุกสนาน R สื่อประชาสัมพันธ์ R พัฒนาตนเอง	R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียงงาน แต่กินใจ R กำหนดจุดประสงค์ ในการร้อง	R เน้นความ สนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตาม บริบทได้ R มีหลักและขั้นตอน ปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบ สะท้อนวัฒนธรรมใน ท้องถิ่น

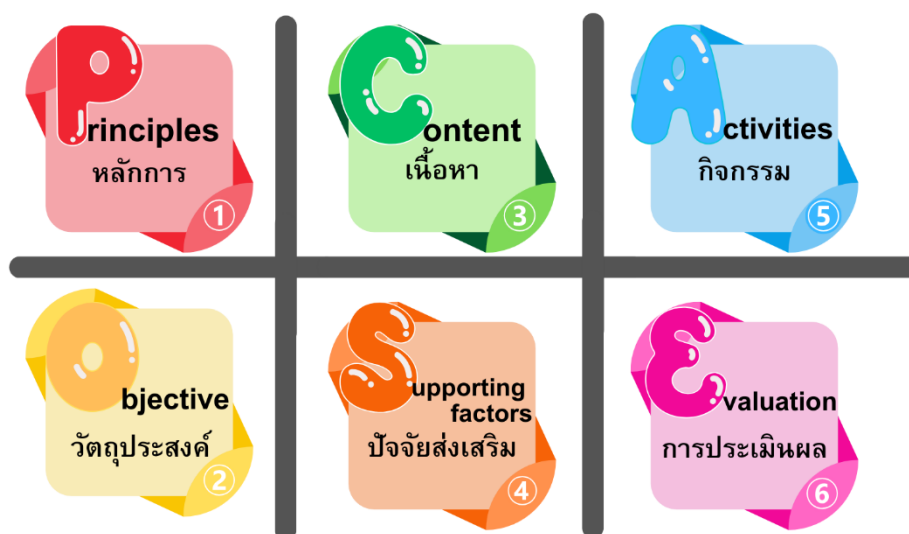
ตาราง 6 (ต่อ)

ศิลปะการแสดง เพลงพื้นบ้าน	การวิเคราะห์ (การสื่อสารเชิงวัฒนธรรม)			
	ลักษณะ	คุณค่า/หน้าที่	การสื่อสารทาง วัฒนธรรม	จุดเด่น
ภาคกลาง (ต่อ)				
ลำตัด	E เพลงรำวง E เพลงลำนำ R เพลง ปฏิพากย์	R สะท้อนวัฒนธรรม ของชุมชน R สร้างความสัมพันธ์ ของคนในชุมชน R เกิดความ สนุกสนาน R สื่อประชาสัมพันธ์ R พัฒนาตนเอง	R ใช้ภาษาท้องถิ่น R ใช้ภาษาเรียบง่าย แต่กินใจ R กำหนด จุดประสงค์ในการ ร้อง	R เน้นความ สนุกสนาน R ปรับเปลี่ยนตาม บริบทได้ R มีหลักและขั้นตอน ปฏิบัติ R มีดนตรีประกอบ สะท้อนวัฒนธรรม ในท้องถิ่น

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์เอกลักษณ์ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านพบว่า เพลงพื้นบ้านสามารถแบ่งออกเป็นเพลงที่มีการร้องโต้ตอบและไม่มีการร้องโต้ตอบ โดยมีคุณค่าและหน้าที่ในการสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมในท้องถิ่นนั้น ๆ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ของคนในชุมชน เป็นสื่อกลางในการประสานการทำกิจกรรมของคนในชุมชน สร้างความสนุกสนาน มีขั้นตอนในการปฏิบัติ มีวัตถุประสงค์ของเนื้อหาที่ใช้สื่อความหมายผ่านถ้อยคำ สำนวน ด้วยภาษาท้องถิ่น

4.3 ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดง เพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลจากแนวคิดทฤษฎีสุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ สุขภาวะตามแนวคิดของเฮโนดิกส์-ยูไดโมนิกส์ และ สุขภาวะตามแนวคิดของโรพี ที่ผสมผสานกลยุทธ์ที่จะคงความสมดุลในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม แบ่งออกเป็น ด้านร่างกาย (Physical Dimension) ด้านจิตใจ (Psychological Dimension) ด้านสังคม (Social Dimension) และด้านปัญญา (Spiritual Dimension) ผนวกกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสภาพปัญหาและปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ พร้อมทั้งการสัมภาษณ์ศิลปินแห่งชาติ ด้านเพลงพื้นบ้านที่เป็นจำนวน 4 คน แพทย์และพยาบาลวิชาชีพ จำนวน 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโดยการใช้ศิลปะ จำนวน 2 คน สามารถสรุปผลได้ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดง เพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

จากภาพประกอบ 1 มีรายละเอียดของแนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรม ดังนี้

4.3.1 หลักการของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ พบว่า ควรมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีการเพิ่มสุขภาพ และคุณภาพชีวิต มีจุดประสงค์ของการพัฒนาหรือส่งเสริมเป็นรายด้านอย่างชัดเจน สามารถสอดแทรก (Intervention) การพัฒนาด้านอารมณ์ ความคิด สร้างความสุขในตนเอง ตลอดจนการส่งเสริมเรื่องของการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยไม่มีกฎเกณฑ์ ข้อบังคับที่ตายตัว มีความหลากหลายของเนื้อหาที่นำมาใช้เพื่อเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ ฝึกความทรงจำ และกระตุ้นความสนใจของผู้สูงอายุ ดังนั้น หลักการของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุจึงเป็นกระบวนการวางแผนและนำกิจกรรมทางด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านผนวกกับนันทนาการไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งต้องผ่านผู้เชี่ยวชาญในด้าน เพลงพื้นบ้าน ด้านการดูแลส่งเสริมผู้สูงอายุ ด้านนันทนาการในการประเมิน วิเคราะห์ กิจกรรม การออกแบบสิ่งแวดล้อม เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ และกระบวนการวางแผนโปรแกรม อย่างเป็นระบบให้มีคุณภาพที่สูงและให้บริการแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยมุ่งเห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของเพลงพื้นบ้านที่เป็นศิลปะในการสร้างสุนทรีย์และเข้าถึงผู้สูงอายุได้อย่างง่าย อีกทั้งเพลงพื้นบ้านยังสามารถสอดแทรกเนื้อหาสาระ วัฒนธรรมของท้องถิ่น ตลอดจนเป็นการส่งเสริมความสามารถของผู้สูงอายุได้อีกด้วย

4.3.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ พบว่า การกำหนดวัตถุประสงค์ของรูปแบบ ควรมีความสอดคล้องกับการพัฒนา ส่งเสริม และการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) เพื่อส่งเสริมความสามารถทางร่างกาย ให้สามารถดำเนินชีวิตและช่วยเหลือตนเองได้ในชีวิตประจำวัน 2) เพื่อพัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก ให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง 3) เพื่อสนับสนุนการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ ให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีการทำกิจกรรมกลุ่มกับผู้อื่น 4) เพื่อฟื้นฟูด้านสติปัญญาในผู้สูงอายุ ให้มีความสามารถในการจำ

4.3.3 เนื้อหาของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ พบว่า ควรประกอบด้วย 1) ความหลากหลายของเนื้อหากิจกรรมที่นำมาใช้ เพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรม 2) ความง่ายของเนื้อหา ที่จะช่วยสร้างความเข้าใจได้ง่ายกับผู้สูงอายุ ไม่มีข้อมูลที่ซับซ้อน และเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวกับผู้สูงอายุ หรือเป็นเรื่องในอดีตที่ช่วยส่งเสริมประสบการณ์เดิมในผู้สูงอายุ 3) ความจำเพาะเจาะจงของเนื้อหาที่จะนำมาใช้กับผู้สูงอายุ ต้องหลีกเลี่ยงเรื่องราวที่มีผลกระทบในเชิงลบต่อความรู้สึก

หรือเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดีของผู้สูงอายุ และ 4) ความอิสระ โดยเนื้อหาที่นำมาใช้กับผู้สูงอายุควรมีช่องว่างให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น หรือแสดงออกทางความคิดได้อย่างอิสระ รวมไปถึงการแสดงออกทางความคิด อารมณ์ความรู้สึกอย่างอิสระ

4.3.4 กิจกรรมของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมควรมีความหลากหลาย ไม่จำเจ เช่น การนำเกม กิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวร่างกาย และศิลปะ มาประยุกต์บูรณาการด้วยกันในการทำกิจกรรม กิจกรรมควรดำเนินการไปอย่างเหมาะสมต่อความสามารถของผู้สูงอายุไม่ช้าและเร็วเกินไป อีกทั้งมีความอิสระในการแสดงออกทางร่างกาย และความรู้สึก หลักการสำคัญในการดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุ มีดังนี้ 1) การพินิจพิเคราะห์ (Scrutinizing) คือ ต้องประเมินและคัดกรองสุขภาพ ความสามารถของผู้สูงอายุและภูมิหลังของผู้สูงอายุ 2) การวางเป้าหมายกิจกรรม (Event goal activity) คือ การเลือกกิจกรรมการกำหนดจุดประสงค์และเนื้อหาที่จะนำไปพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ 3) การสานสัมพันธ์ (Relationship activity) คือ การสร้างความเข้าใจสร้างความสัมพันธ์ เพื่อลดช่องว่างระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อการดำเนินกิจกรรมจะได้มีความราบรื่นและเกิดประสิทธิผลสูงสุด 4) การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities) คือ การดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับสถานการณ์และบริบทของผู้สูงอายุที่อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ตลอดจนเกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุที่แนะนำให้ใช้ในด้านอื่น ๆ ได้ และ 5) การประเมินผลจากกิจกรรม (Evaluation activity) คือ การประเมินผลของการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม จะใช้แบบสอบถามหรือการพูดคุยกับผู้สูงอายุ หลังจากการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง และหลังจากการดำเนินกิจกรรมในการพัฒนาแต่ละด้านครบกระบวนการ

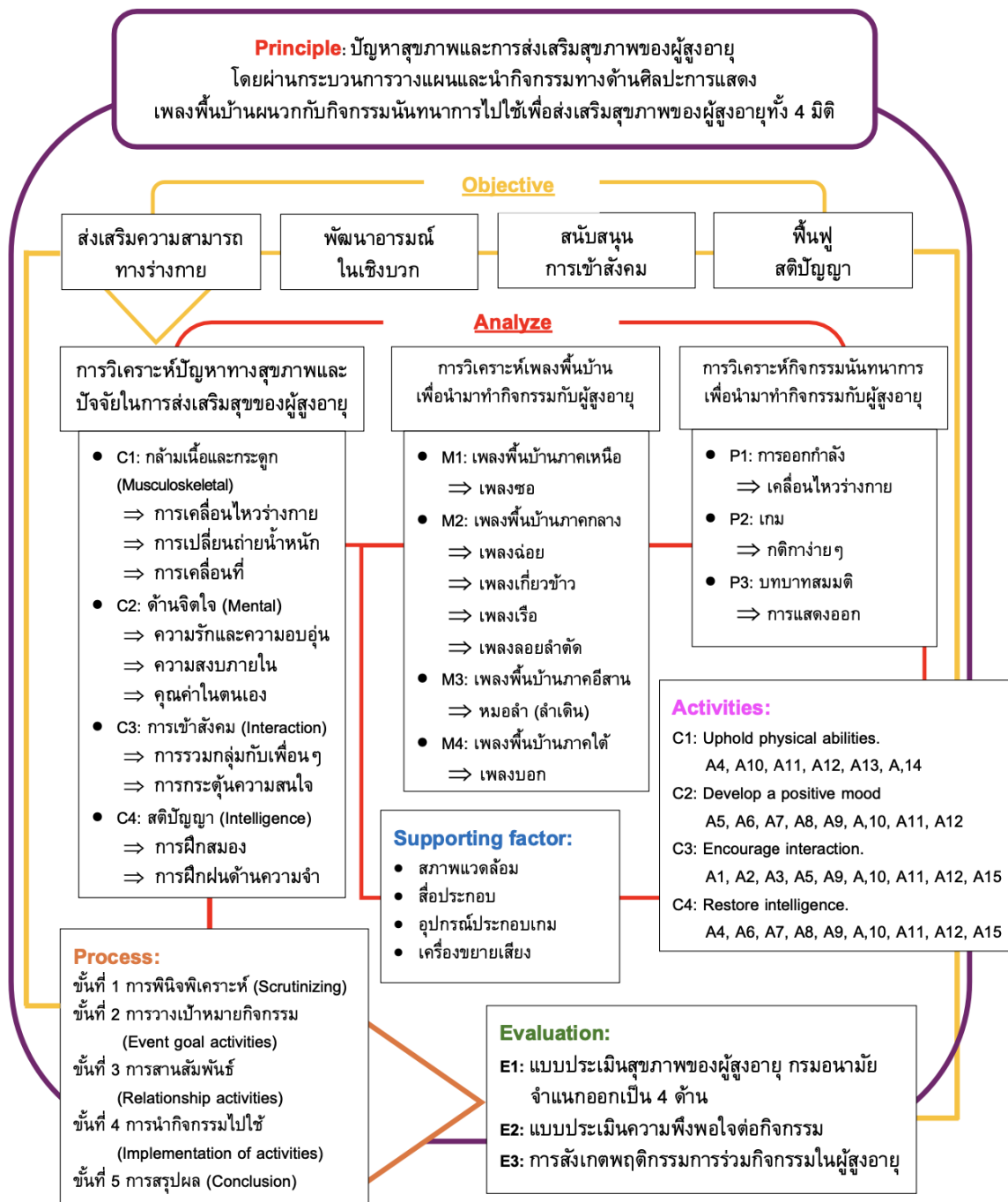
4.3.5 ปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า นอกจากตัวของผู้นำกิจกรรมที่จะต้องมีความสามารถ มีทักษะ มีความเข้าใจในเนื้อหาการทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุได้อย่างแม่นยำ อาจจะมีการใช้สื่ออื่น ๆ ประกอบการดำเนินกิจกรรม 1) สื่อโซเชียลมีเดีย (Social Media) เช่น ยูทูบ (Youtube) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้และเข้าถึงยุคสังคมปัจจุบันได้มากยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับกำลังและความสามารถของผู้สูงอายุ 2) สื่อดิจิทัล (Digital) เช่น รูปภาพ (Photo) คลิปวิดีโอ (Video clip) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดกระบวนการทางความคิดและความจำ 3) สื่อทำมือ เป็นอุปกรณ์เฉพาะที่สอดคล้องกับกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความน่าสนใจ หรือสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมให้เกิดประสิทธิผล ในด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างที่เหมาะสม ไม่เป็นพื้นที่

ต่างระดับ เพื่อเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่ใกล้เครื่องมือ สิ่งก่อสร้าง หรืออุปกรณ์ที่มีคม หรือสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็น คือ เครื่องเสียง ที่มีคุณภาพจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ยินเสียงของผู้นำกิจกรรมได้อย่างชัดเจน ส่งผลกระทบต่อความสนใจและความเข้าใจของผู้สูงอายุ

4.3.6 การประเมินผลกิจกรรม ควรกำหนดเกณฑ์การประเมินผลกิจกรรมให้มีความชัดเจนสามารถออกแบบการประเมินผลโดยใช้ Rubric score ซึ่งอาจประกอบด้วย 1) การประเมินด้านเนื้อหาของกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ และ 2) การประเมินด้านกิจกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ



4.4 ผลการสร้างและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ



ภาพประกอบ 2 รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาคือเป็น 2 ส่วน ดังนี้

4.4.1 ผลการสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านโดย ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบของการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) หลักการของรูปแบบ (Principles) 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ (Objective) 3) เนื้อหา (Content) 4) กิจกรรม (Activity) 5) ปัจจัยส่งเสริม (Supporting factor) และ 6) การประเมินผล (Evaluation) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1) หลักการของรูปแบบ (Principles) ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นจึงควรมีการนำเครื่องมือต่างๆ มาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกเพศ ทุกช่วงอายุ ซึ่งศิลปะและกิจกรรมนันทนาการ ถือเป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เลือกทำได้ตามความพอใจและความสนใจในเวลาว่าง ทำแล้วก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน ร่าเริง เป็นการผ่อนคลายความเครียด เป็นการสร้างความสดชื่นขึ้นมาในชีวิตเพื่อเตรียมตัวที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ต่อไป หรือนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ อย่างการนำกิจกรรมนันทนาการและศิลปะการแสดงมาใช้ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ จะช่วยผ่อนคลายความหวงเหว เสริมทักษะพัฒนาด้านการจำและการคิด สร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถอยู่อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงในการถดถอยของสุขภาพได้อย่างดี ซึ่งรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้เหมาะสำหรับใช้จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 – 80 ปี ที่มีความสามารถทางการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยตนเอง

2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ (Objective) เพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

2.1 เพื่อส่งเสริมความสามารถทางร่างกาย ให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตและช่วยเหลือตัวเองได้ในชีวิตประจำวัน โดยการพัฒนากล้ามเนื้อแขน ขา การทรงตัว การเคลื่อนไหวร่างกาย การดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

2.2 เพื่อพัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก ให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิต เข้าใจต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถควบคุมหรือจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้

2.3 เพื่อสนับสนุนการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ ให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีการทำกิจกรรมกลุ่มกับผู้อื่น อาทิ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมตามความถนัด และกิจกรรมตามความสนใจ โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดการตื่นตัวในการทำกิจกรรมกับร่วมกับผู้อื่น

2.4 เพื่อฟื้นฟูสติปัญญาในผู้สูงอายุ ให้มีความสามารถในการด้านการจัดการคิด และการเข้าใจในเรื่องที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุจะสามารถดำเนินชีวิตได้ โดยเห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของการมีชีวิตต่อไปในวันข้างหน้า

3) เนื้อหา (Content) เนื้อหาของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ จากการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ศิลปินแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญด้านเพลงพื้นบ้าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโดยการใช้ศิลปะ ผสมกับแนวคิดสุขภาพตามแนวคิดของอดัมส์ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ สุขภาวะตามแนวคิดเฮโนดิกส์และยูโดโมนิกส์ และสุขภาพตามแนวคิดของโรฟี่ ซึ่งมีเนื้อหาของกิจกรรมโดยจำแนกเป็นหน่วยกิจกรรม ได้ 5 หน่วยกิจกรรม โดยมีรายละเอียดเนื้อหา ดังตารางที่ 7

ตาราง 7 หน่วยกิจกรรม เนื้อหา และตัวชี้วัด ในกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

หน่วยกิจกรรม (Activities Unit)	เนื้อหา (Content)	ตัวชี้วัด (Indicators)
หน่วยกิจกรรมที่ 1 (Activities Unit 1) AU1: ส่งเสริม ความสามารถทางกาย (Uphold physical abilities)	C1 การส่งเสริมกล้ามเนื้อและกระดูก (Uphold of the musculoskeletal.) 1) การเตรียมความพร้อมด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายแบบแยกส่วน (Warm up isolation) ได้แก่ ขยับศีรษะ (Head), ขยับหัวไหล่ (Shoulder), ยกแขน (Arms), ขยับมือ (Hands), ตั้งลำตัว (Body) และ ยืนหรือก้าวขา (Legs) 2) การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Non-Locomotor movement) ได้แก่ การแกว่งแขน-ขา (Swinging) การส่ายมือ-ขา (Swaying) และการย่ำเท้า (Marching) 3) การเปลี่ยนถ่ายน้ำหนัก (Transfer of weight) ได้แก่ การก้าวแตะ (Step Touch), สันเท้าแตะ (Hell Touch) และปลายเท้าแตะด้านข้าง (Side Tap) 4) การเคลื่อนที่ (Travelling combination) ได้แก่ การเดิน (Walking)	การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุดังนี้ - การเดิน - การนั่ง-ยืน - การดำเนินกิจกรรมประจำวัน

ตาราง 7 (ต่อ)

หน่วยกิจกรรม (Activities Unit)	เนื้อหา (Content)	ตัวชี้วัด (Indicators)
หน่วยกิจกรรมที่ 1 (Activities Unit 1) AU1: ส่งเสริม ความสามารถทางกาย (Uphold physical abilities)	5) การยืดเหยียดและการคลายอุ่นร่างกาย (Stretching & Cooldown)	การเคลื่อนไหวร่างกายของ ผู้สูงอายุดังนี้ - การเดิน - การนั่ง-ยืน - การดำเนินกิจกรรม ประจำวัน
หน่วยกิจกรรมที่ 2 (Activities Unit 2) AU2: พัฒนาอารมณ์ ในเชิงบวก (Develop a positive mood)	C2 การพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) 1) ความรักและความอบอุ่น ได้แก่ การพูดคุย การใกล้ชิด สร้าง เสียงหัวเราะ กิจกรรมกลุ่ม 2) ความสงบภายใน ได้แก่ การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ควบคุมอารมณ์ และผ่อนคลาย 3) คุณค่าในตนเอง ได้แก่ กิจกรรมประจำวัน การแสดงออก การ กระตุ้นความสนใจ	การมีความสุขของผู้สูงอายุ ดังนี้ - การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น - การมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ - การเข้าใจในความรู้สึกของ ตนเอง - การแสดงออกทาง ความคิด คำพูด และ พฤติกรรม
หน่วยกิจกรรมที่ 3 (Activities Unit 3) AU3: สนับสนุนการ เข้าสังคม (Encourage interaction)	C3 การสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction) 1) การรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ หรือกลุ่มวัยอื่น ๆ ได้แก่ การพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น 2) การกระตุ้นความสนใจ ได้แก่ การจัดกิจกรรมรวมกลุ่ม และสร้าง กิจกรรมตามความสนใจ หรือการจัดกิจกรรมตามประสบการณ์เดิมของ ผู้สูงอายุ	การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ - การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น - การเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนรวม - การแสดงออกทาง ความคิด คำพูด และ พฤติกรรม
หน่วยกิจกรรมที่ 4 (Activities Unit 4) AU4: ฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence)	C4 การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) 1) การฝึกสมอง ได้แก่ การจัดลำดับความคิด การคิดสร้างสรรค์ การแสดงออกทางความคิด 2) การฝึกฝนด้านความจำ ได้แก่ การจดจำข้อมูลต่าง ๆ หรือการ จดจำเรื่องราวต่าง ๆ	การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ - การพูดคุยสนทนา - การจดจำข้อมูลต่าง ๆ - การแสดงออกทาง ความคิด คำพูด และ พฤติกรรม

4) กิจกรรม (Activity)

ผู้วิจัยสร้างและพัฒนานาฏรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ โดยมี กระบวนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอนคือ 1) การพินิจพิเคราะห์ (Scrutinizing) 2) การวางเป้าหมายกิจกรรม (Event goal activity) 3) การสานสัมพันธ์ (Relationship activity) 4) การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities) และ 5) การประเมินผล (Evaluation activity) ประกอบด้วย 15 กิจกรรม ได้แก่ รายละเอียดดังตาราง 8

ตาราง 8 กิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ จำแนกตามหน่วยกิจกรรม

กระบวนการจัดกิจกรรม (Activities Process)	รายละเอียดกิจกรรม (Activity Details)
ขั้นที่ 1 การพินิจพิเคราะห์ (Scrutinizing)	1. ใช้แบบประเมินสุขภาพในผู้สูงอายุ ของกรมอนามัย ในการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ 2. Pre-Playing (ก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม 15 นาที) กิจกรรม A1 “บอกเล่า เก็บสลิป” (Check in) - ให้ผู้สูงอายุแนะนำชื่อตนเองผ่านการร้องเพลงลอยลำตัด - ให้ผู้สูงอายุทำท่าทางที่สื่ออารมณ์ความรู้สึกในวันนี้โดยใช้เพลงพื้นบ้านเป็นสื่อในการดำเนินกิจกรรม กิจกรรม A2 “สำเนียงเสียงพายัพ” - ให้ผู้สูงอายุได้ฟังทำนองเพลงพื้นบ้านของภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคอีสาน และภาคใต้
ขั้นที่ 2 การวางเป้าหมายกิจกรรม (Event goal activities)	Pre-Playing (ก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม 10 นาที) กิจกรรม A3 “สลากเสียงหาย” - ให้ผู้สูงอายุหยิบสลากหัวข้อการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยบูรณาการกับเกมนันทนาการ ได้แก่ 1) การส่งเสริมกล้ามเนื้อและกระดูก (Uphold of the musculoskeletal) 2) การพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) 3) การสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction) 4) การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) - ผู้นำกิจกรรมใช้ชุดเพลงกลอนหมอลำร้องดำเนินกิจกรรมร่วมกับการเล่นเกม นันทนาการและให้ผู้สูงอายุได้สุ่มเลือกสลาก - ผู้นำกิจกรรมได้ให้ผู้สูงอายุร่วมกันลงคะแนนเสียงในการเลือกทำกิจกรรมที่จะนำไปพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ

ตาราง 8 (ต่อ)

กระบวนการจัดกิจกรรม (Activities Process)	รายละเอียดกิจกรรม (Activity Details)
<p>ขั้นที่ 3 การสานสัมพันธ์ (Relationship activities)</p>	<p>Pre-Playing (ก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม 15 นาที)</p> <p>กิจกรรม A4 “รหัสปรบมือ”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมบอกรหัสการปรบมือ ให้แก่ผู้สูงอายุ จากนั้นร้องเพลงให้ผู้สูงอายุฟัง โดยใช้เป็นชุดเพลงพื้นบ้าน 4 ภาค และอธิบายให้ผู้สูงอายุว่า ในท่อนไหนที่ผู้สูงอายุจะปรบมือ ซึ่งเนื้อหาคำในเนื้อเพลงจะสอดแทรกเรื่องราวของผู้นำกิจกรรม และกิจกรรมที่จะดำเนินต่อจากนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ และเข้าใจเบื้องต้น อีกทั้งเป็นการลดช่องว่างระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้สูงอายุ</p>
<p>ขั้นที่ 4 การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities)</p>	<p>Playing (เริ่มดำเนินกิจกรรม 60 นาที) โดยสามารถเลือกกิจกรรมดังกล่าวไปใช้ดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุได้ตามที่อยู่ในขั้น 2) การวางเป้าหมายกิจกรรม (Event goal activity)</p> <p>กิจกรรม A5 “เขียนหมาก สะดุด”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้เขียนหมากเป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคกลาง และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ทั้งนี้ในเนื้อหาของเพลงจะสื่อความหมายถึงการมีคุณค่าของผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)</p> <p>กิจกรรม A6 “คำต่อคำ”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้ป้ายบัตรคำ เป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคเหนือ และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ทั้งนี้ในเนื้อหาของเพลงจะสื่อความหมายถึงข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence)</p> <p>กิจกรรม A7 “ถามมา ตอบไป”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้ป้ายภาพอาหารและศิลปวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น เป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคเหนือ และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ทั้งนี้ในเนื้อหาของเพลงจะสื่อความหมายถึงข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมของแต่ละภาค ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กระบวนการจัดกิจกรรม (Activities Process)	รายละเอียดกิจกรรม (Activity Details)
<p>ขั้นที่ 4 การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities)</p>	<p>กิจกรรม A8 “อย่าเอ่ย คำนั้น” - ผู้นำกิจกรรมใช้ป้ายบัตรคำที่บอกเสียงสระและตัวสะกด เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุออกเสียงนั้น โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคใต้ และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence)</p> <p>กิจกรรม A9 “เสียงกระซิบ” - ผู้นำกิจกรรมใช้กระดานแล้วเขียนรายละเอียดของอาหารท้องถิ่นนั้น ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุอ่าน โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านอีสาน และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)</p> <p>กิจกรรม A10 “ภาษากาย” - ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุใช้ท่าทางในการสื่อความหมายถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามหมวดที่กำหนดขึ้น โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคอีสาน และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย (Fundamental movement) ด้านจิตใจ (Mental development) การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)</p> <p>กิจกรรม A11 “ไม้เท้าจับจุด” - ผู้นำกิจกรรมใช้ไม้เท้าเป็นเครื่องมือให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกตามความรู้สึกและความคิดอย่างสร้างสรรค์โดยการใช้ไม้เท้าชี้ไปที่เพื่อนผู้สูงอายุอีกคนแล้วให้ผู้สูงอายุทำท่าทางเลียนแบบสัตว์โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคใต้ และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย (Fundamental movement) ด้านจิตใจ (Mental development) การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)</p> <p>กิจกรรม A12 “เกี่ยวกัน จนมันหยุด” - ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้จับคู่กันเป็นคู่ ๆ และเพิ่มจำนวนคู่ไปเรื่อย ๆ โดยให้ผู้สูงอายุได้ซักถามข้อมูลของกันและกันให้ได้มากที่สุด จากนั้นผู้นำกิจกรรมจะสุ่มถามข้อมูลของผู้สูงอายุท่านนั้น ๆ โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคกลาง และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย (Fundamental movement) ด้านจิตใจ (Mental development) การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)</p>

