

การนำเสนอหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย
โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ*

A PROPOSED CURRICULUM TO PROMOTE THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY
BASED ON ROY'S ADAPTATION: AN INTEGRATION OF THAI FOLK DANCE AS
DANCE THERAPY IN AN ELDERLY SCHOOL

ประภาศรี ศรีประดิษฐ์*, วารัตน์ แก้วอุไร

Praparsri Sripradit*, Wareerat Kaewurai

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก ประเทศไทย

Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok, Thailand

*Corresponding author E-mail: praparsris@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัญหาคุณภาพชีวิตและความต้องการในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตฯ แนวทางการจัดการเรียนรู้ สร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกระบวนการวิจัยและพัฒนา มี 2 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 15 คน ขั้นตอนที่ 2 กลุ่มตัวอย่าง ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฯ จำนวน 5 คน และผู้สูงอายุจากโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรฯ และแบบประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตรฯ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาคุณภาพชีวิต มีโรคประจำตัวที่ไม่ร้ายแรง เช่น ไขมัน ความดัน ไทรอยด์ และเบาหวาน ออกกำลังกายลดลง พักผ่อนและนอนหลับยากขึ้น มีอารมณ์อ่อนไหวและรู้สึกเศร้าต่อเรื่องราวเล็กน้อยได้ง่ายกว่าเดิม ด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีกิจกรรมทางสังคมน้อยกว่าที่เคย ด้านสิ่งแวดล้อม มีที่พักอาศัยไม่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และขาดความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาปรับปรุงให้เหมาะสมกับตัวผู้สูงอายุ มีความต้องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและจิตใจ แนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตฯ ควรส่งเสริมสมรรถนะทางกาย การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฯ มี 7 องค์ประกอบ คือ ความเป็นมาและความสำคัญ หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้าง การดำเนินการจัดกิจกรรม การใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ และประเมินผล การสร้างและตรวจสอบคุณภาพฯ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้จริง

คำสำคัญ: หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, การปรับตัว, นาฏศิลป์พื้นเมือง, นาฏศิลป์บำบัด

Abstracts

The research objectives were to study the elderly's problems and needs in enhancing their quality of life and to examine the learning management approach aimed at developing and evaluating

a curriculum for elderly schools. This curriculum is intended to promote the elderly's quality of life based on Roy's Adaptation Model and incorporates the application of folk dance, designed according to dance therapy theories. The research was conducted in two steps following the Research and Development process (R&D). In Step 1, the research engaged a sample group of 15 elderly participants aged 60 or above. In Step 2, the study included 10 elderly participants from an elderly school. Research instruments comprised interviews, assessments of the curriculum, and evaluations of document appropriateness. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using descriptive methods. The findings indicated that elderly individuals faced challenges related to quality of life and exhibited mild health issues such as cholesterol, blood pressure, tyrosine levels, and diabetes. Additionally, they were found to engage in less exercise and experienced difficulties in resting and sleeping. Moreover, they were more sensitive and became easily saddened by minor incidents. In terms of socialization, their participation in social activities was reduced, and environmentally, their residences lacked sufficient conveniences for their daily living, with inadequate knowledge about creating environments suitable for the elderly. Consequently, there is a need to promote an enhanced quality of life, both mentally and physically. In developing an approach to improve quality of life, promoting physical well-being should be emphasized. During the development and evaluation of the curriculum, seven features were examined: Background and rationale, principles, objectives, structures, activity management, application of materials and learning sources, and evaluation methods. The development and quality of the curriculum attained the highest level of appropriateness. The developed curriculum was suitable for application and utilization.

Keywords: Curriculum for Enhancing Quality of Life, Elderly, Adjustment, Local Folk Dance, Dance Therapy

บทนำ

ปัจจุบันนานาประเทศทั่วโลกต่างกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยสมบูรณ์ในอีกไม่ช้า นับว่าเป็นความท้าทายที่แทบทุกประเทศทั่วโลกต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ รวมถึงประเทศไทยที่มีจำนวนประชากรสูงวัยเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน สะท้อนให้เห็นว่า ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วและจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Superaged Society) ภายในปี 2577 เมื่อสัดส่วนของประชากรสูงวัย สูงถึงร้อยละ 28.1 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) ส่งผลให้มติคณะรัฐมนตรีมีความเห็นชอบระเบียบวาระแห่งชาติเรื่อง “สังคมผู้สูงอายุ” โดยมีประเด็นสำคัญในการผลักดันให้ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560)

ความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตลดลง ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยท์อธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาปรับตัว จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการ 6 ขั้นตอน ได้แก่ ประเมินพฤติกรรมปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ประเมินสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม และสิ่งเร้าแฝงที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว วินิจฉัยปัญหาตามข้อมูลที่ประเมินได้ ตั้งเป้าหมายการพยาบาลร่วมกันเพื่อการเปลี่ยนพฤติกรรมปรับตัวจากไม่มีประสิทธิภาพเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่ดีมีประสิทธิภาพ โดยใช้กระบวนการเผชิญปัญหา 2 กลไก คือ กลไกการควบคุมที่ตอบสนองโดยอัตโนมัติผ่านประสาทสัมผัส และกลไก



การคิดรู้อที่ตอบสนองผ่านช่องทางการรับรู้ ซึ่งกลไกทั้งสองนี้จะทำหน้าที่ควบคู่กัน ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรม การปรับตัวให้บรรลุจุดหมาย (Roy, S. C., 1999) ดังนั้น การส่งเสริมกลไกการคิดรู้อจึงสำคัญจำเป็นต้องใช้เครื่องมือ ที่มีประสิทธิภาพ เป็นที่ยอมรับ และเป็นประโยชน์ในการปรับตัวของผู้สูงอายุ

นาฏศิลป์พื้นเมือง เป็นการฟ้อนรำแบบดั้งเดิมของมนุษย์ มีที่มาจากประเพณีวัฒนธรรมการฟ้อนรำของ ชาวบ้านชนบทประกอบเพลงพื้นบ้านที่มีลักษณะเรียบง่ายแต่แสดงถึงเอกลักษณ์เฉพาะตนในด้านการเคลื่อนไหว เมื่อนำมาปรับปรุงให้เป็นที่รู้จักในวงกว้างและยกระดับเข้าสู่สังคมเมือง จึงมักใช้คำว่า นาฏศิลป์พื้นเมือง (ปราณี วงษ์เทศ, 2525) เนื่องจากชาวบ้านเป็นต้นคิด เป็นผู้เล่น จึงถือเป็นมรดกร่วมของชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่นที่สืบทอด กันมาหลายชั่วอายุคน ดังนั้น นาฏศิลป์พื้นเมืองจึงมีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริม กลไกการคิดรู้อเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวของผู้สูงอายุ และหากนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด ที่ออกแบบมาเพื่อการบำบัด ตามสภาพปัญหาให้เหมาะสมกับบุคคล (ศศิธร พุ่มดวง, 2548) ก็จะสามารถฟื้นฟู ข้อบกพร่องทางกาย และใจของผู้สูงอายุได้ โดยมีขั้นตอนหลัก ๆ ได้แก่ การประเมินผู้รับการบำบัดรักษาโดยศึกษา ข้อมูลประวัติส่วนตัว และประวัติทางการแพทย์ ประเมินปัญหาและเป้าหมายที่ต้องการบำบัด และประเมินสุข ภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ทักษะการคิด จากนั้นจึงวางแผนการบำบัดรักษา ด้วยการออกแบบโปรแกรม ที่เหมาะสม โดยผสมผสานกระบวนการต่าง ๆ ทางดนตรี เช่น ร้องเพลง แต่งเพลง ประสานเสียง จินตนาการตาม หรือลีลาประกอบโดยยึดเป้าหมายเป็นสำคัญ (ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2550) ปัจจุบัน พบว่า ยังไม่มีหน่วยงานใดนำ ทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด มาวิจัยและพัฒนาให้เกิด หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำไปปรับใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงสนใจในการทำวิจัย เรื่อง การนำเสนอหลักสูตรเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์ บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาสมอแครง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก เพื่อศึกษาปัญหา คุณภาพชีวิต ความต้องการในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เพื่อสร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์ พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ อันจะเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังสามารถขยายผลไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นอื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาปัญหาคุณภาพชีวิต ความต้องการในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และแนวทางการจัดการ เรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิด นาฏศิลป์บำบัด สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. เพื่อสร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และนำหลักสูตรฯ ไปทดลองใช้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการดำเนินการโดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา มีการดำเนินการ 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัญหาคุณภาพชีวิต ความต้องการในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุฯ รวมถึง ศึกษาแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุฯ โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาสมอแครง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

