



Program to Promote the Health of the Elderly in Kalasin Province Using Traditional Music and Dramatic Arts

Praewpannee Janchuay¹, Wimonmas Pathomvanichkul² & Paisarn Worakham³

Received	Reviewed	Revised	Accepted
17/11/2023	26/07/2024	30/07/2024	12/08/2024

Abstract

The purposes of this research were to : (1) Study the needs and current conditions regarding the health of the elderly in Kalasin Province. (2) Develop a program to promote the health of the elderly in kalasin province using traditional music and dramatic arts. and (3) Study the results of testing of the program to promote the health of the elderly in kalasin province using traditional music and dramatic arts. Target groups were a group of 30 elderly people in the elderly school, Namon subdistrict municipality, Obtained through purposive sampling. The tools used were questionnaires, behavioral observation form and assessment form. The statistics used were percentage, mean, standard deviation.

The research results were found : (1) Current conditions in elderly health promotion, Overall was at a high level, Desirable conditions in elderly health promotion, Overall was at the highest level. The index of needs of elderly health promotion was at 0.25, and the elderly have a need to promote their health by using music and dramatic arts to promote the health of the elderly, Overall was at the highest level. And the music and dramatic arts that was appropriate to promote the health of the elderly in Kalasin Province It is the Phu Thai Kalasin dance. (2) The program to promote the health of the elderly in Kalasin province using traditional music and dramatic arts consisted of 6 parts: Principles and rationale of the program. Purpose of the program The content of the program consists of promoting the health of the elderly by using traditional music and dance. Program structure and program activities and program evaluation, There was a suitable program to promote the health of the elderly in Kalasin province using traditional music and dramatic arts, Overall was at the highest level. and (3) The results of activities promoting the health of the elderly in Kalasin province using traditional music and dramatic arts. Overall was at the highest level. The results of

¹ Rajabhat Maha Sarakham University, E-mail: praew999111@gmail.com

² Rajabhat Maha Sarakham University, E-mail: wimonmat@rmu.ac.th

³ Rajabhat Maha Sarakham University, E-mail: w.paisarn@gmail.com



promoting the health of the elderly in Kalasin province using traditional music and dramatic arts, After trying out the program Overall was at the highest level. and the results of the evaluation of satisfaction with the program to promote the health of the elderly in Kalasin province using traditional music and dramatic arts, Overall was at the highest level.

Keyword : Health Promotion; Elderly; Traditional Music and Dramatic Arts



โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์โดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

แพรวพรรณณี จันทร์ช่วย¹, วิมลมาศ ปฐมวนิชกุล² และไพศาล วรคำ³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความต้องการและสภาพปัจจุบันด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในจังหวัดกาฬสินธุ์ 2) พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน และ 3) ศึกษาผลการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์โดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุผู้เชียวชาญชีวิต เทศบาลตำบลนามน จำนวน 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบประเมิน สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัจจุบัน ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และสภาพที่พึงประสงค์ใน ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีดัชนีความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือ 0.25 และผู้สูงอายุมีความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยดนตรีและนาฏศิลป์ที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ คือการฟ้อนภูไทกาฬสินธุ์ 2) โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ หลักการและเหตุผลของโปรแกรม จุดประสงค์ของโปรแกรม สารเนื้อหาของโปรแกรมประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โครงสร้างของโปรแกรมและกิจกรรมของโปรแกรม สื่อประกอบกิจกรรม และการประเมินผลโปรแกรม มีความเหมาะสมของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และ 3) ผลการทำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน หลังการทดลองใช้โปรแกรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : การส่งเสริมสุขภาพ; ผู้สูงอายุ; ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

¹ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, E-mail : praew999111@gmail.com

² มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, Email: wimonmat@rmu.ac.th

³ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, Email: w.paisarn@gmail.com



บทนำ

ประเทศไทยมีการให้ความหมายของผู้สูงอายุตามองค์การอนามัยโลกและพระราชบัญญัติผู้สูงอายุฉบับตั้งแต่ พ.ศ. 2546 จนถึงปัจจุบัน โดยระบุว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และได้มีการใช้ความหมายของผู้สูงอายุนี้นี้เป็นการกำหนดช่วงที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเริ่มได้รับสิทธิต่างๆ จากทางราชการด้วยเช่นการอายุเกษียณของข้าราชการหรืออายุที่เริ่มได้รับเบี้ยยังชีพ เป็นต้น (Ministry of Social Development and Human Security, 2003) โดยในปี 2564 ประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ โดยมีการประมาณการว่า สัดส่วนผู้สูงอายุในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวนถึง 20 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนประชากรทั้งหมดหรือไม่น้อยกว่า 13 ล้านคน และคาดการณ์ว่าอีก 20 ปีข้างหน้าหรือในปี 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ 1 ใน 3 ของประชากรทั้งหมดหรือประมาณ 20 ล้านคนและจะเป็นผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไปในจำนวนมากถึง 3.5 ล้านคน ซึ่งหมายความว่าในอนาคตอันไม่ไกลนักสังคมผู้สูงวัยจะมีความยิ่งขึ้น และจะพบปัญหารวมถึงผลกระทบทางสังคมของผู้สูงวัยที่เพิ่มมากขึ้นเช่นกัน โดยในปี 2566 จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ มีประชากรรวมทั้งสิ้น 985,346 คน เป็นผู้สูงอายุ 151,345 คน คิดเป็นร้อยละ 15.36 ของประชากรและคาดว่าจะไม่เกิน 10 ปี จังหวัดกาฬสินธุ์จะ เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Kalasin Provincial Office, 2022: 193)

การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทุกมิติทั้งอารมณ์ ร่างกาย สังคม และจิตวิญญาณจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยการดูแลสุขภาพกาย จิตใจ รวมถึง สังคม และจิตวิญญาณ ถูกบัญญัติในคำว่า สุขภาวะ ซึ่งหมายถึงภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา(จิตวิญญาณ) และทางสังคม ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล และมีการใช้คำว่า “ปัญญา” แทนคำว่า “จิตวิญญาณ” ที่มีความหมายเดียวกัน ซึ่งเป็นการ มองประเด็นสุขภาพในความหมายที่ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ อย่างเป็นองค์รวม (National Health Commission Office, 2007: 23) นอกจากนี้ Phra Paisal Visalo (2009: 18) ได้กล่าวถึง สุขภาวะหรือความเป็นปกติสุข ในภาพรวมว่าเป็นความปกติสุขใน 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา ดังนั้น การดูแลสุขภาพโดยองค์รวมของผู้สูงอายุนั้นคือ การดูแลและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาสุขภาพใน 4 ด้านสำคัญ คือ กายจิต สังคม และปัญญาหรือจิตวิญญาณ นั้นเอง ทั้งนี้การดูแลและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นควรสอดคล้องกับชีวิตและวัฒนธรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตและมีสุขภาวะที่มีคุณภาพ

การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาวะที่ดีหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย อาทิ ปัจจัยภายใน ได้แก่การทำงานของร่างกาย ความสามารถทางกาย ความสามารถทางจิต การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหมายในชีวิต ความเป็นอิสระ คุณภาพชีวิต ความเหงา ความโดดเดี่ยว ความหดหู่ ตั้งเครียด และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การทำกิจกรรมทางกาย ความปลอดภัย ลักษณะการดำเนินชีวิต การนับถือศาสนา การสนับสนุนทางสังคม และกิจกรรมทางสังคม เป็นต้น หากผู้สูงอายุเกิดความพอใจ รับรู้ และปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ปัจจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูงวัยบุคคลนั้นๆ มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะที่ดีและมีคุณภาพ ดังนั้น ในผู้ที่มิพบปัญหาของกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในองค์กรต่างๆ จึงต้องหาวิธีการ หรือกระบวนการที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อการดำเนินงาน ซึ่งพบได้ว่าการใช้กิจกรรมดนตรีเป็นเครื่องมือ



ประการหนึ่งที่ถูกนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เนื่องจากดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและวัฒนธรรมของมนุษย์มาตั้งแต่เกิด และยังคงดำเนินความสัมพันธ์กับชีวิตมาตลอด ดนตรีจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจนยากจะแยกออกจากกันได้ เพราะอาจจะถือได้ว่าศิลปะดนตรีเป็นศิลปะที่สร้างขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ เพื่อที่จะระบายความคิด ความรู้สึก หรือสร้างมโนภาพและประสบการณ์จริงซึ่งอาจเป็นความสุขหรือความทุกข์ การใช้กิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาศักยภาพและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจึงมีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ดังเช่นงานวิจัยเรื่องดนตรีและสุขภาพทางใจของผู้สูงวัย (Phonprasit, P. et al., 2020 : 45) ได้ระบุว่า จากการศึกษาเชิงคุณภาพและปริมาณพบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทดนตรีกับสุขภาพทางใจของผู้สูงวัยจำนวน 23 เรื่องได้มีข้อค้นพบตรงกันว่า กิจกรรมดนตรีไม่ว่าจะเป็นการเล่นเครื่องดนตรี หรือการร้องเพลงส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงวัยที่สามารถจำแนกผลทางจิตวิทยาได้ 4 ประการ คือ ดนตรีช่วยพัฒนาเอกลักษณ์และความเป็นตนเองให้แก่ผู้สูงวัย ดนตรีช่วยพัฒนาทางอารมณ์แก่ผู้สูงวัย ดนตรีสามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตของผู้สูงวัยให้ชัดเจนยิ่งขึ้นโดยเฉพาะผู้เป็นโรคอัลไซเมอร์ และดนตรีมีประโยชน์ต่อความแข็งแรงของสุขภาพทางกายของผู้สูงวัย เป็นต้น

นอกจากนี้ ดนตรีและนาฏศิลป์ที่เกี่ยวข้องกับสังคมในแต่ละท้องถิ่นที่เรียกว่า ดนตรีพื้นบ้านและนาฏศิลป์พื้นบ้าน เป็นวัฒนธรรมที่มีการถ่ายทอดสืบเนื่องกันมาของชาวบ้านในการประกอบพิธีต่างๆ ดนตรีพื้นบ้านและนาฏศิลป์พื้นบ้าน มีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตของชาวบ้าน ทั้งในด้านบันเทิงใจของคนในสังคม ให้ผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน และในด้านการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา รวมถึงพิธีกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตของชาวบ้าน ซึ่งจะสะท้อนความคิดสร้างสรรค์ของบุคคลหรือกลุ่มชนในระยะเวลาต่างๆ การนำดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านอีสานมาเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณผู้สูงอายุในภาคอีสานจึงนับได้ว่าเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์สอดคล้องกับวิถีชีวิตเอกลักษณ์ดนตรีพื้นเมืองภาคเหนือ ในกรณีศึกษาข้างต้นที่กล่าวมา อย่างไรก็ตาม การนำดนตรีพื้นบ้านมาใช้ในการบำบัดหรือเพื่อส่งเสริมสุขภาพไม่ใช่ในวัดกรรม เนื่องจากการใช้ประโยชน์จากดนตรีพื้นบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพมาแพร่หลาย แต่ทว่า หากกระบวนการดูแลผู้สูงอายุโดยผ่านการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมสามารถนำไปใช้ในการศึกษาและสาธารณสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีการดำเนินการภายใต้แนวคิดส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ มีทักษะในการดูแลตนเอง มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษาอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิตใจ สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (Elderly Empowerment Division, 2016:7) และจากงานวิจัยจำนวนมากได้ระบุสอดคล้องกันว่ารูปแบบของกิจกรรมการเรียนรู้ในชีวิตประจำวันในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุชื่นชอบมากที่สุด คือ การเรียนรู้ในชั้นเรียน และกิจกรรมที่เป็นที่นิยมมากที่สุด ได้แก่ ศิลปะ ดนตรี และกีฬาประเภทต่างๆ ดังนั้น การจัดการเรียนรู้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยโดยใช้กิจกรรมดนตรีพื้นบ้านอีสานตอนบนจะช่วยให้การพัฒนาสุขภาพผู้สูงวัยโดยใช้ดนตรีพื้นบ้านเป็นเครื่องมือดำเนินการได้อย่างเป็นระบบและเหมาะสมต่อผู้สูงวัยเป็นอย่างดี



