



การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิด
นาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิด
นาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับ
แนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ
ของ ประภาศรี ศรีประดิษฐ์
ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาดุริยางค์บัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิระพร ชะโน)

.....ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร.วารินทร์ แก้วอุไร)

.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอื้อมพร หลินเจริญ)

.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักรกฤษณ์ จันทะคุณ)

.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

(ดร. สุพรทิพย์ ธนภัทรโชติวัต)

อนุมัติ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.กรองกาญจน์ ชูทิพย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ
ผู้วิจัย	ประภาศรี ศรีประดิษฐ์
ประธานที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.วรัรัตน์ แก้วอุไร
ประเภทสารนิพนธ์	วิทยานิพนธ์ กศ.ด. สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2567
คำสำคัญ	หลักสูตร, ทฤษฎีการปรับตัวของรอย, แนวคิดนาฏศิลป์บำบัด, กิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง, คุณภาพชีวิต

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ 2) สร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรฯ 3) ทดลองใช้หลักสูตรฯ 4) ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรฯ ดำเนินการวิจัยโดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรฯ ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตรฯ ขั้นตอนที่ 4 การศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรฯ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุนบ้านเขาสมอแครง ที่ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายได้ และสมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตร แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตร แบบประเมินคุณภาพชีวิต แบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สถิติเชิงบรรยาย (ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) และสถิติทดสอบวิลคอกซัน (Wilcoxon signed-rank test)

ผลการวิจัย พบว่า

1. ผู้สูงอายุมีปัญหาคุณภาพชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมตั้งแต่ระดับน้อยมากไปจนถึงระดับปานกลาง รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่าเหมือนเดิม ผู้สูงอายุ

ต้องการได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติม เช่น กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ การเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน รวมทั้งช่องทางการรับรู้ข่าวสารในเรื่องของสิทธิหรือสวัสดิการที่สำคัญของผู้สูงอายุ แนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุควรจัดกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเองและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เน้นที่การปรับตัวของผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ทำรำมั่งคละด้วยการรื้อพื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

2. หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมี 6 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา แนวทางดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แนวทางการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ แนวทางการวัดและประเมินผล มีกิจกรรมการเรียนรู้ 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม ชั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน ชั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.72$, S.D. = 0.09) และ ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.21) ตามลำดับ และผลการทดลองนำร่อง พบว่า มีความเป็นไปได้

3. การทดลองใช้หลักสูตรฯ พบว่า 3.1) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุระหว่างเรียนด้วยหลักสูตรฯ มีระดับคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น 3.2) คะแนนคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ ของผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกด้านและภาพรวม

4. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรฯ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.08)

Title	CURRICULUM DEVELOPMENT TO ENHANCE QUALITY OF LIFE BASED ON ROY'S ADAPTATION MODEL AND DANCE THERAPY THROUGH FOLK DANCE ACTIVITIES FOR OLDER ADULTS
Author	Praparsri Sripradit
Advisor	Associate Professor Wareerat Kaewurai, Ph.D.
Academic Paper	Ed.D. Dissertation in Curriculum and Instruction – (Type 2.1), Naresuan University, 2024
Keywords	The curriculum, Roy's adaptation model, Dance therapy, Folk dance activities, Quality of life

ABSTRACT

This study aimed to examine the problems and needs related to improving older adults' quality of life and explore a learning guideline for enhancing their well-being using Roy's adaptation model with dance therapy through folk dance activities. It also sought to develop, assess, and implement the curriculum, while investigating the elders' satisfaction with it. This study was conducted in four research and development phases, aligned with the research objectives: Phase 1: Examining the problems and needs related to improving older adults' quality of life and exploring a learning guideline for enhancing their well-being using Roy's adaptation model with dance therapy through folk dance activities; Phase 2: Developing and assessing the quality of the curriculum; Phase 3: Implementing the curriculum; and Phase 4: Investigating the elders' satisfaction with the curriculum. The participants were 15 elders aged 60 and above, free from serious chronic conditions, who voluntarily joined physical movement activities at the elderly school of Ban Khao Samo Khlaeng. The research instruments included structured interviews, the curriculum, a curriculum handbook, suitability evaluation forms, a quality-of-life assessment, and satisfaction questionnaires. Data were analyzed using content analysis, descriptive statistics (mean and standard deviation), and the Wilcoxon signed-rank test.

The findings revealed that:

1. the older adults faced minimal to moderate well-being issues related to physical health, mental states, social connections, and the environment. These included self-deprecations. As a result, they sought supportive activities like senior exercise programs, technology learning, creative activities, community engagement, and access to welfare rights information. The learning guideline should promote self-esteem, adaptability, and acceptance of change. It should also teach Mangkala dance postures combined with Thai folk dances from Ban Khao Samo Khlaeng.

2. The developed curriculum included six components: principles, aims, learning content, learning activities, learning materials, and learning assessment. The learning activities followed three steps: 1) analyze quality of life issues using Roy's adaptation model, 2) improve quality of life through dance therapy with Thai folk dances, and 3) reflect on the quality-of-life improvements. The curriculum and handbook showed the highest level of appropriateness ($\bar{X} = 4.72$, S.D. = 0.09) and ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.21), respectively. The pilot study confirmed that the curriculum was feasible.

3. The findings of curriculum implementation revealed that: 3.1) the elders' quality of life improved while learning with the curriculum; 3.2) the elders' overall quality of life, including physical health, mental state, social connections, and environment, was enhanced and significantly higher than before at the 0.05 level.

4. The elders' satisfaction towards the curriculum was at the highest level ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.08).

ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.วาริรัตน์ แก้วอุไร ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นอย่างสูง ที่ได้อุทิศสละเวลาอันมีค่ามาเป็นທີ່ปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์และทรงคุณค่า

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ชนนาค วรรณพรศิริ ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรสา โคงประเสริฐ ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิเชียร อารังโสติสกุล และ อาจารย์ ดร. ประทีป คงเจริญ ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน อาจารย์สมพงษ์ จิตสี ผู้มีประสบการณ์ความรู้ความสามารถทางด้านดนตรี และ นาฏศิลป์พื้นเมืองบ้านเขาสมอแครง จังหวัดพิษณุโลก นายอำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 8 บ้านเขาสมอแครง จังหวัดพิษณุโลก ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ กราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอบพระคุณผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง ที่ได้เอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้วิจัยในการไปทำวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียนเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณโครงการปริญญาเอกกาญจนาภิเษก (คปก.) รุ่นที่ 22 สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เงินทุนอุดหนุนสำหรับการทำวิจัยในครั้งนี้

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ตลอดจนครอบครัวของผู้วิจัยที่ได้ให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนในทุก ๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจบ้างไม่มากก็น้อย

ประกาศรี ศรีประดิษฐ์

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
ประกาศคุณูปการ	ช
สารบัญ	ซ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหา	1
คำถามในการวิจัย.....	5
จุดมุ่งหมายของการศึกษา.....	6
สมมติฐานของการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	12
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร.....	14
ทฤษฎีการปรับตัวของรอย.....	40
แนวคิดนาฏศิลป์บำบัด	61
แนวคิดนาฏศิลป์พื้นเมือง.....	69
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	83
ความพึงพอใจ.....	106
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	114
กรอบแนวคิดการวิจัย	145
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	146
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับ แนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	147

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	151
ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	164
ขั้นตอนที่ 4 การศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	173
บทที่ 4 ผลการวิจัย	178
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุและแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	178
ตอนที่ 2 ผลการสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	189
ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	216
ตอนที่ 4 ผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	225
บทที่ 5 บทสรุป	230
สรุปผลการวิจัย	230
อภิปรายผล	241
ข้อเสนอแนะ	253
บรรณานุกรม	255
ภาคผนวก	269
ประวัติผู้วิจัย	447

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงพฤติกรรมการปรับตัวด้านร่างกาย	51
ตาราง 2 แสดงรายละเอียดทำร่ำมั้งคละ	72
ตาราง 3 แสดงผลการสังเคราะห์และการนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหลักสูตร	78
ตาราง 4 แสดงข้อคำถามของแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ	100
ตาราง 5 แสดงนิยามเชิงปฏิบัติการของแบบวัดคุณภาพชีวิตตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	103
ตาราง 6 แสดงโครงสร้างหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับ แนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	152
ตาราง 7 แสดงทำร่ำมั้งคละประกอบเพลงมั้งคละไม้สี่ ก่อนร้องเพลงเกริ่นนำบ้านเขาสมอแครง	157
ตาราง 8 แสดงแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้	160
ตาราง 9 แสดงการดำเนินการจัดกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างด้วยหลักสูตรฯ ที่พัฒนาขึ้น	167
ตาราง 10 แสดงผลการศึกษาปัญหาของคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	179
ตาราง 11 แสดงผลการศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ	184
ตาราง 12 แสดงโครงสร้างหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับ แนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	191
ตาราง 13 แสดงคำอธิบายหน่วยการเรียนรู้ หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ	196
ตาราง 14 แสดงหน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม	197
ตาราง 15 แสดงหน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านจิตใจและร่างกาย	198
ตาราง 16 แสดงหน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	199
ตาราง 17 แสดงหน่วยที่ 5 พุฒพลังนำศรัทธาเผยแพร่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ	200
ตาราง 18 แสดงแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้	202
ตาราง 19 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎี การปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง สำหรับผู้สูงอายุ	204

ตาราง 20 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	206
ตาราง 21 แสดงผลการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตร ที่พัฒนาขึ้น.....	216
ตาราง 22 แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรม ตามหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น	224
ตาราง 23 แสดงผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์ พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	225