จำนวน 15 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย จำนวน 1 คน ด้านนาฏศิลป์บำบัด จำนวน 1 คน และปราชญ์ชาวบ้านด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองบ้านเขาสมอแครง จำนวน 1 คน รวมจำนวน 3 คน ซึ่งเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาเอก หรือมีผลงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง โดยสอนในระดับอุดมศึกษา หรือผู้มีความรู้ความสามารถด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในชุมชน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้าง โดยตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) ของเครื่องมือการวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน หลังจากนั้นนำผลที่ได้มาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาและวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ซึ่งผลของค่า IOC ที่คำนวณได้มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จึงมีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุแบบมีโครงสร้าง ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ที่มีข้อคำถามเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย, จิตใจ, ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ศึกษาปัญหาของคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ข้อคำถาม จำนวน 4 ข้อ ตอนที่ 2 ศึกษาความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ข้อคำถาม จำนวน 4 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 และแบบสัมภาษณ์แนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ แบบมีโครงสร้าง ประกอบด้วย คำถามเพื่อหาแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 12 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยจัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย และดำเนินการสัมภาษณ์กับผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด และปราชญ์ชาวบ้านด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองบ้านเขาสมอแครง การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ผู้วิจัยจะได้นำมาทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive Analysis)

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตร ทั้งหมด จำนวน 5 คน ซึ่งจำนวนผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรมักอยู่ระหว่าง 3 - 5 คน สำหรับการประเมินอย่างเข้มข้น (Cohen, L. et al., 2018) ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน จำนวน 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์บำบัดร่วมกับนาฏศิลป์พื้นเมือง จำนวน 2 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย จำนวน 1 คน เป็นผู้สำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาเอก หรือมีผลงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง โดยสอนในระดับอุดมศึกษา หรือผู้มีความรู้ความสามารถด้านที่เกี่ยวข้อง และผู้สูงอายุกลุ่มทดลองนำร่อง จากโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 10 คน ซึ่งกลุ่มทดลองนำร่องขนาด 10 - 30 คน เหมาะสมสำหรับการศึกษานำร่อง (Hertzog M. A., 2008) โดยเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายได้ และไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด เอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบบประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และแบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างเพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการทดลองนำร่อง การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตร โดยใช้แบบประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า



(Rating Scale) 5 ระดับ จากนั้นนำหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุฯ ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองนำร่อง (Pilot study) กับกลุ่มผู้สูงอายุอำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 10 คน ในระหว่างทดลองนำร่องผู้วิจัยใช้วิธีสังเกต สอบถามและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ รวมถึงปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการใช้หลักสูตร และนำมาปรับปรุงก่อนนำไปทดลองใช้จริง การวิเคราะห์ข้อมูลนำผลคะแนนความเหมาะสมของหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตรตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดมาคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำข้อมูลที่ได้จากทดลองนำร่อง (Pilot study) มาทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) แล้วสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า

ผลการศึกษาปัญหาคุณภาพชีวิต ความต้องการในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ มีรายละเอียด ดังนี้

1. ปัญหาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ได้แก่ ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวที่ไม่ร้ายแรง อาทิ ไขมัน ความดัน ไทรอยด์ และเบาหวาน ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และออกกำลังกายลดลงจากเดิม มีการพักผ่อนและนอนหลับยากขึ้น ปัญหาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ได้แก่ ผู้สูงอายุมีอาการอ่อนไหวและรู้สึกเศร้าต่อเรื่องราวเล็กน้อยได้ง่ายกว่าเดิม ปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ มีกิจกรรมทางสังคมน้อยกว่าที่เคย ปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ที่พักอาศัยไม่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และขาดความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาปรับปรุงให้เหมาะสมกับตัวผู้สูงอายุ

2. ผลของการศึกษาความต้องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีดังนี้ 1) ความต้องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมที่เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้คล่องแคล่วยิ่งขึ้น ต้องการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และต้องการให้มีการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจวิธีการพักผ่อน นอนหลับที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น 2) ความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ต้องการกิจกรรมที่เสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ภาควิชาในตนเอง และมีความต้องการในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวมถึงการมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต 3) ความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ ต้องการกิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถช่วยเหลือบุคคลอื่น เป็นผู้ให้ และทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในกลุ่มหรือสังคม และ 4) ความต้องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ต้องการกิจกรรมที่เสริมสร้างความเข้าใจในการจัดเตรียมที่พักอาศัยให้มีความปลอดภัยปราศจากมลพิษต่าง ๆ และต้องการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญและจำเป็นกับตน

3. ผลการศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด มีดังนี้ 1) แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าใจ ยอมรับสภาพปัญหา ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและแนวทางแก้ปัญหาด้วยกระบวนการเผชิญปัญหาผ่านการปรับตัวโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในรูปแบบนาฏศิลป์บำบัด 2) แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้วยกิจกรรมทางนาฏศิลป์ที่ส่งเสริมสมรรถนะทางกายทั้ง 5 ด้าน (Health-Related Physical Fitness) ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด ความยืดหยุ่นของร่างกาย สัดส่วนของร่างกาย ด้านจิตใจด้วยกิจกรรมการเล่นดนตรีและร้องเพลงประกอบการออกกำลังกายทางนาฏศิลป์ที่มีความเกี่ยวเนื่องกับวัฒนธรรมประเพณี สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือกันในกลุ่ม โดยแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม

ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง คู่บ้าง รวมกันเป็นวงกลมบ้าง เพื่อให้เกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคมด้วยกิจกรรมทางด้านนาฏศิลป์ที่มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้วยการให้โจทย์แบ่งกลุ่มในการทำกิจกรรมอย่างหลากหลาย สลับหมุนเวียนกันไป และออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวที่เอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มอย่างหลากหลายรูปแบบ ด้านสิ่งแวดล้อมด้วยกิจกรรมเตรียมพื้นที่สำหรับการจัดการเรียนรู้ นาฏศิลป์บำบัดให้มีความเหมาะสม ปลอดภัย ปราศจากมลพิษ และควรมีการจัดตั้งช่องทางการสื่อสารที่เป็นประโยชน์ และทันต่อเหตุการณ์ ร่วมกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม และ 3) แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวคิดนาฏศิลป์พื้นเมืองมีวิธีดำเนินงานด้วยการอนุรักษ์ การฟื้นฟู การประยุกต์ และสร้างใหม่ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านร่างกายด้วยกิจกรรมการแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองที่สอดคล้องกับการพัฒนาสุขภาพทางกาย ระบบหัวใจและระบบหมุนเวียนเลือด ด้วยการใช้อุปกรณ์หรือทุกส่วนให้ทำงานร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ด้านจิตใจเนื่องจากผู้สูงอายุมีอัตราของตัวตนเองค่อนข้างสูงทำให้ยากต่อการยอมรับสิ่งใหม่ ๆ แต่หากนำนาฏศิลป์พื้นเมืองที่คุ้นเคยในชุมชนกลับมาประยุกต์ใช้เสมือนเป็นการรำลึกความหลัง ผสานกับการออกแบบท่าทางที่ไม่ซับซ้อน เข้าใจง่าย สนุกสนาน จะทำให้ผู้สูงอายุสนใจเข้าร่วมกับกิจกรรม เกิดความภาคภูมิใจ ความผูกพัน และกำลังใจที่ดีขึ้น ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคมนาฏศิลป์พื้นเมืองในชุมชนเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นเคยร่วมกันแต่ครั้งอดีต เป็นเครื่องมือที่ทำให้ระลึกถึงความหลังกับคนในวัยเดียวกัน ทำให้ง่ายต่อการมีปฏิสัมพันธ์ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการทำกิจกรรมให้สำเร็จลงด้วยดี ด้านสิ่งแวดล้อมควรจัดเตรียมสถานที่ปลอดภัย ไม่มีมลพิษ มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทได้สะดวก เพื่อความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรมและสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ดีให้กับผู้สูงอายุ

ผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรฯ ไปทดลองใช้ มีรายละเอียดดังนี้

1. การสร้างหลักสูตรฯ มี 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร 2) หลักการของหลักสูตร 3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 4) หน่วยการเรียนรู้ 5) โครงสร้างหลักสูตร 6) แนวทางการดำเนินการจัดกิจกรรม 7) แนวทางการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้แนวทางการวัด และ 8) แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ โดยมีกระบวนการสำคัญ คือ 1) วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม 2) พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำวงละเล่นพื้นบ้าน และ 3) ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพ

องค์ประกอบหลักสูตร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร	4.60	0.55	มากที่สุด
หลักการของหลักสูตร	4.73	0.15	มากที่สุด
จุดมุ่งหมายของหลักสูตร	4.70	0.27	มากที่สุด
โครงสร้างหลักสูตร (เนื้อหาหรือคำอธิบายรายวิชา)	4.73	0.15	มากที่สุด
แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	4.75	0.18	มากที่สุด
แนวทางการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้แนวทางการวัด	4.70	0.27	มากที่สุด
แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้	4.73	0.15	มากที่สุด
ภาพรวม	4.72	0.09	มากที่สุด



จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพฯ โดยภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หลักการ โครงสร้างหลักสูตร แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ จุดมุ่งหมาย สื่อและแหล่งเรียนรู้ และความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร ตามลำดับ

3. ผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเอกสารประกอบหลักสูตรฯ มี 2 ส่วน คือ 1) ความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตร เป็นคำชี้แจงในการใช้หลักสูตรและแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 12 แผน 2) ความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตรฯ

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. ความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตร	4.48	0.19	มาก
2. ความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้	4.58	0.22	มากที่สุด
ภาพรวม	4.56	0.21	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ผลประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตรฯ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ส่วนความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ด้านความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ มีความเหมาะสมมากกว่าด้านความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตรฯ

4. ผลการศึกษาความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ ไปทดลองใช้ ปรากฏว่าหลักสูตรมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้จริง ทั้ง 3 องค์ประกอบหลัก คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

ผลการศึกษาปัญหาคุณภาพชีวิต ความต้องการในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ มีรายละเอียด ดังนี้ 1) ปัญหาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านร่างกาย ได้แก่ ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวที่ไม่ร้ายแรง อาทิ ไขมัน ความดัน ไทรอยด์ และเบาหวาน ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และออกกำลังกายลดลงจากเดิม มีการพักผ่อนและนอนหลับยากขึ้น ปัญหาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ได้แก่ ผู้สูงอายุมีอารมณ์อ่อนไหวและรู้สึกเศร้าต่อเรื่องราวเล็กน้อยได้ง่ายกว่าเดิม ปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ มีกิจกรรมทางสังคมน้อยกว่าที่เคย ปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ที่พักอาศัยไม่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และขาดความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาปรับปรุงให้เหมาะสมกับตัวผู้สูงอายุ ปัญหาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน จึงได้นำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ในการพัฒนาหลักสูตร สอดคล้องกับแนวคิดขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรของ (Taba, H., 1962) ที่เน้นการสำรวจสภาพปัญหา วินิจฉัยความต้องการของผู้เรียน และความจำเป็นของสังคมก่อนเป็นอันดับแรก สอดคล้องเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับแนวคิดขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรของ Peter, F. O. ที่เน้นการกำหนดเป้าหมายโดยวิเคราะห์ความต้องการของสังคมและความต้องการของแต่ละบุคคลก่อนเป็นอันดับแรก (Peter, F. O., 2001) จากนั้นจึงนำข้อมูลดังกล่าวมากำหนดวัตถุประสงค์ สาระการเรียนรู้ องค์ประกอบอื่น ๆ ต่อไป และสอดคล้องเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับขั้นตอนการเขียนหลักสูตรฝึกอบรมของ