ตาราง 8 (ต่อ)

กระบวนการจัดกิจกรรม (Activities Process)	รายละเอียดกิจกรรม (Activity Details)
<p>ขั้นที่ 4 การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities)</p>	<p>กิจกรรม A13 “ขยับก้าว ตามจังหวะ”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้ชุดฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย (Fundamental movement) ได้แก่ ศีรษะ (Head), หัวไหล่ (Shoulder), แขน (Arms), มือ (Hands), ลำตัว (Body) และขา (Legs) เข้ากับทำนองเพลงพื้นบ้านของแต่ละภาค และให้ผู้สูงอายุได้ทำตาม</p> <p>1) ทำชุดการอบอุ่นร่างกายเฉพาะส่วน (Warm up isolation) และการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Non-Locomotor movement) 5 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> - ส่วนศีรษะและคอ (Head & Neck exercises) - ส่วนหัวไหล่ (Shoulder exercises) - ส่วนลำตัวและแขน (Body & Arms exercises) - ส่วนสะโพก (Hip exercises) - ส่วนขา (Leg exercises) <p>2) ทำชุดการเปลี่ยนถ่ายน้ำหนัก (Transfer of weight), และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor movement)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การก้าวแตะ (Step Touch) - สันเท้าแตะ (Heel Touch) - ปลายเท้าแตะด้านข้าง (Side Tap) <p>กิจกรรม A14 “ขยับโยก ขโยกเสียงกลอง”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้ชุดฝึกการคลายอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเคลื่อนไหวเบา ๆ ของร่างกาย (Cool down) - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ (Stretching)
<p>ขั้นที่ 5 การประเมินผล (Evaluation)</p>	<p>Post-Playing (หลังดำเนินกิจกรรม 20 นาที)</p> <p>กิจกรรม A15 “มองเลี้ยว ชนะใจ” (Check out)</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้แบงก์มองเลี้ยว เป็นเครื่องมือโดยให้ผู้สูงอายุส่งต่อแบงก์ไปเรื่อย ๆ ใช้ชุดเพลงพื้นบ้าน 4 ภาค เมื่อเพลงหยุดจบที่ใคร ให้ผู้สูงอายุท่านนั้น พูด 3 คำ เกี่ยวกับความรู้สึกของวันนี้ ไปจนครบ</p>

5) ปัจจัยส่งเสริม (Supporting factor) ผู้วิจัยได้มีการนำชุดเพลงพื้นบ้านที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อัปโหลด (Upload) ลงบนสื่อสังคมออนไลน์ 1) สื่อโซเชียลมีเดีย (SocialMdia) ยูทูบ (Youtube) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้และเข้าถึงยุคสังคมปัจจุบันได้มากยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกำลังและความสามารถของผู้สูงอายุ 2) สื่อดิจิทัล (Digital) เช่น รูปภาพ (Photo) คลิปวิดีโอ (Video clip) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดกระบวนการทางความคิด และความจำ

3) สื่อทำมือ เป็นอุปกรณ์เฉพาะที่สอดคล้องกับกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความน่าสนใจ หรือสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมให้เกิดประสิทธิผล

สถานที่ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ใช้พื้นที่ที่กว้าง มีอากาศถ่ายเท เป็นพื้นราบไม่อยู่ใกล้วัสดุมีคม หรือสิ่งปลูกสร้างที่มีพื้นที่ต่างระดับ เป็นอาคาร ห้อง หรือลานอเนกประสงค์ มีแสงสว่างที่เหมาะสม

สิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็น คือ เครื่องเสียงที่มีคุณภาพจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ยินเสียงของผู้นำกิจกรรมได้อย่างชัดเจน

6) การประเมินผล (Evaluation) โดยใช้แบบประเมิน 3 ชนิด ประกอบด้วย

- 1) แบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายด้านของกรมอนามัย
- 2) แบบประเมินพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ
- 3) แบบประเมินความพึงพอใจต่อศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปรายละเอียดของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ออกมาเป็นโมเดลแผนภาพ ได้ดังภาพประกอบ 3

4.5 ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยดำเนินการประเมินคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 13 คน แบ่งออกเป็น 1. ผู้เชี่ยวชาญด้านเพลงพื้นบ้าน 2. แพทย์และพยาบาลวิชาชีพ 3. นักกิจกรรมบำบัด 4. ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลการประเมินคุณภาพรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ดังนี้

1. กลุ่มผู้ประเมิน: ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน

1.1. ชื่อ-สกุล: นางศรีนวล ขำอาจ และรศ.ดร.อนุกุล โรจนสุขสมบูรณ์

1.2 ตำแหน่ง: ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน-ลำตัด

และอาจารย์สาขานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.3 ผลการประเมิน: เห็นสมควร

1.4 **ข้อคิดเห็น:** การใช้เพลงพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้อย่างง่าย เนื่องด้วยประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุมักจะเกี่ยวเนื่องและมีความสัมพันธ์กับเพลงพื้นบ้านต่าง ๆ อีกทั้ง เพลงพื้นบ้านไม่มีกฎเกณฑ์ หรือข้อจำกัดที่เคร่งครัดสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทของการนำไปใช้ ทั้งนี้ ในรูปแบบฯ ดังกล่าว ถือว่านำเอาศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านของแต่ละภาคมาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม และเข้าถึงผู้สูงอายุได้โดยง่าย รวมไปถึงขั้นตอนขงรูปแบบในการทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุก็มีการประยุกต์ใช้มาจากวิธีการเล่นเพลงพื้นบ้านได้อย่างดี

2. กลุ่มผู้ประเมิน: แพทย์และพยาบาลวิชาชีพ

1.1. **ชื่อ-สกุล:** นพ.ตีพ ร้อม ศรีเขต, พว.สุทิสรา ปิตียน, ดร.วรรัตน์ มากเทพพงษ์ และดร.ณัฐยา ศรีทะแก้ว

1.2 **ตำแหน่ง:** แพทย์ และพยาบาลวิชาชีพ

1.3 ผลการประเมิน: เห็นสมควร

1.4 **ข้อคิดเห็น:** การใช้เพลงพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุถือเป็นเครื่องมือที่เหมาะสม ช่วยสร้างและกระตุ้นความสนใจ อีกทั้งสามารถให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ได้ สามารถสร้างความสุขและเป็นการทำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งมีความจำเป็นในการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ คือการพัฒนาจิตใจอารมณ์ให้มีความสุข เพราะหากจิตใจและอารมณ์ดีแล้วก็จะส่งผลไปสู่ร่างกายให้ดีขึ้นอีกด้วย ทั้งนี้รูปแบบฯ ดังกล่าวได้พัฒนาและออกแบบมาอย่างเหมาะสมในการพัฒนาผู้สูงอายุครบ ทั้ง 4 ด้าน ลักษณะของรูปแบบสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ มีกระบวนการและวิธีการที่ก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ

1.5 **ข้อเสนอแนะ:** พว.สุทิสรา ปิตียน กล่าวโดยสรุปว่า “ลักษณะของชุดกิจกรรมบางอย่างควรมีความยากและท้าทายผู้สูงอายุมากขึ้น เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาและการเรียนรู้” และนพ.ตีพ ร้อม ศรีเขต กล่าวว่า “ขั้นการวัดประเมินผล อาจมีการวัดหรือประเมินผลในภาพรวมระหว่างการทำกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนไปได้ เพื่อสังเกตพฤติกรรมการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุ” ทั้งนี้ ดร.วรรัตน์ มากเทพพงษ์ และดร.ณัฐยา ศรีทะแก้ว ได้มีข้อเสนอแนะในทิศทางเดียวกันสรุปความได้ว่า “การประเมินผลในการวัดอาจใช้แบบประเมินหรือการวัดที่หลากหลายไม่จำเป็นต้องยึดวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือแม้กระทั่งการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุก็สามารถประเมินผลได้ว่าผู้สูงอายุที่การพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น”

3. กลุ่มผู้ประเมิน: นักกิจกรรมบำบัด

1.1. ชื่อ-สกุล: นางสฤณีรัตน์ โทมัส นางสาวอาภาภรณ์ ศิริวงษ์ และ นางสาวชนนี ปิตะนีละผลิน

1.2 ตำแหน่ง: นักกิจกรรมบำบัด

1.3 ผลการประเมิน: เห็นสมควร

1.4 ข้อคิดเห็น: การใช้เพลงพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุถือเป็นเครื่องมือที่เหมาะสม ช่วยสร้างและกระตุ้นความสนใจ อีกทั้งสามารถให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ได้ สามารถสร้างความสุขและเป็นการทำกิจกรรมกลุ่ม การพัฒนาจิตใจและอารมณ์ให้ดีขึ้น จะส่งผลไปสู่ร่างกายให้ดีขึ้นอีกด้วย ทั้งนี้รูปแบบฯ ดังกล่าวได้พัฒนาและออกแบบมาอย่างเหมาะสมในการพัฒนาผู้สูงอายุครบทั้ง 4 ด้าน ลักษณะของรูปแบบมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้กับผู้สูงอายุ

1.5 ข้อเสนอแนะ: นางสฤณีรัตน์ โทมัส กล่าวโดยสรุปว่า “เน้น การพัฒนาในด้านจิตใจของผู้สูงอายุเป็นสำคัญที่สุด เนื่องด้วยผู้สูงอายุเป็นวัยที่อารมณ์และความรู้สึกมักจะร่วงโรย ดังนั้นหากมุ่งเน้นไปที่การสร้างความสุขภายในจิตใจแล้ว ย่อมก็ให้เกิดการหันกลับมาสนใจและฟื้นฟูตนเองอย่างสม่ำเสมอ เน้นกระบวนการกลุ่มและการมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่น”

4. กลุ่มผู้ประเมิน: ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

1.1. ชื่อ-สกุล: ดร.อุดม หงส์ชาติกุล, ผศ.ดร.เทพิกา รอดสการ และ นาง นิรามัย นิมา

1.2 ตำแหน่ง: ผู้ก่อตั้งห้องปฏิบัติการทางสังคม (ประเทศไทย), อาจารย์สาขาดุริยางคศาสตร์ไทยและเอเชีย และผู้จัดอบรมการเล่นเพลงพื้นบ้าน

1.3 ผลการประเมิน: เห็นสมควร

1.4 ข้อคิดเห็น: การใช้เพลงพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้อย่างง่าย เนื่องด้วยประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุมักจะเกี่ยวเนื่องและมีความสัมพันธ์กับเพลงพื้นบ้านต่าง ๆ อีกทั้ง เพลงพื้นบ้านไม่มีกฎเกณฑ์ หรือข้อจำกัดที่เคร่งครัด สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทของการนำไปใช้ ทั้งนี้ ในรูปแบบฯ ดังกล่าว ถือว่านำเอาศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านของแต่ละภาคมาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม และเข้าถึงผู้สูงอายุได้โดยง่าย รวมไปถึงขั้นตอนของรูปแบบฯ ในการทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุมักจะมีการประยุกต์ใช้มาจากวิธีการเล่นเพลงพื้นบ้านได้อย่างดี ทั้งนี้รูปแบบฯ ดังกล่าวได้พัฒนาและออกแบบมาอย่างเหมาะสมในการพัฒนาผู้สูงอายุครบทั้ง 4 ด้าน ลักษณะของรูปแบบมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้กับผู้สูงอายุ

1.5 ข้อเสนอแนะ: ดร.อุดม หงส์ชาติกุล กล่าวโดยสรุปว่า “รูปแบบฯ ดังกล่าว น่าจะมีการได้นำเสนอ ร่วมพูดคุย และวางแนวทางกับหน่วยงานของรัฐบาลที่ดูแลรับผิดชอบในการพัฒนาผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้นำไปเป็นแม่แบบในการดูแลและพัฒนาของผู้สูงอายุในประเทศ” ในส่วนของผศ.ดร.เทพิกา รอดสการ กล่าวโดยสรุปว่า “อยากให้มีการใช้ชื่อเรียก ขั้นตอนต่าง ๆ ในรูปแบบฯ เป็นภาษาเฉพาะในการเล่นเพลงพื้นบ้าน รวมไปถึงการให้ข้อมูลของหลักการ ที่ควรจะมีชัดและชี้แนะเฉพาะประเด็นในการพัฒนาผู้สูงอายุตามรายด้าน” และนาง นิรามัย นิมา กล่าวโดยสรุปว่า “เนื้อเพลง และเพลงที่นำมาใช้ควรมีข้อความสั้น ๆ ง่ายๆ ทำนอง ติดหู เพื่อให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ และจดจำได้ง่าย ทำนองติดหู ร้องติดปาก จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสนใจในการทำกิจกรรมต่างๆ”

4.6 ผลการศึกษาการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ที่ผ่านการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญไปศึกษานำร่องกับผู้สูงอายุที่พักพิงใน ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุปทุมธานี โดยผู้สูงอายุมีความสมัครใจเข้าร่วม กระบวนการวิจัย โดยมีการดูแลของนักสังคมสงเคราะห์และพยาบาลวิชาชีพประจำศูนย์ ซึ่งการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุใช้คู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564 ของ กระทรวงสาธารณสุข โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การประเมินสุขภาพทางกาย ใช้แบบประเมิน Bathel Activity of Daily Living: ADL ซึ่งเกณฑ์ในการประเมินคือ

12 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นได้

5 - 11 คะแนน หมายถึง ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือและดูแลตนเองได้บ้าง

น้อยกว่า 4 คะแนน หมายถึง ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

2. การประเมินสุขภาพทางจิตใจ ใช้แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) ซึ่งเกณฑ์ในการประเมินคือ

น้อยกว่า 7 คะแนน หมายถึง ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก

7 - 12 คะแนน	หมายถึง	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย
13 - 18 คะแนน	หมายถึง	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง
มากกว่าหรือเท่ากับ 19 คะแนน	หมายถึง	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง

3. การประเมินสุขภาพทางสังคม ใช้แบบประเมินการสนับสนุนทางสังคม ซึ่ง
เกณฑ์ในการประเมินคือ

14 - 20 คะแนน	หมายถึง	มีการสนับสนุนทาง สังคมสูง
7 - 13 คะแนน	หมายถึง	มีการสนับสนุนทาง สังคมปานกลาง
1 - 6 คะแนน	หมายถึง	มีการสนับสนุนทาง สังคมต่ำ

4. การประเมินสุขภาพทางสติปัญญา ใช้แบบประเมิน Thai Mental State
Examination: TMSE ซึ่งเกณฑ์ในการประเมินคือ

คะแนนเต็ม 30 คะแนน

ถ้าได้คะแนนรวมน้อยกว่า 24 คะแนน หมายถึง มีความผิดปกติทางด้าน
ความสามารถของสมอง โดยเฉพาะความจำ (Cognitive impairment)

หมายเหตุ: ผู้สูงอายุเป็นสภาวะที่ระบบและกลไกต่าง ๆ ของร่างกายถดถอย ดังนั้นหากผู้สูงอายุ
สามารถรักษาความสามารถหรือทักษะให้คงเดิมอยู่ได้ในระหว่างช่วงของการประเมินแต่ละด้าน
เป็นนัยแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพในรายด้านนั้น ๆ ดี

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรม
ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

(n=23)

ที่	รหัส (ผู้สูงอายุ)	ก่อน				หลัง			
		คะแนนการประเมินสุขภาพ				คะแนนการประเมินสุขภาพ			
		ร่างกาย	จิตใจ	สังคม	สติปัญญา	ร่างกาย	จิตใจ	สังคม	สติปัญญา
1	M01	13	18	12	28	15	13	16	30
2	M02	15	18	18	26	17	13	20	28
3	M03	16	17	14	26	17	11	16	26
4	M04	12	17	13	28	14	13	15	28
5	M05	18	6	10	23	18	4	14	23
6	M06	14	15	9	24	17	12	14	26
7	M07	17	17	11	24	17	12	14	26
8	M08	11	22	5	23	13	18	9	24
9	M09	14	18	11	24	14	10	15	26
10	M10	14	19	7	24	14	17	12	26
11	M11	16	12	12	24	18	7	18	26
12	M12	13	9	14	24	16	6	18	26
13	M13	17	10	13	28	18	7	18	28
14	W01	15	15	13	26	15	10	18	26
15	W02	15	13	12	26	15	9	18	28
16	W03	18	6	13	28	18	0	18	30
17	W04	15	8	17	28	17	0	18	28
18	W05	9	23	5	22	12	19	10	23
19	W06	14	13	9	24	15	10	8	24
20	W07	11	14	12	23	13	9	16	24
21	W08	8	19	5	22	12	16	14	23
22	W09	12	13	14	24	15	9	16	24
23	W10	12	14	12	24	14	10	14	26

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4.8 การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ พบว่า สุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน มีการพัฒนาของสุขภาพในแต่ละรายด้านมากขึ้นและยังสามารถรักษาสุขภาพไว้ในแต่ละรายด้านให้คงสภาพตามเดิม เมื่อเทียบกับค่าคะแนนในการแปลผลจากแบบประเมินสุขภาพในผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

1. สุขภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุ(ก่อน) มีผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นได้ จำนวน 19 คน และผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือและดูแลตนเองได้บ้าง จำนวน 4 คน

สุขภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุ(หลัง) มีผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นได้ จำนวน 23 คน ซึ่งมีผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาสุขภาพทางกายของตนเองเพิ่มมากขึ้น

2. สุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุ (ก่อน) มีผู้สูงอายุที่ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก จำนวน 2 คน ผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อย จำนวน 4 คน ผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 13 คน และผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับรุนแรง จำนวน 4 คน

สุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุ (หลัง) มีผู้สูงอายุที่ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก จำนวน 4 คน ผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อย จำนวน 12 คน ผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 6 คน และผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับรุนแรง จำนวน 1 คน

3. สุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุ (ก่อน) มีผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง จำนวน 5 คน ผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง จำนวน 15 คน และผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ จำนวน 3 คน

สุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุ (หลัง) มีผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง จำนวน 19 คน และผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง จำนวน 4 คน

4. สุขภาพด้านสติปัญญาของผู้สูงอายุ (ก่อน) มีผู้สูงอายุที่ไม่มีความผิดปกติทางด้านความสามารถของสมอง จำนวน 18 คน และผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติทางด้านความสามารถของสมอง จำนวน 5 คน

สุขภาพด้านสติปัญญาของผู้สูงอายุ (หลัง) มีผู้สูงอายุที่ไม่มีความผิดปกติทางด้านความสามารถของสมอง จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติทางด้านความสามารถของสมอง จำนวน 3 คน

4.7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ก่อนและหลัง ใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้านร่างกาย ก่อนและหลัง ใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

(n=23)

	N	Mean	S.D.	t-test		
				t	df	Sig. (2-tailed)
ก่อน	23	13.87	2.65	-5.893	22	.000
หลัง	23	15.39	1.95			

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4.9 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์ด้านร่างกาย ก่อนและหลัง ใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบ องค์รวมในผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ จำนวน 23 คน พบว่าคะแนนก่อนอบรม มีค่าเฉลี่ย 13.87 (S.D. = 2.65) หลังอบรม มีค่าเฉลี่ย 15.39 (S.D. = 1.95) และเมื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังอบรม พบว่า หลังอบรมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t = -5.893$)

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้านจิตใจ ก่อนและหลัง ใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

(n=23)

	N	Mean	S.D.	t-test		
				t	df	Sig. (2-tailed)
ก่อน	23	14.07	4.64	13.262	22	.000
หลัง	23	10.22	4.95			

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4.10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์ด้านจิตใจ ก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ จำนวน 23 คน พบว่าคะแนนก่อนอบรม มีค่าเฉลี่ย 14.07 (S.D. = 4.64) หลังอบรม มีค่าเฉลี่ย 10.22 (S.D. = 4.95) และเมื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังอบรม พบว่า ก่อนอบรมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าหลังอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t = 13.262$)

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้านสังคม ก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

(n=23)						
	N	Mean	S.D.	t-test		
				t	df	Sig. (2-tailed)
ก่อน	23	11.34	3.45	-8.910	22	.000
หลัง	23	15.17	4.12			

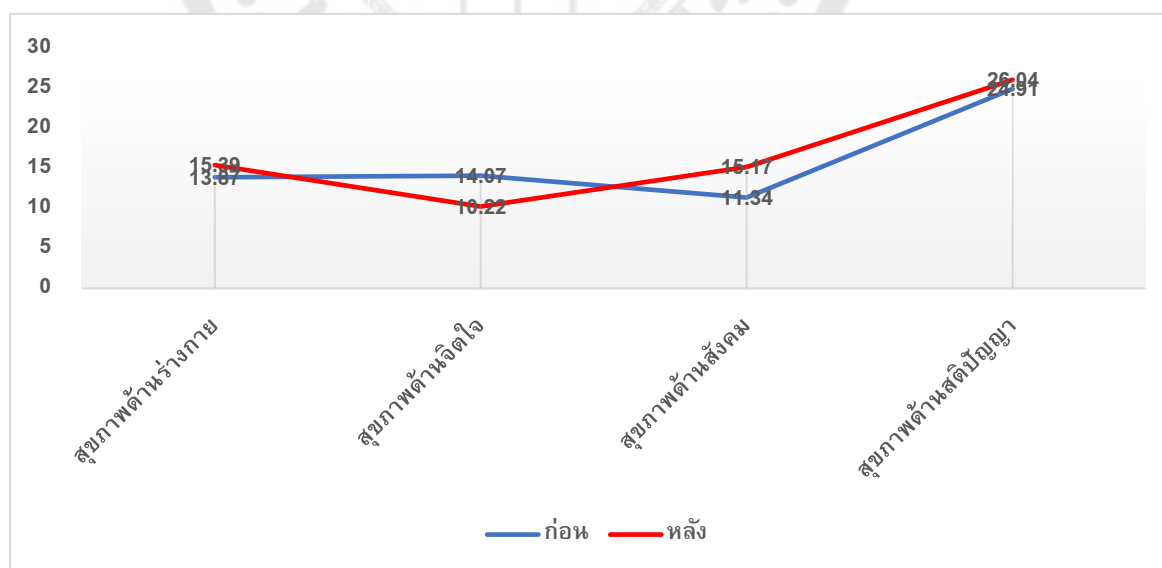
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4.11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์ด้านสังคม ก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ จำนวน 23 คน พบว่า คะแนนก่อนอบรม มีค่าเฉลี่ย 11.34 (S.D. = 3.45) หลังอบรม มีค่าเฉลี่ย 15.17 (S.D. = 4.12) และเมื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังอบรม พบว่า หลังอบรมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t = -8.910$)

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุด้านสติปัญญา ก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ

(n=23)

	N	Mean	S.D.	t-test		
				t	df	Sig. (2-tailed)
ก่อน	23	24.91	1.99	-5.895	22	.000
หลัง	23	26.04	2.07			

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4.12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์ด้านสติปัญญา ก่อนและหลังใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุ จำนวน 23 คน พบว่า คะแนนก่อนอบรม มีค่าเฉลี่ย 24.91 (S.D. = 1.99) หลังอบรม มีค่าเฉลี่ย 26.04 (S.D. = 2.07) และเมื่อพิจารณาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังอบรม พบว่า หลังอบรมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t = -5.895$)



ภาพประกอบ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนและหลัง ใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

4.8 ผลการประเมินผลและวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

ผลจากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ สามารถนำมาประเมินผลและวิเคราะห์ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม

(n = 23)			
รายการประเมิน	\bar{x}	SD	ระดับความพึงพอใจ
ด้านเนื้อหาสาระของรูปแบบ			
- มีความชัดเจนสามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้	4.65	0.64	มากที่สุด
- ตรงตามวัตถุประสงค์ของหลักการ	4.60	0.50	มากที่สุด
- มีความส่งเสริมในการพัฒนาสุขภาพ	4.85	0.56	มากที่สุด
- มีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.70	0.47	มากที่สุด
รวม	4.70	0.55	มากที่สุด
ด้านวิทยากร			
- ให้ความรู้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์	4.85	0.51	มากที่สุด
- เทคนิค และความสามารถในการนำเสนอ	4.95	0.61	มากที่สุด
- การจูงใจผู้ร่วมกิจกรรมเข้าสู่เนื้อหาสาระ	4.85	0.55	มากที่สุด
- ดูแล เอาใจใส่ผู้เข้าร่วมอย่างทั่วถึง	4.90	0.66	มากที่สุด
- การตอบข้อซักถามได้ตรงประเด็น	4.80	0.69	มากที่สุด
รวม	4.87	0.61	มากที่สุด
ด้านการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบ			
- กิจกรรมเหมาะสมกับผู้เข้าร่วม	4.60	0.50	มากที่สุด
- กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเนื้อหาสาระ	4.75	0.57	มากที่สุด
- ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง	4.50	0.57	มาก
- ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.65	0.67	มากที่สุด
รวม	4.63	0.58	มากที่สุด

ตาราง 14 (ต่อ)

(n = 23)

รายการประเมิน	\bar{x}	SD	ระดับความพึงพอใจ
ด้านคุณประโยชน์ของรูปแบบ			
- ความรู้ก่อนทำกิจกรรม	1.90	0.85	น้อย
- ความรู้หลังทำกิจกรรม	4.65	0.49	มากที่สุด
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการส่งเสริมด้าน สุขภาพแบบองค์รวมตามวัตถุประสงค์ที่ วางไว้	4.65	0.44	มากที่สุด
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ไป ประยุกต์ใช้ได้จริง	4.75	0.59	มากที่สุด
- ประโยชน์ที่ได้รับตรงตามความต้องการ ของผู้เข้าร่วม	4.80	0.51	มากที่สุด
รวม	4.15	0.58	มาก
ความพึงพอใจโดยภาพรวม	4.51	0.58	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 4.13 พบว่าความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 และสามารถพิจารณาในแต่ละด้านได้ดังนี้

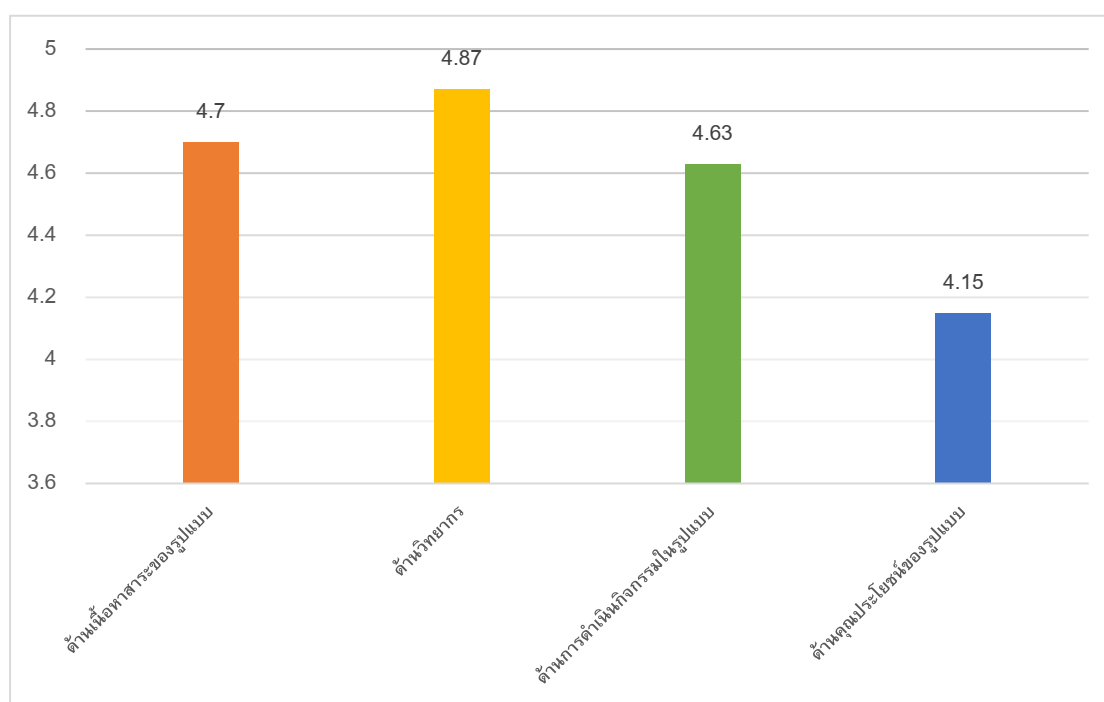
ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ด้านเนื้อหาสาระโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ด้านวิทยากรโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.87 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.61