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพ 1 แสดงทฤษฎีการปรับตัวของรอย.....	55
ภาพ 2 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย.....	145
ภาพ 3 แสดงหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิด นาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ	236
ภาพ 4 แสดงการประสานงาน กับโรงเรียนผู้สูงอายุนบ้านเขาสมอเคลง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงการวิจัยและขอใช้พื้นที่ในการดำเนินการวิจัย ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 8 บ้านเขาสมอเคลง.....	427
ภาพ 5 แสดงการหารือคณะวิทยากร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก	428
ภาพ 6 แสดงการชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินการวิจัยกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุนบ้านเขาสมอเคลง....	428
ภาพ 7 แสดงการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมการปรับตัวของรอย รองศาสตราจารย์ ดร. ชนาดา วรรณพรศิริ คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม สถานที่ทำงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม	429
ภาพ 8 แสดงการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์บำบัดร่วมกับนาฏศิลป์ พื้นเมือง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรสา โคงประเสริฐ ตำแหน่ง ประธานแขนงวิชาสตรีวิทยา การออกกำลังกาย สถานที่ทำงาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย... 430	
ภาพ 9 แสดงการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถ ทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่บ้านเขาสมอเคลง นายสมพงษ์ จิตสี ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 8 บ้านเขาสมอเคลง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก	430
ภาพ 10 แสดงการคัดกรองภาวะซึมเศร้าสำหรับอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	431
ภาพ 11 แสดงการศึกษาปัญหา และความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ.....	431
ภาพ 12 แสดงการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสำหรับอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ ก่อนการทดลองใช้หลักสูตรฯ	432
ภาพ 13 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 1 แผนการเรียนรู้ที่ 1 การปรับตัวใน ผู้สูงอายุ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงให้แนวทางการ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านจิตใจ.....	432

ภาพ 14 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 1 แผนการเรียนรู้ที่ 2 การปรับตัวใน ผู้สูงอายุ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุ.....	433
ภาพ 15 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 1 แผนการเรียนรู้ที่ 3 การปรับตัวใน ผู้สูงอายุเรื่อง วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหา คุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม.....	434
ภาพ 16 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 4 นาฏศิลป์ พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม เรื่อง การให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉิน ขณะร่วมทำกิจกรรมการรำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง	435
ภาพ 17 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 5 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพ ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม เรื่อง การจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม กับการเรียนรำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง และช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ.....	436
ภาพ 18 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 3 แผนการเรียนรู้ที่ 6 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจ และร่างกาย เรื่อง ความสำคัญ และที่มาของรำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง	437
ภาพ 19 แสดงการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรฯ หน่วยที่ 3 แผนการเรียนรู้ที่ 7 นาฏศิลป์พื้นเมือง สำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย เรื่อง ดนตรีเพลง กลองมโนคละ สำหรับการรำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิต ด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ	437
ภาพ 20 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 3 แผนการเรียนรู้ที่ 8 นาฏศิลป์ พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย เรื่อง เพลงร้อง สำหรับการรำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ	438

ภาพ 21 การจัดกิจกรรมตามหลักสูตรฯ หน่วยที่ 3 แผนการเรียนรู้ที่ 9 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน (Health-Related Physical Fitness) ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง	439
ภาพ 22 แสดงการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรฯ หน่วยที่ 4 แผนการเรียนรู้ที่ 10 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม เรื่อง รูปแบบการเดินรำเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม และสังคมผ่านการแสดงรำว ใน การรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ได้แก่ เพลงสวयจรีนกะกานดา, เพลงชนะห้อยโหน, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงหงส์, เพลงไถ่ถาม, เพลงแหวนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ	440
ภาพ 23 แสดงการจัดทำองค์ประกอบในการแสดง ประดิษฐ์ดอกไม้ประดับศีรษะ จากดินไทย.....	441
ภาพ 24 แสดงการฝึกซ้อมการแสดง	442
ภาพ 25 แสดงการจัดแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานบุญประจำปี บ้านเขาสมอแครง พิธีบวงสรวงพ่อปู่ขุนเณร สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำหมู่บ้าน	443
ภาพ 26 แสดงการจัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานบุญประจำปี บ้านเขาสมอแครง แสดงพิธีเปิดงานบุญประจำปี บ้านเขาสมอแครง	444
ภาพ 27 แสดงการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรฯ หน่วยที่ 5 แผนการเรียนรู้ที่ 12 ผลิตผลงานสร้างสรรค์ เผยแพร่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เรื่อง การทบทวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงในงานบุญประจำปี บ้านเขาสมอแครง	445
ภาพ 28 แสดงการทำแบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ	446

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

ปัจจุบันพบว่านานาประเทศทั่วโลกต่างกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในอีกไม่ช้า นับว่าเป็นความท้าทายที่แทบทุกประเทศทั่วโลกต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ รวมถึงประเทศไทยที่ในปัจจุบันจัดอยู่ในภาวะสูงวัยของประชากรเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน สะท้อนให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงประชากรศาสตร์ของไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในอนาคตจนอาจกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 จึงเป็นเหตุให้ทั้งภาคสังคมและภาครัฐกิจต่างให้ความสนใจกับสังคมสูงอายุกันอย่างจริงจัง นอกจากนี้จากการสำรวจของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย คาดว่าในปี พ.ศ. 2574 จะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 28 (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562, น. 55-57) ทั้งนี้จากสถานการณ์การเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุทำให้นานาประเทศรวมถึงประเทศไทยได้เตรียมการด้านนโยบายต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการรับมือกับสังคมผู้สูงอายุที่เกิดขึ้น ซึ่งได้มีมติรับ "แผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ" (The Madrid International Plan of Action on Ageing - MIPAA) ที่ประเทศสเปนของสหประชาชาติจะต้องยึดถือเป็นเป้าหมายร่วมกันในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ เป้าหมายหลัก 3 ประเด็นที่ระบุไว้ในแผนปฏิบัติการ ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุกับการพัฒนา (Older persons and development) 2) การสูงวัยอย่างมีสุขภาพและอยู่ดีมีสุข (Advancing health and wellbeing into old age) 3) การสร้างความมั่นใจว่าจะมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนและเหมาะสมกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ (Ensuring enabling and supportive environment) ซึ่งจากเป้าหมายหลัก 3 ประเด็นนี้ส่งผลให้มติคณะรัฐมนตรีให้ความเห็นชอบ ระเบียบวาระแห่งชาติเรื่อง “สังคมผู้สูงอายุ” โดยมีประเด็นสำคัญในการผลักดันให้ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562, น. 8 - 12)

คุณภาพชีวิต (quality of life) เป็นการรับรู้ระดับการมีชีวิตที่ดี สุข และความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมภายใต้บริบททางวัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายของชีวิต ทั้งนี้การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับที่องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997, pp. 3-4) ได้เสนอถึงองค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่ควรได้รับการพัฒนาให้กับผู้สูงอายุไว้ 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย (Physical domain) เป็นการรับรู้สภาพร่างกายของตนเองเกี่ยวกับผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึง

ความสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด และการนอนหลับพักผ่อน ความสามารถในการเคลื่อนไหว ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งยาต่าง ๆ เหลือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ และความสามารถในการทำงาน 2) ด้านจิตใจ (Psychology domain) เป็นการรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกทางลบและทางบวกที่มีต่อภาพลักษณ์ของตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) ความคิด ความจำ สมาธิและการตัดสินใจ ความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อ ด้านวิญญาณ ศาสนา และความเชื่ออื่น ๆ ของบุคคลที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships domain) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคมรวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment domain) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ มีแหล่งประโยชน์การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมในเวลาว่าง และสิ่งแวดล้อมที่มีความปลอดภัยปราศจากมลพิษต่าง ๆ การทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลก ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่า และควรได้รับการตอบสนองต่อความต้องการสำหรับการดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และสามารถพึ่งพาตนเองได้ (World Health Organization, 2003, p. 17)

กรมอนามัยได้เผยถึงปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2563 ที่สูงเป็นอันดับแรก คือ ปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ร้อยละ 58 รองลงมา คือ ปัญหาด้านการได้ยินหรือสื่อความหมาย ร้อยละ 24 ด้านการมองเห็น ร้อยละ 19 ด้านการเรียนรู้ ร้อยละ 4 ด้านจิตใจ ร้อยละ 3 และด้านสติปัญญา ร้อยละ 2 (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ, 2564, น. 73) ประกอบกับรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะติดสังคม หรือผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ จำนวน 7,270,162 คน ลดลงจาก พ.ศ. 2563 จำนวน 7,407,020 คน ภายในระยะเวลา 2 ปี จำนวนลดลงมากถึง 136,858 คน จึงทำให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะติดบ้านหรือผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ จำนวน 198,338 คน เพิ่มขึ้นจาก พ.ศ. 2563 จำนวน 189,194 คน ภายในระยะเวลา 2 ปี จำนวนเพิ่มขึ้นมากถึง 9,144 คน และผู้สูงอายุที่มีภาวะติดเตียงหรือผู้สูงอายุไม่สามารถพึ่งตนเองได้ จำนวน 44,325 คน เพิ่มขึ้นจาก พ.ศ. 2563 จำนวน 43,520 คน ภายในระยะเวลา 2 ปี จำนวนเพิ่มขึ้นมากถึง 805 คน เช่นเดียวกัน (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2566, น. 87-89) และข้อมูลรายงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุภายในประเทศไทย พ.ศ. 2566 พบว่า การจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุโดยใช้เกณฑ์คะแนนของภาวะพึ่งพิงจากการประเมินความสามารถในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL Index) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงอาจเกิดข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการทำกิจวัตรประจำวัน เกิดความทุกข์ทรมานแล้วส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตลดลง

(กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2567, น. 11) นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ที่กล่าวมาแล้วยังพบว่าในวัยเกษียณผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน ส่งผลทำให้ รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดลง และเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้ รู้สึกท้อแท้ หดหู่ หวัง บุคลิกภาพเปลี่ยนไปรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการการพึ่งพามากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่นก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางพฤติกรรม เช่น ซึมเศร้า แยกตัวจากสังคม นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางรายถูกลดบทบาทลง เช่น จากการเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับเป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน และบางคนอาจจะถูก ทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง อีกทั้งการเกษียณอายุราชการจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาท และการเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคมลดน้อยลง เกิดการพึ่งพิงทั้งด้านกิจวัตรประจำวันตลอดจนกิจกรรมที่จำเป็น ในการดำเนินชีวิต ส่งผลกระทบสะท้อนกลับไปทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ (หรินทร์ ใจหนัก , 2560, น. 87-93) ความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นปัญหาที่ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ซึ่งหากผู้สูงอายุยอมรับ และสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วก็จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความพึงพอใจ ในชีวิต มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยกระบวนการปรับตัวจะช่วยให้ ผู้สูงอายุสามารถคงไว้ซึ่งความสามารถในการทำหน้าที่ การปรับตัวที่ดีทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต สามารถดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงของชีวิต และการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม (ณัฐสุตา แสงบุญ และคณะ, 2562, น. 35) ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (The Roy Adaptation Model) จึงเป็นแนวทาง ที่สำคัญที่มีแนวโน้มนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแนวคิดที่ มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยส่งเสริมให้มีการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัว ด้านร่างกาย (Physiologic mode) เป็นการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของบุคคล 2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) เป็นการตอบสนองต่อความมั่นคงด้านจิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง 3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการตอบสนองความต้องการและคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม และ 4) การปรับตัวด้าน พึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence mode) เป็นการปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางสังคมที่ปกติเมื่อ บุคคลอยู่ร่วมกันต้องมีการช่วยเหลือ พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยอาศัยการพยาบาลประกอบด้วย กระบวนการ 6 ขั้นตอน คือประเมินพฤติกรรมปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ประเมินสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม และสิ่งเร้าแฝงที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว วินิจฉัยปัญหาตามข้อมูลที่ประเมินได้ ตั้งเป้าหมายการ พยาบาลร่วมกันโดยมีเป้าหมายในการเปลี่ยนพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพเป็นพฤติกรรม การปรับตัวที่ดี และประเมินผล โดยกระบวนการพยาบาลดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ผ่านการสนับสนุน ช่วยเหลือให้บุคคลมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี (Roy, 1999, pp. 166-

175; Isbir, & Mete, 2010, pp. 4-5) สอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐสุดา แสงบุญ และคณะ (2562, น. 29) ที่ใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอยสำหรับการปรับตัวในผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกายที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมอย่างง่ายได้เอง ด้านอัตมโนทัศน์ ปรับวิธีคิดในการตอบสนองต่อความบกพร่องทางการมองเห็น ด้านบทบาทหน้าที่ที่สามารถดูแลตนเอง และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเบื้องต้นได้ และด้านพึงพาระหว่างกันมีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวที่ดีขึ้น เป็นไปในทำนองเดียวกับผลการวิจัยของ Zhang et al., (2021, pp. 12149-12152) ที่ได้ศึกษาผลของการพยาบาลด้วยโมเดลการปรับตัวของรอย ต่อผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง พบว่า การพยาบาลด้วยโมเดลการปรับตัวของรอยมีผลเชิงบวกต่อการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเพื่อสุขภาพและการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการปรับปรุง การปฏิบัติตามการใช้ยาและทำให้สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดียิ่งขึ้น

การส่งเสริมผู้สูงอายุให้เกิดการแสดงพฤติกรรมปรับตัวที่ดีที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทั้งสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม และสิ่งเร้าแฝงที่ต้องมีอิทธิพลมากพอที่จะกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการแสดงพฤติกรรมปรับตัว ดังนั้นการนำแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด (Dance Therapy) เข้ามาประยุกต์ใช้ร่วมกับนาฏศิลป์พื้นเมือง ที่มีอยู่ในบริบทของผู้สูงอายุให้เป็นกิจกรรมการปรับตัวที่ตรงกับสถานการณ์หรือภาวะที่ผู้สูงอายุกำลัง เผชิญอยู่ในขณะนั้น ก็จะมีส่งผลให้เป็นสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลมากพอที่จะกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการแสดง พฤติกรรมปรับตัวที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้แนวคิดนาฏศิลป์บำบัด (Dance Therapy) เป็นการนำหลักด้านการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะปฏิบัติท่ารำต่าง ๆ ของนาฏศิลป์ มาบูรณาการร่วมกับหลักการทางด้านบำบัดในการออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ คล้ายกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญที่มีแนวโน้มนำมาปรับประยุกต์ใช้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งหลักการทางนาฏศิลป์บำบัดสามารถนำไปใช้ด้านกระบวนการ รักษาที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคหรือปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ โดยจัดเป็นกระบวนการเผชิญปัญหา เพื่อการปรับตัวของผู้สูงอายุที่จะต้องมีการออกแบบการเคลื่อนไหวของร่างกายที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุ เกิดการแสดงพฤติกรรมปรับตัวผ่านการใช้แบบท่ารำ ท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่ และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด (Bräuninger, 2014, pp. 76-83) การประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพ ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีสมรรถภาพทางด้านต่าง ๆ ดีขึ้น ซึ่งมีรายงานทางการแพทย์ได้แนะนำว่า นาฏศิลป์บำบัดสามารถช่วยรักษาให้ได้ผลสำเร็จในหลาย ๆ เรื่อง เช่น พัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและซึมเศร้า ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรัง และการเกร็งของกล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะในการสื่อสารและส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดี (สุนิสา ชูชัยยะ, 2560, น. 64) สอดคล้องกับงานวิจัยของกัญญาวีร์ เปี่ยมสีทอง และ

คณะ (2561, น. 10-12) ที่ได้นำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดมาใช้บริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยผสมผสานหลักการทางกายภาพบำบัดเพื่อออกกำลังภายในผู้สูงอายุ พบว่า ภายหลังการร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ และการทรงตัว อยู่ในระดับที่ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เป็นไปในทำนองเดียวกับผลการวิจัยของ Mishra, & Shukla (2022) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับศักยภาพของการบำบัดด้วยการเต้นรำพื้นบ้านอินเดีย (Indian Folk-Dance Therapy: IFDT) โดยเฉพาะการเต้นรำการบำเพ็ญในการส่งเสริมสุขภาพทางกายและปัญญาของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 ถึง 70 ปี พบว่า ผู้สูงอายุ มีพัฒนาการที่ดีขึ้นในด้านสมรรถภาพทางกาย ความสามารถทางการรับรู้ และการทำงานร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งสะท้อนถึงผลจากการเคลื่อนไหวตามจังหวะที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อ การจดจำลำดับท่าเต้น และการทำกิจกรรมร่วมกันในกลุ่ม การเคลื่อนไหวที่ใช้จังหวะและการมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐานใน IFDT มีส่วนช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานทางกายภาพให้กับผู้สูงอายุ ในขณะที่ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการสร้างสรรค์ของการเต้นช่วยส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความท้าทายของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนับกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ยังไม่พบว่ามีหน่วยงานหรือบุคคลใดประยุกต์ใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนับกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นหลักคิดที่สำคัญที่ส่งผลให้ผู้วิจัยได้ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญที่ควรนำมาซึ่งการศึกษาวิจัยและพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนับกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ อันจะเป็นแนวทางที่สำคัญในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งเป็นหน่วยงานที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น มุ่งเน้นจัดการศึกษาโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดร่วมกับนาฏศิลป์พื้นเมืองที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับเอกลักษณ์และลักษณะสำคัญในแต่ละบริบทชุมชน เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนต่อไป

คำถามในการวิจัย

1. ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเป็นอย่างไร และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนับกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุควรมีลักษณะอย่างไร

2. หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์ บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ควรมียุทธศาสตร์ประกอบที่สำคัญอะไรบ้าง และควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

3. หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์ บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ สามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุได้หรือไม่ อย่างไร

4. ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุในด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ด้านกระบวนการดำเนินงาน (Process) ด้านผลผลิต (Product) เป็นอย่างไร

จุดมุ่งหมายของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ และมีวัตถุประสงค์เฉพาะ คือ

1. เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

2. เพื่อสร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

3. เพื่อทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ และศึกษาผลการใช้ ดังนี้

3.1 เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

3.2 เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

สมมติฐานของการวิจัย

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังได้รับการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสูงกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยตามขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา 4 ขั้นตอน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. ศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม
2. แนวทางในการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ อันประกอบด้วย ลักษณะเนื้อหาสาระการเรียนรู้ แนวทางของกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

1. ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุนบ้านเขาสมอแคลง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 15 คน
2. ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย จำนวน 1 คน
3. ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด จำนวน 1 คน
4. ปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่บ้านเขาสมอแคลง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 1 คน

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

1. ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม
2. แนวทางในการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ที่นำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีเนื้อหาสาระการเรียนรู้ที่สำคัญ 5 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจ และร่างกาย หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และหน่วยที่ 5 ผลิตผลงานสร้างสรรค์เผยแพร่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

1. แหล่งข้อมูลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้แก่

- 1.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน จำนวน 2 คน
- 1.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์บำบัดร่วมกับนาฏศิลป์พื้นเมือง จำนวน 2 คน
- 1.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย จำนวน 1 คน

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองนำร่อง จำนวน 10 คน

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

1. ความเหมาะสมของหลักสูตร
2. ความเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ที่นำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีเนื้อหาสาระการเรียนรู้ที่สำคัญ 5 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุด้านจิตใจ และร่างกาย หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และหน่วยที่ 5 พุทธพลังนำศรัทธาเผยแผ่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

ประชากร คือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง จำนวน 65 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง ที่ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายได้ และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 15 คน

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดกิจกรรมตามหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง

ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณภาพชีวิต ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนที่ 4 การศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการประเมินใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ด้านกระบวนการ ดำเนินงาน (Process) ด้านผลผลิต (Product) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ประกอบด้วย วิทยากร วัสดุอุปกรณ์ เวลา สถานที่

ด้านกระบวนการดำเนินงาน (Process) ประกอบด้วย กิจกรรมของหลักสูตร การวัดและประเมินผล