ยิ่ง โดยในการส่งเสริมสุขภาวะจำเป็นต้องมีโปรแกรมหรือกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพตลอดจนปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตนั้นเป็นผลจากการได้รับอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้าน ด้วยกัน คือ ปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ (Cognitive Perceptual Factors) ของบุคคล ปัจจัยส่งเสริม (Modifying Factors) และ สิ่งชักนำในการปฏิบัติ (Cues to Action) โดยผู้วิจัยได้นำไปใช้ในการให้สร้างแรงจูงใจในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้มีความสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองจัดปัจจัยเสริมจากคนใกล้ชิด หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ และชักนำในการปฏิบัติตามกิจกรรมของโปรแกรมที่กำหนดไว้จนเป็นพฤติกรรมสุขภาพตนเอง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน ทั้งนี้ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุให้มีความสุข มีคุณค่าต่อตนเองและสังคม ทั้งยังเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมต่อกาย จิต สังคม และปัญญาของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางให้โรงเรียนผู้สูงอายุและหน่วยงานที่มีบทบาทเกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในทุกภูมิภาคได้ปรับประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้จากข้อค้นพบในงานวิจัย ทั้งสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทางวิชาการได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการและสภาพปัจจุบันด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในจังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน
3. เพื่อศึกษาผลการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์โดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตทางด้านพื้นที่
พื้นที่ในการวิจัย คือ โรงเรียนผู้สูงอายุผู้เฒ่าชาวนาชีวิต เทศบาลตำบลนามน จังหวัดกาฬสินธุ์
2. ขอบเขตด้านเนื้อหา
โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน
3. ขอบเขตทางด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่
3.1 กลุ่มตัวอย่างในการสอบถามความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ
แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่



1) ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เป็นนักเรียนในสังกัดโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ ในเขตอำเภอนามน ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุผู้เขียวชาญชีวิต โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองบัว โรงเรียนผู้สูงวัยภูไทสงเปลือย โรงเรียนผู้สูงอายุศรีพัฒนานามัย และโรงเรียนผู้สูงอายุหนองหญ้าปล้อง จำนวน 150 คน คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 109 คน ได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane

2) ตัวแทนผู้สูงอายุจากโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ที่มีลักษณะพึงพาตนเองได้ และเป็นนักเรียนในสังกัดโรงเรียนผู้สูงอายุตัวอย่าง (best practice) จำนวน 5 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) โดยเป็นผู้สูงอายุจากโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีแนวปฏิบัติที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

3.2 กลุ่มเป้าหมายในการจัดสัมมนาอิงผู้เขียวชาญ ได้แก่ นักวิชาการศึกษาด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้ จำนวน 3 คน นักวิชาการด้านดนตรีและนาฏศิลป์ จำนวน 3 คน และวิทยากรจิตอาสา จำนวน 3 คน จำนวนทั้งสิ้น 9 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection)

3.3 กลุ่มเป้าหมายในทดลองใช้โปรแกรม ได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน โรงเรียนผู้สูงอายุผู้เขียวชาญชีวิต เทศบาลตำบลนามน จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการวิจัย 3 ระยะ โดยผู้วิจัยกำหนดระเบียบวิธีวิจัย ไว้ในแต่ละระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาความต้องการและสภาพปัจจุบันด้านสุขภาวะของผู้สูงวัย ในจังหวัดกาฬสินธุ์

1. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาความต้องการและสภาพปัจจุบันด้านสุขภาวะของผู้สูงวัย ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ผู้วิจัยดำเนินงานโดยมีเป้าหมายเพื่อให้ได้กรอบการวิจัยที่จะนำไปสู่การดำเนินงานในระยะต่อไป ซึ่งผู้วิจัยมีการดำเนินงาน 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแหล่งข้อมูลจากเอกสาร รวมถึงงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย เพื่อเป็นกรอบในการศึกษาความต้องการจำเป็น

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาสภาพปัจจุบัน และความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยในจังหวัดกาฬสินธุ์

ขั้นตอนที่ 4 ศึกษาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยในจังหวัดกาฬสินธุ์



ในการศึกษาความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย ผู้วิจัยดำเนินการโดยลำดับต่อไปนี้

2.1 สังเคราะห์แนวทางการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย แบบแนวทางการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย เพื่อเป็นกรอบในการศึกษาความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย

2.2 ศึกษา สภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และดัชนีความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

2.3 ศึกษาความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในจังหวัดกาฬสินธุ์

2.4 การศึกษาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในจังหวัดกาฬสินธุ์

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 1 มี 2 กลุ่ม ได้แก่

2.1 ผู้สูงอายุในจังหวัดกาฬสินธุ์ที่เป็นนักเรียนในสังกัดโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ ในเขตอำเภอนามน ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุผู้เชี่ยวชาญชีวิต โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองบัว โรงเรียนผู้สูงอายุไทสงเปลือย โรงเรียนผู้สูงอายุศรีพัฒนามามย์ และโรงเรียนผู้สูงอายุหนองหญ้าปล้องจำนวน 150 คน คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 109 คน ได้มาโดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane

2.2 ตัวแทนผู้สูงวัยจากโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ที่มีลักษณะพึงพาตนเองได้และ เป็นนักเรียนในสังกัดโรงเรียนผู้สูงวัยตัวอย่าง (best practice) จำนวน 5 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) โดยเป็นผู้สูงวัยจากโรงเรียนผู้สูงวัยที่มีแนวปฏิบัติที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ฉบับ ดังนี้