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ด้านการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58

ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ด้านคุณประโยชน์ของรูปแบบกิจกรรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58

สามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังแผนภาพที่ 4.4



ภาพประกอบ 4 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยและพัฒนาเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ 2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ 3. เพื่อประเมินรูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จากการศึกษาสามารถสรุป และอภิปราย ผลการวิจัย ได้ดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ผลศึกษาสภาพปัญหาและปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็น 2 ส่วนหลัก ดังนี้

1.1 ประเด็นสำคัญถึงสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพะของ ผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 12 แห่ง จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ ข้อมูลสำคัญ พบว่า สภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุของศูนย์ พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 12 แห่ง ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญได้ว่า ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมี 3 รูปแบบ ดังนี้

1) ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสำหรับการคุ้มครองผู้สูงอายุ แบบสามัญ(ปกติ) หมายถึง ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้ดูแล ผู้สูงอายุที่ถูกทำร้าย มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป โดยให้การช่วยเหลือตามสิทธิในเขตพื้นที่ ที่ผู้สูงอายุมีทะเบียนบ้านอยู่ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง จ.ชลบุรี ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ปทุมธานี ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุธรรมปกรณ เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ลำปาง ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบุรีรัมย์ จ.บุรีรัมย์ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.นครพนม ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต จ.ภูเก็ต ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านทักซิณจ.ยะลา ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.สงขลา

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระวศม.จ.พระนครศรีอยุธยา รวมทั้งสิ้น 11 ศูนย์ โดยจะได้รับ การดูแลเรื่องที่อยู่อาศัย อาหาร และการดูแลเรื่องสุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย คือ กลุ่ม A เป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ กลุ่ม B เป็นผู้สูงอายุที่ต้องใช้รถเข็น และกลุ่ม C เป็นผู้สูงอายุที่พิการหรือป่วยติดเตียง

2) ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสำหรับให้การคุ้มครองผู้สูงอายุ แบบสามัญ(ปกติ) และแบบพิเศษ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีความสมัครใจจะขอเข้ามาพักพิงภายใน ศูนย์โดยจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตอยู่ภายในศูนย์ โดยมีค่าใช้จ่ายในการแรกเข้าอยู่ 300,000 บาท(สามแสนบาทถ้วน) และค่าใช้จ่ายรายเดือน เดือนละ 3,000 บาท (สามพันบาท ถ้วน) สำหรับห้องพักในลักษณะติดๆ กัน และค่าใช้จ่ายรายเดือน เดือนละ 5,000 บาท (ห้าพันบาท ถ้วน) สำหรับห้องพักที่แบ่งพื้นที่ห่างกัน โดยผู้สูงอายุที่สนใจจะต้องสมัครและยื่นความจำนงค์ขอ เข้าพักพิงภายในศูนย์ โดยการเข้ามาพักพิงภายในศูนย์จะให้สิทธิตามลำดับที่ยื่นขอความจำนงค์ ซึ่งจะได้รับการดูแลและสวัสดิการเช่นเดียวกันกับผู้สูงอายุในกลุ่มที่ 1 ต่างกันในส่วนของที่พัก อาศัยเท่านั้น กรณีที่ให้ออกจากศูนย์มี 2 กรณีคือ 1. เจ็บป่วยจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ 2. กรณีเสียชีวิต มีเพียง 2 ศูนย์ที่ให้บริการ ดังกล่าวนี คือ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม ผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระวศม.จ.พระนครศรีอยุธยา

3) ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแบบที่ไม่มีผู้สูงอายุพักอาศัยแต่จะเป็นสถานที่ที่จัดกิจกรรมดูแล ส่งเสริม ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ตามความสมัครใจ ตลอดจนให้การ ดูแลและข้อมูลแก่ผู้สูงอายุตามชุมชนในพื้นที่ที่รับผิดชอบ ซึ่งมีเพียงแค่ 1 ศูนย์ คือ ศูนย์ พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ขอนแก่น

ในการดำเนินงานเพื่อการดูแลและส่งเสริมผู้สูงอายุ จะมีแผนการดำเนินงาน ของศูนย์ที่เป็นกรดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสติปัญญา ซึ่งดำเนินการจัดกิจกรรมด้วยนักสังคมสงเคราะห์ และพี่เลี้ยงประจำศูนย์ ในบางศูนย์ก็จะมีนักกายภาพและนักจิตบำบัดเพิ่มขึ้นมาด้วย แต่ด้วยศูนย์ ส่วนใหญ่ก็จะไม่ได้ มีความพร้อมของบุคลากรที่ครบในทุกๆ ฝ่ายในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม สุขภาพของผู้สูงอายุและสำหรับการจัดกิจกรรมในการส่งเสริม สุขภาวะของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน มี รายละเอียดดังนี้

1) ด้านร่างกาย จัดกิจกรรมในลักษณะของการเคลื่อนไหวร่างกายในทุก ๆ เช้า และบางศูนย์ก็จะมีการใช้อุปกรณ์ร่วมในการออกกำลังกาย เช่น การใช้ไม้พลอง การใช้ตาราง 9 ช่อง การใช้เครื่องออกกำลังกายที่ทางสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ได้จัดส่งมาให้ซึ่งเป็นงานวิจัยผลงานการประดิษฐ์เครื่องมือช่วยออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ แต่ก็จะมีใช้ในบางศูนย์เท่านั้น

2) ด้านจิตใจ จัดกิจกรรมในลักษณะของการทำกิจกรรมนันทนาการในช่วงสายๆหรือช่วงบ่าย ประกอบด้วย การเล่นเกมบิงโก การร้องคาราโอเกะ การเปิดวีดิทัศน์ การแสดงต่าง ๆ เปิดเพลง เปิดละครโทรทัศน์หรือรายการทีวี เปิดการเทศนาธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย และสร้างอารมณ์ความรู้สึกที่ดี มีความสุข

3) ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จัดกิจกรรมในลักษณะของการทำกิจกรรมนันทนาการในช่วงสายๆหรือช่วงบ่าย ประกอบด้วย การเล่นเกมบิงโก การร้องคาราโอเกะ และกิจกรรมจับน้ำชา (ให้ผู้สูงอายุได้มานั่งล้อมวงและพูดคุยกัน) เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน พูดคุยในเรื่องราวต่าง ๆ

4) ด้านสติปัญญา จัดกิจกรรมในลักษณะของการทำกิจกรรมที่ใช้ทักษะที่จำเป็นในการดูแลหรือช่วยเหลือตนเองได้ เปิดโทรทัศน์ให้ดูข่าวสาร และส่งเสริมเรื่องการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ อย่างการใช้สมาร์ตโฟน(Smart Phone) หรือ แท็บเล็ต (Tablet) อีกทั้ง ส่งเสริมทักษะทางด้านอาชีพให้ผู้สูงอายุ เช่นการทำสายคล้องหน้ากากอนามัย การถักผ้า การสานกระเป๋า เป็นต้น รวมถึงการส่งเสริมกระตุ้นความจำด้วยการพูดคุยถาม-ตอบ ผู้สูงอายุ

1.2 ปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า ความคิดเห็นและความต้องการในการนำมรดกภูมิปัญญาของท้องถิ่น ด้านศิลปปะการแสดงทั้ง 4 ภาค มาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 12 แห่ง ทั่วประเทศไทย ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญได้ ดังนี้

1) ด้านมุมมองและความคิดเห็นของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในกลุ่มที่ 1 เห็นว่าการนำเอาศิลปปะการแสดงของท้องถิ่นทั้ง 4 ภาค มาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุภายในศูนย์นั้น เป็นกิจกรรมที่ดีและมีความน่าสนใจอย่างมาก เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนมากจะชื่นชอบการทำกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน มีการร้อง รำ ต่าง ๆ อีกทั้งเป็นเรื่องของศิลปปะการแสดงพื้นบ้านที่สามารถเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นการช่วยส่งเสริมและกระตุ้นเรื่องของความทรงจำในผู้สูงอายุอีกด้วย

2) ด้านความต้องการในการนำมรดกภูมิปัญญาของท้องถิ่น ด้านศิลปะการแสดง ทั้ง 4 ภาค มาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 12 แห่ง ทั่วประเทศไทย พบว่า ทั้ง 12 ศูนย์มีความต้องการที่จะจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้ศิลปะการแสดงที่บ้านทั้งสิ้น โดยมุ่งหวังในการจัดกิจกรรมที่จะสามารถพัฒนาได้ทั้ง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ใช้เวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 30 - 40 นาที ในช่วงเวลา 10:00 – 11:00 น. ด้วยระยะเวลาที่เหมาะสมกับความสนใจและความพร้อมของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้น ซึ่งการใช้ศิลปะการแสดงของท้องถิ่นมาจัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุยังช่วยให้ในแต่ละศูนย์สามารถให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมด้านความสามารถในการแสดงหรือเป็นการฟื้นฟูความสามารถในตัวเองของแต่ละบุคคลได้ สร้างความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเองได้อีกด้วย

2. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็น 2 ส่วนหลัก ดังนี้

2.1 จากการวิเคราะห์เอกลักษณ์ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน พบว่า เพลงพื้นบ้านสามารถแบ่งออกเป็นเพลงที่มีการร้องโต้ตอบและไม่มีการร้องโต้ตอบ เพลงพื้นบ้านแต่ละภาคที่จะนำมาใช้ในการทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ มีดังนี้

1) เพลงพื้นบ้านภาคเหนือ ได้แก่ เพลงจ้อย เหมาะสำหรับการนำไปร้องประกอบการดำเนินกิจกรรมที่เน้นการสร้างความสนใจและสื่อสารเรื่องราว เพลงซอ เหมาะสำหรับใช้ประกอบการเล่นเกม และสร้างการกระตุ้นความสนใจตลอดจนเน้นสร้างความสนุกสนาน เหมาะสำหรับการนำไปใช้เพื่อการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)

2) เพลงพื้นบ้านภาคอีสาน ได้แก่ เพลงหมอลำ เหมาะสำหรับร้องเล่น สร้างความสนุกสนาน สื่อสารเนื้อหา ประกอบกิจกรรมและเกม เพลงโคราช เหมาะสมหรับใช้เริ่มต้นสร้างความสนใจ และความพร้อมในการทำกิจกรรม เพลงกันตรึม เหมาะสมหรับใช้ประกอบการเล่นเกมและกิจกรรม เหมาะสำหรับการนำไปใช้เพื่อส่งเสริมกล้ามเนื้อและกระดูก (Uphold of the musculoskeletal) การพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)

3) เพลงพื้นบ้านภาคใต้ ได้แก่ เพลงบอก เพลงเรือ เหมาะสำหรับนำไปใช้สื่อเรื่องราว นำเข้ากิจกรรม สร้างความพร้อม ความสนใจให้กับผู้สูงอายุ เหมาะสำหรับการนำไปใช้เพื่อการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)

interaction) กลุ่มเพลงโนราห์ เหมาะสำหรับนำไปใช้ประกอบการเล่นเกม การกระตุ้นความสนใจ นำไปใช้เพื่อการส่งเสริมกล้ามเนื้อและกระดูก (Uphold of the musculoskeletal) การพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence)

4) เพลงพื้นบ้านภาคกลาง ได้แก่ เพลงเรือ เพลงพวงมาลัย เหมาะสำหรับนำไปใช้สื่อเรื่องราว นำเข้ากิจกรรม สร้างความพร้อม ความสนใจ และเพลงช้อย เพลงเกี่ยวข้าว ลำตัด เหมาะสำหรับร้องเล่นสร้างความสนุกสนาน สื่อสารเนื้อหา ประกอบกิจกรรมและเกม กระตุ้นความคิด เหมาะสำหรับนำไปใช้การส่งเสริมกล้ามเนื้อและกระดูก (Uphold of the musculoskeletal) การพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) การสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction) และการฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence)

2.2 จากการสังเคราะห์แนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ศิลปินแห่งชาติด้านเพลงพื้นบ้านที่เป็นจำนวน 4 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านเพลงพื้นบ้าน จำนวน 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโดยการใช้ศิลปะ จำนวน 3 คน พบว่า ควรมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีการเพิ่มสุขภาพ และคุณภาพชีวิต มีจุดประสงค์ของการพัฒนาหรือส่งเสริมเป็นรายด้านอย่างชัดเจน สามารถสอดแทรก (Intervention) การพัฒนาด้านอารมณ์ ความคิด สร้างความสุขในตนเอง ตลอดจนการส่งเสริมเรื่องของการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยไม่มีกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ ที่ตายตัว มีความหลากหลายของเนื้อหาที่นำมาใช้เพื่อเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ ฝึกความทรงจำ และกระตุ้นความสนใจของผู้สูงอายุ ดังนั้น หลักการของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุจึงเป็นกระบวนการวางแผนและนำกิจกรรมทางด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านผนวกกับนันทนาการไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งต้องผ่านผู้เชี่ยวชาญในด้าน เพลงพื้นบ้าน ด้านการดูแลส่งเสริมผู้สูงอายุ ด้านนันทนาการ ในการประเมิน วิเคราะห์ กิจกรรม การออกแบบสิ่งแวดล้อม เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ และกระบวนการวางแผนโปรแกรม อย่างเป็นระบบให้มีคุณภาพที่สูงและให้บริการแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านวัตถุประสงค์ของรูปแบบ ควรมีความสอดคล้องกับการพัฒนา ส่งเสริม และการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมความสามารถทางร่างกายให้สามารถดำเนินชีวิตและช่วยเหลือตัวเองได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาอารมณ์ในเชิงบวกให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อสนับสนุนการเข้าสังคมของผู้สูงอายุให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รู้จัก

การอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีการทำกิจกรรมกลุ่มกับผู้อื่น และเพื่อฟื้นฟูด้านสติปัญญาในผู้สูงอายุให้มีความสามารถในการจำ การคิด และการเข้าใจในเรื่องที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต

ด้านรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบ ควรประกอบด้วย 1) ความหลากหลายของเนื้อหากิจกรรมที่นำมาใช้ เพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรม 2) ความง่ายของเนื้อหา ที่จะช่วยสร้างความเข้าใจได้อย่างง่ายกับผู้สูงอายุ ไม่มีข้อมูลที่ซับซ้อน และเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวกับผู้สูงอายุ หรือเป็นเรื่องในอดีตที่ช่วยส่งเสริมประสบการณ์เดิมในผู้สูงอายุ 3) ความจำเพาะเจาะจงของเนื้อหาที่จะนำมาใช้กับผู้สูงอายุ ต้องหลีกเลี่ยงเรื่องราวที่มีผลกระทบในเชิงลบต่อความรู้สึก หรือเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดีของผู้สูงอายุ และ 4) ความอิสระ โดยเนื้อหาที่นำมาใช้กับผู้สูงอายุควรมีช่องว่างให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น หรือแสดงออกทางความคิดได้อย่างอิสระ รวมไปถึงการแสดงออกทางความคิด อารมณ์ความรู้สึกอย่างอิสระ ทั้งนี้ กิจกรรมควรมีความหลากหลาย ไม่จำเจ เช่น การนำเกม กิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวร่างกาย และศิลปะ มาประยุกต์บูรณาการด้วยกันในการทำกิจกรรม กิจกรรมควรดำเนินการไปอย่างเหมาะสมต่อความสามารถของผู้สูงอายุไม่ช้าและเร็วเกินไป อีกทั้งมีความอิสระในการแสดงออกทางร่างกาย และความรู้สึก หลักการสำคัญในการดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุดังนี้ 1) การพินิจพิเคราะห์ (Scrutinizing) คือ ต้องประเมินและคัดกรองสุขภาพ ความสามารถของผู้สูงอายุและภูมิหลังของผู้สูงอายุ 2) การวางเป้าหมายกิจกรรม (Event goal activity) คือ การเลือกกิจกรรมการกำหนดจุดประสงค์และเนื้อหาที่จะนำไปพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ 3) การสานสัมพันธ์ (Relationship activity) คือ การสร้างความเข้าใจสร้างความสัมพันธ์ เพื่อลดช่องว่างระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อการดำเนินกิจกรรมจะได้มีความราบรื่นและเกิดประสิทธิผลสูงสุด 4) การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities) คือ การดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับสถานการณ์และบริบทของผู้สูงอายุที่อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ตลอดจนเกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุที่สามารถนำไปใช้ในด้านอื่น ๆ ได้ และ 5) การประเมินผลจากกิจกรรม (Evaluation activity) คือ การประเมินผลของการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม จะใช้แบบสอบถามหรือการพูดคุยกับผู้สูงอายุ หลังจากการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง และหลังจากการดำเนินกิจกรรมในการพัฒนาแต่ละด้านครบกระบวนการ

ด้านปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า นอกจากตัวของผู้นำกิจกรรมที่จะต้องมีความสามารถ มีทักษะ มีความเข้าใจในเนื้อหาการทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุได้อย่างแม่นยำ อาจจะมีการใช้สื่ออื่น ๆ ประกอบการดำเนินกิจกรรม 1) สื่อ

โซเชียลมีเดีย (SocialMedia) เช่นยูทูป (Youtube) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้และเข้าถึงยุคสังคมปัจจุบันได้มากยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับกำลังและความสามารถของผู้สูงอายุ 2) สื่อดิจิทัล (Digital) เช่น รูปภาพ (Photo) คลิปวิดีโอ (Video clip) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดกระบวนการทางการคิดและความจำ 3) สื่อทำมือเป็นอุปกรณ์เฉพาะที่สอดคล้องกับกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความน่าสนใจ หรือสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมให้เกิดประสิทธิผล ในด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างที่เหมาะสม ไม่เป็นพื้นที่ต่างระดับ เชื้อเพื่อต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่ใกล้เครื่องมือ สิ่งก่อสร้าง หรืออุปกรณ์ที่มีคม หรือสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็น คือ เครื่องเสียงที่มีคุณภาพจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ยินเสียงของผู้นำกิจกรรมได้อย่างชัดเจน ส่งผลต่อความสนใจและความเข้าใจของผู้สูงอายุ

ด้านการประเมินผลกิจกรรม ควรกำหนดเกณฑ์การประเมินผลกิจกรรมให้มีความชัดเจนสามารถออกแบบการประเมินผลโดยใช้ Rubric score ซึ่งอาจประกอบด้วย 1) การประเมินด้านเนื้อหาของกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ และ 2) การประเมินด้านกิจกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

3. ผลการสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

ผลการสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านโดย ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

3.1 หลักการของรูปแบบ (Principles) ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นจึงควรมีการนำเครื่องมือต่างๆ มาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกเพศ ทุกช่วงอายุ ซึ่งศิลปะและกิจกรรมนันทนาการ ถือเป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เลือกทำได้ตามความพอใจและความสนใจในเวลาว่าง ทำแล้วก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน ร่าเริง เป็นการผ่อนคลายความเครียด เป็นการสร้างความสดชื่นขึ้นมาในชีวิตเพื่อเตรียมตัวที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ต่อไป หรือนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ อย่างการนำกิจกรรมนันทนาการและศิลปะการแสดงมาใช้ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ จะช่วยผ่อนคลายความว่าเหว่ เสริมทักษะพัฒนาด้านการจำและการคิด สร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถอยู่อย่างมีความ

ผาสุก ไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงในการถดถอยของสุขภาพได้อย่างดี ซึ่งรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้เหมาะสำหรับใช้จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 – 80 ปี ที่มีความสามารถทางการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยตนเอง

3.2 วัตถุประสงค์ของรูปแบบ (Objective) เพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

1) เพื่อส่งเสริมความสามารถทางร่างกาย ให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตและช่วยเหลือตัวเองได้ในชีวิตประจำวัน โดยการพัฒนากล้ามเนื้อแขน ขา การทรงตัว การเคลื่อนไหวร่างกาย การดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

2) เพื่อพัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก ให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิต เข้าใจต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถควบคุมหรือจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้

3) เพื่อสนับสนุนการเข้าสังคมของผู้สูงอายุ ให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีการทำกิจกรรมกลุ่มกับผู้อื่น อาทิ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมตามความถนัด และกิจกรรมตามความสนใจ โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดการตื่นตัวในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

4) เพื่อฟื้นฟูสติปัญญาในผู้สูงอายุ ให้มีความสามารถในการด้านการจำ การคิด และการเข้าใจในเรื่องที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุจะสามารถดำเนินชีวิตได้โดยเห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของการมีชีวิตต่อไปในวันข้างหน้า

3.3 เนื้อหา (Content) เนื้อหาของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ จากการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ศิลปินแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญด้านเพลงพื้นบ้าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโดยการใช้ศิลปะ ผสมกับแนวคิดสุขภาพตามแนวคิดของอดัมส์ สุขภาพตามแนวคิดของไมเยอร์ สุขภาพตามแนวคิดเฮนดริกส์และยูโดโมนิกส์ และสุขภาพตามแนวคิดของโรฟี่ ซึ่งมีเนื้อหาของกิจกรรมโดยจำแนกเป็นหน่วยกิจกรรม ได้ 5 หน่วยกิจกรรม

3.4 กิจกรรม (Activity) ผู้วิจัยสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ โดยมี กระบวนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอนคือ 1) การพินิจวิเคราะห์ (Scrutinizing) 2) การวางเป้าหมายกิจกรรม (Event goal activity) 3) การ

สานสัมพันธ์ (Relationship activity) 4) การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities) และ 5) การประเมินผล (Evaluation activity) ประกอบด้วย 15 กิจกรรม

3.5 ปัจจัยส่งเสริม (Supporting factor) ผู้วิจัยได้มีการนำชุดเพลงพื้นบ้านที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อัปโหลด (Upload) ลงบนสื่อสังคมออนไลน์ 1) สื่อโซเชียลมีเดีย (SocialMdia) ยูทูบ (Youtube) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้และเข้าถึงยุคสังคมปัจจุบันได้มากยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับกำลังและความสามารถของผู้สูงอายุ 2) สื่อดิจิทัล (Digital) เช่น รูปภาพ (Photo) คลิปวีดีโอ (Video clip) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดกระบวนการทางความคิด และความจำ 3) สื่อทำมือ เป็นอุปกรณ์เฉพาะที่สอดคล้องกับกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความน่าสนใจ หรือสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมให้เกิดประสิทธิผล ด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ใช้พื้นที่ที่กว้าง มีอากาศถ่ายเท เป็นพื้นราบไม่อยู่ใกล้วัสดุมีคม หรือสิ่งปลูกสร้างที่มีพื้นที่ต่างระดับ เป็นอาคาร ห้อง หรือลานอเนกประสงค์ มีแสงสว่างที่เหมาะสม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็น คือ เครื่องเสียงที่มีคุณภาพจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ยินเสียงของผู้นำกิจกรรมได้อย่างชัดเจน

3.6 การประเมินผล (Evaluation) โดยใช้แบบประเมิน 3 ชนิด ประกอบด้วยแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายด้านของกรมอนามัย แบบประเมินพฤติกรรมกรรร่วมกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ และแบบประเมินความพึงพอใจต่อศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

4. ผลการศึกษานำร่องรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ที่ผ่านการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญไปศึกษานำร่องกับผู้สูงอายุที่พักพิงในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุปทุมธานี โดยผู้สูงอายุมีความสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัยจำนวน 23 คน มีอายุอยู่ในช่วง 65 – 80 ปี โดยมีการดูแลของนักสังคมสงเคราะห์และพยาบาลวิชาชีพประจำศูนย์ฯ ซึ่งการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุใช้คู่มือการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564 ของกระทรวงสาธารณสุข โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. สุขภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุ(ก่อน) มีผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นได้ จำนวน 19 คน และผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือและดูแลตนเองได้บ้าง จำนวน 4 คน สุขภาพด้าน

ร่างกายของผู้สูงอายุ(หลัง) มีผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่นได้ จำนวน 23 คน ซึ่งมีผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาสุขภาพทางกายของตนเองเพิ่มมากขึ้นจากก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

2. สุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุ (ก่อน) มีผู้สูงอายุที่ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก จำนวน 2 คน ผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อย จำนวน 4 คน ผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 13 คน และผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับรุนแรง จำนวน 4 คน สุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุ (หลัง) มีผู้สูงอายุที่ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก จำนวน 4 คน ผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อย จำนวน 12 คน ผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับปานกลาง จำนวน 6 คน และผู้สูงอายุที่มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับรุนแรง จำนวน 1 คน ซึ่งเมื่อสังเกตจากค่าระดับคะแนนที่ได้จากการประเมินพบว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีค่าระดับคะแนนภาวะโรคซึมเศร้าที่ลดลงหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมทุกคน

3. สุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุ (ก่อน) มีผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง จำนวน 5 คน ผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง จำนวน 15 คน และผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ จำนวน 3 คน สุขภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุ (หลัง) มีผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง จำนวน 19 คน และผู้สูงอายุที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง จำนวน 4 คน ซึ่งเมื่อสังเกตจากค่าระดับคะแนนที่ได้จากการประเมินพบว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีค่าระดับคะแนนการสนับสนุนทางสังคมสูงที่เพิ่มขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมทุกคน

4. สุขภาพด้านสติปัญญาของผู้สูงอายุ (ก่อน) มีผู้สูงอายุที่ไม่มีความผิดปกติทางด้านความสามารถของสมอง จำนวน 18 คน และผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติทางด้านความสามารถของสมอง จำนวน 5 คน สุขภาพด้านสติปัญญาของผู้สูงอายุ (หลัง) มีผู้สูงอายุที่ไม่มีความผิดปกติทางด้านความสามารถของสมอง จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติทางด้านความสามารถของสมองการ จำนวน 3 คน ซึ่งเมื่อสังเกตจากค่าระดับคะแนนที่ได้จากการประเมินพบว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีค่าระดับคะแนนความผิดปกติทางด้านความสามารถของสมองที่เพิ่มขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมทุกคน

5. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่าด้านที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคือด้านวิทยากร ด้านเนื้อหาสาระ ด้านการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบ และด้านคุณประโยชน์ของรูปแบบกิจกรรมตามลำดับ

อภิปรายผล

ในการวิจัยเรื่องการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. สภาพปัญหาและปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 12 แห่ง ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมี 3 รูปแบบ ดังนี้ 1) ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสำหรับการคุ้มครองผู้สูงอายุแบบสามัญ(ปกติ) หมายถึง ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้ดูแล ผู้สูงอายุที่ถูกทำร้าย มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป โดยให้การช่วยเหลือตามสิทธิในเขตพื้นที่ ที่ผู้สูงอายุมีทะเบียนบ้านอยู่ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนางบวญจ.ชลบุรี ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ปทุมธานี ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ธรรมปกรณ์เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ลำปาง ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนบุรีรัมย์ จ.บุรีรัมย์ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.นครพนม ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต จ.ภูเก็ต ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนบ้านทักษิณ จ.ยะลา ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.สงขลา ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนางบวญจ. กรุงเทพมหานคร ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาศนะเวศม์ จ.พระนครศรีอยุธยา รวมทั้งสิ้น 11 ศูนย์ โดยจะได้รับการดูแลเรื่องที่อยู่อาศัย อาหาร และการดูแลเรื่องสุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย คือ กลุ่ม A เป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ กลุ่ม B เป็นผู้สูงอายุที่ต้องใช้รถเข็น และกลุ่ม C เป็นผู้สูงอายุที่พิการหรือป่วยติดเตียง 2) ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุสำหรับการคุ้มครองผู้สูงอายุแบบสามัญ(ปกติ) และแบบพิเศษ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีความสมัครใจจะขอเข้ามาพักพิงภายในศูนย์โดยจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตอยู่ภายในศูนย์ โดยมีค่าใช้จ่ายในการแรกเข้าอยู่ 300,000 บาท(สามแสนบาทถ้วน) และค่าใช้จ่ายรายเดือน เดือนละ 3,000 บาท (สามพันบาทถ้วน) สำหรับห้องพักในลักษณะติดๆ กัน และค่าใช้จ่ายรายเดือน เดือนละ 5,000 บาท (ห้าพันบาทถ้วน) สำหรับห้องพักที่แบ่งพื้นที่ห่างกัน โดยผู้สูงอายุที่สนใจจะต้องสมัครและยื่นความจำนงค์ขอเข้าพักพิงภายในศูนย์ โดยการเข้ามาพักพิงภายในศูนย์จะให้สิทธิตามลำดับที่ยื่นขอความจำนงค์ ซึ่งจะได้รับการดูแลและสวัสดิการเช่นเดียวกันกับผู้สูงอายุในกลุ่มที่ 1 ต่างกันในส่วนของที่พักอาศัยเท่านั้น กรณีที่ให้ออกจากศูนย์มี 2 กรณีคือ 1. เจ็บป่วยจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ 2. กรณีเสียชีวิต มีเพียง 2 ศูนย์ที่ให้กรบริการ ดังกล่าวนี้ คือ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนางบวญจ. กรุงเทพมหานคร ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม

ผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จ.พระนครศรีอยุธยา และ3) ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ แบบที่ไม่มีผู้สูงอายุพักอาศัยแต่จะเป็นสถานที่ที่จัดกิจกรรมดูแล ส่งเสริม ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ตามความสมัครใจ ตลอดจนให้การดูแลและข้อมูลแก่ผู้สูงอายุตามชุมชนในพื้นที่ที่รับผิดชอบ ซึ่งมีเพียงแค่ 1 ศูนย์ คือ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ขอนแก่น ในด้านการดำเนินงาน เพื่อการดูแลและส่งเสริมผู้สูงอายุ จะมีแผนการดำเนินงานของศูนย์ที่เป็นการทำงานด้านการ ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และด้าน สติปัญญา ซึ่งดำเนินการจัดกิจกรรมด้วยนักสังคมสงเคราะห์และพี่เลี้ยงประจำศูนย์ ในบางศูนย์ก็ จะมีนักกายภาพและนักจิตบำบัดเพิ่มขึ้นมาด้วย แต่ด้วยศูนย์ส่วนใหญ่ก็จะไม่ได้ มีความพร้อมของ บุคลากรที่ครบในทุกๆ ฝ่ายในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและสำหรับการจัด กิจกรรมในการส่งเสริม สุขภาวะของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้ 1) ด้านร่างกาย จัด กิจกรรมในลักษณะของการเคลื่อนไหวร่างกาย ในทุก ๆ เช้า และบางศูนย์ก็จะมีการใช้อุปกรณ์ร่วม ในการออกกำลังกาย เช่น การใช้ไม้พลอง การใช้ตาราง 9 ช่อง การใช้เครื่องออกกำลังกายที่ทาง สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) ได้จัดส่งมาให้ซึ่งเป็นงานวิจัย ผลงานการประดิษฐ์เครื่องมือช่วยออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ แต่ก็จะมีใช้ในบางศูนย์เท่านั้น 2) ด้านจิตใจ จัดกิจกรรมในลักษณะของการทำกิจกรรมนันทนาการ ในช่วงสายๆหรือช่วงบ่าย ประกอบด้วย การเล่นเกมบิงโก การร้องคาราโอเกะ การเปิดวิดีโอ การแสดงต่าง ๆ เปิดเพลง เปิดละครโทรทัศน์หรือรายการทีวี เปิดการเทศนาธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อ เป็นการผ่อนคลาย และสร้างอารมณ์ความรู้สึกที่ดี มีความสุข 3) ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม จัด กิจกรรมในลักษณะของการทำกิจกรรมนันทนาการในช่วงสายๆหรือช่วงบ่าย ประกอบด้วย การ เล่นเกมบิงโก การร้องคาราโอเกะ และกิจกรรมจับน้ำชา (ให้ผู้สูงอายุได้มานั่งล้อมวงและพูดคุยกัน) เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน พูดคุยในเรื่องราวต่าง ๆ และ4) ด้าน สติปัญญา จัดกิจกรรมในลักษณะของการทำกิจกรรมที่ใช้ทักษะที่จำเป็นในการดูแลหรือช่วยเหลือ ตนเองได้ เปิดโทรทัศน์ให้ดูข่าวสาร และส่งเสริมเรื่องการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ อย่างการใช้สมาร์ต โฟน(Smart Phone) หรือ แท็บเล็ต (Tablet) อีกทั้ง ส่งเสริมทักษะทางด้านอาชีพให้ผู้สูงอายุ เช่น การทำสายคล้องหน้ากากอนามัย การถักผ้า การสานกระเป่า เป็นต้น รวมถึงการส่งเสริมกระตุ้น ความจำด้วยการพูดคุยถาม-ตอบ ผู้สูงอายุ ซึ่งการจัดตั้งศูนย์และการดำเนินงานของศูนย์ พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 12 แห่ง สอดคล้องกับ สถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทย ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลผู้สูงอายุในสถาบันของรัฐ เป็นอีกกลุ่มที่ จำเป็นต้องให้ความสำคัญ โดยในปี 2583 ในกรณีที่สัดส่วนผู้สูงอายุยังคงเดิมที่ร้อยละ 49 จำนวน

ผู้สูงอายุที่ตกอยู่ในภาวะยากจนจะเพิ่มขึ้นเป็น 10.07 ล้านคน และจะมีผู้สูงอายุประมาณ 9.84 หมื่นคน เป็นผู้สูงอายุที่ยากจนและมีปัญหาสุขภาพต้องนอนติดเตียง ทั้งนี้ การนอนติดเตียงเป็นภาวะที่ต้องการผู้ดูแล และมีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ต้องการบริการดูแล ผู้สูงอายุในสถาบันของรัฐ เนื่องจากไม่มีผู้ดูแลและด้วยข้อจำกัดด้านการเงินส่งผลให้ไม่สามารถมีทางเลือกไปใช้บริการจากภาคเอกชนได้ โดยในปี 2583 อาจจะมีผู้สูงอายุประมาณ 2.87 หมื่นคนที่เป็นผู้สูงอายุติดเตียง และอาศัยอยู่คนเดียวหรืออาศัยอยู่กับคู่สมรส (ไม่มีบุตรหลานอาศัยอยู่ในครัวเรือน) และในจำนวนดังกล่าวมีถึง ประมาณ 6 พันคน ที่ต้องนอนติดเตียงอยู่ในบ้านคนเดียวหรือนอนติดเตียงอยู่ในบ้านที่มีเพียงคู่สมรส โดยที่ไม่มีบุตรที่สามารถจะมาช่วยทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าในอนาคตจะมีอุปสรรคต่อบริการดูแลผู้สูงอายุในสถาบันของรัฐเพิ่มขึ้นจนเกินขีดความสามารถในการรองรับการดูแลผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจำนวน 12 แห่ง มีขีดความสามารถในการรองรับของสถาบันของรัฐในปัจจุบัน ยังคงมีความท้าทายในการจัดบริการดูแลผู้สูงอายุให้เพียงกับความต้องการของผู้สูงอายุที่มีความจำเป็นในอนาคตได้ อีกทั้งในปัจจุบันการดูแลผู้สูงอายุในสถาบันของรัฐยังมีปัญหาขาดแคลนทรัพยากรขาดอัตรากำลัง งบประมาณ อุปกรณ์ ตลอดจนภาคีเครือข่าย และอาคารสถานที่ อีกทั้งในอนาคตที่จะมีปัญหาที่เกิดจากความเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นปัญหาด้านคุณภาพการดูแล ผู้สูงอายุในสถาบันของรัฐเหล่านี้ ก็ยังเป็นความท้าทายที่ต้องมีการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป (ระพีพรรณ คำหอม, 2563: 38, ภูซงค์ เสนานุช, 2563: 27 และวรรณลักษณ์ เมียนเกิด, 2563: 42)

ปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่า ความคิดเห็นและความต้องการในการนำมรดกภูมิปัญญาของท้องถิ่น ด้านศิลปะการแสดงทั้ง 4 ภาค มาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 12 แห่ง พบว่า 1) ด้านมุมมองและความคิดเห็นของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในกลุ่มที่ 1 เห็นว่าการนำเอาศิลปะการแสดงของท้องถิ่นทั้ง 4 ภาค มาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุภายในศูนย์นั้น เป็นกิจกรรมที่ดีและมีความน่าสนใจอย่างมาก เนื่องด้วยผู้สูงอายุส่วนมากจะชื่นชอบการทำกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน มีการร้อง รำ ต่าง ๆ อีกทั้งเป็นเรื่องของศิลปะการแสดงพื้นบ้านที่สามารถเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นการช่วยส่งเสริมและกระตุ้นเรื่องของความทรงจำในผู้สูงอายุอีกด้วย และ 2) ด้านความต้องการในการนำมรดกภูมิปัญญาของท้องถิ่น ด้านศิลปะการแสดงทั้ง 4 ภาค มาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้

ผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุทั้ง 12 แห่ง ทั่วประเทศไทย พบว่า ทั้ง 12 ศูนย์มีความต้องการที่จะจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้ศิลปะการแสดง พื้นบ้านทั้งสิ้น โดยมุ่งหวังในการจัดกิจกรรมที่จะสามารถพัฒนาได้ทั้ง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ใช้เวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 30 - 40 นาที ในช่วงเวลา 10:00 - 11:00 น. ด้วยระยะเวลาที่เหมาะสมกับความสนใจและความพร้อมของผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรมเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้น ซึ่งการใช้ศิลปะการแสดงของท้องถิ่นมาจัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุยังช่วยให้ในแต่ละศูนย์สามารถให้ผู้สูงอายุมีทักษะด้านความสามารถในการแสดงหรือเป็นการฟื้นฟูความสามารถในตัวเองของแต่ละบุคคลได้ สร้างความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเองได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ แผนการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์งานผู้สูงอายุ โดยทั่วไปมีเป้าหมายสุดท้ายคือ การทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิต ในยามชราภาพได้อย่างมีคุณภาพ Theofilou P. กล่าวไว้ว่า การสูงวัยอย่างมีคุณภาพมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ หรือความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุ (Well-being) มีความสุข (Encompassing Happiness) และรู้สึกพึงพอใจกับชีวิต (Satisfaction with Life) ในทางวิชาการและในระดับสากล มีแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุอยู่หลายแนวคิด ที่สำคัญได้แก่ Healthy Ageing, Productive Ageing, Active Ageing, Successful Ageing, Holistic Health Ageing) ด้าน การส่งเสริมสุขภาพ และสุขภาพตลอดชีวิต (Health Promotion and Well-being throughout Life) ยุทธศาสตร์พื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพที่ประกาศไว้ชัดเจนในกฎบัตรรอดตาว่า เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ปี ค.ศ.1986 มีเป้าหมายในการเพิ่มช่วงชีวิตที่มีสุขภาพดี ปรับปรุงคุณภาพชีวิตของทุกคน ลดอัตรา การเสียชีวิตและการเกิดโรค การบรรลุซึ่งเป้าหมายดังกล่าวได้ จำเป็นต้องลดปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและโอกาสตกอยู่ในภาวะพึ่งพาในวัยสูงอายุอันเป็นผลที่ตามมา และพัฒนานโยบายเพื่อป้องกันสุขภาพทรุดโทรมในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยวางแผนตั้งแต่ต้น เพื่อป้องกันและชะลอการเกิดโรค และความพิการ การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ (Mental Health Needs of Older Persons) ปัญหาด้านสุขภาพจิต เป็นสาเหตุหลักของความพิการและคุณภาพชีวิตที่ตกต่ำ จำนวนผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิตก็เพิ่มขึ้นอย่างมี นัยสำคัญ จากการสูญเสียและการเปลี่ยนแปลงในชีวิต บ่อยครั้งซึ่งหากไม่ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องอาจนำไปสู่การรักษาที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ได้รับการรักษา หรือนำเข้าการรักษาที่ไม่จำเป็นจึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาระบบบริการดูแลสุขภาพจิตที่ครอบคลุมกว้างขวางขึ้นตั้งแต่การป้องกันไปจนถึงการให้ความช่วยเหลือ ตั้งแต่เริ่มแรก บ้านพักและสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย (Housing and the Living Environment) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ภายในชุมชนของตน (Ageing in place) และมีบ้านพักอาศัยราคาถูกเป็น

ทางเลือกให้ผู้สูงอายุ โดยมีมาตรการต่างๆ เช่น ลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานการจัดสรรที่อยู่อาศัย อย่างเป็นธรรม ที่พักอาศัยไปมาสะดวกเป็นมิตรกับวัย ปรับปรุงการออกแบบที่พักอาศัย และ สภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการอยู่อย่างพึ่งตนเองโดยคำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้พิการ ปรับปรุงการคมนาคมขนส่งให้ผู้สูงอายุเข้าถึงได้และราคาถูกลง การ สนับสนุนผู้ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ (Care and Support for Caregivers) จัดหาบริการการดูแล ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุจากหลายแหล่ง และให้ความช่วยเหลือผู้ดูแล โดยดำเนินมาตรการ เช่น ให้อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในชุมชน เพิ่มคุณภาพการดูแลระยะยาวในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเอง ได้มากขึ้น สนับสนุนด้านข้อมูลการฝึกอบรม การดูแลสุขภาพจิตใจ เศรษฐกิจ กฎหมายแก่ผู้ทำ หน้าที่ดูแล มีการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบระบบการดูแลในวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมต่างๆ มีมาตรการและกลไกในการประกัน คุณภาพของสถานบริการ รวมทั้งสนับสนุนบทบาทในการดูแล ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุหญิง เช่น จัดให้มีการดูแลแทน ให้ข้อมูลข่าวสาร และการส่งเสริม ภาพลักษณ์ผู้สูงอายุ (Images of Ageing) ส่งเสริมการใช้ความรู้ ความสามารถ ภูมิปัญญา ผลิตภัณฑ์ และคุณูปการอื่นๆ ของผู้สูงอายุ ทั้งโดยการพัฒนากรอบนโยบายที่เกี่ยวข้อง การ ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนเพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ที่เน้นภูมิปัญญา ความเข้มแข็ง คุณประโยชน์ ความกล้าหาญและสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุทั้งหญิงชาย รวมทั้งผู้ พิการ โดยสนับสนุนสื่อมวลชนให้ก้าวข้ามการเสนอภาพแบบทัศนคติในทางลบ และเสนอภาพที่ อธิบายถึงความหลากหลายของมนุษยชาติแทน (Theofilou P., 2013: 150-163) (WHO, 2013: Online)

2. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพ แบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์เอกลักษณ์ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน พบว่า เพลงพื้นบ้าน สามารถแบ่งออกเป็นเพลงที่มีการร้องโต้ตอบและไม่มีการร้องโต้ตอบ โดยมีคุณค่าและหน้าที่ใน การสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมในท้องถิ่นนั้น ๆ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ของคนในชุมชน เป็น สื่อกลางในการประสานการทำกิจกรรมของคนในชุมชน สร้างความสนุกสนาน มีขั้นตอนในการ ปฏิบัติ มีวัตถุประสงค์ของเนื้อหาที่ใช้สื่อความหมายผ่านถ้อยคำ สำนวน ด้วยภาษาท้องถิ่น จาก การสังเคราะห์แนวทางในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริม สุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ พบว่า ควรมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีการเพิ่มสุขภาพ และคุณภาพชีวิต มีจุดประสงค์ของการพัฒนาหรือส่งเสริมเป็นรายด้านอย่างชัดเจน สามารถสอดแทรก (Intervention) การพัฒนาด้านอารมณ์ ความคิด สร้างความสุขในตนเอง ตลอดจนการส่งเสริม

เรื่องของการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวัน และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยไม่มีกฎเกณฑ์ข้อบังคับ ที่ตายตัว มีความหลากหลายของเนื้อหาที่นำมาใช้เพื่อเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ ฝึกความทรงจำ และกระตุ้นความสนใจของผู้สูงอายุ ดังนั้น หลักการของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุจึงเป็นกระบวนการวางแผนและนำกิจกรรมทางด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านผนวกกับนันทนาการไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งต้องผ่านผู้เชี่ยวชาญในด้าน เพลงพื้นบ้าน ด้านการดูแลส่งเสริมผู้สูงอายุ ด้านนันทนาการ ในการประเมิน วิเคราะห์ กิจกรรม การออกแบบสิ่งแวดล้อม เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ และกระบวนการวางแผนโปรแกรม อย่างเป็นระบบให้มีคุณภาพที่สูงและให้บริการแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านวัตถุประสงค์ของรูปแบบ ควรมีความสอดคล้องกับการพัฒนาส่งเสริม และการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมความสามารถทางร่างกายให้สามารถดำเนินชีวิตและช่วยเหลือตนเองได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาอารมณ์ในเชิงบวกให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อสนับสนุนการเข้าสังคมของผู้สูงอายุให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีการทำกิจกรรมกลุ่มกับผู้อื่น และเพื่อฟื้นฟูด้านสติปัญญาในผู้สูงอายุให้มีความสามารถในการจำจํา การคิด และการเข้าใจในเรื่องที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต

2. ด้านรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบควรประกอบด้วย 1) ความหลากหลายของเนื้อหากิจกรรมที่นำมาใช้ เพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรม 2) ความง่ายของเนื้อหา ที่จะช่วยสร้างความเข้าใจได้อย่างง่ายกับผู้สูงอายุ ไม่มีข้อมูลที่ซับซ้อน และเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวกับผู้สูงอายุ หรือเป็นเรื่องในอดีตที่ช่วยส่งเสริมประสบการณ์เดิมในผู้สูงอายุ 3) ความจำเพาะเจาะจงของเนื้อหาที่จะนำมาใช้กับผู้สูงอายุ ต้องหลีกเลี่ยงเรื่องราวที่มีผลกระทบในเชิงลบต่อความรู้สึก หรือเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดีของผู้สูงอายุ และ 4) ความอิสระ โดยเนื้อหาที่นำมาใช้กับผู้สูงอายุควรมีช่องว่างให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น หรือแสดงออกทางความคิดได้อย่างอิสระ รวมไปถึงการแสดงออกทางความคิด อารมณ์ความรู้สึกอย่างอิสระ ทั้งนี้ กิจกรรมควรมีความหลากหลาย ไม่จำเจ เช่น การนำเกม กิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวร่างกาย และศิลปะ มาประยุกต์บูรณาการด้วยกันในการทำกิจกรรม กิจกรรมควรดำเนินการไปอย่างเหมาะสมต่อความสามารถของผู้สูงอายุไม่ช้าและเร็วเกินไป อีกทั้งมีความอิสระในการแสดงออกทางร่างกาย และความรู้สึก หลักการสำคัญในการดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุ มีดังนี้ 1) การพินิจพิเคราะห์ (Scrutinizing) คือ ต้องประเมินและคัดกรองสุขภาพ ความสามารถของผู้สูงอายุและภูมิหลังของผู้สูงอายุ 2) การวางเป้าหมายกิจกรรม

(Event goal activity) คือ การเลือกกิจกรรมการกำหนดจุดประสงค์และเนื้อหาที่จะนำไปพัฒนา ส่งเสริมผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ 3) การสานสัมพันธ์ (Relationship activity) คือ การสร้างความ เข้าใจสร้างความสัมพันธ์ เพื่อลดช่องว่างระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อการ ดำเนินกิจกรรมจะได้มีความราบรื่นและเกิดประสิทธิผลสูงสุด 4) การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities) คือ การดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และบริบทของผู้สูงอายุที่อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ตลอดจนจนเกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุที่สามารถ นำไปใช้ในด้านอื่น ๆ ได้ และ 5) การประเมินผลจากกิจกรรม (Evaluation activity) คือ การ ประเมินผลของการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม จะใช้แบบสอบถามหรือการพูดคุยกับผู้สูงอายุ หลังจากการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง และหลังจากการดำเนินกิจกรรมในการพัฒนาแต่ละด้าน ครอบคลุมกระบวนการ

3. ด้านปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ สื่อ วัสดุ/อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า นอกจากตัวของผู้นำกิจกรรมที่จะต้องมีความสามารถ มีทักษะ มีความเข้าใจใน เนื้อหาการทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุได้อย่างแม่นยำ อาจจะมีการใช้สื่ออื่น ๆ ประกอบการดำเนิน กิจกรรม 1) สื่อโซเชียลมีเดีย (SocialMedia) เช่นยูทูป (Youtube) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้ และเข้าถึงยุคสังคมปัจจุบันได้มากยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับกำลังและความสามารถของผู้สูงอายุ 2) สื่อดิจิทัล (Digital) เช่น รูปภาพ (Photo) คลิปวิดีโอ (Video clip) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิด กระบวนการทางความคิด และความจำ 3) สื่อทำมือ เป็นอุปกรณ์เฉพาะที่สอดคล้องกับกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความน่าสนใจ หรือสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมให้เกิด ประสิทธิภาพ ในด้านสถานที่ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ควรมีโอกาสถ่ายเทสะดวก มีแสง สว่างที่เหมาะสม ไม่เป็นพื้นที่ต่างระดับ เพื่อต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่อยู่ใกล้เครื่องมือ สิ่งก่อสร้าง หรืออุปกรณ์ที่มีคมหรือสามารถส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่จำเป็น คือ เครื่องเสียงที่มีคุณภาพจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ยินเสียงของผู้นำกิจกรรมได้อย่าง ชัดเจน ส่งผลต่อความสนใจและความเข้าใจของผู้สูงอายุ

4. ด้านการประเมินผลกิจกรรม ควรกำหนดเกณฑ์การประเมินผลกิจกรรมให้ มีความชัดเจนสามารถออกแบบการประเมินผลโดยใช้ Rubric score ซึ่งอาจประกอบด้วย 1) การ ประเมินด้านเนื้อหาของกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ และ 2) การประเมินด้านกิจกรรมที่ส่งผล ต่อสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

จากการพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และแนวคิดทฤษฎีมาประกอบการพัฒนารูปแบบกิจกรรม ซึ่งมีความสอดคล้องกับ ประสพสุข ฤทธิเดช (2559: 84-90) กล่าวว่า จากการศึกษาเรื่องการเรียนรู้ร่างกายชาวบ้านอย่างมีส่วนร่วมโดยองค์กรชุมชน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ เริ่มจากการสำรวจสถานะองค์ความรู้ร่างกายบ้านของชุมชนบ้านกุดแคน จังหวัดมหาสารคาม ในอดีตถึงปัจจุบัน พบว่าองค์ความรู้ร่างกายบ้านของชุมชนบ้านกุดแคนในอดีตถึงปัจจุบัน เกิดจากผู้นำชุมชนจัดกิจกรรมโดยมีรูปแบบการพอร่างตามงานบุญประเพณี ต่อมาได้มีการก่อตั้งคณะร่างกายบ้านขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสามัคคีความสนุกสนาน และพัฒนาชุมชนจากเงินทุนของการพอร่างร่วมกัน และผลการดำเนินงานร่างกายบ้าน อย่างมีส่วนร่วมโดยองค์กรชุมชน มีองค์ชุมชนที่เข้าร่วมมี 2 ลักษณะ คือ เกิดจากมุมมองผู้สูงอายุและเด็กเยาวชน มีองค์ชุมชนภายในคือ กลุ่มสตรีแม่บ้าน ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน วัดบ้านกุดแคน และกลุ่มสาธารณสุขชุมชนเข้าร่วมร่างกายบ้าน และเกิดจากมุมมองของผู้สูงอายุและเด็กเยาวชน มีองค์ภายนอกเข้าร่วมเป็ปัจจุบันส่งเสริมและสนับสนุนร่างกายบ้านของบ้านกุดแคน และในท้ายสุดคือการประเมินผลการเรียนรู้ร่างกายบ้านเพื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุทางกาย จิตใจ สังคม และทางจิตวิญญาณ ซึ่งการจัดกิจกรรมควรจัดขึ้นในเวลาที่เหมาะสม ไม่ใช่เวลานาน ๆ เนื่องจากผู้สูงอายุจะเหนื่อยง่าย จากการผลการถอดบทเรียนการเรียนรู้ร่างกายบ้านอย่างมีส่วนร่วมโดยองค์กรชุมชน พบว่า ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ร่างกายบ้านจากปราชญ์ชุมชนมีวิธีการสอน 3 แบบคือ สอนแบบสาธิต สอนในสถานการณ์จริง และสอนแบบต่อยอด อีกทั้ง ชุตินา สิ้นชัยนิชกุล (2561: 92-104) กล่าวว่า จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การสูงวัยอย่างมีสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนมีการสูงวัยอย่างมีสุขภาพนั้นจะต้องประกอบด้วย การมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกวัน เพื่อให้ตนเองแข็งแรง อีกทั้งจะต้องมีการติดตามข่าวสาร การพูดคุยกับเพื่อนบ้าน เพื่อให้ตนเองมีการจดจำที่ดีและมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เกิดความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนั้นการดูแลตนเองที่ดีมีการใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายยอมรับว่าการสูงวัยเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติมีการจัดการกับความเครียดได้ดีคิดในทางบวก และปฏิบัติตามความเชื่อของศาสนาของตน ส่วนประกอบเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ส่งผลให้เกิดการสูงวัยอย่างมีสุขภาพ ปัจจัยส่งเสริมนับเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการดำรงชีวิต สามารถเลือกทำกิจกรรมได้ตามความพึงพอใจ ส่งผลให้เกิดความสุขทั้งกายกายและทางใจ ด้านความสัมพันธ์

ระหว่างความสามารถในการทำงานของร่างกายกับการสูงวัยอย่างมีสุขภาพะของผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานของการสูงวัยอย่างมีสุขภาพะเป็นความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตั้งแต่กิจกรรมขั้นพื้นฐานไปจนถึงการมีกิจกรรมที่มีความซับซ้อน ผู้สูงอายุที่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองมีความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองไม่เป็นภาระของลูกหลาน ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนมีระดับความสามารถในการทำงานของร่างกายอยู่ในระดับไม่พึ่งพา สามารถทำกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานได้เป็นอย่างดีอธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังอยู่ในวัยผู้สูงอายุวัยต้น ซึ่งผู้สูงอายุวัยต้นนี้ยังมีความเสื่อมของร่างกายน้อย ผู้สูงอายุจะยังสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ส่งผลให้มีการสูงวัยอย่างมีสุขภาพะอยู่ในระดับสูง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการสูงวัยอย่างมีสุขภาพะอธิบายได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นมุมมองแนวคิดและทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านบวกหรือด้านลบ ซึ่งการที่บุคคลมีการยอมรับนับถือตนเองสูง จะมีความรู้สึกว่าคุณค่า มีเกียรติมีความพึงพอใจในตนเอง อีกทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้สามารถเผชิญอุปสรรคในชีวิต และสามารถปรับตัวได้ในสังคม ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า ยังมีประโยชน์รู้สึกว่าคุณค่า เป็นพึ่งและเป็นที่พักพิงให้ลูกหลานได้อยู่เสมอ อีกทั้งยังสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ดี ผู้สูงอายุที่ได้ทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครชุมชนจะมีความรู้สึกภูมิใจในตนเองที่ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุมีความพอใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า นอกจากนี้ Caroline Bulsara, Christopher Etherton-Ber และ Rosemary Saunders (2559: 132-144) กล่าวว่า จากการศึกษาแบบจำลองสำหรับการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ด้วยเหตุที่ชาวออสเตรเลียที่มีอายุมากเลือกที่จะอาศัยอยู่ในชุมชน และมีการริเริ่มกิจกรรมหรือโครงการหลายอย่างเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีชีวิตที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความคิดริเริ่มหนึ่งคือการให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุในช่วงเวลากลางวันตามชุมชน โดยเริ่มจากการทบทวนบทความเชิงบรรยายในช่องทางต่าง ๆ ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ภาพรวมของรูปแบบต่าง ๆ ที่ให้บริการดูแลผู้สูงอายุตามศูนย์ นับเป็นความท้าทายสำหรับการให้บริการในอนาคตคือการพิจารณาว่าบริการ CBDC ใดที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในการจัดเตรียมอาหารสำหรับความต้องการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน หรือเป็นรูปแบบที่เป็นนวัตกรรมใหม่ของ CBDC ที่มีความจำเป็น ความโดดเด่นสองประการในปัจจุบันที่เห็นได้ชัดในภาคส่วนที่สนับสนุนปรัชญาและค่านิยมของ CBDC วิธีหนึ่งคือแนวทางการดูแลที่เน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยเน้นถึงคุณสมบัติประวัติชีวิต ความชอบส่วนบุคคล ลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุ การบริการเชิงรุกหรือความเป็นอยู่ที่ดี ที่มุ่งสร้างความเป็นอิสระในการทำงาน คุณภาพของการมีส่วนร่วมในชีวิตและสังคม มากกว่า