ด้านผลผลิต (Product) ประกอบด้วย ผลการพัฒนาหลักสูตร ผลการนำหลักสูตรไปใช้ และผลการประเมินคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง ที่ไม่มีโรคประจำตัวร้ายแรง สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายได้ และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 15 คน หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ความพึงพอใจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง แนวทางการจัดมวลประสบการณ์การเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยทฤษฎีการปรับตัวของรอย โดยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้าตรง ได้แก่ ปัญหาความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ สิ่งเร้าร่วม ได้แก่ ความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุ และสิ่งเร้าแฝง ได้แก่ ทักษะที่ดีต่อการใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุปรับตัวจากการผ่านกลไกการเผชิญปัญหา การควบคุม การตอบสนองโดยอัตโนมัติ และการรักษาสมดุลของการปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่มีการนำจังหวะของเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง มาออกแบบและสร้างสรรค์เป็นท่ารำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง โดยประดิษฐ์ท่ารำให้มีความสอดคล้องกับจารีตทางการแสดงและเอกลักษณ์ของบ้านเขาสมอแครงจำนวน 9 ท่า ที่เน้นการรำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่นทางกายช่วงบนและล่าง เน้นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายในการฟื้นฟู รักษาเพื่อช่วยบำบัดและเยียวยาทางร่างกาย สมอง และพฤติกรรม รวมถึงการบำบัดความเครียดที่เกิดจากสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมี 6 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ 1) หลักการ 2) จุดมุ่งหมาย 3) เนื้อหา 4) แนวทางดำเนินการจัดกิจกรรม 5) แนวทางการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ 6) แนวทางการวัดและประเมินผล โดยมีเนื้อหาสาระการเรียนรู้ที่สำคัญ 5 หน่วย ได้แก่ หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจ และร่างกาย หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และหน่วยที่ 5 พฤติพลังนำศรัทธาเผยแพร่มิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

2. ปัญหา หมายถึง ประเด็นความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับอุปสรรคหรือสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ต่อคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและการพักผ่อน ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ปกติไม่ซึมเศร้า มีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และมีความเชื่อส่วนบุคคลด้านศาสนาที่มีต่อการดำเนินชีวิต ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้ การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/สังคม และปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตทางด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ที่พักอาศัยมีความปลอดภัยปราศจากมลพิษต่าง ๆ และรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ

3. ความต้องการ หมายถึง ประเด็นความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับสิ่งที่พึงประสงค์อยากได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและการพักผ่อน คุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ปกติไม่ซึมเศร้า มีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และมีความเชื่อส่วนบุคคลด้านศาสนาที่มีต่อการดำเนินชีวิต คุณภาพชีวิตทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้ การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/สังคม และคุณภาพชีวิตทางด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ที่พักอาศัยมีความปลอดภัยปราศจากมลพิษต่าง ๆ และรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ

4. แนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต หมายถึง ประเด็นความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด และปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้ความสามารถทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองที่มีต่อการประยุกต์ใช้หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง

5. ความเหมาะสม หมายถึง ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์กลมกลืนความสอดคล้องตรงตามแนวคิดหลักของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยใช้เกณฑ์ตัดสินที่มีค่าเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3.51 คะแนน

6. ความเป็นไปได้ หมายถึง ผลการทดลองนำร่องใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ที่แสดงถึงการนำหลักสูตรไปใช้อย่างได้ผล รวมถึงพิจารณาปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อการทดลองนำหลักสูตรไปทดลองใช้

7. คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ถึงศักยภาพความสามารถของตนเองในผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งวัดได้จากความรู้สึกในการรับรู้ถึงควมมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามแบบวัดคุณภาพชีวิต (รวม 4 ด้าน) สำคัญของ คุณภาพชีวิตแต่ละด้าน มีดังนี้

7.1 คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง การรับรู้ต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ต่อพฤติกรรมในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน

7.2 คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ หมายถึง การรับรู้ต่อศักยภาพ ความสามารถและการประสบความสำเร็จของตนเองเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ปกติไม่ซึมเศร้า ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ความเชื่อส่วนบุคคล ด้านศาสนาที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

7.3 คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม หมายถึง การรับรู้ต่อศักยภาพ ความสามารถและการประสบความสำเร็จของตนเองเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/สมาคม

7.4 คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมที่พำนักอาศัยที่มีความปลอดภัยปราศจากมลพิษต่าง ๆ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญจำเป็น เช่น องค์กรที่ให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ

8. ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ในด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ประกอบด้วย วิทยากร วัสดุอุปกรณ์ เวลา สถานที่ ด้านกระบวนการดำเนินงาน (Process) ประกอบด้วย กิจกรรมของหลักสูตร การวัดและประเมินผล และด้านผลผลิต (Product) ประกอบด้วย ผลการพัฒนาหลักสูตร ผลการนำหลักสูตรไปใช้ และผลการประเมินคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีประสิทธิภาพ

2. โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้หลักสูตรโดยมีแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ที่เป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร
 - 1.1 ความหมายของหลักสูตรฝึกอบรม
 - 1.2 องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม
 - 1.3 ความสำคัญของหลักสูตรฝึกอบรม
 - 1.4 ลักษณะสำคัญของหลักสูตรฝึกอบรม
 - 1.5 กระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม
 - 1.6 การประเมินหลักสูตรฝึกอบรม
2. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย
 - 2.1 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการปรับตัวของรอย
 - 2.2 ความหมายของการปรับตัวของรอย
 - 2.3 องค์ประกอบการปรับตัวของรอย
 - 2.4 กระบวนการพัฒนาตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย
3. แนวคตินาฏศิลป์บำบัด
 - 3.1 ความหมายของนาฏศิลป์บำบัด
 - 3.2 แนวคิดพื้นฐานของนาฏศิลป์บำบัด
 - 3.3 แนวทางการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัด
4. แนวคตินาฏศิลป์พื้นเมือง
 - 4.1 ความหมายนาฏศิลป์พื้นเมือง
 - 4.2 นาฏศิลป์พื้นเมืองการรำมั่งคละ
 - 4.2 ภูมิปัญญานาฏศิลป์พื้นเมือง
5. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
 - 5.1 ความหมายของคุณภาพชีวิต
 - 5.2 ลักษณะของผู้สูงอายุ

- 5.3 องค์ประกอบและพฤติกรรมบ่งชี้ของคุณภาพชีวิต
- 5.4 แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
- 5.5 แนวทางการวัดและประเมินผลคุณภาพชีวิต
- 6. ความพึงพอใจ
 - 6.1 ความหมายของความพึงพอใจ
 - 6.2 องค์ประกอบของความพึงพอใจ
 - 6.3 แนวทางการส่งเสริมความพึงพอใจ
 - 6.4 แนวทางการวัดและประเมินความพึงพอใจ
- 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 ในประเทศ
 - 7.2 ต่างประเทศ
- 8. กรอบแนวคิดการวิจัย

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตรจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจในทัศนพื้นฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาหลักสูตรเพื่อที่สามารถออกแบบและกำหนดแนวทางในการจัดองค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตรได้อย่างสอดคล้องสัมพันธ์กัน รวมถึงสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนทุกกลุ่มเป้าหมายให้เกิดการเรียนรู้ที่บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่ได้กำหนดไว้ ดังนั้นผู้วิจัยมุ่งศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นเกี่ยวกับความหมายของหลักสูตร องค์ประกอบของหลักสูตร ความสำคัญของหลักสูตร กระบวนการพัฒนาหลักสูตร และการประเมินหลักสูตร โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหา และสรุปพร้อมนำเสนอประเด็นสำคัญไว้ดังนี้

1. ความหมายของหลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรมีความสำคัญต่อการจัดการศึกษาเป็นอย่างมาก เพราะเป็นหัวใจและเครื่องมือในการกำหนดทิศทางการจัดการศึกษาให้สามารถดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่ได้กำหนดไว้ ดังนั้นการให้ความหมายและคำนิยามของหลักสูตรจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรศึกษาทำความเข้าใจให้ชัดเจน เพื่อที่จะได้มองเห็นแนวทางในการออกแบบและพัฒนาหลักสูตร ทั้งนี้ได้มีนักวิชาการและนักการศึกษาหลายท่านได้ให้นิยามความหมายของหลักสูตรไว้ต่าง ๆ ดังนี้

ชรินทร์ มั่งคั่ง (2561, น. 9) ได้ให้นิยามความหมายของหลักสูตรว่า เป็นการคัดสรรมวลประสบการณ์และกิจกรรมสำคัญที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของพลเมือง เพื่อจัดให้กับเยาวชนทั้งการศึกษาในระบบโรงเรียน การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย โดยมีเป้าหมายใน

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้สามารถปรับตัวสอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมและมีความพร้อมในการเป็นพลโลกที่มีความเข้มแข็งและพึงประสงค์

ไพฑูรย์ สีนารัตน์ (2561, น. 3) ได้ให้นิยามความหมายของหลักสูตรว่า ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน หลักสูตร หมายถึง กระบวนการทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนที่สถานศึกษาจัดให้กับผู้เรียนเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในขณะที่ในระดับอุดมศึกษา หลักสูตร หมายถึง เนื้อหาสาระที่สถาบันอุดมศึกษาจัดให้กับผู้เรียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เช่นกัน

พัชรพร ศุภกิจ (2562, น. 16) ได้นิยามความหมายของหลักสูตร หมายถึง แผนหรือโครงการความรู้และประสบการณ์ที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ซึ่งระบุเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของการเรียนรู้ เนื้อหาสาระ โดยผู้เรียนเรียนรู้ผ่านกิจกรรมการเรียนการสอน มีการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อจะได้ทราบถึงพัฒนาการของผู้เรียน ทั้งความรู้ ความสามารถ ทักษะ และเจตคติ และคุณลักษณะที่ได้กำหนดไว้ตามเป้าหมายของการเรียนรู้ที่ได้ตั้งไว้

มนสิข สิริสมบุญ (2563, น. 13) ได้ให้ความหมายหลักสูตรออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) หลักสูตรที่กำหนดโปรแกรมหรือแผนการเรียนที่ชัดเจนทั้งในเรื่องจุดมุ่งหมายการเรียน เนื้อหาการเรียน กิจกรรมการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียน รายการประกอบอื่น ๆ และ 2) หลักสูตรที่ไม่ได้กำหนดเป็นแผนหรือประสบการณ์การเรียนใด ๆ เช่น หลักสูตรแฝง หลักสูตรสุญหรือประสบการณ์อื่น ๆ ที่ผู้เรียนได้รับทั้งในและนอกห้องเรียน

ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2564, น. 60) กล่าวว่า หลักสูตรในยุคศตวรรษที่ 21 เป็นประสบการณ์การเรียนรู้จัดโดยผู้เกี่ยวข้องทั้งในและนอกสถานศึกษาเพื่อผู้เรียนในสถานศึกษาและชุมชน รวมทั้งชุดประสบการณ์ที่ได้มาจากผู้เรียนในโรงเรียน กิจกรรมนอกห้องเรียน การแนะแนวประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียนรายบุคคล และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และรวมถึงหลักสูตรที่หมายถึงระบบในการพัฒนาประชาชน ดังที่ประเทศฟินแลนด์ได้ปฏิรูปหลักสูตรประเทศโดยเน้นให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้ามามีส่วนร่วมจัดทำหลักสูตรของตัวเองร่วมกันกับผู้ปกครอง นักเรียนและบุคลากรทางการศึกษา เพื่อให้การเรียนรู้สอดคล้องกับบริบทของท้องถิ่น

ชนสิทธิ์ สิทธิสูงเนิน (2564, น. 31-32) ได้นิยามความหมายของหลักสูตร หมายถึง แนวทางจัดการศึกษาที่ประมวลเนื้อหาสาระและประสบการณ์ต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียน สำหรับใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดความรู้ เจตคติ ทักษะ และสมรรถนะต่าง ๆ ประกอบด้วย สภาพปัญหาและความจำเป็น หลักการ วัตถุประสงค์ โครงสร้าง เนื้อหาสาระและเวลา แนวทางสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งด้านความรู้ ความคิด เจตคติ และการปฏิบัติในทิศทางที่พึงประสงค์

สุรางค์ ธรรมโวหาร (2564, น. 6-7) ได้นิยามความหมายของหลักสูตรว่ามีความหมายใน 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรก เป็นแผนหรือโครงการ ทางการศึกษาที่จัดไว้อย่างมีระบบ ลักษณะที่ 2 เป็นลักษณะของการนำแผน หรือโครงการจากลักษณะแรกนำมาปฏิบัติ ทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์รูปแบบต่าง ๆ ความหมายของหลักสูตรจึงมีขอบเขตครอบคลุมประสบการณ์ทั้งหมดที่โรงเรียนจัดให้แก่ผู้เรียนตามแบบแผนที่กำหนดทั้งในและนอกโรงเรียนเพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

สิทธิพล อาจอินทร์ (2564, น. 5-6) ได้สรุปความหมายของหลักสูตรไว้ ดังนี้

1. หลักสูตร คือ รายวิชาหรือเนื้อหาสาระที่จัดให้กับนักเรียน
2. หลักสูตร คือ แผนการจัดการเรียนรู้ที่จัดให้กับผู้เรียน
3. หลักสูตร คือ กิจกรรมทางการศึกษาที่จัดให้กับผู้เรียน
4. หลักสูตร คือ มวลประสบการณ์ทั้งปวงที่โรงเรียนจัดให้กับผู้เรียน

วาริรัตน์ แก้วอุไร (2564, น. 2) ได้ให้นิยามความหมายของหลักสูตรไว้ว่า ประสบการณ์ทั้งหมดที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่พึงปรารถนาอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองและชุมชน หลักสูตรเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นว่าโรงเรียนมีความมุ่งหมายในการให้การศึกษาแก่เด็กอย่างไร และสามารถให้ความรู้สร้างเสริมทักษะและเจตคติในด้านใดบ้าง สิ่งต่าง ๆ ที่ประมวลไว้ในหลักสูตรเป็นเสมือนแนวทางที่ช่วยให้ทราบได้ว่าการศึกษาที่จัดนั้นต้องการเน้นไปในทิศทางใด หลักสูตรมีลักษณะเป็นพลวัตรและเปลี่ยนแปลงไปตามความเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างต่อเนื่อง หลักสูตรที่ดีต้องสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและสังคม สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม มีความหมายต่อชีวิตผู้เรียน เหมาะสมกับขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม และต้องพัฒนาขึ้นด้วยความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

จิรภรณ์ กิจเจริญ (2566, น. 44-45) ได้ให้นิยามความหมายของหลักสูตร หมายถึง กระบวนการจัดทำแผนงานขึ้นอย่างเป็นระบบ โดยจัดทำเป็นเอกสารขึ้นมาใหม่เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ มีหลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้างหลักสูตร เนื้อหาสาระการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งเรียนรู้ รวมถึงการวัดและการประเมินผล เพื่อพัฒนาผู้เรียนทั้งความรู้ ความสามารถ ทักษะ และเจตคติ

ญาณิฐา ราชคม (2566, น. 26) ได้ให้นิยามความหมายของหลักสูตร หมายถึง มวลประสบการณ์ที่จัดทำขึ้นเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างชัดเจน ประกอบด้วย จุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระ วิธีการจัดการเรียนการสอน การประเมินผลเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะและคุณลักษณะตามที่กำหนดไว้

มาร์ต พัฒนา (2567, น. 3) ได้ให้นิยามความหมายของหลักสูตร หมายถึง มวลประสบการณ์ทางการศึกษาทั้งหมดที่สถานศึกษาวางแผนและจัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

Taba (1962, p. 12) ให้ความหมายว่า หลักสูตร คือแผนการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย จุดประสงค์และจุดมุ่งหมายเฉพาะหลักสูตร ซึ่งให้เห็นถึงการเลือกและจัดเนื้อหา พร้อมทั้งบ่งบอกหรือแสดงแนวทางที่แน่นอนของการเรียนการสอน ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์หรือการจัดเนื้อหาสาระเป็นตัวกำหนดหรือไม่ก็ตาม ประการสุดท้ายหลักสูตรจะรวมโปรแกรมการประเมินผลไว้ด้วย

Good (1973, p. 149) ได้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. หลักสูตร หมายถึง เนื้อหาวิชาที่จัดไว้เป็นระบบให้ผู้เรียนได้ศึกษา เพื่อให้สำเร็จหรือรับประกาศนียบัตรในหมวดวิชาที่สำคัญ เช่น หลักสูตรสังคมศึกษา หลักสูตรพลานามัย หลักสูตรศิลปศึกษา เป็นต้น
2. หลักสูตร หมายถึง เค้าโครงทั่วไปของเนื้อหาเฉพาะที่ต้องสอบ ซึ่งโรงเรียนจัดให้นักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ขั้นหรือได้รับประกาศนียบัตร เพื่อให้สามารถเข้าเรียนต่อในระดับทางสายอาชีพต่อไป
3. หลักสูตร หมายถึง กลุ่มวิชาและการจัดประสบการณ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนได้เรียนภายใต้การแนะนำของโรงเรียนหรือสถานศึกษา หรือนั่นคือหลักสูตรทั้งฉบับ ประกอบด้วยเนื้อหาส่วนหนึ่งและการจัดประสบการณ์ไว้อีกส่วนหนึ่ง

Saylor, & Alexander (1974, p. 6) ได้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้ว่า หลักสูตร คือแผนสำหรับสร้างโอกาสการเรียนรู้ให้แก่บุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เพื่อบรรลุเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายที่วางไว้ โดยมีโรงเรียนเป็นผู้รับผิดชอบ

Beauchamp (1981, p. 125) ได้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. หลักสูตรในรูปแบบเอกสารที่เขียนขึ้นอย่างเป็นทางการ เพื่อผลิตบางสิ่งบางอย่างตามความต้องการ ภายในแผนงานประกอบด้วยประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียน จุดมุ่งหมาย กิจกรรม สื่อ การวัด การประเมินผล การกำหนดเวลา ซึ่งมีอยู่หลายระดับ เช่น หลักสูตรในระดับโรงเรียน ระดับท้องถิ่น ระดับชาติ เป็นต้น
2. หลักสูตรในรูปแบบระบบหลักสูตร ประกอบด้วย การจัดการด้านบุคคล การพัฒนาหลักสูตร การใช้หลักสูตร การประเมินหลักสูตร ผลผลิตของระบบคือตัวหลักสูตร
3. หลักสูตรในรูปแบบศาสตร์แขนงหนึ่งของการศึกษาเป็นความหมายที่ใช้กันในสถาบันการศึกษาระดับสูง

Armstrong (2003, p. 4) ได้ให้ความหมายว่า หลักสูตร หมายถึง การยืนยันในกระบวนการตัดสินใจกับการผลิตที่ให้ความสำคัญกับการเตรียมการออกแบบแผนเพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เอื้อให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลและความรู้ใหม่

Ornstein, & Hunkins (2004, p. 10) ได้ให้ความหมายหลักสูตรว่า หมายถึง กิจกรรมและวิธีการในการวางแผนโดยมีครูเป็นผู้จัดเนื้อหาความรู้ ประสบการณ์ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และประสบการณ์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการจัดกิจกรรม

Posner (2004, p. 5) ได้ให้ความหมายว่า หลักสูตร หมายถึง เนื้อหา หรือวัตถุประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนที่ผู้สอนวางแผนไว้อย่างเป็นระบบ ซึ่งรวมถึงการจัดโอกาสการเรียนรู้ และประสบการณ์ให้กับผู้เรียน

Wiles (2009, p. 2) ได้ให้นิยามความหมายของหลักสูตร หมายถึง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จัดให้กับผู้เรียนและเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ตามผลลัพธ์การเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ได้กำหนดไว้

Oliva (2009, p. 3) กล่าวถึงการให้นิยามความหมายของหลักสูตรขึ้นอยู่กับความเชื่อในเชิงปรัชญาของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหาร ผู้สอน ผู้เรียน ผู้ปกครอง หรือชุมชนก็ตาม ด้วยเหตุนี้การนิยามคำว่าหลักสูตรจึงมีความหลากหลาย ดังนี้

1. หลักสูตร คือ สิ่งที่ได้สอนในโรงเรียน
2. หลักสูตร คือ รายวิชา
3. หลักสูตร คือ เนื้อหาสาระ
4. หลักสูตร คือ โปรแกรมการศึกษา
5. หลักสูตร คือ ชุดของวัสดุอุปกรณ์
6. หลักสูตร คือ ลำดับรายวิชา
7. หลักสูตร คือ กลุ่มของวัตถุประสงค์เชิงปฏิบัติ
8. หลักสูตร คือ รายวิชาที่ศึกษา
9. หลักสูตร คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ดำเนินการอยู่ในโรงเรียน
10. หลักสูตร คือ สิ่งที่โรงเรียนกำหนดให้สอนทั้งในและนอกโรงเรียน
11. หลักสูตร คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่วางแผนโดยบุคลากรของโรงเรียน
12. หลักสูตร คือ ชุดของประสบการณ์ในโรงเรียนซึ่งจัดขึ้นเพื่อผู้เรียน
13. หลักสูตร คือ ประสบการณ์ที่ผู้เรียนแต่ละคนได้รับ