3.1 แบบสอบถามสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์การใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย

3.2 แบบสอบถามความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยในจังหวัดกาฬสินธุ์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล สภาพปัจจุบัน และความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย



1) ขอนหนังสือจากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เพื่อประสานงานไปยังกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2) ติดต่อผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมายเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลกับตัวอย่าง และขอเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นตัวอย่าง เพื่อนัดหมายวันเก็บรวบรวมข้อมูล

3) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างด้วยตนเอง

4) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ทำกรรวบรวม วิเคราะห์และสรุปผล

4.2 การเก็บข้อมูลแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัย

1) ขอนหนังสือจากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เพื่อประสานงานไปยังกลุ่มเป้าหมายในการประชุมแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัย

2) ติดต่อกลุ่มเป้าหมายเพื่อขออนุญาต เพื่อนัดหมายวันประชุมแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัย

3) ผู้วิจัยดำเนินการประชุมเพื่อหาประชุมแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัย เก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างด้วยตนเอง

4) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ทำกรรวบรวม วิเคราะห์และสรุปผล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์การใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ

2) วิเคราะห์หาค่าความต้องการจำเป็น (Needs Assessment) โดยนำข้อมูลผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ มาหาค่าดัชนีความต้องการจำเป็น (Priority Needs Index) เพื่อจัดลำดับความต้องการจำเป็น โดยการคำนวณจากสูตร $PNI_{modified}$ ของนางลักษณ์ วิรัชชัย และสุวิมล ร่องวานิช (Wongwanich, S. 2007)

3) วิเคราะห์ข้อมูลจากการประชุมเพื่อหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัย ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยตีความสร้างข้อสรุปโดยหลักตรรกวิทยาเชิงอุปนัย (Induction)

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

การวิจัยระยะที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมเพื่อนำไปสร้าง โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน เพื่อ



นำสาระสำคัญที่ได้จากการศึกษา ศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ ความต้องการจำเป็น และแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน ในระยะที่ 1 มาเป็นกรอบในการพัฒนาโปรแกรม ดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอนย่อย คือ 1) การพัฒนาโปรแกรม 2) การตรวจสอบความตรงเชิงสอดคล้องของร่างโปรแกรมโดยใช้การสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ 3) การสร้างและประเมินคู่มือ โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการดังนี้

1. แหล่งข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในกระบวนการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ นักวิชาการศึกษาด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้ จำนวน 3 คน นักวิชาการด้านดนตรีและนาฏศิลป์ จำนวน 3 คน และวิทยากรจิตอาสา จำนวน 3 คน จำนวนทั้งสิ้น 9 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 3 ฉบับ ได้แก่

2.2.1 เอกสารประกอบการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ และผลการวิเคราะห์ในระยะที่ 1

2.2.2 ร่างโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

2.2.3 แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ มีขั้นตอนดังนี้

3.1 นำรายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่คัดเลือกได้เสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขอคำชี้แนะ และขอความเห็นชอบ

3.2 ประสานผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ร่วมการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ

3.3 วางแผนการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ โดยการจัดทำเอกสารประกอบการสัมมนา การกำหนดวันเวลาสถานที่สัมมนา การประสานงานติดต่อผู้เชี่ยวชาญ

3.4 ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อเชิญผู้เชี่ยวชาญ เข้าร่วมการสัมมนารวมทั้งการจัดส่งเอกสารประกอบการสัมมนาให้ผู้ร่วมสัมมนาศึกษาก่อนการเข้าร่วมสัมมนา

3.5 ดำเนินการสัมมนาในเวลาที่กำหนด

3.6 นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ข้อมูล สรุปข้อคิดเห็นจากการวิพากษ์ของผู้ทรงคุณวุฒิตามประเด็นการสัมมนาสรุปอภิปรายผล และให้ข้อเสนอแนะ

3.7 ปรับปรุงโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.8 ประเมินความเหมาะสมของโปรแกรม โดยผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์และสรุปผล



4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ความถูกต้อง ความเหมาะสมของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยใช้ ค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ระยะที่ 3 การทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน โรงเรียนผู้สูงอายุผู้เชี่ยวชาญชีวิตเทศบาลตำบลนามน จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 5 ฉบับ ได้แก่

2.1 โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

2.2 คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้นาฏศิลป์พื้นบ้าน

2.3 แบบสังเกตการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

2.4 แบบประเมินสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้นาฏศิลป์พื้นบ้าน

2.5 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ถึงโรงเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย โดยการติดต่อประสานงานกับผู้บริหารโรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการวิจัย

3.2 ดำเนินการจัดประชุมชี้แจง ทำความเข้าใจ การดำเนินงานตามโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน



3.3 จัดเตรียมคู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน วัสดุ อุปกรณ์ ก่อนนำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน สู่การปฏิบัติ

3.4 ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุโดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านกับกลุ่มกลุ่มเป้าหมาย ก่อนดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน เพื่อเก็บรวบรวมไว้เปรียบเทียบผลการประเมินหลังทดลองใช้แล้ว

3.5 ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุโดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านกับกลุ่มกลุ่มเป้าหมาย หลังการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบผลการประเมินก่อนทดลอง

3.6 ดำเนินการสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสุขภาพผู้สูงอายุโดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยใช้ ค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4.2 การเปรียบเทียบผลการประเมินสุขภาพผู้สูงอายุโดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยใช้สถิติทดสอบที (Dependent Sample t-test)

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยใช้ ค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