ชญาภัสร์ สมกระโทก ที่ให้ความสำคัญกับการสำรวจปัญหาและวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น เพราะจะช่วยให้การวางแผนอบรมตอบสนองต่อความต้องการของผู้เข้ารับการอบรมอย่างแท้จริง นำไปสู่การพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพ และยังช่วยให้การดำเนินงานของผู้จัดอบรมเป็นไปอย่างราบรื่น ลดค่าใช้จ่ายรวมทั้งลดความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้น (ชญาภัสร์ สมกระโทก และคณะ, 2565) 2) ความต้องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีดังนี้ 2.1) ความต้องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย 2.2) ความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ 2.3) ความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม 2.4) ความต้องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม 3) แนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด มีดังนี้ 3.1) ด้านการปรับตัวของรอย ด้วยการประเมินสถานะและปัญหาต่าง ๆ การนำเอาปัญหาที่พบมาวินิจฉัยทางการแพทย์ การวางแผนทางการแพทย์ การนำไปปฏิบัติ และการประเมินผล ซึ่งได้นำมาวิเคราะห์ปรับใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมของหลักสูตร สอดคล้องกับ Fawcett, J. ที่เป็นไปในแนวทางเดียวกันกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีของรอยแบบจำลองเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยของ (Fawcett, J., 2009) และสอดคล้องกับ Dixon, E. L. เกี่ยวกับการพยาบาลสุขภาพชุมชนกับการปฏิบัติและแบบจำลองการปรับตัวของรอย โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory: PL) ให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมทั้งกระบวนการตั้งแต่ ศึกษาปัญหา วางแผน ปฏิบัติ ติดตามประเมินผลเรียนรู้ ด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เน้นการทำงานเป็นทีม ร่วมกันอภิปราย และสรุปผล (Dixon, E. L., 2002) ซึ่งสอดคล้องเป็นไปในทางเดียวกันกับผลงานวิจัยของ กฤษณพันธ์ เฟิงศรี ที่พบว่า หลังจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุพบว่า หลังจากผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้สูงอายุมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยยะสถิติที่ระดับ .01 (กฤษณพันธ์ เฟิงศรี, 2565) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อังคณา อ่อนธานี ที่พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมสมรรถนะการทำงานและอาชีพสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีสมรรถนะการทำงานและอาชีพสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยยะสถิติที่ระดับ .01 (อังคณา อ่อนธานี, 2564) 3.2) ด้านนาฏศิลป์บำบัด ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้วยกิจกรรมทางนาฏศิลป์ที่ส่งเสริมสมรรถนะทางกายทั้ง 5 ด้าน (Health-Related Physical Fitness) ด้านจิตใจ ด้วยกิจกรรมการเล่นดนตรีและร้องเพลงประกอบการออกกำลังกายทางด้านนาฏศิลป์ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้วยการให้โจทย์สลับกันแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมทางด้านนาฏศิลป์อย่างหลากหลายสลับหมุนเวียนกันไป ด้านสิ่งแวดล้อม จัดกิจกรรมเตรียมพื้นที่สำหรับการจัดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดร่วมกันให้มีความเหมาะสม และปราศจากมลพิษ และจัดตั้งช่องทางในการสื่อสารให้กับสมาชิกในกลุ่มสอดคล้องกับ Penny, L. B. ที่กล่าวว่า แนวคิดนาฏศิลป์บำบัดใช้สำหรับรักษาผู้ป่วยทางจิต ประสาทวิทยา กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ด้วยการเต้นรำ (Penny, L. B., 1972) สอดคล้องและเป็นแนวทางเดียวกับงานวิจัยของ Wang, H. ได้ศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดด้วยนาฏศิลป์กับผู้สูงอายุโรคสมองเสื่อมโดยกิจกรรมดนตรี การเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยปฏิสัมพันธ์กลุ่มเป็นวงกลม ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยทุกคนยิ้มบ่อยขึ้น และอย่างน้อยครึ่งหนึ่งมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Wang, H., 2019) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Saeed, H. & Ali, H. D. ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคเป็นประจำเวลา 12 สัปดาห์ผู้สูงอายุมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพที่ดีขึ้น (Saeed, H. & Ali, H. D., 2010) สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัญญาวิรี เปี้ยนสีทอง และคณะ ที่ได้ใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายกมาใช้บริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุมีสมรรถนะกล้ามเนื้อดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (กัญญาวิรี เปี้ยนสีทอง และคณะ, 2561) 3.3) ด้านนาฏศิลป์พื้นเมือง การนำรำมั่งละครนาฏศิลป์พื้นเมืองจังหวัดพิษณุโลก มาประยุกต์เข้ากับเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่รื้อฟื้นขึ้นใหม่ พัฒนาสร้างสรรค์เป็นการแสดงชุดรำมั่งละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัตติกา

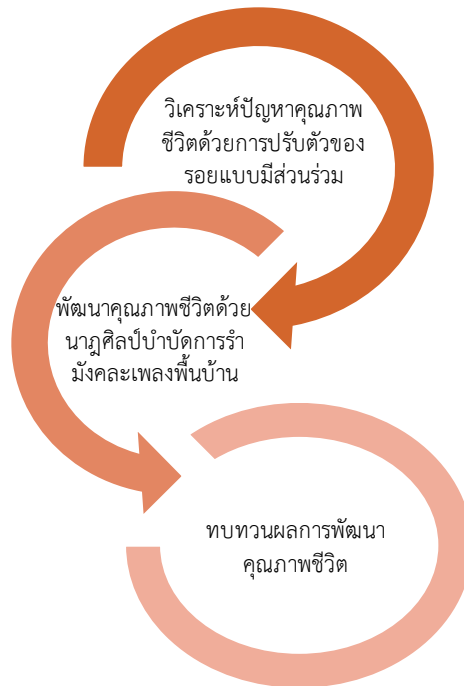


ชนะขว้าง และจินตนา รัตนวิฑูรย์ ที่ได้ศึกษาผลของการรำไม้พลองมอชิงเมืองน่านต่อสมรรถนะทางกายและคุณภาพชีวิต ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการจัดการเรียนรู้ของหลักสูตรเป็นไปในรูปแบบการศึกษานันทิง (Edutainment) สอดคล้องกับแนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพในผู้สูงอายุของ (กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2564) ที่ใช้การศึกษาแบบนันทิงในการจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจไม่เบื่อง่ายไม่หลับ ได้ขยับบ๊วย ๆ เช่น การเล่นเกมส์ ร้องเพลง ออกกำลังกาย (กัตติกา ชนะขว้าง และจินตนา รัตนวิฑูรย์, 2556)

ผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ และความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรฯ ไปทดลองใช้ มีรายละเอียด ดังนี้ 1) การสร้างหลักสูตรฯ มี 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.1) ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร 1.2) หลักการของหลักสูตร 1.3) จุดมุ่งหมายของ 1.4) โครงสร้างหลักสูตร 1.5) แนวทางการดำเนินการจัดกิจกรรม 1.6) แนวทางการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้แนวทางการวัด และ 1.7) แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ โดยมีกระบวนการสำคัญ โดยมีกระบวนการสำคัญ คือ 1.7.1) วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม 1.7.2) พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน และ 1.7.3) ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตฯ โดยภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หลักการ โครงสร้างหลักสูตร จุดมุ่งหมาย สื่อและแหล่งเรียนรู้ และความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร ตามลำดับ 3) ผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเอกสารประกอบหลักสูตรฯ มี 2 ส่วน คือ 3.1) ความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตร 3.2) ความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ ผลประเมินความเหมาะสม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากในขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรได้มีการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบของหลักสูตรด้วยขั้นตอนการสำรวจปัญหาและความต้องการ พัฒนาหลักสูตร หาคุณภาพของหลักสูตร และทดลองใช้หลักสูตร สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรของ Kranthi, K. เริ่มจากประเมินความต้องการ ออกแบบพัฒนา หาคุณภาพ และนำไปทดลองใช้ (Kranthi, K., 2017) และสอดคล้องเป็นไปในแนวทางเดียวกับงานวิจัยของ จินดา อุ่นทอง ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความสามารถการวิจัยในชั้นเรียน โดยมีขั้นตอนประเมินความต้องการ ออกแบบพัฒนา หาคุณภาพ นำไปทดลองใช้ และการประเมิน จากการพัฒนาหลักสูตรตามขั้นตอนที่กล่าวมาทำให้ได้หลักสูตรที่ตรงตามสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ (จินดา อุ่นทอง, 2565) นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับการกำหนดแนวทางการเรียนรู้ กำหนดเนื้อหาสาระการเรียนรู้และการจัดกิจกรรม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และการวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิดของนักวิชาการหลายคนทำให้ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ส่งผลให้ผู้เชี่ยวชาญยอมรับและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงหลักสูตรก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out) ปรากฏว่าผลการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรฯ มีความเหมาะสมมากที่สุด สามารถนำไปใช้ได้จริง ทั้ง 3 องค์ประกอบหลัก คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยเรื่องนี้ได้พบองค์ความรู้ใหม่ ได้แก่ กระบวนการสำคัญพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ 1) วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม 2) พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน 3) ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถเขียนเป็นโมเดล ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กระบวนการสำคัญพัฒนาคุณภาพชีวิต

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า ปัญหาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย มีโรคประจำตัวที่ไม่ร้ายแรง เช่น ไขมัน ความดัน ไทรอยด์ และเบาหวาน ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และออกกำลังกายลดลงจากเดิม มีการพักผ่อนและนอนหลับยากขึ้น ด้านจิตใจ มีอารมณ์อ่อนไหวและรู้สึกเศร้าต่อเรื่องราวเล็กน้อยได้ง่ายกว่าเดิม ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ มีกิจกรรมทางสังคมน้อยกว่าที่เคย ปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ที่พักอาศัยไม่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และขาดความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาปรับปรุงให้เหมาะสมกับตัวผู้สูงอายุ มีความต้องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม แนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ส่งเสริมสมรรถนะทางกายทั้ง 5 ด้าน (Health-Related Physical Fitness) คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด ความยืดหยุ่นของร่างกาย สัดส่วนของร่างกาย ด้านจิตใจ ด้วยกิจกรรมการเล่นดนตรีและร้องเพลงประกอบการออกกำลังกายทางด้านนาฏศิลป์ที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณี สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือกันในกลุ่มชน การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฯ และความเป็นไปได้ในการนำหลักสูตรฯ ไปทดลองใช้ มีนี้ 1) การสร้างหลักสูตรฯ มี 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.1) ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร 1.2) หลักการของหลักสูตร 1.3) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 1.4) โครงสร้างหลักสูตร 1.5) แนวทางการดำเนินการจัดกิจกรรม 1.6) แนวทางการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้แนวทางการวัด และ 1.7) แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ โดยมีกระบวนการสำคัญ คือ 7.1.1) วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม 7.1.2) พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้าน และ 7.1.3) ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตฯ โดยภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านจุดมุ่งหมายและด้านสื่อและแหล่งเรียนรู้อยู่ในระดับมากที่สุด 3) ผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเอกสารประกอบหลักสูตรฯ มี 2 ส่วน คือ 3.1) ความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตรฯ และ 3.2) ความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ ผลประเมินฯ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ในการนำไป