Wiles, & Bondi (2011, p. 1) ได้ให้นิยามความหมายของหลักสูตร หมายถึง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จัดให้กับผู้เรียนผ่านกิจกรรมทางการศึกษาทั้งในและนอกห้องเรียนเพื่อส่งเสริม

ให้เกิดผลลัพธ์การเรียนรู้ทั้งความรู้ความเข้าใจ ทักษะความสามารถ คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ที่จะต้องบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ในหลักสูตร

Glatthorn et al. (2016, p. 4) ได้ให้ความหมายหลักสูตรว่า คือ ชุดของแผนที่ใช้เป็นแนวทางการเรียนรู้ในโรงเรียน แผนในห้องเรียน และประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อม

การให้นิยามความหมายของหลักสูตรตามทัศนะของนักวิชาการและนักการศึกษาข้างต้น พอจะสรุปเป็นความหมายของหลักสูตรได้ว่า หลักสูตรฝึกอบรม หมายถึง มวลประสบการณ์การเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ได้กำหนดและเขียนขึ้นสำหรับใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้งในด้านความรู้ ทักษะความสามารถ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ในหลักสูตร

2. องค์ประกอบของหลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรแต่ละประเภทจะต้องมีการกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญให้กับหลักสูตร เพื่อเป็นกรอบโครงสร้างของการพัฒนาหลักสูตรและการนำหลักสูตรไปปฏิบัติใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ นักวิชาการและนักการศึกษาต่างให้ทัศนะที่สำคัญสำหรับองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ดังนี้

มนสิข สิริสมบุญ (2563, น. 60) ได้สรุปถึงองค์ประกอบหลักสูตรว่าเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ที่จะต้องใส่เข้าไปในตัวหลักของสูตร อันได้แก่ หลักการและเหตุผลหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้างเนื้อหาสาระหลักสูตร การจัดกิจกรรมหลักสูตร สื่อที่ใช้ ระยะเวลา การวัดและการประเมินผล

สุรางค์ ธรรมโวหาร (2564, น. 6-7) สรุปว่า องค์ประกอบของหลักสูตรจะมีอยู่ 4 ด้าน ได้แก่ จุดมุ่งหมายหลักสูตร เนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้ การนำหลักสูตรไปใช้หรือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผล

ชนสิทธิ์ สิทธิสุนเนิน (2564, น. 47) กล่าวว่า องค์ประกอบของหลักสูตร ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ โครงสร้าง เนื้อหาและเวลา แนวทางการจัดกิจกรรม สื่อและแหล่งเรียนรู้ และแนวการวัดและประเมินผล

ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2564, น. 83) สรุปองค์ประกอบของหลักสูตร 4 ส่วน คือ จุดมุ่งหมายหรือจุดประสงค์ เนื้อหา วิธีสอน และการดำเนินการและการประเมินผล ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันดังนี้

1. จุดประสงค์ (Objectives) เป็นแนวทางของการเรียนการสอน ทำให้ผู้สอนรู้ว่า มีจุดประสงค์อะไรบ้างในการสอน ต้องสอนเนื้อหาอะไร สอนใคร สอนทำไม และจะมีวิธีการสอนและประเมินผลอย่างไร

2. เนื้อหา (Subject Matter) เป็นสาระของความรู้และประสบการณ์ในการแสวงหาความรู้ตามศาสตร์สาขาวิชานั้น ๆ ให้นักเรียนให้มีคุณลักษณะตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

3. วิธีสอนและการดำเนินการ (Methods and Organization) โดยการใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในด้านความรู้ ทักษะกระบวนการจิตใจที่ดี และคุณลักษณะตามจุดประสงค์ของหลักสูตรที่กำหนดไว้

4. การประเมินผลหลักสูตร (Assessment) ในอดีตจะใช้คำว่าประเมิน (Evaluation) เพื่อตัดสินผลการเรียน แต่ในอนาคตจะเปลี่ยนเป็นการประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Formative Assessment) โดยประเมินผู้เรียนด้านความรู้ ทักษะกระบวนการจิตใจ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

วารินทร์ แก้วอุไร (2564, น. 35-36) ได้สรุปองค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตร ดังนี้

1. หลักการ เป็นส่วนที่กล่าวถึงเหตุผลและความจำเป็นของการสร้างหรือพัฒนาหลักสูตร โดยจะกว้างถึงจุดเน้นของหลักสูตร (หลักสูตรอะไร) คุณสมบัติขั้นต่ำของผู้เรียน (จัดให้ใคร) และวิธีการจัด (จัดอย่างไร)

2. จุดมุ่งหมาย/วัตถุประสงค์ เป็นส่วนที่กล่าวถึงพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผลผลิตหลักสูตรหรือผู้เรียนเมื่อจบหลักสูตร ซึ่งมีความชัดเจนและเฉพาะเจาะจงมากกว่าเป้าหมาย โดยจะกำหนดไว้ในแต่ละเนื้อหาวิชา จะต้องกำหนดให้ครอบคลุมพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน

3. โครงสร้าง เป็นส่วนที่กล่าวถึงเนื้อหาวิชาที่จัดไว้เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ โดยจะบอกถึงรายละเอียดในเรื่องจำนวนหน่วยกิต กลุ่มวิชา/รายวิชา และรายละเอียดเนื้อหาวิชา

4. แนวทางดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นส่วนที่กล่าวถึงกระบวนการวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การถ่ายทอดความรู้เนื้อหาวิชา ประสบการณ์แก่ผู้เรียน

5. การประเมินการเรียนรู้ เป็นส่วนที่กล่าวถึงกระบวนการ วิธีการ เครื่องมือและเกณฑ์ที่ใช้ในการตรวจสอบและตัดสินว่าผู้เรียนมีคุณลักษณะบรรลุตามที่จุดประสงค์และเป้าหมายที่หลักสูตรกำหนดไว้มากน้อยเพียงใด

Beauchamp (1968, pp. 107-109) ให้ความเห็นว่า หลักสูตรประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ จุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะ เนื้อหาสาระและวิธีจัด การนำหลักสูตรไปใช้ และการประเมินผล

Taba (1971, pp. 422-423) กล่าวว่า หลักสูตรมีประกอบ 4 ข้อ คือ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กระบวนการจัดการเรียนรู้ และการประเมินผล

Tyler (1971, pp. 12-14) ได้เสนอองค์ประกอบของหลักสูตรตามแนวคิดพื้นฐาน การพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอนไว้ 4 องค์ประกอบ คือ

1. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ที่โรงเรียนต้องการให้ผู้เรียนบรรลุผล
2. เนื้อหาสาระ โรงเรียนจัดประสบการณ์อะไรบ้างที่ทำให้ผู้เรียนบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้
3. แนวการจัดการเรียนการสอน หรือวิธีการจัดประสบการณ์ โรงเรียนจะจัดประสบการณ์ให้มีประสิทธิภาพได้อย่างไร
4. การประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อตรวจสอบจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ และจะทราบได้อย่างไรว่าผู้เรียนบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น ๆ แล้ว

Saylor et al. (1981, pp. 28-29) ได้กล่าวว่าองค์ประกอบของหลักสูตร มีดังนี้

- 1) เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของหลักสูตร 2) การออกแบบหลักสูตรหรือรูปแบบการเรียนการสอน
- 3) การประเมินหลักสูตร

Ornstein and Hunkins (2004, p. 235) ได้ให้ความเห็นว่า องค์ประกอบของหลักสูตร มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) วัตถุประสงค์และเป้าหมาย 2) เนื้อหา 3) ประสบการณ์การเรียนรู้ 4) การวัดและประเมินผล

Government of West Australia (2012) ได้ระบุว่า หลักสูตรฐานความมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. ชื่อหน่วยสมรรถนะและรหัสประจำหน่วย (Unit title and code) เป็นส่วนที่ระบุถึงขอบเขตของสมรรถนะและรหัสประจำหน่วยของสมรรถนะที่อ้างอิงจากกรอบสมรรถนะแห่งชาติ
2. ขอบเขตเนื้อหา (Unit descriptor) เป็นส่วนที่กำหนดคำอธิบายสมรรถนะที่ต้องการฝึกและวัตถุประสงค์ของหน่วย
3. ทักษะที่จำเป็นสำหรับการทำงาน (Employability skills) เป็นการระบุถึงทักษะที่จำเป็นสำหรับการทำงานประจำหน่วยที่ผู้เรียนต้องฝึกปฏิบัติ
4. หน่วยการเรียนรู้บังคับ (Prerequisite or co-requisite units) เป็นการระบุถึงหน่วยการเรียนรู้ที่เป็นเงื่อนไขซึ่งผู้เรียนจำเป็นต้องผ่านก่อนหรือเรียนควบคู่หน่วยหนึ่งหน่วยใด
5. การประยุกต์ใช้ประจำหน่วย (Application of the unit) เป็นการอธิบายโดยสรุปถึงการนำความรู้และทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานในอุตสาหกรรม
6. ขอบเขตด้านสมรรถนะ (Competency field) เป็นการระบุถึงขอบเขตด้านเนื้อหาเกี่ยวกับวิชาชีพเฉพาะที่ครอบคลุมในสมรรถนะประจำหน่วย
7. การแบ่งภาคประจำหน่วย (Unit sector) เป็นส่วนที่ระบุถึงการแบ่งภาคต่าง ๆ ประจำหน่วยเรียนรู้ที่อยู่ในหลักสูตรการเรียนการฝึกอบรม

8. องค์ประกอบของเนื้อหา (Elements of competency) เป็นส่วนที่ระบุถึงสมรรถนะต่าง ๆ ที่ผู้ฝึกปฏิบัติ องค์ประกอบของสมรรถนะทั้งหมดจึงสนับสนุนเนื้อหาในองค์รวมของหน่วยและสามารถเขียนสะท้อนออกมาในรูปของผลลัพธ์ที่เกิดจากการเรียนรู้