การพึ่งพาบริการ ยังมีความแตกต่างกันในวงกว้างระหว่างบริการที่เน้นสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุและการบริการที่เน้นการสนับสนุน ความผาสุกทางจิตสังคมของผู้สูงอายุ มีการระบุรูปแบบการบริการหลายแบบในการทบทวนซึ่งครอบคลุมถึงทั้งโหมดการทำงานและบริการเฉพาะที่มีให้ บริการหลายอย่างผสมผสานสองด้านหรือมากกว่าของแนวคิดที่อธิบายไว้ มีหลักฐานหลายระดับเกี่ยวกับประสิทธิภาพของรูปแบบ ประเด็นการดำเนินงานหลักที่พบในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ การมีบุคลากรที่มีความรู้และทักษะที่ถูกต้อง มีบุคลากรเพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุที่ใช้บริการ โดยมีเวลาเปิดทำการที่เข้าถึงได้และตอบสนอง และการจัดหาบริการรับส่งไปและกลับจากศูนย์ การพิจารณาบริการ CBDC อีกประการหนึ่งคือการมีสภาพแวดล้อมที่มีประโยชน์ใช้สอยอบอุ่นและสะดวกสบาย โดยทั่วไป ข้อควรพิจารณาสำหรับสภาพแวดล้อมทางกายภาพของศูนย์คือมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง พื้นที่จัดเก็บที่เพียงพอ อุปกรณ์ในครัว ห้องน้ำที่เหมาะสมสิ่งอำนวยความสะดวกและพื้นที่ภายนอกบางประเภท ดังนั้นการทำงานร่วมกันถือเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของศูนย์อาวุโสที่ทันสมัย อาศัยความร่วมมือเชิงกลยุทธ์ระหว่างศูนย์ดูแลผู้สูงอายุและทุกภาคส่วนของชุมชน รวมถึงองค์กรต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัย วิทยาลัย โรงเรียนมัธยม รัฐบาลท้องถิ่นและบริการสังคม หน่วยงาน ธุรกิจ โรงพยาบาล ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพถือเป็นส่วนสำคัญของความยั่งยืน สังเกตว่าการเป็นหุ้นส่วนดังกล่าวสนับสนุนศูนย์ดูแลผู้สูงอายุที่ถูกมองว่าเป็นจุดศูนย์กลางของชุมชนและบริการชุมชนที่ถูกต้องตามกฎหมาย ประโยชน์เพิ่มเติมสำหรับการทำงานร่วมกัน ได้แก่ การช่วยให้ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุสามารถขยายการเข้าถึง เพิ่มอิทธิพลของพวกเขา และนำเสนอบริการและโปรแกรมแบบข้ามส่วนที่กว้างขึ้นไปยังตลาดเป้าหมายพื้นที่ของการดูแลโดยชุมชนสำหรับผู้สูงอายุอยู่ในขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงและนวัตกรรมที่สำคัญ เนื่องจากบริการต่าง ๆ พยายามที่จะตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุได้มากขึ้น ความยืดหยุ่นในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุดูเหมือนจะเป็นหลักสำคัญในการปรับปรุงพัฒนาจากศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบเดิมและคงที่ ต้องมีการพิจารณาถึงพันธมิตรองค์กรด้วยที่จะสนับสนุนการพัฒนาและส่งมอบบริการ CBDC และ Chiu-Yueh and Shu-Li² (2563: 104-114) กล่าวว่า จากการศึกษาผลของศิลปะและการบำบัดต่อพฤติกรรมที่ปั่นป่วนในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม พบว่าความเสื่อมทางปัญญาและพฤติกรรมกระสับกระส่ายจากอาการของโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุเป็นสาเหตุหลักของภาวะทุพพลภาพและไร้ความสามารถ อาการพฤติกรรมกระวนกระวายของภาวะสมองเสื่อมเป็นสาเหตุหลักของการดูแลผู้ป่วย โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของการบำบัดด้วยศิลปะและการบรรเทาพฤติกรรมที่กระวนกระวายใจในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนว่าศิลปะบำบัดอาจส่งผลดีต่อพฤติกรรมที่ปั่นป่วนที่เกี่ยวข้องกับภาวะ

สมองเสื่อมในผู้สูงอายุที่เป็นสถาบันบำบัดความทรงจำ กิจกรรมที่ดำเนินการทุกสัปดาห์เป็นเวลา 50 นาทีในแต่ละกิจกรรม ซึ่งการศึกษาในอนาคตควรพิจารณาการทำศิลปะและการรับรู้ถึงประสบการณ์ถือเป็นการส่งเสริมและรักษาให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

3. ผลการศึกษา นำร่องรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

ผลจากการนำรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ไปศึกษานำร่องกับผู้สูงอายุที่พักพิงในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุปทุมธานี จำนวน 23 คน พบว่า สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ โดยดำเนินกิจกรรมประจำวันของตนเองได้ อีกทั้งยังสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อผู้สูงอายุที่พักพิงภายในศูนย์ด้วยกัน ด้านสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีความสุข มีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส มองโลกในแง่ดี เข้าใจสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้ ด้านสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมากขึ้น มีการพูดคุยสนทนาระหว่างเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน นิยมการเข้าร่วมกลุ่มในการประกอบกิจกรรมประจำวันช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกันมากขึ้น และด้านสุขภาพทางสติปัญญาของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการจดจำข้อมูลเพิ่มมากขึ้น รู้จักคิด และมีเหตุผลประกอบเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุยังก่อให้เกิดกิจกรรมไว้เล่นกันในยามว่าง หรือการนำเพลงพื้นบ้านแต่ละภาคมาร้องเล่นกัน รวมไปถึงมีความกระตือรือร้นในการออกกำลังกายตามรูปแบบของชุดกิจกรรมดังกล่าว สำหรับผลการประเมินในแต่ละด้านที่ใช้แบบประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564 ของกระทรวงสาธารณสุขจะเห็นได้ว่าเมื่อพิจารณาผลการประเมินในแต่ละรายด้านกลุ่มตัวอย่างบางคนจะมีผลการประเมินที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงการแปลผลของมาตรฐานสุขภาพในแต่ละรายด้าน แต่หากเมื่อพิจารณาที่ค่าระดับคะแนนของแต่ละด้านจะพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าระดับคะแนนที่เปลี่ยนแปลงหรือคงเดิม หมายถึงว่า ผลกลุ่มตัวอย่างที่มีการเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนนที่ประเมินแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาสุขภาพของตนเอง และสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ค่าคะแนนคงเดิม แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถรักษาสุขภาพของตนเองไว้ให้คงเดิมได้ เนื่องด้วยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ความสามารถและการทำงานของร่างกายถดถอย ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา การที่สามารถมีพฤติกรรมและสุขภาพให้คงเดิมได้นั้น ถือว่าเป็นการดูแลและส่งเสริมสุขภาพได้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ดีพร้อม ศิริเขต, สุทธิศา ปิตียนาน และวรรธน์ มากเทพพงษ์ (2566: สัมภาษณ์) กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมถอย เปลี่ยนแปลง และสมรรถภาพร่างกายลดลงอย่างต่อเนื่อง การที่สามารถดูแลและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรม

ทางสุขภาพ และการช่วยเหลือตนเองได้คงเดิม ถือว่าเป็นสุขภาพของผู้สูงอายุที่อยู่ในระดับที่ดีมาก อย่างเช่น เมื่อประเมินสุขภาพของผู้สูงในด้วร่างกายในช่วงต้นเดือน พบว่า ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนที่ช่วยเหลือตนเองได้ในระยะ 3 เมตร โดยใช้เวลา 26 วินาที และเมื่อมาประเมินสุขภาพอีกครั้งในช่วงสิ้นเดือนพบว่า ผู้สูงอายุก็ยังสามารถเคลื่อนที่ช่วยเหลือตนเองได้ในระยะ 3 เมตร โดยใช้เวลา 26 วินาทีเช่นเดิม แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่สุขภาพด้วร่างกายที่คงเดิมจากเมื่อต้นเดือนสุขภาพทางร่างกายไม่ได้เสื่อมถอยหรือถดถอยลงไป อีกทั้ง การดูแลส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุจำเป็นต้องดูแล ส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมคือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งด้วร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ควบคู่กันไปทั้ง 4 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับ Adams and Other (2000: 165-173), Myers, J. E., Sweeney and Other (2000: 251-266), อัศพร ประเสริฐสิน และคณะ (2561: 1-15) และ Ryff, C. D., and Other (1995: 719-727) กล่าวว่าสุขภาพหรือสุขภาพะ สามารถแบ่งออกเป็นหมวดหมู่อันได้แก่ ด้วร่างกาย ด้วจิตใจ ด้วสังคม ด้วปัญญา ซึ่งทั้ง 4 ด้านจะเชื่อมโยงกันและกันทั้งหมด เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่จะแสดงออกถึงความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแยกไม่ได้ การด้วสุขภาพแบบองค์รวม จึงต้องคำนึงถึงการผสมผสานกลยุทธ์ที่จะคงความสมดุลในทุกองค์ประกอบ โดยจะครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญ คือ ด้วร่างกาย (Physical Dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้วอาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทาง เศรษฐกิจที่เพียงพอ และส่งเสริมภาวะสุขภาพ ด้วจิตใจ (Psychological Dimension) เป็นมิติที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจที่แจ่มใสปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตาและลดความเห็นแก่ด้ว ด้วสังคม (Social Dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชน สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรม และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง และด้วปัญญา (Spiritual Dimension) เป็นความผาสุก ที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่บุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ด้งาม ด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ด้ว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุข ทั้งนี้ การใช้เพลงพื้นบ้านเป็นสื่อกลางในการทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสนใจ กระตือรือร้น และเข้าถึงความสนใจ ความชื่นชอบของผู้สูงอายุได้อย่างง่าย ส่งผลให้ผู้สูงอายุสนใจและใส่ใจในการทำกิจกรรมเอาใจใส่และเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับ พิณธร ปรัชญานุสรณ์ (2548: 67-70) และศรียา นิยมธรรม (2548: ออนไลน์) กล่าวว่า นาฏกรรมบำบัดและดนตรี

บำบัดเป็นรูปแบบและวิธีของการสื่อสารอย่างหนึ่งที่มีมนุษย์เลือกใช้ ซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความต้องการจะสื่อสารให้บุคคลอื่นรับรู้สื่อการมณ์และความรู้สึกจึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด จึงมีการสร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมและดนตรีบำบัดนี้ด้วย คือทำให้เกิดการใช้อวัจนภาษาสื่อความหมาย ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะ การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีดนตรีประกอบ โดยจะนำการเคลื่อนไหวมาตีความ อภิปราย หรือสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความสามัคคี และช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิต เช่น ความกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง ซึ่งมีหลากหลายวิธีการที่จะใช้ขึ้นอยู่กับผู้รับการบำบัดเป็นสำคัญ เพื่อให้กิจกรรมดนตรีที่นำมาใช้เกิดประโยชน์แก่ผู้รับการบำบัดสูงสุด ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเอกลักษณ์ของเพลงพื้นบ้านผนวกกับกิจกรรมนันทนาการมาเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ เอนกนาวิกมูล (2523: 12-27), ศรีนวล ขำอาจ (2566: สัมภาษณ์) และอุดม หงส์ชาติกุล (2566: สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า เพลงพื้นบ้านเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมเข้ากับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างมากด้วยประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุที่มีต่อเพลงพื้นบ้าน รวมไปถึงเพลงพื้นบ้านมีความเรียบง่าย ฟังแล้วเข้าใจได้ทันที เน้นความสนุกสนานเป็นหลัก สามารถปรับ เปลี่ยนแปลง เพิ่มเติมไปตามบริบทต่างๆที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งมีรูปแบบที่คล้ายคลึงกัน เพลงพื้นบ้านต่างถิ่นมีการร้องเพลงด้วยถ้อยคำที่คล้ายกัน ทั้งที่อยู่ห่างกันคนละทิศ และการนำกิจกรรมนันทนาการเข้ามาผสมผสานถือเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่สำคัญและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกเพศ ทุกวัย เพราะเป็นกิจกรรมที่เลือกทำได้ตามความพอใจในเวลาว่าง ทำแล้วก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน ร่าเริง เป็นการผ่อนคลายความเครียด เป็นการสร้างความสดชื่นขึ้นมาในชีวิตเพื่อเตรียมตัวที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ต่อไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุ การนำกิจกรรมนันทนาการมาใช้ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ จะช่วยชะลอความแก่ ผ่อนคลายความว้าเหว่ เห็นชีวิตมีคุณค่า และสามารถอยู่อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงในการถดถอยของสุขภาพได้อย่างดีอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม ในผู้สูงอายุ ในครั้งนี้เป็นการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมที่นำไปใช้และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ที่มีอายุ ระหว่าง 65 - 80 ปี และเป็นผู้สูงอายุที่สามารถเคลื่อนไหวร่างกาย และช่วยเหลือตนเองในกิจวัตร ประจำวันได้ แต่ด้วยมีผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 80 ปี และไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยเหลือ ตนเองได้ และเป็นผู้ป่วยติดเตียง ซึ่งผู้สูงอายุในกลุ่มนี้มีปัญหาทางด้านสุขภาพและควรได้รับการ ดูแล ฟันฟู และพัฒนา ให้มีสุขภาพที่ดี และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป ดังนั้น ควรมีการวิจัย และพัฒนาในการใช้ศาสตร์ทางศิลปะ ประยุกต์ใช้เป็นศิลปะบำบัดเพื่อส่งเสริม พัฒนาสุขภาพของ ผู้สูงอายุในกลุ่มเปราะบาง ได้อย่างเหมาะสมกับผู้สูงอายุในกลุ่ม ดังกล่าวข้างต้น



บรรณานุกรม

- Adams and Other, "Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population". *Journal of American College Health*, Vol.48 No. 4, (2000): 165-173.
- Bogdanova, B. and Nedev, B. (2564). *The effect of activities as prevention tool for elderly people in Europe from depression*. Thermophysical basis of energy technologies (TBET2020). AIP Conference Proceedings. 1-5.
- Buckwalter, K., Harthock, J., & Gaffney, J. (1985). Music therapy Nursing Intervention: Treatment for nursing home residents with dementia. Online Available: <https://www.recreationtherapy.com>.
- Bulsara, C., Etherton, C. and Saunders, R. (2559). *Models for community based day care for older people: A narrative review*. *Cogent Social Sciences*; Abingdon. 1: 2 (December). 1-12.
- Chiu-Yueh, C. E. (2020). Effects of Art and Reminiscence Therapy on Agitated Behaviors Among Older Adults With Dementia. *The Journal of Nursing Research*, 28(4), (August), 1-10.
- Coughlan, A. (1994). Music therapy in I.C.U. *Nursing Times*, 90(17), 35.
- Ebersole, Smith, and Hess, Adam. (1997). *Family Structure in Nineteenth Century Lancashire*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Guzzetta, C. E. (1995). Music therapy: Hearing the melody of the soul In Dossey, L. Keegan, C.E., Guzzetta, & L. G. Kolkmeier (Eds), *A Hand book for Practice*. (2nd ed). Maryland: Aspen Publish Inc.
- Knowles, M.S. (1975). *Self-Directed Learning: A Guide for Learners and Teachers*. Chicago: Follett Publishing Company.
- Myers, J. E., Sweeney and Other, "The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning". *Journal of Counseling & Development*, Vol.78 No. 3, (2000): 251-266.
- Ryff, C. D., and Other, "The structure of psychological well-being revisited". *Journal of*

Personality and Social Psychology, Vol. 69 No. 4, (1995): 719-727.

World Health Organization. (2012). World Health Day. Online Available:

https://www.innnews.co.th/lifestyle/news_76036/

World Health Organization. (2019). World Health Day. Online Available:

https://www.innnews.co.th/lifestyle/news_76043/

Yuniartika, W. and Muhammad, F. (2563). *Family Support on the Activities of Elderly Hypertension Patients in Elderly Gymnastics Activities*. Jurnal Ners. 14: 3 (January). 354-356.

กรมการแพทย์, กระทรวงสาธารณสุข. (2558). คู่มือการคัดกรอง/ประเมินผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพยาบาลสงเคราะห์องค์การทหารผ่านศึก.

กรมกิจการผู้สูงอายุ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). ยุทธศาสตร์กรม

กิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ. 2561 – 2580. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามลดา.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). ผู้จัดการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ. Online

Available:http://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=Test_Index_2014

การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง. (2560). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ:

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ.

เกื้อ แก้วเกตู. (2546). ประเภทของนันทนาการ. เอกสารประกอบการสัมมนาเชิงปฏิบัติการพัฒนา

ศักยภาพในงานวิชาการ. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ.

คณิต เขียววิชัย. (2534). หลัคนันทนาการ. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต

พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม.

ชยพล ศิรินิยมชัย และพิมพ์กา ปัญญาใหญ่. (2564). โครงการการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้าง

สุขภาพผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตติดบ้านในเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัด

เชียงใหม่. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.):

กรุงเทพฯ.

ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา. (2550). สุขภาพคนไทย 2550. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

ชุตินา สิ้นชัยวนิชกุล. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการสูงวัยอย่างมีสุขภาพะของผู้สูงอายุใน

ชุมชนเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาลทหารบก. 19: ฉบับพิเศษ (มกราคม –

เมษายน). 100-109.

ฉลาพิชญ์ บุญจิตสิทธิ์ศักดิ์, รัตยา เชื้อกลาง และฐิติณี เจียรกุล. (2560). การพัฒนากระบวนการ

- เรียนรู้ที่ส่งเสริมทักษะทางภาษาผ่านกิจกรรมเพลงพื้นบ้านสำหรับนักศึกษาหลักสูตร
การศึกษาปฐมวัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- ณัฐกฤตางามมีฤทธิ์, วัชรินทร์ ระฤกชาติ และณภัทร โพธิ์วัน. (2557). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาคกลางโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ. อ่างทอง: สถาบันการพลศึกษา.
ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล. (2549) แผนธุรกิจของสถานบริการสุขภาพแบบองค์กรวม คณะเภสัชศาสตร์
ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นิตยา ภาสุนันท์. (2548). หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
- นิมนวล ศรีจาด. (2540). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์.
สถาบันอุดมศึกษาเอกชน.
- ประสพสุข ฤทธิเดช. (2559). การเรียนรู้ว่าชาวบ้านอย่างมีส่วนร่วมโดยองค์กรชุมชนเพื่อเสริมสร้าง
สุขภาพของผู้สูงอายุ. คณะครุศาสตร์: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- พิณธร ปรัชญานุสรณ์. (2548). ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุใน
ชมรมผู้สูงอายุ. ปริญญานิพนธ์ วม.ม. (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ภคณิชา ต่วนชะเอม. (2545). ผลของกลุ่มระลึกความหลังที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
ในสถานสงเคราะห์คนชรา. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559. นครปฐม:
บริษัท พีริเนทอริ จำกัด 999.
- ระวีวรรณ วรรณวิไชย. (2554). นาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน. วิทยานิพนธ์
ศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาศิลปกรรมศาสตร์) คณะศิลปกรรมศาสตร์: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ค.
เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, สถาบัน. (2548). การดูแลรักษาโรคผู้สูงอายุแบบสหวิชาชีพ. กรุงเทพฯ :
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์. (2540). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: ธีระพงษ์การพิมพ์
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). การเป็นผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพฯ: เอกสารคำสอนคณะครุศาสตร์.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมศักดิ์ เจริญพูล และคณะ. (2561) รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุบนพื้นฐานศักยภาพของชุมชน : กรณีศึกษาชุมชน จังหวัดสุพรรณบุรี. มหาวิทยาลัยสวนดุสิต: กรุงเทพฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงานกฤษฎีกา. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564)
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). การคาดการณ์ประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – 2583. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลาคม.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556). คู่มือการดำเนินงานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.
- สุจิตรา ธนานันท์. (2552). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: คณะรัฐประศาสนศาสตร์. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุภักดิ์ อนุกุล และวลัยพร นิมสุจรีต. (2546). เพลงพื้นบ้านภาคกลางและภาคตะวันตก. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2555). จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่ (Psychology for training adult). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อเนก หงษ์ทองคำ. (2542). เอกสารประกอบการสอนนันทนาการกับสังคม พล 531. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัศรา ประเสริฐสิน และคณะ. (2561). สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. วารสารสุขศึกษา. 41: 1 (มกราคม – มิถุนายน). 1-15.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2562). การส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อเนก นาวิกมูล. (2527). เพลงนอกศตวรรษ. กรุงเทพฯ: มติชน.
- อเนก นาวิกมูล. (2537). เพลงพื้นบ้านภาคกลาง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (จิราพร ฤทธิชัยดำรง. 2563 กันยายน). สัมภาษณ์โดย ภาณุรักษ์ บุญส่ง ที่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี.
- (ศศิภัฏญา พระบาลี. 2563 กันยายน). สัมภาษณ์โดย ภาณุรักษ์ บุญส่ง ที่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี.
- (อุมา สีดี. 2563 กันยายน). สัมภาษณ์โดย ภาณุรักษ์ บุญส่ง ที่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี.
- (สมาน น้อยนิตย์. 2563 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย ภาณุรักษ์ บุญส่ง ที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

มงคลัญญูรี จังหวัดปทุมธานี.





แบบสอบถาม

เรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและปัจจัยในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะรวบรวมนำเสนอเป็นภาพรวม เพื่อนำไปพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าวไม่มีผลกระทบต่อท่านใดๆ ทั้งสิ้น จึงขอความกรุณาท่านโปรดให้ข้อมูลตามความเป็นจริงอย่างครบถ้วนทุกข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

จำนวน 30 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความต้องการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือ และได้เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง



นายภาณุรักษ์ บุญส่ง
หัวหน้าโครงการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

- () ชาย (1) () หญิง (2)

2. อายุ

- () ระหว่าง 20 - 30 ปี (1) () ระหว่าง 31 - 40 ปี (2)
 () ระหว่าง 41 - 50 ปี (3) () ระหว่าง 51 - 60 ปี (4)
 () ระหว่าง 61 - 70 ปี (5) () ระหว่าง 71 - 80 ปี (6)
 () ระหว่าง 81 - 90 ปี (7) () 90 ปีขึ้นไป (8)

3. สถานภาพ

- () บุคลากรของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (1)
 () ผู้พักอาศัยภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (2)

4. อาชีพ

- () นักสังคมสงเคราะห์ (1)
 () พยาบาลผู้สูงอายุ (2)
 () นักบำบัด (3)
 () ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ (4)
 () ไม่ได้ประกอบอาชีพ (5)

5. ประสบการณ์ในการทำงาน

- () ไม่มีประสบการณ์ในการทำงาน (1)
 () น้อยกว่า 1 ปี (2)
 () 2 - 5 ปี (3)
 () มากกว่า 5 ปี (4)

6. ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่ประจำอยู่

- () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร (1)
 () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์ จ.พระนครศรีอยุธยา (2)
 () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง จ.ชลบุรี (3)
 () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ปทุมธานี (4)
 () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ธรรมปกรณ์เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ (5)
 () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ลำปาง (6)
 () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบุรีรัมย์ จ.บุรีรัมย์ (7)
 () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.นครพนม (8)

- () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.ขอนแก่น (9)
- () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุภูเก็ต จ.ภูเก็ต (10)
- () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านทักซิณ จ.ยะลา (11)
- () ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จ.สงขลา (12)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของการปฏิบัติของท่านมากที่สุด เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อคำถามโดยมีเกณฑ์ดังนี้

- | | | |
|---|---------|---|
| 5 | หมายถึง | มีการปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ใน 1 สัปดาห์ |
| 4 | หมายถึง | มีการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป ใน 1 สัปดาห์ |
| 3 | หมายถึง | มีการปฏิบัติเป็นครั้งคราว 2 ครั้งเป็นอย่างต่ำใน 1 สัปดาห์ |
| 2 | หมายถึง | มีการปฏิบัตินานๆ ครั้ง หรือ 1 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ |
| 1 | หมายถึง | ยังไม่เคยปฏิบัติ |

ลำดับที่	ข้อคำถาม	ระดับ					สำหรับ นักวิจัย
		5	4	3	2	1	
กิจกรรมด้านสุขภาพกาย							
1	มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ						
2	มีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมประจำของศูนย์ในการดูแลผู้สูงอายุ						
3	มีกิจกรรมการออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที						
4	มีผู้รู้/ผู้เชี่ยวชาญ ในการประเมินท่าหรือวิธีการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ						
5	มีโปรแกรมการออกกำลังกายที่เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ฯ ออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและความ						

ลำดับที่	ข้อความ	ระดับ					สำหรับ นักวิจัย
		5	4	3	2	1	
	สนใจของผู้สูงอายุ						
6	มีสถานที่ที่เอื้อเพื่อ กระตุ้น และเหมาะสมในการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ						
กิจกรรมด้านสุขภาพจิต							
7	มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ						
8	มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นกิจกรรมประจำ ของศูนย์ในการดูแลผู้สูงอายุ						
9	มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตแต่ละครั้งใช้เวลา มากกว่า 30 นาที						
10	มีผู้รู้/ผู้เชี่ยวชาญ ในการประเมินหรือการส่งเสริม สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ						
11	มีโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตที่เจ้าหน้าที่ ประจำศูนย์ออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและ ความสนใจของผู้สูงอายุ						
12	มีสถานที่ที่เอื้อเพื่อ กระตุ้น และเหมาะสมในการ ส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ						
กิจกรรมด้านสังคม							
13	มีกิจกรรมส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เหมาะสม กับผู้สูงอายุ						

ลำดับที่	ข้อความถาม	ระดับ					สำหรับ นักวิจัย
		5	4	3	2	1	
14	มีกิจกรรมส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นกิจกรรมประจำของศูนย์ฯในการดูแลผู้สูงอายุ						
15	มีกิจกรรมการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที						
16	มีผู้รู้/ผู้เชี่ยวชาญ ในการประเมินหรือการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในผู้สูงอายุ						
17	มีโปรแกรมการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ฯออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้สูงอายุ						
18	มีสถานที่ที่เอื้อเพื่อ กระตุ้น และเหมาะสมในการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ						
กิจกรรมด้านปัญญา							
19	มีกิจกรรมส่งเสริมความรู้ ความจำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ						
20	มีกิจกรรมส่งเสริมความรู้ ความจำเป็นกิจกรรมประจำของศูนย์ฯในการดูแลผู้สูงอายุ						
21	มีกิจกรรมการส่งเสริมความรู้ ความจำแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที						
22	มีผู้รู้/ผู้เชี่ยวชาญ ในการประเมินหรือการส่งเสริม						

ลำดับที่	ข้อความถาม	ระดับ					สำหรับ นักวิจัย
		5	4	3	2	1	
	ความรู้ ความจำในผู้สูงอายุ						
23	มีโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ ความจำที่เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ออกแบบขึ้น ตามความเหมาะสมและความสนใจของผู้สูงอายุ						
24	มีสถานที่ที่เอื้อเพื่อ กระตุ้น และเหมาะสมในการส่งเสริมความรู้ ความจำของผู้สูงอายุ						
ลักษณะการจัดกิจกรรมสำหรับส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ							
25	กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีการใช้ศิลปะ(ทัศนศิลป์) เข้ามามีส่วนประกอบ						
26	กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีการใช้ศิลปะ(ดนตรี) เข้ามามีส่วนประกอบ						
27	กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีการใช้ศิลปะ(ศิลปะการแสดง) เข้ามามีส่วนประกอบ						
28	กิจกรรมที่ใช้ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีรูปแบบวิธีการ ที่ชัดเจนสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้						
29	มีการนำเอาศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นเข้ามาผสมผสานในการจัดกิจกรรม						
30	มีการเลือกกิจกรรมที่สนใจ เพื่อสร้างแรงจูงใจการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้ตนเอง						