ทดลองใช้ (Try out) ปรากฏว่าผลการศึกษาลักษณะที่สุด มีความเหมาะสมมากที่สุด สามารถนำไปใช้ได้จริง ทั้ง 4 องค์ประกอบหลัก คือ สารการเรียนรู้ของหลักสูตร การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัด และประเมินผล อย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) ควรคำนึงถึงสมรรถนะของผู้สูงอายุตามช่วงวัย และบุคคล โดยปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ หรือเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ ที่อาจเกิดขึ้นได้ 2) นาฏศิลป์พื้นเมืองในแต่ละท้องถิ่นมีความหลากหลายแตกต่างกันตามสภาพสังคมและ วัฒนธรรม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ควรเข้ามามีบทบาทในการดูแล ด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยทำงานบูรณาการร่วมกับสำนักงานวัฒนธรรมอำเภอ และจังหวัด ซึ่งเป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุน รื้อฟื้น อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และส่งต่อสู่โรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อ การประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากการได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากโครงการปริญญาเอกกาญจนาภิเษก รุ่นที่ 22 สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ.
- กฤษณพันธ์ เฟื่องศรี. (2565). รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยทาง การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 7(2), 1-10.
- กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. (2564). คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่ม ผู้สูงอายุสำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ดูแล. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท นวัตกรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- กัญญาวิรุ์ เปี้ยนสีทอง และคณะ. (2561). การบริหารกล่อมเนื้อในผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับ ชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 6(1), 126-136.
- กัตติกา ธนะขำ และจินตนา รัตนวิฑูรย์. (2556). ผลของการรำไม้พลองมอชิงเมืองน่านต่อสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ. พยาบาลสาร, 40(2), 148-161.
- จินดา อุ่นทอง. (2565). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความสามารถการวิจัยในชั้นเรียนของครูการศึกษาพิเศษ โดยใช้การพัฒนาบทเรียนร่วมกันกับทีมสหวิชาชีพ. ใน ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ชญาภัทร์ สมกระโทก และคณะ. (2565). หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการออกแบบการจัด การเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยในชีวิตของครูสุศึกษา. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 14(2), 171-187.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2550). การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุ สภาลาดพร้าว.
- ปราณี วงษ์เทศ. (2525). พื้นบ้านพื้นเมือง. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ศศิธร พุ่มดวง. (2548). ดนตรีบำบัด. สงขลานครินทร์เวชสาร, 23(3), 185-191.

- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). รายงานการศึกษาผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการพัฒนาประเทศ จากผลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- อังคณา อ่อนธานี. (2564). ผลการใช้การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมสมรรถนะการทำงานและอาชีพสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 23(2), 336-350.
- Cohen, L. et al. (2018). *Research Methods in Education*. (8th ed.). London: Routledge.
- Dixon, E. L. (2002). Community Health Nursing Practice and the Roy Adaptation Model. *Public Health Nurs*, 16(4), 290-300.
- Fawcett, J. (2009). Using the Roy Adaptation Model to Guide Research and/or Practice: Construction of Conceptual-Theoretical-Empirical Systems of Knowledge. *AQUICHAN*, 9(3), 297-306.
- Hertzog M. A. (2008). Considerations in determining sample size for pilot studies. *Research in nursing & health*, 31(2), 180-191.
- Kranthi, K. (2017). Technology enhanced language learning (TELL). *International Journal of Business and Management Invention*, 6(2), 30-33.
- Penny, L. B. (1972). *Theory and Methods in Dance-Movement Therapy: A Manual for Therapists, Students, and Educators*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Peter, F. O. (2001). *Developing the curriculum*. (5th ed.). New York: Longman.
- Roy, S. C. (1999). *The Roy adaptation model: The definitive statement*. New York City: Appleton & Lange.
- Saeed, H. & Ali, H. D. (2010). The effect of an exercise program on the health-quality of life in older adults. A randomized controlled trial. *Dan Med Bull*, 57(1), A4113. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20175947/>
- Taba, H. (1962). *Curriculum development: Theory and practice*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Wang, H. (2019). The Effectiveness of Dance Movement Therapy with Elderly Women Who Have Dementia. Retrieved January 14, 2025, from https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1234&context=expressive_theses.