1. สภาพปัจจุบัน ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$) และสภาพที่พึงประสงค์ใน ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.63$) โดยมีดัชนีความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือ 0.25 ($PNI_{modified} = 0.25$) และผู้สูงวัยมีความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย อยู่ในระดับมากที่สุด โดยดนตรีและนาฏศิลป์ที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ คือ การฟ้อนภูไทกาฬสินธุ์ โดยมีศักยภาพในการพัฒนาสุขภาพทั้ง 4 ด้านได้ดี เนื่องจากการฟ้อนประกอบทำนองหมอลำภูไท ซึ่งเป็นทำนองพื้นเมืองประจำชาติพันธุ์ไทกาฬสินธุ์ โดยสามารถพัฒนาสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สุขภาพทางสังคม สุขภาพทางจิต และสุขภาพทางปัญญา



2. การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน มีผลการวิจัย ดังนี้

2.1 โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน ประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 หลักการและเหตุผลของโปรแกรม

1. โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย 4 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาพทางกาย 2) สุขภาพทางสังคม 3) สุขภาพทางจิต และ 4) สุขภาพทางปัญญา

2. เป็นโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยนำดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน มาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและปรับเปลี่ยนสุขภาพของผู้สูงวัยให้แข็งแรงสมบูรณ์

ส่วนที่ 2 จุดประสงค์ของโปรแกรม

เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพผู้สูงวัย ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาพทางกาย 2) สุขภาพทางสังคม 3) สุขภาพทางจิต และ 4) สุขภาพทางปัญญา โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

ส่วนที่ 3 สารเนื้อหาของโปรแกรมประกอบด้วยการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยโดยใช้นาฏศิลป์และนาฏศิลป์พื้นบ้าน ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย 4 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาพทางกาย 2) สุขภาพทางสังคม 3) สุขภาพทางจิต และ 4) สุขภาพทางปัญญา โดยประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่

- 1) กิจกรรมผู้สูงวัยร่วมมือกันแต่งเพลง
- 2) กิจกรรมผู้สูงวัยร่วมขับร้อง
- 3) กิจกรรมการร่วมออกแบบท่าฟ้อนภูไทกาฬสินธุ์
- 4) กิจกรรมการร่วมฟ้อนภูไทกาฬสินธุ์

โดยแต่ละกิจกรรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมการของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นการดำเนินการ

ขั้นที่ 3 ขั้นการสรุปกิจกรรม



Table 1 สารระเนื้อหาของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

รายการ	ที่	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัย
1) กิจกรรมผู้สูงวัยร่วมมือกันแต่งเพลง	1	ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการของกิจกรรม - ปฐมนิเทศ การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน - การให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะ โดยใช้กิจกรรมการแต่งเพลง - การให้ความรู้เรื่องการแต่งเพลงพื้นบ้าน
	2	ขั้นที่ 2 ขั้นการดำเนินการ - ผู้สูงวัยร่วมมือกันแต่งเพลง
	3	ขั้นที่ 3 ขั้นการสรุปกิจกรรม - ผู้สูงวัยร่วมการส่งเสริมสุขภาวะ โดยใช้กิจกรรมการแต่งเพลง - ประเมินผลกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกต
2) กิจกรรมผู้สูงวัยร่วมขับร้อง	4	ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการของกิจกรรม - การให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะ โดยใช้กิจกรรมการขับร้อง - การให้ความรู้เรื่องการขับร้องเพลงพื้นบ้าน
	5	ขั้นที่ 2 ขั้นการดำเนินการ - ผู้สูงวัยร่วมกันขับร้องเพลงพื้นบ้าน
	6	ขั้นที่ 3 ขั้นการสรุปกิจกรรม - ผู้สูงวัยร่วมสรุปการส่งเสริมสุขภาวะ โดยใช้กิจกรรมการขับร้องเพลงพื้นบ้าน - ประเมินผลกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกต
3) กิจกรรมการร่วมออกแบบท่าฟ้อนภูไทกาฬสินธุ์	7	ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมการของกิจกรรม - การให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะ โดยใช้กิจกรรมการออกแบบท่าฟ้อนรำ



รายการ	ที่	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ
	8	- การให้ความรู้เรื่องการออกแบบท่าพ่อนรำ ขั้นที่ 2 ขั้นการดำเนินการ
	9	- ผู้สูงอายุร่วมมือกันออกแบบท่าพ่อนรำ ขั้นที่ 3 ขั้นการสรุปกิจกรรม - ผู้สูงอายุร่วมสรุปการส่งเสริมสุขภาวะ โดยใช้กิจกรรมการร่วมออกแบบท่าพ่อนรำไทกาฬสินธุ์ - ประเมินผลกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกต
4) กิจกรรมการร่วมพ่อนรำไทกาฬสินธุ์	10	ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมการของกิจกรรม - การให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะ โดยใช้กิจกรรมการพ่อนรำไทกาฬสินธุ์ - การให้ความรู้เรื่องการพ่อนรำไทกาฬสินธุ์
	11	ขั้นที่ 2 ขั้นการดำเนินการ - ผู้สูงอายุร่วมมือกันแสดงการพ่อนรำไทกาฬสินธุ์
	12	ขั้นที่ 3 ขั้นการสรุปกิจกรรม - ผู้สูงอายุร่วมสรุปการส่งเสริมสุขภาวะ โดยใช้กิจกรรมการร่วมพ่อนรำไทกาฬสินธุ์ - ประเมินผลกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกต

ส่วนที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมและกิจกรรมของโปรแกรม ประกอบด้วย ขั้นตอนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน และรายละเอียดของกิจกรรม

ตารางที่ 2 โครงสร้างโปรแกรมและกิจกรรมของโปรแกรม

หน่วยที่	กิจกรรมที่	กิจกรรม	เวลา (ชม.)	
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ผู้สูงอายุร่วมมือกันแต่งเพลง	1	ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการของกิจกรรม - ปฐมนิเทศ การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน	1/2	