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความต้องการในการออกแบบกิจกรรมสำหรับส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุด เพียงข้อ
เดียวในแต่ละข้อ

คำถามโดยมีเกณฑ์ดังนี้

- | | | |
|---|---------|---|
| 5 | หมายถึง | ท่านต้องการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | ท่านต้องการออกกำลังกายในระดับมาก |
| 3 | หมายถึง | ท่านต้องการออกกำลังกายในระดับปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | ท่านต้องการออกกำลังกายในระดับน้อย |
| 1 | หมายถึง | ท่านต้องการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุด |

ลำดับที่	ข้อความคำถาม	เกณฑ์ความ ต้องการ					สำหรับ นักวิจัย
		5	4	3	2	1	
1	ท่านต้องการรูปแบบ วิธีการ และขั้นตอนที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ						
2	ท่านต้องการรู้ และเข้าใจถึงหลักการในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ						
3	ท่านต้องการรับรู้คุณประโยชน์ในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ						
4	ท่านต้องการนำศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ						
5	ท่านต้องการนำดนตรี-ศิลปะการแสดง มามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ						

ลำดับที่	ข้อความ	เกณฑ์ความ ต้องการ					สำหรับ นักวิจัย
		5	4	3	2	1	
6	ท่านต้องการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ที่มีความน่าสนใจและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ						
7	ท่านต้องการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ที่สามารถให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง						
8	ท่านต้องการกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุอายุ ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกๆศูนย์ฯ						

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็น/ความต้องการของท่าน ต่อการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณท่านที่กรุณาให้ข้อมูล
ภาณุรัชต์ บุญส่ง

คู่มือ

รูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน
เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี

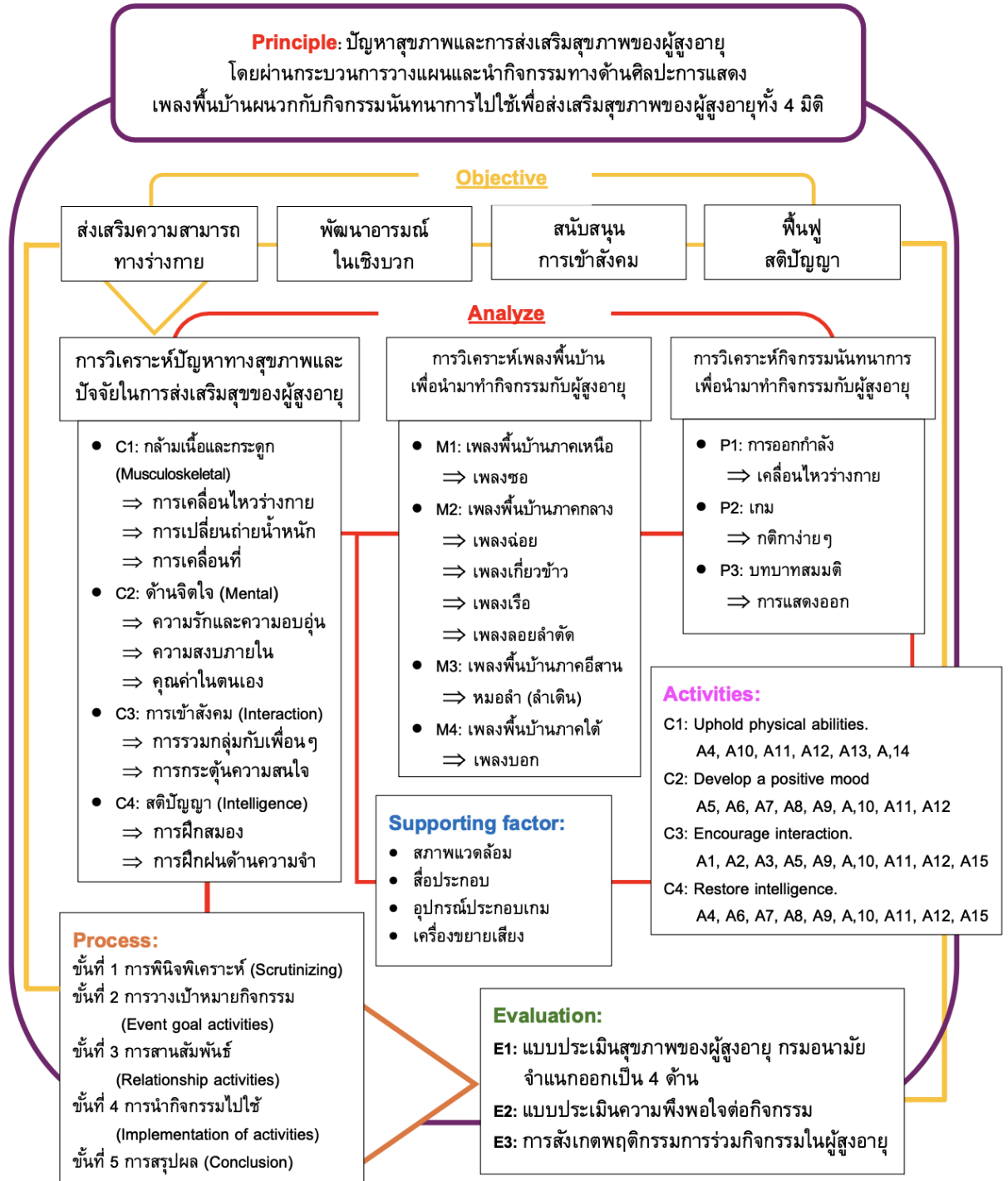


คำนำ

เอกสารคู่มือฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมศิลปะการแสดง เพลงพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ ณ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้นำกิจกรรมได้ทราบถึงการจัดกิจกรรม เพลงที่ใช้ร้อง กระบวนการขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม เพื่อสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ



คู่มือรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ



1. หลักการของรูปแบบ (Principles)

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้น จึงควรมีการนำเครื่องมือต่างๆ มาช่วยพัฒนาสุขภาพ ซึ่งศิลปะและกิจกรรมนันทนาการ ถือเป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เลือกทำได้ตามความพอใจและความสนใจในเวลาว่าง ทำแล้วก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน ร่าเริง เป็นการผ่อนคลายความเครียด เป็นการสร้างความสดชื่นขึ้นมาในชีวิตเพื่อเตรียมตัวที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ต่อไป หรือนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ อย่างการนำกิจกรรมนันทนาการและศิลปะการแสดงมาใช้ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ จะช่วยผ่อนคลายความวิตกกังวล เสริมทักษะ พัฒนาด้านการจำและการคิด สร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถอยู่อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เป็นการลดปัจจัยเสี่ยงในการถดถอยของสุขภาพได้อย่างดี ซึ่งรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้เหมาะสำหรับใช้จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 – 80 ปี ที่มีความสามารถทางการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยตนเอง โดยการนำเอาเอกลักษณ์ของเพลงพื้นบ้านทั้ง 4 ภาค มาเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยสนับสนุนการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ดำเนินกิจกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาร่างกาย โดยอาศัยท่วงทำนองเพลงพื้นบ้านของแต่ละภาคที่ร้องง่าย คันทู มีเนื้อเพลงที่จดจำได้ขึ้นใจ รวมไปถึงสอดแทรกเนื้อหาในการส่งเสริมดูแลสุขภาพของตนเอง

2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ (Objective)

เพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมศิลปะการแสดง เพลงพื้นบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

2.1 เพื่อส่งเสริมความสามารถทางร่างกายให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตและช่วยเหลือตัวเองได้ในชีวิตประจำวัน โดยการพัฒนากล้ามเนื้อแขน ขา การทรงตัว การเคลื่อนไหวร่างกาย การดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

2.2 เพื่อพัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก ให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิต เข้าใจต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถควบคุมหรือจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้

2.3 เพื่อสนับสนุนการเข้าสังคมของผู้สูงอายุให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีการทำกิจกรรมกลุ่มกับผู้อื่น อาทิ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรม

ตามความถนัด และกิจกรรมตามความสนใจ โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุเกิดการตื่นตัวในการทำกิจกรรมกับร่วมกับผู้อื่น

2.4 เพื่อฟื้นฟูสติปัญญาในผู้สูงอายุให้มีความสามารถในการดำเนินการจัดการคิด และการเข้าใจในเรื่องที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุจะสามารถดำเนินชีวิตได้โดยเห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของการมีชีวิตต่อไปในวันข้างหน้า

3. เนื้อหา (Content)

เนื้อหาของรูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ โดยการใช้ศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านผนวกกับแนวคิดสุขภาพตามแนวคิดของออตัมส์ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ สุขภาวะตามแนวคิดเฮโนติกส์และยูไดโมนิกส์ และสุขภาพตามแนวคิดของโรฟี่ ซึ่งมีเนื้อหาของกิจกรรมโดยจำแนกเป็นหน่วยกิจกรรมได้ 5 หน่วยกิจกรรม โดยมีรายละเอียดเนื้อหา ดังนี้

หน่วยกิจกรรม (Activities Unit)	เนื้อหา (Content)	ตัวชี้วัด (Indicators)
หน่วยกิจกรรมที่ 1 (Activities Unit 1) AU1: ส่งเสริมความสามารถทางกาย (Uphold physical abilities)	C1 การส่งเสริมกล้ามเนื้อและกระดูก (Uphold of the musculoskeletal.) 1) การเตรียมความพร้อมด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายแบบแยกส่วน (Warm up isolation) ได้แก่ ขยับศีรษะ (Head), ขยับหัวไหล่ (Shoulder), ยกแขน (Arms), ขยับมือ (Hands), ตั้งลำตัว (Body) และยืนหรือก้าวยาว (Legs) 2) การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Non-Locomotor movement) ได้แก่ การแกว่งแขนขา (Swinging) การส่ายมือ-ขา (Swaying) และการโยกเท้า (Marching) 3) การเปลี่ยนถ่ายน้ำหนัก (Transfer of weight) ได้แก่ การก้าวแตะ (Step Touch), ส้นเท้าแตะ (Heel Touch) และปลายเท้าแตะด้านข้าง (Side Tap) 4) การเคลื่อนที่ (Travelling combination) ได้แก่ การเดิน (Walking) 5) การยืดเหยียดและการคลายอุ่นร่างกาย (Stretching & Cooldown)	การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุดังนี้ - การเดิน - การนั่ง-ยืน - การดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มประจำวัน
หน่วยกิจกรรมที่ 2 (Activities Unit 2) AU2: พัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก (Develop a positive mood)	C2 การพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) 1) ความรักและความอบอุ่น ได้แก่ การพูดคุย การใกล้ชิด สร้างเสียงหัวเราะ กิจกรรมกลุ่ม 2) ความสงบภายใน ได้แก่ การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง คบคูลม อารมณ์ และผ่อนคลาย 3) คุณค่าในตนเอง ได้แก่ กิจกรรมประจำวัน การแสดงออก การกระตุ้นความสนใจ	การมีความสุขของผู้สูงอายุดังนี้ - การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น - การมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ - การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง - การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม

หน่วยกิจกรรม (Activities Unit)	เนื้อหา (Content)	ตัวชี้วัด (Indicators)
หน่วยกิจกรรมที่ 3 (Activities Unit 3) AU3: สำหรับสนทนากลุ่ม (Encourage interaction)	C3 การสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction) 1) การรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ หรือกลุ่มวัยอื่น ๆ ได้แก่ การพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น 2) การกระตุ้นความสนใจ ได้แก่ การจัดกิจกรรมรวมกลุ่ม และสร้างกิจกรรมตามความสนใจ หรือการจัดกิจกรรมตามประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุ	การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุดังนี้ - การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น - การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม - การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม
หน่วยกิจกรรมที่ 4 (Activities Unit 4) AU4: ฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence)	C4 การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) 1) การฝึกสมอง ได้แก่ การจัดลำดับความคิด การคิดสร้างสรรค์ การแสดงออกทางความคิด 2) การฝึกฝนด้านความจำ ได้แก่ การจดจำข้อมูลต่าง ๆ หรือการจดจำเรื่องราวต่าง ๆ	การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุดังนี้ - การพูดคุยสนทนา - การจดจำข้อมูลต่าง ๆ - การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม



4. กิจกรรม (Activity)

ผู้วิจัยสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ โดยมี กระบวนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอนคือ

- 1) การพินิจพิเคราะห์ (Scrutinizing)
- 2) การวางเป้าหมายกิจกรรม (Event goal activity)
- 3) การสานสัมพันธ์ (Relationship activity)
- 4) การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities)
- 5) การประเมินผล (Evaluation activity)

ประกอบด้วย 15 กิจกรรม

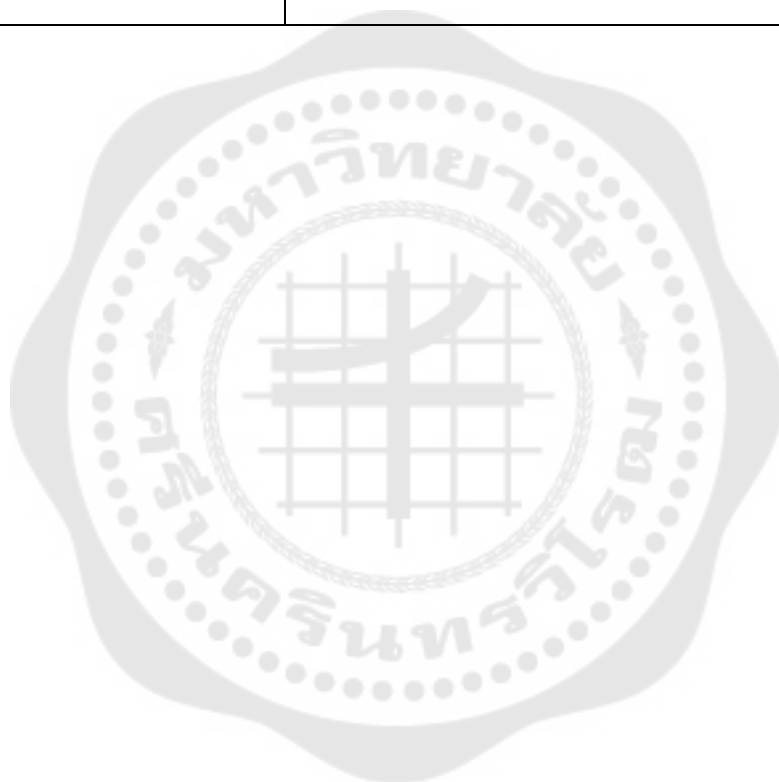


กระบวนการจัดกิจกรรม (Activities Process)	รายละเอียดกิจกรรม (Activity Details)
<p>ขั้นที่ 1 การพินิจพิเคราะห์ (Scrutinizing)</p>	<p>1. ใช้แบบประเมินสุขภาพในผู้สูงอายุ ของกรมอนามัย ในการคัดกรองและประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ</p> <p>2. Pre-Playing (ก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม 15 นาที)</p> <p>กิจกรรม A1 “บอกเล่า เก้าสิบ” (Check in)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้ผู้สูงอายุแนะนำชื่อตนเองผ่านการร้องเพลงลอยลำตัด - ให้ผู้สูงอายุทำท่าทางที่สื่ออารมณ์ความรู้สึกในวันนี้โดยใช้เพลงพื้นบ้านเป็นสื่อในการดำเนินกิจกรรม <p>กิจกรรม A2 “สำเนียงเสียงพายัพ”</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้ผู้สูงอายุได้ฟังทำนองเพลงพื้นบ้านของภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคอีสาน และภาคใต้
<p>ขั้นที่ 2 การวางเป้าหมาย กิจกรรม (Event goal activities)</p>	<p>Pre-Playing (ก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม 10 นาที)</p> <p>กิจกรรม A3 “สลากเสียงทาย”</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้ผู้สูงอายุหีบสลากหัวข้อการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยบูรณาการกับเกมนันทนาการ ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> 1) การส่งเสริมกล้ามเนื้อและกระดูก (Uphold of the musculoskeletal) 2) การพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) 3) การสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction) 4) การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) - ผู้นำกิจกรรมใช้ชุดเพลงกลอนหมอลำร้องดำเนินกิจกรรมร่วมกับการเล่นเกมนันทนาการและให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสสลาก - ผู้นำกิจกรรมได้ให้ผู้สูงอายุร่วมกันลงคะแนนเสียงในการเลือกทำกิจกรรมที่จะนำไปพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ

กระบวนการจัดกิจกรรม (Activities Process)	รายละเอียดกิจกรรม (Activity Details)
<p>ขั้นที่ 3 การสานสัมพันธ์ (Relationship activities)</p>	<p>Pre-Playing (ก่อนเริ่มดำเนินกิจกรรม 15 นาที) กิจกรรม A4 “รหัสปรบมือ”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมบอกรหัสการปรบมือ ให้แก่ผู้สูงอายุ จากนั้นร้องเพลงให้ผู้สูงอายุฟัง โดยใช้เป็นชุดเพลงพื้นบ้าน 4 ภาค และอธิบายให้ผู้สูงอายุว่า ในท่อนไหนที่ผู้สูงอายุจะปรบมือ ซึ่งเนื้อหาในเนื้อเพลงจะสอดแทรกเรื่องราวของผู้นำกิจกรรม และกิจกรรมที่จะดำเนินต่อจากนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ และเข้าใจในเบื้องต้น อีกทั้งเป็นการลดช่องว่างระหว่างผู้นำกิจกรรมและผู้สูงอายุ</p>
<p>ขั้นที่ 4 การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities)</p>	<p>Playing (เริ่มดำเนินกิจกรรม 60 นาที) โดยสามารถเลือกกิจกรรมดังกล่าวไปใช้ดำเนินกิจกรรมกับผู้สูงอายุได้ตามที่อยู่ในขั้น 2) การวางเป้าหมายกิจกรรม (Event goal activity) กิจกรรม A5 “เขียนหมาก สะดุด”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้เขียนหมากเป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคกลาง และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ทั้งนี้ในเนื้อหาของเพลงจะสื่อความหมายถึงการมีคุณค่าของผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction) กิจกรรม A6 “คำต่อคำ”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้ป้ายบัตรคำเป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคเหนือ และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ทั้งนี้ในเนื้อหาของเพลงจะสื่อความหมายถึงข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence)</p>

กระบวนการจัดกิจกรรม (Activities Process)	รายละเอียดกิจกรรม (Activity Details)
<p>ขั้นที่ 4 การนำกิจกรรมไปใช้ (Implementation of activities)</p>	<p>กิจกรรม A7 “ถามมา ตอบไป”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้ป้ายภาพอาหารและศิลปวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น เป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคเหนือ และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ทั้งนี้ในเนื้อหาของเพลงจะสื่อความหมายถึงข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมของแต่ละภาค ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence)</p> <p>กิจกรรม A8 “อย่าเอ๋ย คำนั้น”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้ป้ายบัตรคำที่บอกเสียงสระและตัวสะกด เพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุออกเสียงนั้น โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคใต้ และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) และการฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence)</p> <p>กิจกรรม A9 “เสียงกระซิบ”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้กระดานแล้วเขียนรายละเอียดของอาหารท้องถิ่นนั้น ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุอ่าน โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านอีสาน และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development) การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)</p> <p>กิจกรรม A10 “ภาษากาย”</p>

	<p>- ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุใช้ท่าทางในการสื่อความหมายถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามหมวดที่กำหนดขึ้น โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคอีสาน และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรมซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย (Fundamental movement) ด้านจิตใจ (Mental development) การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)</p>
--	---



<p>กระบวนการจัดกิจกรรม</p> <p>(Activities Process)</p>	<p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <p>(Activity Details)</p>
<p>ขั้นที่ 4 การนำกิจกรรมไปใช้</p> <p>(Implementation of activities)</p>	<p>กิจกรรม A11 “ไม้เท้าจี๊ด”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมใช้ไม้เท้าเป็นเครื่องมือให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกตามความรู้สึกและความคิดอย่างสร้างสรรค์โดยการใช้ไม้เท้าชี้ไปที่เพื่อนผู้สูงอายุอีกคนแล้วให้ผู้สูงอายุทำนั่นทำท่าทางเลียนแบบสัตว์ โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคใต้ และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย (Fundamental movement) ด้านจิตใจ (Mental development) การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)</p> <p>กิจกรรม A12 “เกี่ยวกัน จนมันหยด”</p> <p>- ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้จับคู่กันเป็นคู่ ๆ และเพิ่มจำนวนคู่ไปเรื่อย ๆ โดยให้ผู้สูงอายุได้ซักถามข้อมูลของกันและกันให้ได้มากที่สุด จากนั้นผู้นำกิจกรรมจะสุ่มถามข้อมูลของผู้สูงอายุท่านนั้น ๆ โดยใช้ชุดเพลงพื้นบ้านภาคกลาง และให้ผู้สูงอายุได้เล่นกิจกรรม ซึ่งถือเป็นการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย(Fundamental movement) ด้านจิตใจ (Mental development) การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence) และการสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)</p>

5. ปัจจัยส่งเสริม (Supporting factor) ผู้วิจัยได้มีการนำชุดเพลงพื้นบ้านที่ใช้ประกอบการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อัปโหลด (Upload) ลงบนสื่อสังคมออนไลน์ 1) สื่อโซเชียลมีเดีย (SocialMdia) ยูทูบ (Youtube) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการเรียนรู้และเข้าถึงยุคสังคมปัจจุบันได้มากยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับกำลังและความสามารถของผู้สูงอายุ 2) สื่อดิจิทัล (Digital) เช่น รูปภาพ (Photo) คลิปวิดีโอ (Video clip) เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดกระบวนการทางความคิด และความจำ 3) สื่อทำมือ เป็นอุปกรณ์เฉพาะที่สอดคล้องกับกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความน่าสนใจ หรือสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมให้เกิดประสิทธิผล

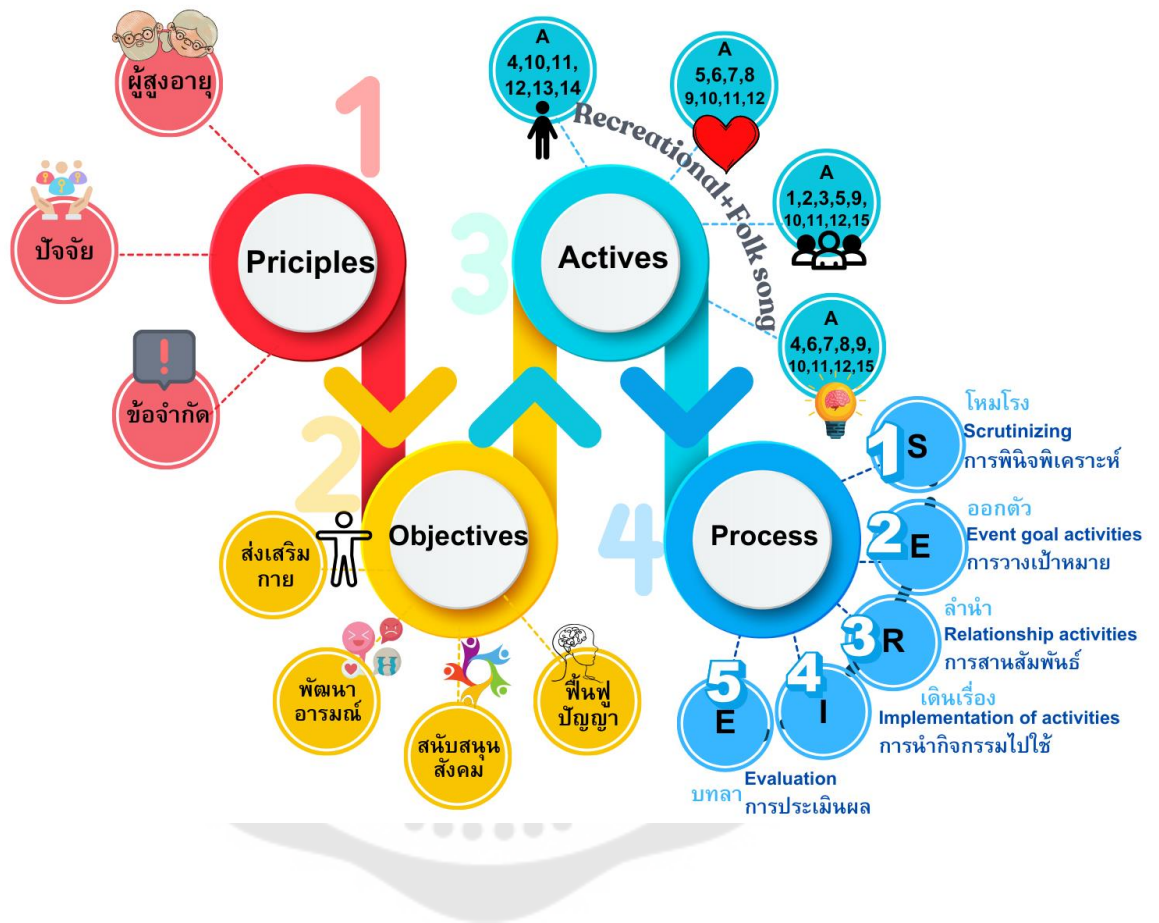
สถานที่ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ใช้พื้นที่ที่กว้าง มีอากาศถ่ายเท เป็นพื้นราบไม่อยู่ใกล้วัสดุมีคม หรือสิ่งปลูกสร้างที่มีพื้นที่ต่างระดับ เป็นอาคาร ห้อง หรือลานอเนกประสงค์ มีแสงสว่างที่เหมาะสม

สิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็น คือ เครื่องเสียงที่มีคุณภาพจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ยินเสียงของผู้นำกิจกรรมได้อย่างชัดเจน

6. การประเมินผล (Evaluation) โดยใช้แบบประเมิน 3 ชนิด ประกอบด้วย

- 1) แบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายด้านของกรมอนามัย
- 2) แบบประเมินพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ
- 3) แบบประเมินความพึงพอใจต่อศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

POAP Model



1. เพลงลมเอ๋ยลม

(นิราชมัย นิมา, ภาณุรัชต์ บุญส่ง: ประพันธ์)

*ลมเอ๋ยลม	ลมพัด <u>มา</u>
เดือนสีบเอ็ดน้ำนอง	เดือนสีบสอง <u>ฝน</u> ซา
คุณครับคุณ	คุณที่ <u>มา</u>
คุณผู้ช่ายคุณผู้หญิง	เจริญยิ่ง <u>วัฒนา</u>

* ร้องซ้ำ

_ สามารถเปลี่ยนคำได้ โดยกำหนดเงื่อนไขให้เป็นเสียงสระต่างๆ



2. เพลงนกน้อย

(นิราลัย นิมา, ภาณุรัชต์ บุญส่ง: ประพันธ์)

(ลูกคู่) โอ้เจ้านกน้อยเอ๋ย ก่อนนี้เคยจับอยู่บนคอน (ซ้ำ)
 เจระจู้จี้กล่อมผีให้นอน เจระจาเสียงร้องกล่อมน้องให้นอน
 เจ้ามาหลุดจากกรงหลงเข้าดงกลางดอน
 ทิ้งน้องให้นอนคนเดียว.....เอ๋ย

~~~~~  
 โอ้วว่าคุณครูบาที่อุทิศส่ำหิ้งสอน  
 ท่านให้ความรู้ไว้เป็นกระดูกากลอน  
 ถ้าไม่จำท่านให้จดมีกำหนดไว้แน่นอน  
 ทุกดับทุกตอนของลำตัด.....เอ๋ย