9. เกณฑ์พิจารณาพฤติกรรม (Performance criteria) เป็นคำอธิบายแต่ละองค์ประกอบของเนื้อหาที่ระบุถึงกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและระดับเกณฑ์พฤติกรรมที่ต้องการบรรลุผลสำเร็จตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

10. ทักษะและความรู้ที่ต้องการ (Required skills and knowledge) เป็นส่วนที่ระบุถึงทักษะที่ต้องฝึกฝนในระดับต่าง ๆ ที่เริ่มต้นจากระดับง่ายสู่ระดับที่ยากขึ้น ความรู้ทั่วไปในเชิงกว้างและความรู้เฉพาะในเชิงลึกที่จำเป็นสำหรับทักษะด้านสมรรถนะที่เกี่ยวข้องกับการทำงานที่สามารถวัดได้ในรูปของความสามารถตามสมรรถนะที่กำหนด (Competent performance)

11. ขอบเขตทั่วไป (Range statement) เป็นคำอธิบายที่ระบุถึงขอบเขตทั่วไปที่รวมถึงบริบทและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่กำหนดไว้สำหรับอาชีพหนึ่งอาชีพใด ตลอดจนรายละเอียดที่เกี่ยวกับศัพท์ (Terminology) และเกณฑ์ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในเกณฑ์พิจารณาพฤติกรรม

12. คำแนะนำ (Evidence guide) เป็นส่วนที่แสดงถึงหลักฐานเอกสารที่เป็นคำแนะนำที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจสำหรับการจัดการเรียนการสอนและการฝึกอบรม ตลอดจนการประเมินประจำหน่วยซึ่งประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

12.1 แนวทางการประเมินในบริบทของอุตสาหกรรม (Assessment guide in the industry context)

12.2 ประเด็นสำคัญในการประเมิน (Critical aspects of assessment) และหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงถึงความสามารถในการปฏิบัติตามสมรรถนะ

12.3 บริบทและขอบเขตอื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับการประเมินผลตามสมรรถนะ

12.4 วิธีการประเมินที่แนะนำ (Suggested methods of assessment)

12.5 การแนะนำข้อมูลอื่น ๆ สำหรับการประเมินและการพิจารณาถึงแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการประเมิน

องค์ประกอบของหลักสูตรตามทัศนะของนักวิชาการและนักการศึกษาต่าง ๆ สามารถสรุปได้ว่าหลักสูตรฝึกอบรมจะมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) จุดมุ่งหมาย ซึ่งเป็นส่วนที่แสดงถึงความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนเมื่อสำเร็จการศึกษาหรือจบหลักสูตรนั้น ๆ ไปแล้วทั้งในด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ได้ระบุไว้ในหลักสูตร 2) เนื้อหาสาระการเรียนรู้ เป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงโครงสร้างการเรียนรู้ตามหลักสูตรที่ได้พัฒนาขึ้นว่าจะจัดเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ที่สำคัญอะไรบ้างให้กับผู้เรียน 3) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นส่วนที่ระบุถึงวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ที่จะใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน

เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ 4) แนวทางการวัดและประเมินผล เป็นส่วนที่ระบุถึงวิธีการ เครื่องมือพร้อมเกณฑ์ในการวัดและประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนเพื่อเป็นหลักฐานอธิบายผลการใช้หลักสูตรว่าสามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ อย่างไร นอกจากนี้หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสามารถกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของการพัฒนาหลักสูตร เช่น หลักการ ซึ่งเป็นส่วนที่จะอธิบายทิศทางและความต้องการของการจัดทำหลักสูตร หรือสื่อและแหล่งเรียนรู้ ซึ่งเป็นส่วนที่ระบุถึงรายการสื่อและแหล่งเรียนรู้ทั้งหมดที่จะเข้ามามีส่วนช่วยในการเอื้ออำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ดังนั้นการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตรฝึกอบรม ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งเรียนรู้ แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

3. ความสำคัญของหลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของการจัดการศึกษา จะขาดหลักสูตรเป็นองค์ประกอบไม่ได้ เพราะหลักสูตรจะเป็นโครงร่างกำหนดประสบการณ์ เป็นเครื่องมือนำไปสู่เป้าหมายของการจัดการศึกษาให้แก่ผู้เรียน ทั้งนี้มีนักการศึกษาได้กล่าวถึงความสำคัญของหลักสูตรไว้ ดังนี้

อาทิตยญา โพธิ์สว (2562, น. 21-22) กล่าวว่า หลักสูตรมีความสำคัญต่อการจัดการศึกษาทุกระบบ เป็นมาตรฐานในการจัดการศึกษาของแต่ละกลุ่มเป้าหมาย อีกทั้งยังเป็นแนวทางสำหรับผู้สอนในการดำเนินการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายในด้านความรู้จากเนื้อหาสาระทักษะกระบวนการคิดและการเรียนรู้ ทักษะทางสังคม และที่สำคัญที่สุด คือ คุณภาพทางด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันพึงประสงค์ นอกจากนี้หลักสูตรยังมีความสำคัญต่อการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ด้วย เพราะจะเป็นตัวกำหนดว่าการจัดการศึกษานั้นบรรลุเป้าหมายของหลักสูตรหรือไม่ ดังนั้น การจัดหลักสูตรจึงต้องคำนึงถึงเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา โดยผู้จัดหลักสูตรต้องคำนึงถึงสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน วัดผลให้ตรงกับวัตถุประสงค์ และนำผลมาสะท้อนสู่การปรับปรุงแก้ไข

ชนสิทธิ์ สิทธิสูงเนิน (2564, น. 36-37) กล่าวว่า หลักสูตรมีความสำคัญกับการจัดการศึกษา โดยการจัดการศึกษาจะขาดหลักสูตรไม่ได้ เพราะหลักสูตรเป็นตัวกำหนดแนวทางที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้เรียน หรือกล่าวได้ว่า หลักสูตรเป็นเครื่องชี้นำทางในการจัดความรู้และประสบการณ์ให้กับผู้เรียน โดยแบ่งความสำคัญออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับประเทศ ระดับสถานศึกษา และระดับห้องเรียน ความสำคัญของหลักสูตรในระดับประเทศ เป็นแนวทางในการจัดการศึกษาในภาพรวมและแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของการจัดการศึกษาในสังคมไทย ความสำคัญของหลักสูตรในระดับสถานศึกษา เป็นแนวทางในการจัดการศึกษาและเป็นจุดเด่นของการจัดการเรียนการสอน

ในสถานศึกษานั้น ๆ และความสำคัญของหลักสูตรในระดับห้องเรียน เป็นการจัดการศึกษาที่นำไปสู่การปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดกับผู้เรียนโดยตรง

วาริรัตน์ แก้วอุไร (2564, น. 29) ได้สรุปความสำคัญของหลักสูตรว่า หลักสูตร คือ หัวใจของการศึกษาและการเรียนการสอน โดยหลักสูตรมีความสำคัญ ดังนี้

1. หลักสูตรเป็นหัวใจของการจัดการศึกษา เป็นแนวทางของการสร้างลักษณะของพลเมืองของชาติ สร้างชาติ และเป็นเครื่องชี้นำทางและกำหนดแนวทางการจัดการเรียนรู้และประสบการณ์ให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการศึกษา
2. เป็นเอกสารของทางราชการที่กำหนดเป้าหมายและแนวทางการจัดการศึกษาเพื่อให้บุคคลที่เกี่ยวข้องได้ปฏิบัติตามและเข้าใจตรงกัน
3. เป็นมาตรฐานในการจัดการศึกษาระดับต่าง ๆ
4. เป็นตัวกำหนดลักษณะและรูปแบบของสังคมในอนาคต และเป็นเครื่องชี้วัดความเจริญก้าวหน้าของประเทศ
5. เป็นแนวทางในการส่งเสริมความเจริญของงานและพัฒนาการของผู้เรียนตามจุดมุ่งหมายของการศึกษา
6. เป็นเครื่องกำหนดแนวทางในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียน เพื่อให้ได้รับประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ชุมชน และสังคม

มารุต พัฒนาผล (2567, น. 4-5) ได้เสนอทัศนะเกี่ยวกับความสำคัญของหลักสูตรว่า มีความสำคัญหลายประการทั้งต่อสังคมและประเทศชาติ บุคลากรทางการศึกษา ผู้สอน ผู้ปกครอง ชุมชน และผู้เรียน ดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรมีความสำคัญต่อความมั่นคงของสังคมและประเทศชาติ ในฐานะที่เป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพของประชากรในอนาคตว่าควรมีความรู้ ความสามารถ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์อย่างไร
2. หลักสูตรมีความสำคัญต่อการจัดการศึกษาในฐานะที่เป็นหลักหรือหัวใจของการจัดการศึกษา และการจัดการเรียนการสอน เพราะหลักสูตรได้กำหนดเป้าหมายของการศึกษา เนื้อหาสาระ แนวทางการจัดการเรียนการสอน และการประเมินผล การบริหารจัดการ การประกันคุณภาพที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่เพื่อให้หลักสูตรบรรลุเป้าประสงค์ของหลักสูตร
3. หลักสูตรมีความสำคัญต่อผู้บริหารการศึกษาในฐานะที่เป็นกรอบการกำหนดนโยบายทางการศึกษาให้สอดคล้องกับเป้าประสงค์ของหลักสูตร ตลอดจนการบริหารจัดการให้เอื้อต่อการใช้หลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้ทรัพยากรทางการศึกษาให้เกิดประโยชน์สูงสุด และการส่งเสริมและควบคุมคุณภาพการศึกษา

4. หลักสูตรมีความสำคัญต่อผู้สอนในฐานะที่เป็นเครื่องมือชี้แนะแนวทางการปฏิบัติงานด้านการจัดการเรียนการสอน เพราะหลักสูตรจะทำให้ผู้สอนทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระแนวทางการจัดการเรียนการสอน รวมทั้งการวัดและประเมินผล ที่จะสามารถพัฒนา ผู้เรียนให้มีคุณภาพตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ นอกจากนี้หลักสูตรยังช่วยทำให้ผู้สอนตัดสินใจดำเนินการ ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนในการที่จะส่งเสริมคุณภาพของผู้เรียนตรงตามจุดมุ่งหมาย ของหลักสูตร