หน่วยที่	กิจกรรมที่	กิจกรรม	เวลา (ชม.)	
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	2	- การให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมการแต่งเพลง	1/2	
	3	- การให้ความรู้เรื่องการแต่งเพลงที่บ้าน	1/2	
	4	ขั้นที่ 2 ขั้นการดำเนินการ - ผู้สูงวัยร่วมมือกันแต่งเพลง		1
	5	ขั้นที่ 3 ขั้นการสรุปกิจกรรม - ผู้สูงวัยร่วมการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมการแต่งเพลง	1/2	
	6	- ประเมินผลกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกต	1/2	
2. ผู้สูงวัยร่วมขับร้อง	7	ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการของกิจกรรม - การให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมการขับร้อง	1/2	
	8	- การให้ความรู้เรื่องการขับร้องเพลงที่บ้าน	1/2	
	9	ขั้นที่ 2 ขั้นการดำเนินการ - ผู้สูงวัยร่วมกันขับร้องเพลงที่บ้าน		1
	10	ขั้นที่ 3 ขั้นการสรุปกิจกรรม - ผู้สูงวัยร่วมสรุปการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมการขับร้องเพลงที่บ้าน	1/2	
	11	- ประเมินผลกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกต	1/2	
3. การร่วมออกแบบทำ	12	ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมการของกิจกรรม	1/2	



หน่วยที่	กิจกรรมที่	กิจกรรม	เวลา (ชม.)	
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ
พ่อนภูไท กาฬสินธุ์		- การให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมการออกแบบท่าพ่อนรำ		
	13	- การให้ความรู้เรื่องการออกแบบท่าพ่อนรำ	1/2	
	14	ขั้นที่ 2 ขั้นการดำเนินการ - ผู้สัวยร่วมมือกันออกแบบท่าพ่อนรำ		1
	15	ขั้นที่ 3 ขั้นการสรุปกิจกรรม - ผู้สัวยร่วมสรุปการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมการร่วมออกแบบท่าพ่อนภูไทกาฬสินธุ์	1/2	
	16	- ประเมินผลกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกต	1/2	
4. การร่วมพ่อนภูไท กาฬสินธุ์	17	ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมการของกิจกรรม - การให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมการพ่อนภูไทกาฬสินธุ์	1/2	
	18	- การให้ความรู้เรื่องการพ่อนภูไทกาฬสินธุ์	1/2	
	19	ขั้นที่ 2 ขั้นการดำเนินการ - ผู้สัวยร่วมมือกันแสดงการพ่อนภูไทกาฬสินธุ์		1
	20	ขั้นที่ 3 ขั้นการสรุปกิจกรรม - ผู้สัวยร่วมสรุปการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมการร่วมพ่อนภูไทกาฬสินธุ์	1/2	



หน่วยที่	กิจกรรมที่	กิจกรรม	เวลา (ชม.)	
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	21	- ประเมินผลกิจกรรมโดยใช้แบบสังเกต	1/2	

ส่วนที่ 5 สื่อประกอบกิจกรรม

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. วีดิทัศน์ประกอบกิจกรรม
3. แผ่นภาพประกอบกิจกรรม

ส่วนที่ 6 การประเมินผลโปรแกรม

ประเมินผลการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดย

1. สังเกตผลการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน
2. การประเมินผลการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน
3. ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

โดยโปรแกรม มีความเหมาะสมของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน แสดงดังตารางที่ 3

Table 3 ความเหมาะสมของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. การวิเคราะห์รวบรวมข้อมูลพื้นฐานฯ	4.56	0.53	มากที่สุด
2. การกำหนดหลักการของโปรแกรม	4.67	0.50	มากที่สุด
3. วัตถุประสงค์ของโปรแกรมครบถ้วน	4.78	0.44	มากที่สุด
4. วัตถุประสงค์ของโปรแกรมมีความเป็นไปได้	4.56	0.53	มากที่สุด
5. โครงสร้างของโปรแกรม	4.67	0.50	มากที่สุด
6. วัตถุประสงค์มีความสอดคล้อง	4.56	0.53	มากที่สุด
7. เนื้อหาเหมาะสม	4.56	0.53	มากที่สุด



รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
8. กิจกรรมมีความเหมาะสม	4.56	0.53	มากที่สุด
9. สื่อที่ใช้มีความเหมาะสม	4.67	0.50	มากที่สุด
รวม	4.62	0.49	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า ความเหมาะสมของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.39$, S.D.= 0.61) เมื่อพิจารณาข้อพบว่า ความเหมาะสมของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านในแต่ข้ออยู่ในระดับมากที่สุด

3. ผลการทดลองใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

3.1 ผลการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

Table 4 ผลการทดลองใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ด้านสุขภาพทางกาย			
1. การเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรม	4.63	0.49	มากที่สุด
2. การมีความสามารถในการทำกิจกรรม	4.67	0.48	มากที่สุด
ด้านสุขภาพทางสังคม			
3. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	4.70	0.47	มากที่สุด
4. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม	4.63	0.49	มากที่สุด
ด้านสุขภาพทางจิต			
5. การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรม	4.63	0.49	มากที่สุด



รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
6. การเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน	4.73	0.45	มากที่สุด
ด้านสุขภาวะทางปัญญา			
7. การยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นระหว่างการทำกิจกรรม	4.53	0.51	มากที่สุด
8. การมีความสามารถในการทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ด้วยปัญญา	4.87	0.35	มากที่สุด
รวม	4.68	0.47	มากที่สุด

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการทำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยพฤติกรรมการทำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน รองลงมาคือ การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน และ การมีความสามารถในการทำกิจกรรม การส่งเสริมสุขภาวะ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน ตามลำดับ

3.2 ผลการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

Table 5 ผลการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน หลังการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ด้านสุขภาวะทางกาย			
1. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางร่างกาย	4.73	0.64	มากที่สุด
2. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมผลกำลังที่จะทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน)	4.80	0.55	มากที่สุด
3. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย	4.77	0.63	มากที่สุด
รวม	4.77	0.60	มากที่สุด
ด้านสุขภาวะทางสังคม			