~~~~~  
 ขอคารวะอีกสักครั้งท่านผู้ฟังทั้งหลาย
 ทั้งคุณนายคุณน้า ที่ได้มากมาย
 กราบเรียนท่านผู้ชมเชิงคารมที่ไม่คมคาย
 ให้รู้สึกอับอายเสียจริง.....เอ๋ย

~~~~~  
 พุดถึงชีวิตคนสูงวัยไม่มีอะไรทุกข์ทน  
 ถึงจะเดินก้าวซำก็พยายามฝึกฝน  
 ต้องทำตัวครึกครื้นสิ่งอื่นไม่กังวล  
 ต้อนรับชาวชนที่มาชม.....เอ๋ย

### 3. เพลงทุ่งเล

(นิราชมัย นิมา, ภาณุรัชต์ บุญสง: ประพันธ์)

\*ทุ่งเล ทุ่งเล วันนี้จะเห็นพม่าใหม่  
ตั้งแต่มาอยู่เมืองไทยมาเป็นครูใหญ่ตีกลองยาว  
ตั้งแต่มาอยู่เมืองไทยมาเป็นครูใหญ่ตีกลองยาว

ท่อน 1 กราบกำมัประนมกรเป็นสร้อยสุนทรภาษาไทย (ซ้ำ)  
ขอไหว้ครูผู้มีน้ำใจที่สอนเพลงให้กับพวกเรา  
และสวัสดิ์ท่านทั้งหลายที่เรียงรายทั้งหนุ่มสาว

ท่อน 2 ถ้อยคำร่ำร้องทำนิตานองภาษาไทย (ซ้ำ)  
หากผิดพลาดประการใดต้องขออภัยไว้สักคราว  
ถ้าหากว่าท่านถูกใจ ช่วยตบมือให้กับพวกเรา

ท่อน (ชาย1) สวัสดิ์ สวัสดิ์ แม่สาวโสภีที่สูงวัย (ซ้ำ)  
พี่มันหนุ่มบ้านไกล นึกอยากชิดใกล้แม่สาว ๆ  
อย่าหาว่าพี่ไม่เกรงใจ ขอไอดีไลน์ ได้หรือเปล่า

ท่อน (หญิง1) ไต่ยีน ไต่ยีน พ่อศิลาปิ่นสูงวัย ได้หรือเปล่า (ซ้ำ)  
อยากรู้จักใช้ใหม่มาขอ ไอดี ไลน์ สาว ๆ  
ฉันไม่เคยจำไลน์ ฉันจำได้แต่เบอร์รอรองเท้า

ท่อน (ชาย2) เหลือบมองเหลือบมองมาพบนวลน้องทราวมวัย (ซ้ำ)  
หน้าเจ้างามเกินใครแต่เอ๊ะทำไมผมขาว  
คงเป็นเพราะว่าสูงวัยหรือแพ้ยอะไรหรือเปล่า

\*ทุ่งเล ทุ่งเล วันนี้จะเห็นพม่าใหม่  
ตั้งแต่มาอยู่เมืองไทยมาเป็นครูใหญ่ตีกลองยาว  
ตั้งแต่มาอยู่เมืองไทยมาเป็นครูใหญ่ตีกลองยาว

ท่อน (หญิง2) ปากดี ปากดี มาร้องเสียดสีเกินไป (ซ้ำ)

พ่อผู้ชายปาก มาถามอะไรเรื่องผมเผ้า  
มันอาจจะดูเยอะไป ก็ฉันไฮไลท์ด้วยสีขา

ท่อน 3 หนึ่งคำสองคำ ที่คอยพูดย้าว่าสูงวัย (ซ้ำ)

อย่าสบประมาทเกินไป ถ้าเธอเข้าใจแล้วเธอจะหนาว  
ฉันมีดีอีกมากมาย ไม่อยากบรรยายมันเรื่องยาว

#### 4. เพลงเกี่ยวข้าวสูงวัย

(นิรามัย นิมา, ภาณุรัชต์ บุญส่ง: ประพันธ์)

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| พวกเราสว. ผู้สูงวัย   | พวกเรามีใจที่แข็งแกร่ง      |
| เราสั่งสมประสบการณ์   | เอาไว้นานพอแรง              |
| ถึงอ่อนกำลังแขนขา     | แต่ทว่าหัวใจยังแกร่ง        |
| ยังเก่งกล้าสามารถ     | เฉลียวฉลาดยิ้มแฉ่ง          |
| ถึงเดินช้าแต่ว่าชัวร์ | ไม่ต้องกลัวจะล้มตะแคง       |
| พวกเรายังมีความหมาย   | ยังส่องประกายไม่อับแสง      |
| อย่ามองว่าตนไร้ค่า    | ยิ่งทำให้ล้ำอ่อนแรง         |
| ประสบการณ์ที่ผ่านมา   | เรารู้ว่าต้องเข้มแข็ง       |
| ไม่หยอหยงหาเจ้าจุก    | เหมือนนมทุกข์เอาไว้ทั้งแท่ง |
| ใช้ชีวิตให้สนุกสนาน   | เบิกบานไม่ตันตะแบง          |
| ต้องจริงจังและจริงใจ  | ไม่มีอะไรแอบแฝง             |
| ขอให้สู้มีเรี่ยวแรง   | ขอให้แข็งแกร่งทุกคนเอย      |

## 5. เพลงเรือลำแกร่ง

(นิราภัย นิมา, ภาณุรัชต์ บุญส่ง: ประพันธ์)

เพลงเรือผู้สูงวัยวันนี้ตั้งใจมาร้อง

หากผิดเพี้ยนบกพร่องต้องขอภัย

ต้องขอภัยไว้ ณ ที่นี้

หากการแสดงที่มี ไม่ทันสมัย

หากว่ามันอืดอาดยืดยาดอย่าแยะ

ก็คนพายนั่นก็แก่เกินไป

ทนฟังสักครั้งวันนี้เราตั้งใจจริง

คุณผู้ชายคุณผู้หญิง อย่าเมินใส่

พวกเราอยากสืบสานให้เพลงพื้นบ้านคงอยู่

ไม่ยากให้เลือนจากหู และตาไป

คนร้องก็แก่เพลงก็เก่า มันดูเก่าดีเหมือนกัน

อายุอานามคงห่างกัน ไม่เท่าไร

ได้มาร้องเพลงเรือไม่รู้ลึกเบื่อหน่าย

เรือโคลงเคลงน้ำกระฉอกเหมือนได้ออกกำลังกาย

ต้องยืตเรือไว้ให้มัน ไม่งั้นจะอันตราย

ปากก็ร้องมือก็จับ ขยับมากนั้ไม่ได้

เดี๋ยวมาเรือจะยั้งแยะจะว่าเราแก่เกินไป ต้องตั้งอกตั้งใจให้ดีเออ



## 6. โฉ้มาเถอะหนะชาววัยชรา

(นิรามัย นิมา, ภาณุรัชต์ บุญส่ง: ประพันธ์)

(โฉ้มาเถอะหนะชาววัยชรา)

สูงวัยอย่าช้าเรามาพร้อมใจ  
พวกเราถ้านึกสนุกลุกขึ้นขยับ ขยับโยกแล้วขยับแบบฟรีสไตล์  
สวัสดิ์ทั้ง ชายและขวาข้างหลังข้างหน้าผู้หญิงผู้ชาย  
สวัสดิ์แล้วจับมือกันสร้างความสัมพันธ์

รอยยิ้มพิมพ์ใจเราโยกทางซ้ายแล้วย้ายทางขวา

(เราโยกทางซ้ายแล้วย้ายทางขวา)

ยกมือขึ้นมาแล้วบอกว่าสบายสบาย

(ยกมือขึ้นมาแล้วบอกว่าสบายสบาย)



## 7. ยิ้มมาอุราไหวหวั่น

(นิราลัย นิมา, ภาณุรักษ์ต์ บุญส่ง: ประพันธ์)

ยิ้มยิ้มยิ้ม ยิ้มมาอุราไหวหวั่น  
 ยิ้มตอนเมื่อได้เจอกัน ทำให้ใจฉันฉันสุขใจ  
 ฉันยิ้มเธอยิ้มก็อ้อมใจ โลกสวยทันใดเพราะเธอ  
 ขอขอขอเธอจับมือฉันมั่น สัญญาที่มีต่อกันขอให้เธอนั้นจงจำไว้  
 ดูแลร่างกายและจิตใจ แข็งแรงแจ่มใสชื่นบาน

รักรักรัก รักกันให้นานหวานชื่น  
 บอกรักกันทุกคำคืนครั้น ตื่นลืมตาก็บอกรัก  
 จะเจอทุกวันให้ทายทัก อย่าลืมต้องรักตัวเอง

ฉันฉันฉัน ฉันเองเป็นคนยอดเยี่ยม  
 เธอเองก็ไม่มีใครเทียม เธอฉันยอดเยี่ยมจริงเธอจำ  
 พวกเราทุกคนมีคุณค่า ถึงแม้ชราที่แก่กาย

## 8. วันนี้เรามาชพกัน

(นิรามัย นิมา, ภาณูรัชต์ บุญส่ง: ประพันธ์)

เลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเล

มิงกะละบาววันนี้เรามาชพกัน

จับมือทักทายและยิ้มให้ทุกวัน ขอเธอและฉัน สุขสันต์สวยงาม

เจอกันที่ไรก็ห่วงใยใต้อตาม ทุกๆโมงยามเรามีแต่ความสุขใจ

เลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเลเล

มิงกะลาบาววันนี้เรามาชพกัน

จับมือทักทายและยิ้มให้แก่กันขอให้เธอนั้นสุขสันต์แข็งแรง

พอกันวันนี้ให้อยู่ดีมีแฮง ขอให้แข็งแรง และเข้มแข็งกว่าใคร



## 9. ล่องใต้สดใส

(สมชัย สวัสดิ์รักษ์, ภาณุรัชต์ บุญส่ง: ประพันธ์)

ขอเชิญชวนมวลพี่น้องจิตผ่องใส  
มาดูแลร่างกายกันดีกว่า  
ให้จิตใจเบิกบานสรราญอุรา  
มีกำลังวังชาที่ดั่งาม  
กิจกรรมร่วมทำดีมีความสุข  
ให้จิตสงบพบสุขมหาศาล  
สูงอายุต่างวัยใจงดงาม  
ได้ร่วมถกปฏิบัติสัมพันธ์กันทุกคน  
ชาว สว ไม่มัวหมองมองชีวิต  
จะมีจิตแข็งแรงทุกแห่งหน  
ชีวิตนี้จะมีค่าไม่ยากจน  
เพราะทุกคนมีสุขทุกวันคืน



## 10. ลำเดินเพลิดเพลินใจ

(จารุวรรณ ส่งเสริม, ภาณุรัชต์ บุญส่ง: ประพันธ์)

(ลำเดิน) ก้าวสู่วัยหกสิบอัพแล้วนะนี่ ผ่านเรื่องราวร้ายดีมีมากมาย  
ทั้งเรื่องทุกข์เรื่องสุขอีกมากมาย หลากสไตล์หลายบทบาทการแสดง  
ความเปลี่ยนแปลงปัจจุบันก้าวทันโลก

Exercise คลายทุกข์โศกโรคแสดง!

กำลังใจ เสริมสร้าง ความแข็งแรง ได้อยู่ดีมีแฮงปราศโรคภัย  
สี่ปัจจัย รู้ไว้ กระจ่างแจ้ง พิตร่างกาย ให้แข็งแรง จิตแจ่มใส  
ส่วนสังคม ที่นิยม ร่วมรวมไป เรียนรู้สิ่ง ใหม่ใหม่เพิ่ม เสริมปัญญา

(ลำ)

วอนลุงป้า (หนอลุงป้า) อวอว เทิงพ่อแม่ ให้ฮักห่วงแท้แท้ (แท้แท้) สุขภาพนั้นแน่นอน  
ความทุกข์ฮั่นวางไว้ก่อนอย่าหวัชฮา ฮักษากายและใจ  
ห่วงใยทุกทุกท่าน

(เพลง)

ปัจจุบัน สว. เราก้าวหน้า เฟซบุ๊กไลน์ลาซาต้าผ่านสายตาทุกข่าวสาร  
ต้องทันสมัย เป็นศูนย์รวมใจ ของลูกหลาน

(ดูแลกายใจแข็งแรงสดใสและเบิกบาน)

สร้างเป็นมาตรฐาน สูงวัยสุดศูนย์

## 11. หมูเหาะเหล่า สว.

(จำปา แสนพรม, ภาณุรัชต์ บุญส่ง: ประพันธ์)

ผู้สูงอายุ สว สูงวัย แต่เขามีน้ำใจ ภูมิปัญญาเกินร้อย

ความบ่่าวสาว ของเขาเหลือน้อย หมูเหาะบ่ต้อย ความคิดสร้างสรรค์ เขาแก้แบบมีคุณค่า แบบบ่  
บ่่าวห้าว ยิ่งแก้ยิ่งมัน

มีประสบการณ์ มีวัฒนธรรม ต่อดีตั้งาม

ไปสอนหลานเหลนลูก เขาบ่ได้แก่ กะโหลกกะลา

เขามีภูมิปัญญา มาหว่านมาปลูก

คิดดีทำดี คิดถูกทำถูก ช่วยหลานเหลนลูก

ช่วยสังคมช่วยชาติ นิยาย เขาบ่สร้างภาระ

สร้างความุ่นวาย เขาสร้างหัวใจ มีศีลธรรมแข็งแกร่ง

## 12. สูงวัยดูแลตัวเก่า

(จำปา แสนพรม, ภาณุรัชต์ บุญส่ง: ประพันธ์)

ผู้สูงอายุ อาวุโสเก่า

แต่หัวใจเฮา มีปัญญารอบด้าน

ดูแลร่างกาย จิตใจแข็งขัน

รำเรงเบิกบาน จึ้นจ้อย

เป็อนมิตรสหาย ผู้ใหญ่ผู้น้อย

เกี่ยวก้อย กอดसानสัมพันธ์

เฒ่าแก่แล้ว ดักแฮ้วยังหมาน

เฒ่าดีเฒ่างาม เฒ่าบ่าบ้าว หัว



## กิจกรรม A1

### “บอกเล่า เก้าสิบ” (Check in)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้สูงอายุในกลุ่ม

#### แนวคิด

| กิจกรรมเพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                                                           | นันทนาการ                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>- เพลงนกน้อย เป็นเพลงลอยลำตัด มีทำนองเพลงง่ายๆ</p> <p>- เพลงพื้นบ้านเพลง 4 ภาค ที่มีท่วงทำนองดนตรีและภาษาของวัฒนธรรมภาคกลาง ภาคอีสาน ภาคใต้ และภาคเหนือ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จักเพลงแต่ละภาค</p> | <p>เกม “ลึลลือความ” เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยนำมาใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเริงผ่อนคลายอารมณ์ ภายใต้กฎ กติกาที่ไม่เคร่งครัด</p> | <p>ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีเข้าใจสภาวะทางอารมณ์ของตนเอง รวมไปถึงการมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> |

ระยะเวลาที่ใช้ 10 นาที

#### อุปกรณ์

1. ชุดเพลงกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ
2. ไมโครโฟนพร้อมเครื่องขยายเสียง



## วิธีดำเนินการ

### ขั้นที่ 1 การพินิจพิเคราะห์ (Scrutinizing)

ขั้นเริ่มต้น : (2 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง
2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการทำกิจกรรมและให้สมาชิกผู้สูงอายุแนะนำตัวเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยและรู้จักกัน

ขั้นดำเนินการ : (6 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “บอกเล่า แก้อึบ” (Check in) เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิก และเป็นการกระตุ้นความสนใจให้กับผู้สูงอายุอีกทั้งเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรม
  - ผู้นำกิจกรรม ร้องเพลงนกน้อยและสอนให้ผู้สูงอายุร้องตาม จากนั้นเว้นช่องว่างให้ผู้สูงอายุได้พูดชื่อของตนเองลงไปแทน
  - จากนั้นผู้นำกิจกรรมหาคำสำคัญหลัก (Key words) ในการเล่นเกมนี้นี้คือ “วันนี้พ่อ/แม่ รู้สึกยังไง” แล้วให้ผู้สูงอายุทำตามความรู้สึกของตนเองเล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

ขั้นสรุป : (2 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม A1
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมกิจกรรม A1

### การประเมินผล

1. ผู้นำกิจกรรมใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่าง ๆ

## กิจกรรม A2

### “สำเนียงเสียงพายัพ”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้สูงอายุในกลุ่ม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกทางความรู้สึกอย่างอิสระ

#### แนวคิด

| กิจกรรมเพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                                                           | ขั้นตอนการ                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>- เพลงนกน้อย เป็นเพลงลอยลำตัด มีทำนองเพลงง่ายๆ</p> <p>- เพลงพื้นบ้านเพลง 4 ภาค ที่มีท่วงทำนองดนตรีและภาษาของวัฒนธรรมภาคกลาง ภาคอีสาน ภาคใต้ และภาคเหนือ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จักเพลงแต่ละภาค</p> | <p style="text-align: center;">เกม “เสียง ขยับ”</p> <p>เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายตามความรู้สึกอิสระ โดยนำมาใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเรีงผ่อนคลายอารมณ์ ภายใต้กฎกติกาที่เมื่อเสียงเพลงหยุดจะต้องหยุดการเคลื่อนไหว</p> | <p>ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า เข้าใจสภาวะทางอารมณ์ของตนเอง รวมไปถึงการมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> |

ระยะเวลาที่ใช้ 5 นาที

#### อุปกรณ์

1. ชุดเพลงกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

## 2. ไมโครโฟนพร้อมเครื่องขยายเสียง

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 การพินิจพิเคราะห์ (Scrutinizing)

ขั้นเริ่มต้น : (1 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเงื่อนไขให้ผู้สูงอายุทราบพร้อมสาธิตการเล่นเกมภายใต้กติกาที่เมื่อเสียงเพลงหยุด จะต้องหยุดการเคลื่อนไหว

ขั้นดำเนินการ : (3 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “สำเนียงเสียงพายุยับ” (Check in) เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิก และเป็นการกระตุ้นความสนใจให้กับผู้สูงอายุ อีกทั้งเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรม และแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกอย่างอิสระ

- ผู้นำกิจกรรม เปิดเพลง ชุดเพลงกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ จากนั้นให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระตามความต้องการ

- ผู้นำกิจกรรมหยุดเพลงช่วยครู เพื่อให้ผู้สูงอายุหยุดการเคลื่อนไหวเล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

ขั้นสรุป : (1 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม A2

#### การประเมินผล

1. ผู้นำกิจกรรมใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ

## กิจกรรม A3 “สลากเสียงทาย”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้สูงอายุในกลุ่ม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้นำกิจกรรมได้กำหนดกิจกรรมที่จะทำร่วมกัน

### แนวคิด

| กิจกรรมเพลงพื้นบ้าน                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                              | เนื้อหาการ                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>- เพลงกลอนหมอลำที่มีท่วงทำนองดนตรีและภาษาของวัฒนธรรมภาคอีสาน โดยมีทำนองที่สนุกสนาน</p> | <p>เกม “สลากเสียงทาย”</p> <p>เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยนำมาใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเริงผ่อนคลายอารมณ์ ภายใต้กฎกติกาที่เมื่อเสียงเพลงหยุดที่ใคร ผู้นั้นจะต้องหยิบสลากเสียงทาย</p> | <p>ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า อีกทั้งให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการกำหนดการทำกิจกรรมด้วยตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุจะแสดงพฤติกรรมดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> |

ระยะเวลาที่ใช้ 10 นาที

- อุปกรณ์**
1. ชุดเพลงกิจกรรมศิลปะการแสดงเพลงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ
  2. ไมโครโฟนพร้อมเครื่องขยายเสียง
  3. สลากหัวข้อการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ

**วิธีดำเนินการ**

### ขั้นที่ 2 การวางแผนกิจกรรม (Event goal activities)

**ขั้นเริ่มต้น :** (1 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเงื่อนไขให้ผู้สูงอายุทราบพร้อมสาธิตการเล่นเกาทัณฑ์กติกาคือเมื่อเสียงเพลงหยุดที่ผู้ใด ผู้นั้นจะต้องสุมหยิบสลาก

**ขั้นดำเนินการ :** (6 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “สลากเสียงทาย” เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิก และเป็นการกระตุ้นความสนใจให้กับผู้สูงอายุอีกทั้งเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้สูงอายุในการร่วมกิจกรรม และแสดงออกทางความคิดความรู้สึก ตลอดจนผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการกำหนดการทำกิจกรรมด้วยตนเอง

- จากนั้นผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุหยิบสลากหัวข้อการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยบูรณาการกับเกาทัณฑ์ตามกติกาคือ หัวข้อในสลาก ได้แก่

- 1) การส่งเสริมกล้ามเนื้อและกระดูก (Uphold of the musculoskeletal)
- 2) การพัฒนาด้านจิตใจ (Mental development)
- 3) การสนับสนุนการเข้าสังคม (Encourage interaction)
- 4) การฟื้นฟูสติปัญญา (Restore intelligence)

- ผู้นำกิจกรรมใช้ชุดเพลงกลอนหมอลำร้องดำเนินกิจกรรมร่วมกับการเล่นเกมเน้นทบทวนและให้ผู้สูงอายุได้สุมเลือกสลาก

**ขั้นสรุป :** (3 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมได้ให้ผู้สูงอายุร่วมกันลงคะแนนเสียงในการเลือกทำกิจกรรมที่จะนำไปพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ

**การประเมินผล**

1. ผู้นำกิจกรรมใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่าง ๆ

## กิจกรรม A4 “รหัสปริบมือ”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการดำเนิน

### กิจกรรม

3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนผู้สูงอายุในกลุ่ม

### แนวคิด

| กิจกรรมลำดับ                                                                                                                            |                                                                                                                                                 | ผลลัพธ์                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                            | นันทนาการ                                                                                                                                       |                                                                                                                                                            |
| เพลงพื้นบ้านเพลง 4 ภาค ที่มีท่วงทำนองดนตรีและภาษาของวัฒนธรรมภาคกลาง ภาคอีสาน ภาคใต้ และภาคเหนือ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จักเพลงแต่ละภาค | เกม “รหัสปริบมือ” เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยนำมาใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเริงผ่อนคลายอารมณ์ ภายใต้กฎ กติกาที่ไม่เคร่งครัด | ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกายส่วนมือ และส่วนแขน ผู้สูงอายุได้ฝึกสมอง โดยการจัดลำดับความคิด การแสดงออกทางความคิด การฝึกฝนด้านความจำ จากการจดจำข้อมูลต่าง ๆ |

ระยะเวลาที่ใช้ 15 นาที

- อุปกรณ์
1. ชุดเครื่องดนตรีประกอบการเล่นลำดับ
  2. ไมโครโฟน

### วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (3 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมบอกรหัสการปริบมือ ให้แก่ผู้สูงอายุ จากนั้นร้องเพลงให้ผู้สูงอายุฟัง โดยใช้เป็นชุดเพลงพื้นบ้าน 4 ภาค และอธิบายผู้สูงอายุว่า ในท่อนไหนที่ผู้สูงอายุจะปริบมือ

ขั้นดำเนินการ : (10 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “รหัสปรบมือ” เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกายส่วนมือ และส่วนแขน รวมไปถึงผู้สูงอายุได้ฝึกสมอง โดยการจัดลำดับความคิด การแสดงออกทางความคิด การฝึกฝนด้านความจำ จากการจัดจำข้อมูลต่างๆ สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิก และเป็นการกระตุ้นความสนใจให้กับผู้สูงอายุ รหัสปรบมือโดยให้ผู้สูงอายุหนึ่งรวมกันเป็นแถว

- ผู้นำกิจกรรม หาคำสำคัญหลัก (Key words) ในการเล่นเกมนี้ เช่น “สว”, “สูงวัย” หรือ “สูงอายุ” เป็นต้น

- เมื่อผู้นำกิจกรรมพูดคำว่า “สว” ให้ผู้เข้าร่วมปรบมือที่บริเวณหน้าขาตัวเอง 2 ครั้ง เมื่อพูดคำว่า “สูงวัย” ให้ปรบมือปกติ ระดับอก 2 ครั้ง และเมื่อพูดคำว่า “สูงอายุ” ให้ชูมือขึ้นสูงๆ แล้วปรบมือ 2 ครั้ง

เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำ เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

**ขั้นสรุป :** (2 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

**การประเมินผล**

1. ผู้นำกิจกรรมใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ

## กิจกรรม A5

### “เขียนหมาก สะดุด”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการสนับสนุนการเข้าสังคม

#### แนวคิด

| กิจกรรมลำตัด                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                                                                                                                     | นันทนาการ                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>เพลงลอย เพลงเกี่ยวข้าว<br/>เพลงน้อย เป็นเพลงพื้นบ้าน<br/>ภาคกลาง ที่มีท่วงทำนอง<br/>ดนตรีและภาษาของ<br/>วัฒนธรรมภาคกลาง มี<br/>ทำนองที่สนุกสนาน อัตรา<br/>จังหวะปานกลาง เนื้อร้องใช้<br/>ภาษาถิ่นภาคกลาง เนื้อหา<br/>เข้าใจง่าย และคำร้องทำนอง<br/>คุ้นหู</p> | <p>เกม “เขียนหมาก สะดุด”<br/>เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหว<br/>ร่างกาย โดยนำมาใช้เพื่อ<br/>ความสนุกสนานเพลิดเพลิน<br/>รื่นเริงผ่อนคลายอารมณ์<br/>ภายใต้กฎ กติกาที่ไม่<br/>เคร่งครัด สามารถนำมา<br/>ประยุกต์ให้เหมาะสมกับเพศ<br/>วัย และสถานการณ์นั้นๆ</p> | <p>1. การมีความสุขของผู้สูงอายุ<br/>ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ</li> <li>- การเข้าใจในความรู้สึกของ<br/>ตนเอง</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด<br/>คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> <p>2. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ<br/>ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด<br/>คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> |



ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

- อุปกรณ์
1. ชุดเพลงพื้นบ้านภาคกลาง
  2. ไมโครโฟน
  3. ตะกร้าสาน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงออกตัวลำตัด เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้สูงอายุ และรหัสปรับมือ เพื่อกระตุ้นความสนใจ จากนั้นกล่าวถึงรายละเอียด กระบวนการ กติกาและข้อปฏิบัติ พร้อมทั้งสาธิตให้ผู้สูงอายุเข้าใจ
2. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงนกน้อย เพลงลมเอ๋ยลม เพลงทุ่งเล เพลงโธ่มาเถิดหนา วยชรา ให้ผู้สูงอายุฟัง และพูดคุยกับผู้สูงอายุถึงเนื้อหาของเพลง และอธิบายถึงความสำคัญของเพลงต่าง ๆ

ขั้นดำเนินการ : (30 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “เขียนหมาก สะดุด” เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและช่วยส่งเสริมเรื่องความจำ และการสื่อสาร เริ่มโดยการแสดงชาร์ตเนื้อเพลงและให้ผู้สูงอายุได้ฝึกร้องเพลง โดยมีเกม “เขียนหมาก สะดุด” แทรกระหว่างการดำเนินการ
  - ผู้นำกิจกรรม หยิบเขียนหมาก ออกมา จากนั้นบอก กฎ กติกาให้ผู้สูงอายุฟังอีกรอบ และถามผู้สูงอายุว่าจะมีข้อไหนที่จะปรับเปลี่ยนอย่างไรบ้าง
  - เมื่อผู้นำกิจกรรมเริ่มส่งเขียนหมากไปยังผู้สูงอายุ ทีละคนโดยส่งต่อไปเรื่อย ๆ พร้อมกับร้องชุดเพลงพื้นบ้านภาคกลางในการเล่นเกม
  - ผู้นำกิจกรรม เป่านกหวีด เพื่อหยุดการส่งเขียนหมาก และเมื่อเขียนหมากตกอยู่ที่ใคร ให้คนที่มีเขียนหมากอยู่ในมือ นั้น ร้องท่อนของเพลงนั้น ๆ ต่อจากท่อนเนื้อเพลงก่อนหน้านี้

เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แทรกระหว่างการหยุดพัก/พูดคุย

2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำ เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

### การประเมินผล

1. ผู้นำกิจกรรมใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ



## กิจกรรม A6

### “คำต่อคำ”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฟื้นฟูสติปัญญา

#### แนวคิด

| กิจกรรมลำดับ                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                            | นันทนาการ                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| เพลงจ้อย เป็นเพลงพื้นบ้านภาคเหนือ ที่มีท่วงทำนองดนตรีและภาษาของวัฒนธรรมภาคเหนือ มีทำนองเรียบง่าย อัดรา จังหวะปานกลาง เนื้อร้องใช้ภาษาถิ่นภาคเหนือ ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย | เกม “คำต่อคำ” เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยนำมาใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเริงและยังฝึกสมาธิ และความจำ ภายใต้กฎ กติกาที่ไม่เคร่งครัด สามารถนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสถานการณ์นั้นๆ | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การมีความสุขของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ</li> <li>- การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>2. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนา</li> <li>- การจดจำข้อมูลต่าง ๆ</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> </ol> |

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

- อุปกรณ์
1. ชุดเพลงพื้นบ้านภาคเหนือ
  2. ไมโครโฟน
  3. บัตรคำ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและร้องเพลงออกตัวล้าตัด เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้สูงอายุ และรื้อสปรบมือ เพื่อกระตุ้นความสนใจ
2. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงจ้อยให้ผู้สูงอายุฟัง และพูดคุยกับผู้สูงอายุถึงลักษณะและความรู้สึกต่าง ๆ

ขั้นดำเนินการ : (30 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “คำต่อคำ” เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและช่วยส่งเสริมเรื่องความจำ และการสื่อสาร เริ่มโดยการแสดงชาร์ตเนื้อเพลงจ้อย และให้ผู้สูงอายุได้ฝึกร้องเพลงจ้อย โดยมีเกม “คำต่อคำ” แทรกระหว่างการดำเนินการ

- ผู้นำกิจกรรม เปล่งคำแรกของเนื้อเพลงจ้อย และส่งไมโครโฟนให้กับผู้สูงอายุคนต่อไปทีละแถว เมื่อครบ 1 วรรค ก็ให้ร้องเพลงจ้อยพร้อมกัน

เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แทรกการหยุดพัก/พูดคุย

2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำ เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

การประเมินผล

1. ผู้นำกิจกรรมใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่าง ๆ

## กิจกรรม A7 “ถามมา ตอบไป”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฟื้นฟูสติปัญญา

### แนวคิด

| กิจกรรมลำดับ                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                              | นันทนาการ                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| เพลงจ้อย เป็นเพลงพื้นบ้านภาคเหนือ ที่มีท่วงทำนองดนตรี และ ภาษา ของวัฒนธรรมภาคเหนือ มีทำนองเรียบง่าย อัตราจังหวะปานกลาง เนื้อร้องใช้ภาษาถิ่นภาคเหนือ ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย | เกม “ถามมา ตอบไป” เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยนำมาใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเริงผ่อนคลายอารมณ์ ผีกสมาธิ และความจำ ภายใต้กฎ กติกาที่ไม่เคร่งครัด และช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม สามารถนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับเพศวัย และสถานการณ์นั้นๆ | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การมีความสุขของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ</li> <li>- การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>2. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนา</li> <li>- การจดจำข้อมูลต่าง ๆ</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> </ol> |

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

- อุปกรณ์
1. ชุดเพลงพื้นบ้านภาคเหนือ
  2. ไมโครโฟน
  3. บ้ายภาพ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและร้องเพลงออกตัวลำตัด เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้สูงอายุ และรื้อสปรบมือ เพื่อกระตุ้นความสนใจ