รายการ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมความสามารถอยู่ร่วมกันในสังคม	4.70	0.70	มากที่สุด
2. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยผู้สูงวัยสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ผู้สูงวัย	4.73	0.69	มากที่สุด
3. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยเพิ่มความสนิทสนมในกลุ่มผู้สูงวัย	4.73	0.69	มากที่สุด
รวม	4.72	0.69	มากที่สุด
ด้านสุขภาวะทางจิต			
1. . กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมความกล้าแสดงออก	4.70	0.70	มากที่สุด
2. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมสมาธิ	4.80	0.48	มากที่สุด
3. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมความจำ	4.67	0.66	มากที่สุด
รวม	4.72	0.62	มากที่สุด
ด้านสุขภาวะทางปัญญา			
1. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมสุขภาวะจิตที่ดี มีความเสียสละ	4.87	0.43	มากที่สุด
2. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมความรู้และความคิดที่ต้งาม	4.83	0.53	มากที่สุด
3. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีความรู้จักนึกคิด	4.73	0.64	มากที่สุด
4. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมการพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถ	4.77	0.57	มากที่สุด



รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
5. กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยส่งเสริมความสามารถในการดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จได้ด้วยปัญญา	4.83	0.38	มากที่สุด
รวม	4.81	0.51	มากที่สุด
โดยรวม	4.76	0.59	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 พบว่า ผลการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน หลังการทดลองใช้โปรแกรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.76$, $S.D. = 0.59$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด

3.2 ความพึงพอใจต่อโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

ตารางที่ 6 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. โปรแกรมนี้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน	4.53	0.68	มากที่สุด
2. โปรแกรมมีความสอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน	4.60	0.62	มากที่สุด
3. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านสามารถปรับเข้ากับการปฏิบัติของกลุ่มผู้สูงอายุอื่น ๆ ได้	4.53	0.68	มากที่สุด
4. องค์ประกอบของโปรแกรม มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน	4.47	0.73	มาก
5. กิจกรรมของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุ	4.53	0.68	มากที่สุด



รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
6. โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์ที่บ้านสามารถนำไปใช้ใน สถานการณ์จริงได้	4.43	0.73	มาก
7. โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์ที่บ้านจะเป็นแนวทางใน การพัฒนาคุณภาพของสุขภาพของผู้สูงอายุให้สูงขึ้น	4.47	0.63	มาก
8. โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์ที่บ้านสามารถปรับกิจกรรม หรือยืดหยุ่นในกระบวนการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ตามความเหมาะสม	4.60	0.56	มากที่สุด
9. โครงสร้างของโปรแกรมมีความเหมาะสมในการส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์ที่บ้าน	4.50	0.68	มาก
10. เนื้อหาของโปรแกรมมีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์ที่บ้าน	4.67	0.55	มากที่สุด
รวม	4.53	0.65	มากที่สุด

จากตารางที่ 6 พบว่า ความพึงพอใจต่อโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์ที่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ความพึงพอใจต่อโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์ที่บ้านทุกข้ออยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลสรุปวิจัย สามารถนำมาอภิปรายผลในประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. สภาพปัจจุบัน ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (= 3.69) และสภาพที่พึงประสงค์ใน ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (= 4.63) โดยมีดัชนีความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือ 0.25 (PNI modified= 0.25) และผู้สูงวัยมีความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย อยู่ในระดับมากที่สุด โดยดนตรีและนาฏศิลป์ที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ คือ การฟ้อนภูไทกาฬสินธุ์ โดยมีศักยภาพในการพัฒนาสุขภาพทั้ง 4 ด้านได้ดี เนื่องจากเป็นการฟ้อน



ประกอบทำนองหมอลำภูไท ซึ่งเป็นทำนองพื้นเมืองประจำชาติพันธุ์ไทกาฬสินธุ์ โดยสามารถพัฒนาสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ควรมีการส่งเสริมสุขภาวะอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความสามารถทางกาย ความสามารถทางจิต การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหมายในชีวิต ความเป็นอิสระ คุณภาพชีวิต ความเหงา ความโดดเดี่ยว ความหดหู่ ตึงเครียด สามารถทำกิจกรรมทางกาย ความปลอดภัย ลักษณะการดำเนินชีวิต การนับถือศาสนา การสนับสนุนทางสังคม และกิจกรรมทางสังคม สอดคล้องกับแนวคิดของ Phra Phromkunaphon (2006) ได้กล่าวว่า สุขภาวะเป็นความสมดุลของชีวิตแบบองค์รวม จากการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา(การพัฒนากาย) ศิลภาวนา (การพัฒนาศีล) จิตภาวนา(การพัฒนาจิต) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) และสอดคล้องกับ Butwiset, N. (2021) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ความแข็งแรงของร่างกาย การมีสมาธิในการ ทำงาน ความพึงพอใจที่ได้ผูกมิตรกับคนอื่น และชีวิตความเป็นอยู่ภาพรวม ส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้าน ร่างกาย ด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม ตามลำดับ

2. โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ หลักการและเหตุผลของโปรแกรม จุดประสงค์ของโปรแกรม สารเนื้อหา ของโปรแกรมประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โครงสร้างของโปรแกรมและกิจกรรมของโปรแกรม สื่อประกอบกิจกรรม และการประเมินผลโปรแกรม มีความเหมาะสมของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดย การศึกษาแนวทางการพัฒนาโปรแกรม และมีการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน สอดคล้องกับแนวคิดของ Kanmali, Y. (2010) โปรแกรมคือกิจกรรมที่จัดทำขึ้นมามีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งตามที่กำหนดไว้ โดยประกอบด้วย หลักการและเหตุผล จุดประสงค์ของโปรแกรม สารเนื้อหาโปรแกรมโครงสร้างโปรแกรม กิจกรรม สื่อ และการประเมินผล สอดคล้องกับ Srirak, N. (2014) ได้ทำการศึกษา โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ การประชุมวางแผนแบบมีส่วนร่วม (สภาพปัญหาและความต้องการ, การกำหนดแผนส่งเสริมสุขภาพ, การกำหนดแนวทางปฏิบัติ) การให้ความรู้การส่งเสริมสุขภาพ การติดตามผล และการประเมินผล

3. ผลการทำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยพฤติกรรมการทำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะที่มีค่าเฉลี่ย



สูงสุด ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน รองลงมาคือ การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน และ การมีความสามารถในการทำกิจกรรม การส่งเสริมสุขภาพะ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน ตามลำดับ โดยผลการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยโดยใช้นาฏศิลป์พื้นบ้าน หลังการทดลองใช้โปรแกรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.76$, S.D.= 0.59) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด และผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน เป็น โปรแกรมที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และ ปัญญา โดยมีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุในทุกด้าน สอดคล้องกับ National Health Act (2007: 48) กล่าวว่า การดำเนินการที่มีแผนงาน มีเป้าหมาย และมีวิธีการที่จะช่วยให้เกิดภาวะความสุข และความแข็งแรงทั้งในด้านกาย จิตใจ สังคม และปัญญาให้แก่ตนเอง หรือผู้อื่นและสอดคล้องกับ Nutsara, T. (2018: 173) ศึกษาเรื่อง ดนตรีพื้นเมืองล้านนากับการพัฒนาอารมณ์ของผู้สูงอายุเทศบาล ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์คือ ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเรียน ดนตรีพื้นเมืองล้านนาต่อการพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการเรียน ดนตรีพื้นเมืองล้านนาต่อการพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของผู้สูงอายุมีจำนวน 10 คน ผลจากการศึกษาการใช้โปรแกรมการเรียนดนตรีพื้นเมืองล้านนาเพื่อพัฒนาอารมณ์เชิงบวกพบว่า มีผู้สูงอายุมีผู้หญิง 7 คน และผู้ชาย 3 คน มีอายุตั้งแต่ 65 – 79 ปี ระดับการศึกษาตั้งแต่ประถม 4 – ปริญญาตรี อาชีพรับราชการ ส่วนใหญ่ ทำงานเอกชน และรับจ้างอื่น ๆ มาก่อน รวมทั้งอาศัยอยู่กับครอบครัว ดังนั้นจึงไม่มีผลต่ออารมณ์เชิงบวกจากการเรียนดนตรีพื้นเมืองล้านนา สำหรับผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนดนตรีพื้นเมือง ล้านนาต่อการพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของผู้สูงอายุ พบว่าก่อนเรียนมีอารมณ์ดี หลังเรียนทุกคนมีความสุข สนุกสนานและอารมณ์หงุดหงิดทั้ง 2 อย่าง เนื่องจากการเรียนดนตรีในวัยสูงอายุนั้นมีข้อจำกัดหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสั่งการจากสมองเพื่อสั่งให้มือซ้ายกดสายเพื่อให้เกิดทำนอง มือขวา สำหรับตีหรือสี ซึ่งผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ที่ละข้าง เมื่อซ้ายและมือขวาต้องเล่นพร้อมกันจึงทำให้การเล่นดนตรีไปอย่าง ๆ ซ้ำ ทำให้ผู้สูงอายุหงุดหงิดตนเอง จากแบบสอบถามที่ประเมินอารมณ์เชิงบวกใน สถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.52-4.96 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ควรมีการศึกษาองค์ประกอบของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน เพื่อจะได้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของโปรแกรมได้อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์สูงสุด

1.2 โปรแกรมนี้จะได้ผลดีจะต้องปฏิบัติตามกิจกรรมของโปรแกรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยทั้งในด้านกาย สังคม จิตใจและปัญญา อย่างต่อเนื่อง

1.3 กิจกรรมของโปรแกรมนี้อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับสภาพของกลุ่มเป้าหมายในการนำกิจกรรมของโปรแกรมไปใช้ โดยเมื่อปฏิบัติแล้วจะไม่ส่งผลต่อสุขภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาศาขภาวะของผู้สูงวัย หลังจากการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้านในระยะยาว

2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยโดยใช้ดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน

References

- Butwisit, N. (2021). *Factors Affecting the Quality of Life of the Elderly: A Case Study of Phra Nakhon Si Ayutthaya District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province*. Ayutthaya: Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi.
- Elderly Potential Promotion Division. (2016). *Elderly School Manual*. Bangkok: Elderly Potential Promotion Division.
- National Health Commission Office. (2007). *National Health Act B.E. 2550*. Nonthaburi: Wiki Company Limited.
- Nutsara, T. (2018). Lanna Folk Music and Emotional Development of the Elderly in Chang Phueak Subdistrict Municipality, Mueang District, Chiang Mai Province. *Rajabhat Chiang Mai Research Journal*, 19(2), 89-100.
- Phatthawanichkul, W. (2019). *The process of promoting health in the elderly by applying Isan folk media*. Maha Sarakham: Maha Sarakham Rajabhat University.
- Phonprasit, P. et al. (2021). Music and mental health of the elderly. *KKU Research Journal, Humanities and Social Sciences (Graduate Edition)*. 9(1), 91-103.



- Phra Paisal Visalo. (2009). *True happiness with wisdom, the path to intellectual well-being* (3rd ed.). Bangkok: Thai Health Promotion Foundation.
- Srirak, N. (2014). Health promotion program for the elderly Mon people, Pathum Thani Province. *Academic Journal, Suvarnabhumi Institute of Technology*. 4(Special), 390-400.
- Wiratchai, N. & Wongwanich, S. (2007). *Research on Needs Assessment*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Yudee, T. (2017). *The Process of Teaching Thai Music for the Elderly in Thailand: A Case Study of the Elderly Quality of Life Development Center, Nonthaburi Municipality*. (Doctor of Education Thesis, Graduate School), Chulalongkorn University.