2. ผู้นำกิจกรรมพูดคุยกับผู้สูงอายุถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุได้ดำเนินในกิจวัตรประจำวันที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ : (60 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม ถามมา ตอบไป "เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและช่วยส่งเสริมเรื่องความจำ และการสื่อสาร เริ่มโดยการแสดงชาร์ตเนื้อเพลงจ้อย และให้ผู้สูงอายุได้ฝึกร้องโดยมีเกม"ถามมา ตอบไป" แทรกระหว่างการดำเนินการ ให้ผู้สูงอายุหนึ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละ 6 คน

- ผู้นำกิจกรรม ร้องเพลงจ้อย ในท่อนแรก และให้ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มร้องท่อนที่สองต่อออกมา จากนั้นให้ผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ร้องทวนเนื้อเพลงพร้อมกัน เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แทรกระหว่างการพูดคุยและหยุดพัก

2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำ เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

การประเมินผล

1. ผู้นำกิจกรรมใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ

## กิจกรรม A8 “อย่าเอ่ย คำนั้น”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฟื้นฟูสติปัญญา

### แนวคิด

| กิจกรรมลำตัด                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                                            | เนื้อหาการ                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| เพลงต้นหยง เพลงตาลีกีบัส เป็นเพลงพื้นบ้านภาคใต้ ที่มีท่วงทำนองดนตรีและภาษาของวัฒนธรรมภาคใต้ มีทำนองไพเราะ คันทู อัตร่า จังหวะเร็ว เนื้อร้องใช้ภาษาถิ่นภาคใต้ ให้ความรู้สึกสนุกสนาน ชูใจ | เกม “อย่าเอ่ย คำนั้น” เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยนำมาใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเริงผ่อนคลายอารมณ์ ผีกสมาธิ ความจำ การสังเกต ภายใต้กฎ กติกาที่ไม่เคร่งครัด และช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม สามารถนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับเพศวัย และสถานการณ์นั้นๆ | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การมีความสุขของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ</li> <li>- การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>2. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนา</li> <li>- การจดจำข้อมูลต่าง ๆ</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> </ol> |

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

- อุปกรณ์
1. ชุดเพลงพื้นบ้านภาคใต้
  2. ไมโครโฟน
  3. บัตรคำที่บอกเสียงสระและตัวสะกด

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและร้องเพลงออกตัวลำตัด เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้สูงอายุ และรหัสปรบมือ เพื่อกระตุ้นความสนใจ

2. ผู้นำกิจกรรมร้องชุดเพลงภาคใต้ให้ผู้สูงอายุฟัง และพูดคุยกับผู้สูงอายุถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ

ขั้นดำเนินการ : (30 นาที)

1. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม “อย่าเอ๋ย คำนั้น” เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและช่วยส่งเสริมเรื่องความจำ การสื่อสาร และการสังเกตเริ่มโดยการแสดงชาร์ตเนื้อเพลงชุดภาคใต้และให้ผู้สูงอายุได้ฝึกร้อง โดยมีเกม “อย่าเอ๋ย คำนั้น” แทรกระหว่างการดำเนินการ ให้ผู้สูงอายุหนึ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

- ผู้นำกิจกรรม อธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม อย่าเอ๋ย คำนั้น โดยวิธีเล่นจะให้ผู้สูงอายุสังเกต จากเนื้อเพลง ว่าในประโยคการร้องจะมีคำที่ลงท้ายด้วยเสียงสระใด ซึ่งจะให้ในกลุ่มแต่ละคนร้องคนละ 1 คำ และเมื่อคำที่ลงท้ายด้วยสระนั้น ตกอยู่ที่ใครจะเป็นผู้ร้องนั้น ก็ให้เปลี่ยนเป็นผลไม้ 1 ชนิด เมื่อครบนั้นจึงให้ผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ร้องทวนเนื้อเพลงพร้อมกัน เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แทรกระหว่างการหยุดพักและพูดคุย

2. ผู้นำกิจกรรม เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำ เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่าง ๆ



## กิจกรรม A9 “เสียงกระซิบ”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฟื้นฟูสติปัญญา
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการสนับสนุนการเข้าสังคม

### แนวคิด

| กิจกรรมลำดับ                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                                  | นันทนาการ                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| เพลงกลอนหมอลำ ที่มีท่วงทำนองดนตรีและภาษาของวัฒนธรรมภาคอีสาน โดยมีทำนองที่สนุกสนาน มีทำนอง คู่หนู อัคราจังหวัดเร็ว เนื้อร้องใช้ภาษาถิ่นภาคอีสาน ให้ ความ รู้ สึก สุกสนาน จูงใจ | เกม “เสียงกระซิบ” เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยนำมาใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเริงผ่อนคลายอารมณ์ ผีกสมาธิ ความจำ การแก้ไขปัญหา ภายใต้กฎ กติกาที่ไม่เคร่งครัด และช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมสามารถนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับเพศวัย และสถานการณ์นั้นๆ | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การมีความสุขของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ</li> <li>- การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>2. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนา</li> <li>- การจดจำข้อมูลต่าง ๆ</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>3. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> </ol> |

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

- อุปกรณ์
1. ชุดเพลงพื้นบ้านภาคอีสาน
  2. ไมโครโฟน
  3. กระดาน

## วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (15 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและร้องเพลงออกตัวลำตัด เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้สูงอายุ และร่ำพรบมือ เพื่อกระตุ้นความสนใจ
2. ผู้วิจัยร้องเนื้อชุดเพลงภาคอีสานให้ผู้สูงอายุฟัง และพูดคุยกับผู้สูงอายุถึงการดำเนินกิจกรรมประจำวัน หรืออาหารที่ชอบ

ขั้นดำเนินการ : (30 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “เสียงกระซิบ” เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและช่วยส่งเสริมเรื่องความจำ การสื่อสาร การแก้ไขปัญหา และการใช้ทักษะทางสังคม เริ่มโดยการแสดงชาร์ตเนื้อร้องชุดเพลงภาคอีสาน และให้ผู้สูงอายุได้ฝึกร้อง โดยมีเกม “เสียงกระซิบ” แทรกระหว่างการดำเนินการ ให้ผู้สูงอายุหนึ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

- ผู้นำกิจกรรม อธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม เสียงกระซิบ โดยผู้นำกิจกรรมจะให้ท่อนของเนื้อเพลง แก่คนสุดท้ายของกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละคน และให้ใช้วิธีการกระซิบต่อกันไปบอกเนื้อร้องท่อนนั้นกับผู้สูงอายุคนที่อยู่ด้านหน้า เมื่อถึงผู้สูงอายุคนแรกของกลุ่ม ให้บอกเนื้อร้องท่อนนั้นของตนเองที่ได้รับฟังมา เมื่อครบทุกกลุ่มนั้นจึงให้ผู้สูงอายุ ร้องทวนเนื้อพร้อมกัน ทั้งนี้ได้ให้กระดานกับผู้สูงอายุในการวาด/เขียน ลักษณะของอาหารชนิดที่ได้รับโจทย์ทั้งนี้ให้เริ่มตามลำดับเกี่ยวกับการส่งเนื้อเพลง เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แทรกระหว่างการหยุดพักและพูดคุย

2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำ เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

## การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่าง ๆ

## กิจกรรม A10

### “ภาษากาย”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฟื้นฟูสติปัญญา
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการสนับสนุนการเข้าสังคม

#### แนวคิด

| กิจกรรมลำดับ                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                                  | นันทนาการ                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| เพลงกลอนหมอลำ ที่มีท่วงทำนองดนตรีและภาษาของวัฒนธรรมภาคอีสาน โดยมีทำนองที่สนุกสนาน มีทำนอง คู่หนู อัคราจังหวัดเร็ว เนื้อร้องใช้ภาษาถิ่นภาคอีสาน ให้ ความ รู้ สึก สุกสนาน จูงใจ | เกม “ภาษากาย” เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยนำมาใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเริงผ่อนคลายอารมณ์ ผีกสมาธิ ความจำ การแก้ไขปัญหา ภายใต้กฎ กติกาที่ไม่เคร่งครัด และช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมสามารถนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับเพศวัย และสถานการณ์นั้นๆ | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การมีความสุขของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ</li> <li>- การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>2. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนา</li> <li>- การจดจำข้อมูลต่าง ๆ</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>3. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> </ol> |

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

- อุปกรณ์
1. ชุดเพลงพื้นบ้านภาคอีสาน
  2. ไมโครโฟน
  3. กระดาน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและร้องเพลงออกตัวลำตัด เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้สูงอายุ และรื้อสปรบมือ เพื่อกระตุ้นความสนใจ

2. ผู้นำกิจกรรมพูดคุยกับผู้สูงอายุถึงกิจวัตรประจำวัน และให้ผู้สูงอายุทำท่าทางตามโจทย์ที่ผู้นำกิจกรรมบอก

ขั้นดำเนินการ : (30 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “ภาษากาย” เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและช่วยส่งเสริมเรื่องความจำ การสื่อสาร การแก้ไขปัญหา และการใช้ทักษะทางสังคม เริ่มโดยการแสดงชาร์ตเนื้อเพลง โดยมีเกม “ภาษากาย” แทรกระหว่างการดำเนินการให้ผู้สูงอายุหนึ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

- ผู้นำกิจกรรม อธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ภาษากาย โดยผู้นำกิจกรรมจะให้แต่ละกลุ่มเลือกท่อนของเนื้อเพลงชุดเพลงอีสานที่ตนเองชอบจากนั้น ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเลือกคำในท่อนลำตัดนั้น มาสื่อสารผ่านภาษากาย 5 คำ 5 ท่า และออกมานำเสนอให้กลุ่มอื่นๆ ดู และกลุ่มอื่นๆ เมื่อกลุ่มที่นำเสนอออกมานำเสนอ กลุ่มที่รับชม จะต้องบอกคำของภาษากายนั้น ว่าคือคำว่าอะไร เมื่อครบทุกกลุ่มนั้นจึงให้ผู้สูงอายุ ร้องทวนเนื้อเพลงพร้อมกันเล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แทรกระหว่างการหยุดพักและพูดคุย

2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำ เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

การประเมินผล

1. ผู้นำกิจกรรมใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ

## กิจกรรม A11

### “ไม่เท่าजूด”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ส่งเสริมความสามารถทางกาย
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฟื้นฟูสติปัญญา
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการสนับสนุนการเข้าสังคม

#### แนวคิด

| กิจกรรมล่ำตัด                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                                           | นันทนาการ                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| เพลงตันหยง เพลงตาลีก็บัสเป็น เพลงพื้นบ้านภาคใต้ ที่มีท่วงทำนองดนตรีและภาษาของวัฒนธรรมภาคใต้ มีทำนองไพเราะ คันทู อัตร่าจ้งหะเร็ว เนื้อร้องใช้ภาษาถิ่นภาคใต้ ให้ความรู้สึกสนุกสนาน จูงใจ | เกม “ไม่เท่าजूด” เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยนำมาใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเรีงผอนคลายอารมณ์ ผีกสมาธิ ความจำ การแก้ไขปัญห ภายใตักฎ กติกาที่ไม่เคร่งครัด และช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมสามารถนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับเพศวัย และสถานการณ์นั้นๆ | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเดิน</li> <li>- การนั่ง-ยืน</li> <li>- การดำเนินกิจวัตรประจำวัน</li> </ul> </li> <li>2. การมีความสุขของผู้สูงอายุดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ</li> <li>- การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>3. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนา</li> <li>- การจดจำข้อมูลต่าง ๆ</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>4. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> </ol> |

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

- อุปกรณ์
1. ชุดเพลงพื้นบ้านภาคใต้
  2. ไมโครโฟน
  3. ไม้เท้า

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและร้องเพลงออกตัวลำตัด เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้สูงอายุ และรื้อสปรบมือ เพื่อกระตุ้นความสนใจ

2. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงชุดเพลงภาคใต้ไปพร้อมกับผู้สูงอายุฟัง และพูดคุยถึงสิ่งที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตนเอง และกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ

ขั้นดำเนินการ : (30 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “ไม้เท้าจีจู้ด” เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตและช่วยส่งเสริมเรื่องความจำ การสื่อสาร การแก้ไขปัญหา และการใช้ทักษะทางสังคม โดยมีเกม “ไม้เท้าจีจู้ด” แทรกกระหว่างการดำเนินการ ให้ผู้สูงอายุหนึ่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง

- ผู้นำกิจกรรม อธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกม ไม้เท้าจีจู้ด โดยผู้นำกิจกรรมจะเป็นผู้เริ่มร้องเพลง 1 ท่อน และจะหยุดคำไหนก็ได้ โดยคำไหนที่จะเว้นหยุดให้เปล่งคำว่า “จูดจูดจูด” แทน และใช้ไม้เท้าชี้ไปที่ผู้สูงอายุที่นั่งในวงกลม 1 คน เมื่อไม้เท้าชี้ไปที่ใครจะต้องบอกว่าในคำที่เว้นว่างไปนั้น คือคำว่าอะไร เล่นแบบนี้สลับคนชี้ไม้เท้าไปเรื่อย ๆ จากนั้นก็ให้ผู้สูงอายุ ร้องทวนเนื้อเพลงพร้อมกัน เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แทรกกระหว่างการหยุดพักและพูดคุย

2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำ เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ

## กิจกรรม A12 “เกี่ยวกับ จนมันหยด”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ส่งเสริมความสามารถทางกาย
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาอารมณ์ในเชิงบวก
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฟื้นฟูสติปัญญา
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการสนับสนุนการเข้าสังคม

### แนวคิด

| กิจกรรมลำตัด                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                                                                  | เนื้อหาการ                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| เพลงลอย เพลงเกี่ยวข้าว เพลงฉ่อย เป็นเพลงพื้นบ้านภาคกลาง ที่มีท่วงทำนองดนตรีและภาษาของวัฒนธรรมภาคกลาง มีทำนองที่สนุกสนาน อัดราจังหวะปานกลาง เนื้อร้องใช้ภาษาถิ่นภาคกลาง เนื้อหาเข้าใจง่าย และคำร้องทำนองคุ้นหู | กิจกรรมออกกำลังกาย “เกี่ยวกับ จนมันหยด” เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ดนตรี เสียงเพลง แสดงออกด้วยท่าทางลีลา ต่างๆ ช่วยส่งเสริมระบบประสาทสั่งงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้เคลื่อนไหวตามการสั่งการให้ลงจังหวะ เป็นการฝึกการควบคุมระบบสั่งการของกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุดังนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเดิน</li> <li>- การนั่ง-ยืน</li> <li>- การดำเนินกิจกรรมประจำวัน</li> </ul> </li> <li>2. การมีความสุขของผู้สูงอายุดังนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ</li> <li>- การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>3. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุดังนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนา</li> <li>- การจดจำข้อมูลต่าง ๆ</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>4. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุดังนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> </ol> |

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

- อุปกรณ์
1. ชุดเพลงพื้นบ้านภาคกลาง
  2. ไมโครโฟน

### วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและร้องเพลงออกตัวลำตัด เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้สูงอายุ และรหัสปรบมือ เพื่อกระตุ้นความสนใจ
2. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงชุดเพลงภาคกลางไปพร้อม ๆ กับผู้สูงอายุ และสอบถามผู้สูงอายุถึงวิธีการดูแลตนเอง

ขั้นดำเนินการ : (30 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “เกี่ยวกัน จนมันหยด” เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ส่งเสริมเรื่องความจำ และส่งเสริมเรื่องสุขภาพร่างกาย เริ่มโดยการแสดงซาร์ตจังหวะกลองรำมะนา และให้ผู้สูงอายุได้ฝึกท่องจังหวะประกอบกับการปรบมือตามลักษณะของจังหวะ โดยมีกิจกรรมออกกำลังกาย “เกี่ยวกัน จนมันหยด” แทรกระหว่างการดำเนินการ โดยให้ผู้สูงอายุจับคู่กัน

- ผู้นำกิจกรรม อธิบายให้ผู้สูงอายุฟังว่า เมื่อได้ยินเสียงกลองรำมะนาตีเป็นเสียง “ทิง โจ๊ะ ทิง ทิง โจ๊ะ ทิง โจ๊ะ” ให้ใช้มือแตะผสาน สลับซ้าย ขวา กันไปมาตามเสียงจังหวะกลอง และเมื่อตีกลองรำมะนาครั้งที่สอง ให้แตะมือผสานกันสลับขึ้นบน และล่าง ตามจังหวะของเสียงกลองรำมะนา เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แทรกระหว่างการหยุดพักและพูดคุย

2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำ เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่าง ๆ



**กิจกรรม A13**  
**“ขยับก้าว ตามจังหวะ”**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ส่งเสริมความสามารถทางกาย

**แนวคิด**

| กิจกรรมลำตัด                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                      | นันทนาการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |
| <p>รำมะนา 12 ภาษา</p> <p>เป็นการตีกลอง รำมะนา ใช้สำหรับประกอบการเล่นลำตัด โดยจังหวะต่างๆ จะเป็นจังหวะที่มีสำเนียงของแต่ละประเทศ มีจังหวะที่แตกต่างและสนุกสนาน</p> | <p>กิจกรรมออกกำลังกาย</p> <p>“ขยับก้าว ตามจังหวะ”</p> <p>เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ดนตรีเสียงเพลง แสดงออกด้วยท่าทางลีลา ต่างๆ ช่วยส่งเสริมระบบประสาทสั่งงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้เคลื่อนไหวตามการสั่งการให้ลงจังหวะ เป็นการฝึกการควบคุมระบบสั่งการของกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย</p> | <p>1. การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเดิน</li> <li>- การนั่ง-ยืน</li> <li>- การดำเนินกิจกรรมประจำวัน</li> </ul> |

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

- อุปกรณ์**
1. ชุดเพลงพื้นบ้านภาคกลาง
  2. ไมโครโฟน

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและร้องเพลงออกตัวลำตัด เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้สูงอายุ และรื้อสปรบมือ เพื่อกระตุ้นความสนใจ
2. ผู้นำกิจกรรมสอบถามเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ในแต่ละวันมีทำอะไรบ้างและพูดคุยกับผู้สูงอายุถึงความต้องการในชีวิต

### ขั้นดำเนินการ : (30 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “ขยับก้าว ตามจังหวะ” เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมเรื่องสุขภาพร่างกาย เริ่มโดยการแสดงซาร์ตจังหวะกลองรำมะนา และให้ผู้สูงอายุได้ฝึกท่องจังหวะประกอบกับการเคลื่อนไหวตามลักษณะของจังหวะ โดยมีกิจกรรมออกกำลังกาย “ขยับก้าว ตามจังหวะ” แทรกระหว่างการดำเนินการ

- ผู้นำกิจกรรม อธิบายให้ผู้สูงอายุฟังว่า เมื่อได้ยินเสียงกลองรำมะนาตีเป็นเสียง “ทิง โจ๊ะ ทิง ทิง โจ๊ะ ทิง โจ๊ะ” ให้ขยับร่างกาย โดยย่อเท้าตามจังหวะ และขยับแขนขยับมือซึ่งสามารถให้ผู้สูงอายุขยับร่างกาย ตามความต้องการของตนเองได้ แต่ต้องอยู่ภายใต้จังหวะของเสียงกลองรำมะนา เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แทรกระหว่างการหยุดพักและพูดคุย

2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำ เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

### ขั้นสรุป : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่าง ๆ

## กิจกรรม A14

### “ขยับโยก ขโยกเสียงกลอง”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการตีรำมะนาในจังหวะง่ายๆ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน และมีความสุข

#### แนวคิด

| กิจกรรมลำตัด                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                                                   | เนื้อหาการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>รำมะนา 12 ภาษา</p> <p>เป็นการตีกลอง รำมะนา ใช้สำหรับประกอบการเล่นลำตัดโดยจังหวะต่างๆ จะเป็นจังหวะที่มีเสียงของแต่ละประเทศ มีจังหวะที่แตกต่างและสนุกสนาน</p> | <p>กิจกรรมออกกำลังกาย</p> <p>“ขยับโยก ขโยกเสียงกลอง”</p> <p>เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ดนตรีเสียงเพลง แสดงออกด้วยท่าทางลีลา ต่างๆ ช่วยส่งเสริมระบบประสาทสั่งงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้เคลื่อนไหวตามการสั่งการให้ลงจังหวะ เป็นการฝึกการควบคุมระบบสั่งการของกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย</p> | <p>1. การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ ด้วยการคลายอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเคลื่อนไหวเบา ๆ ของร่างกาย (Cool down)</li> <li>- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ (Stretching)</li> </ul> |

ระยะเวลาที่ใช้ 60 นาที

- อุปกรณ์
1. ชุดเพลงพื้นบ้านภาคกลาง
  2. ไมโครโฟน

## วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและร้องเพลงออกตัวลำตัด เพื่อสร้างความสนใจให้กับผู้สูงอายุ และรหัสปรบมือ เพื่อกระตุ้นความสนใจ
2. ผู้นำกิจกรรมเปิดเสียงกลองจังหวะมาร์ช ให้ผู้สูงอายุฟังและเคลื่อนไหวร่างกายตามเสียงที่ได้ยินพร้อมทั้งถามความรู้สึก

ขั้นดำเนินการ : (30 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “ขยับโยก ขโยกเสียงกลอง” เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมเรื่องสุขภาพร่างกาย และให้ผู้สูงอายุได้ฝึกท่องจังหวะประกอบกับการปรบมือตามลักษณะของจังหวะ โดยมีกิจกรรมออกกำลังกาย “ขยับโยก ขโยกเสียงกลอง” แทรกระหว่างการดำเนินการ

- ผู้นำกิจกรรม อธิบายให้ผู้สูงอายุฟังว่า เมื่อได้ยินเสียงกลองร่ามะนาดี เป็นเสียง “ทิง โจ๊ะ ทิง ทิง โจ๊ะ ทิง โจ๊ะ” ให้ขยับร่างกาย โดยโยกตัวไปทางซ้าย และขวา และกางมือออกทำลักษณะเหมือนนกบิน ขยับตามจังหวะของเสียงกลองร่ามะนา สามารถให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายตามความต้องการของตนเองแทนได้ ในรอบที่อื่นๆ เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แทรกระหว่างการหยุดพักและพูดคุย

2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ได้ทำ เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป : (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

## การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่างๆ

**กิจกรรม A15**  
**“มองเลี้ยว ชะใจ” (Check out)**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกร้องเนื้อลำตัด
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน และมีความสุข

**แนวคิด**

| กิจกรรมลำตัด                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   | ผลลัพธ์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เพลงพื้นบ้าน                                                                                                                            | นันทนาการ                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| เพลงพื้นบ้านเพลง 4 ภาค ที่มีท่วงทำนองดนตรีและภาษาของวัฒนธรรมภาคกลาง ภาคอีสาน ภาคใต้ และภาคเหนือ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จักเพลงแต่ละภาค | เกม “มองเลี้ยว ชะใจ” เป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยนำมาใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน รื่นเริงผ่อนคลายอารมณ์ ผิกสมมติ ความจำ การแก้ไขปัญหา ภายใต้กฎ กติกาที่ไม่เคร่งครัด และช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมสามารถนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับเพศวัย และสถานการณ์นั้นๆ | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนา</li> <li>- การจดจำข้อมูลต่าง ๆ</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> <li>2. การมีพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่น</li> <li>- การเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม</li> <li>- การแสดงออกทางความคิด คำพูด และพฤติกรรม</li> </ul> </li> </ol> |

ระยะเวลาที่ใช้ 20 นาที

- อุปกรณ์**
1. ชุดเพลงพื้นบ้าน 4 ภาค
  2. ไมโครโฟน

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น : (5 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพของตนเองในผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุบอกความต้องการด้านสุขภาพของตนเอง

### ขั้นดำเนินการ : (10 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรม “มองเล่เย่ ชนะใจ” เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและช่วยส่งเสริมเรื่องความจำ การสื่อสาร และการใช้ทักษะทางสังคม ให้ผู้สูงอายุหนึ่งเป็นวงกลม 1 วง

- ผู้นำกิจกรรม หยิบแป้งน้ำ มองเล่เย่ ออกมา จากนั้นอธิบายกฎกติกาให้ผู้สูงอายุฟัง และถามผู้สูงอายุว่าจะมีข้อไหนที่จะปรับเปลี่ยนอย่างไรบ้าง

- เมื่อผู้นำกิจกรรมเริ่มส่งแป้งน้ำ มองเล่เย่ ไปยังผู้สูงอายุ ทีละคนโดยส่งต่อไปเรื่อย ๆ พร้อมกับร้องเพลงพื้นบ้าน 4 ภาคในการเล่นเกม

- ผู้นำกิจกรรม ใช้นาฬิกาจับเวลา เพื่อหยุดการส่งแป้งน้ำมองเล่เย่ และเมื่อแป้งน้ำมองเล่เย่ ตกอยู่ที่ใคร ให้คนที่มีแป้งน้ำมองเล่เย่ อยู่ในมือนั้น อยากรทำอะไรก็ได้โดยใช้แป้งน้ำมองเล่เย่ แต่จะต้องบอกความรู้สึก หรือสิ่งที่อยากจะบอกออกมาเพียง 3 คำ เล่นในลักษณะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบ

### ขั้นสรุป : (5 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปสาระสำคัญในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติได้

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรม และการประเมินจากเข้าร่วมและทำกิจกรรมต่าง ๆ

ประวัติผู้เขียน