5. หลักสูตรมีความสำคัญที่มีต่อผู้เรียนและผู้ปกครอง ในฐานะที่ช่วยทำให้ทราบ รายละเอียดเกี่ยวกับการเข้ารับการศึกษ เช่น เนื้อหาสาระ ระยะเวลา ความรู้ความสามารถ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์เมื่อสำเร็จการศึกษา เป็นต้น อีกทั้งยังช่วยในการวางแผนการเรียนตลอด หลักสูตรและการศึกษาต่อได้อย่างเป็นระบบ

6. หลักสูตรมีความสำคัญต่อชุมชนในฐานะที่เป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ซึ่งเป็นสมาชิกคนหนึ่งของชุมชน ให้มีคุณลักษณะสอดคล้องกับความต้องการของชุมชน ซึ่งแต่ละ ชุมชนอาจมีความต้องการที่แตกต่างกัน

จากความสำคัญของหลักสูตรที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความสำคัญของหลักสูตร ฝึกอบรมต่อกระบวนการเรียนการสอน มีความสำคัญต่อการจัดการศึกษาที่นำไปสู่ลักษณะประสงค์ที่ มุ่งพัฒนาการทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และการเรียนรู้จะเป็น เครื่องบ่งชี้ไปถึงความเจริญของชาติบ้านเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และหลักสูตรเป็นหลักและหัวใจ ของการจัดการเรียนการสอน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายการศึกษาที่สนใจในเรื่องของหลักสูตรการเรียน การสอน และจะทำให้การศึกษาดำเนินไปได้ด้วยดีทั้งแก่ตัวผู้เรียนเองและช่วยให้ผู้สอนมีทิศทางในการ สอน ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับหลักสูตรโดยตรงควรที่จะคิดในเรื่องหลักสูตรให้มีความรู้ความเข้าใจ มากและถ่องแท้ เพื่อเป็นส่วนร่วมที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนและสังคมให้เป็นไปในทิศทางที่ ประเทศชาติต้องการให้ดีที่สุด

4. ลักษณะสำคัญของหลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรแต่ละรูปแบบที่พัฒนาขึ้นต่างก็มีลักษณะที่สำคัญที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับ ว่าหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นนั้นมีเจตนารมณ์ที่จะตอบสนองต่อผลลัพธ์ทางการจัดการเรียนการสอนและ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เหมาะสมได้อย่างไร ดังนั้นการเลือกใช้รูปแบบของหลักสูตรประเภทใดนั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในขณะนั้น และจุดหมายปลายทางของการจัดการศึกษาในแต่ละประเภท และแต่ละระดับการศึกษาเป็นสำคัญ สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบของหลักสูตร ซึ่งเป็นหลักสูตรเสริม (Enrichment Curriculum) ทั้งนี้มีนักวิชาการและนักการศึกษาได้เสนอทัศนะ เกี่ยวกับลักษณะสำคัญของหลักสูตรเสริม ดังนี้

วิจัย วงษ์ใหญ่ (2552, น. 67) ได้อธิบายลักษณะสำคัญของหลักสูตรฝึกอบรมว่า เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเพื่อจุดประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจง มีระยะเวลาในการใช้หลักสูตรไม่มากนัก เน้นการเสริมสร้างสมรรถนะในการปฏิบัติงาน ในหน้าที่หรือพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ของผู้เรียน เฉพาะด้าน

มารุต พัฒนาผล (2562, น. 24-25) ได้อธิบายลักษณะสำคัญของหลักสูตรฝึกอบรมว่า เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถเฉพาะทางของผู้เรียน เช่น ศิลปะ ดนตรี กีฬา คณิตศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยเสริมสร้างความเชี่ยวชาญและพัฒนาพรสวรรค์ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนทักษะที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง เช่น การเขียนโปรแกรม การออกแบบกราฟิก หรือการพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล หลักสูตรเสริมมักมาพร้อมกับการประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียน เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เรียนได้รับการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ

Sternberg (2003, p. 15) ได้อธิบายลักษณะสำคัญของหลักสูตรฝึกอบรมว่า หลักสูตรฝึกอบรมมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทดลองและคิดนอกกรอบ ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมการคิดเชิงวิพากษ์และการแก้ปัญหา อาทิ โครงการนวัตกรรม การแข่งขันออกแบบผลิตภัณฑ์ หรือการพัฒนาแผนธุรกิจเพื่อสังคม นอกจากนี้การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ทำงานเป็นทีมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันจะช่วยให้เกิดแนวคิดที่หลากหลายและมีความแปลกใหม่มากขึ้น

Tomlinson (2005, p. 12) ได้อธิบายลักษณะสำคัญของหลักสูตรฝึกอบรมว่า หลักสูตรฝึกอบรมมักได้รับการออกแบบให้มีความยืดหยุ่น เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนตามความสนใจและศักยภาพของผู้เรียน โดยอาจอยู่ในรูปแบบของโครงการ กิจกรรมพิเศษ หรือหลักสูตรออนไลน์ การเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถบริหารเวลาและเลือกแนวทางการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเองได้มากขึ้น นอกจากนี้การมีทางเลือกหลากหลายช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นจากทัศนะของนักวิชาการและนักการศึกษาต่าง ๆ จะพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมเป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเพื่อจุดประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจง สำหรับการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ ทักษะ ความสามารถเฉพาะทางในการเรียนรู้ของผู้เรียนเฉพาะด้าน มีระยะเวลาของการใช้หลักสูตรไม่นานเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่บรรลุตามจุดหมายปลายทางเฉพาะด้านที่ได้กำหนดไว้ของหลักสูตร โดยกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ด้วยหลักสูตรเสริมจะต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือทำ ทดลอง เกิดการคิดนอกกรอบ มีการทำงานเป็นทีมเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันภายในทีม มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความสนใจและศักยภาพของผู้เรียน นอกจากนี้หลักสูตรเสริมยังให้ความสำคัญกับการประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียน เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เรียนได้รับการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ

5. กระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญต่าง ๆ หลายขั้นตอน ซึ่งได้มีการนําศึกษา หลายท่านได้เสนอรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรและอธิบายขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาหลักสูตรตามรูปแบบต่าง ๆ ที่มีความคล้ายคลึงและแตกต่างกันบ้าง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2554, น. 57) ได้เสนอขั้นตอนของการพัฒนาหลักสูตร ดังนี้

1. คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรกำหนดจุดมุ่งหมาย หลักการ โครงสร้าง และการออกแบบหลักสูตรขึ้น โดยอาศัยข้อมูลจากสภาพปัญหาและความต้องการของสังคมปัจจุบัน โดยปรึกษาหารือกับผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชาอย่างสม่ำเสมอ

2. ยกร่างเนื้อหาสาระแต่ละกลุ่มประสบการณ์ แต่ละหน่วยการเรียนรู้ และแต่ละรายวิชา โดยปรึกษาหารือจากผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชา ซึ่งคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรร่วมกับผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชาเป็นผู้กำหนดผลการเรียนรู้ จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม หรือจุดประสงค์การเรียนรู้ วางแผนการสอน ทำบันทึกการสอน ผลิตสื่อการสอน จัดกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล

3. นำหลักสูตรที่พัฒนาแล้วไปทดลองใช้ในสถานศึกษานำร่อง ตามที่คณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรกำหนดไว้ ถ้ามีข้อบกพร่องก็ทำการแก้ไขปรับปรุง โดยปรึกษาหารือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะสาขาอยู่ตลอดเวลา

4. อบรมผู้สอน ผู้บริหารทุกระดับ และบุคลากรทางการศึกษาให้เข้าใจหลักสูตรใหม่ เพื่อจะได้ใช้หลักสูตรใหม่ให้ถูกต้องเหมาะสม ตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร รวมทั้งการประชาสัมพันธ์หลักสูตรให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ

5. นำหลักสูตรไปใช้ปฏิบัติการสอนที่สถานศึกษา สนับสนุนให้ผู้บริหารและผู้สอนนำหลักสูตรไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในสถานศึกษาต่อไป โดยแบ่งกิจกรรมการนำหลักสูตรไปใช้ออกเป็น 4 ขั้นตอนคือ

5.1 แปลงหลักสูตรไปสู่การสอนด้วยการจัดทำวัสดุประกอบหลักสูตร ได้แก่ เอกสารหลักสูตร สื่อและอุปกรณ์การสอนที่จำเป็น

5.2 ผู้บริหารจัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ เช่น บุคลากร วัสดุ การบริการต่าง ๆ โดยอบรมผู้สอน และบุคลากรฝ่ายสนับสนุนการใช้หลักสูตร จัดห้องสมุด ห้องเรียน ห้องปฏิบัติการ แหล่งเรียนรู้ สื่อการสอน รวมทั้งงบประมาณสนับสนุนการบริหารหลักสูตร

5.3 ผู้สอนทำหน้าที่ดำเนินการจัดการเรียนการสอนให้ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

5.4 การประเมินผลเพื่อให้ทราบข้อบกพร่องของหลักสูตร แล้วดำเนินการแก้ไขปรับปรุงต่อไป

มนสิข สิริสมบุญ (2563, น. 24) ได้สรุปกระบวนการพัฒนาหลักสูตรที่สำคัญ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์และรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน จะวิเคราะห์ปรัชญาการศึกษา จิตวิทยา การเรียนรู้ ผู้เรียน สังคม และเนื้อหาความรู้ ในการวิเคราะห์ปรัชญาการศึกษาและจิตวิทยาการเรียนรู้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดของนักปรัชญา และนักจิตวิทยา แล้วนำแนวคิดเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหลักสูตร

ขั้นที่ 2 การยกร่างหลักสูตร จะต้องอาศัยข้อมูลพื้นฐานที่วิเคราะห์และรวบรวมได้ในขั้นที่ 1 มาเป็นแนวคิดและตัวชี้้นำในการกำหนด หลักการจะแสดงถึงปรัชญาและเป้าหมายของหลักสูตร ส่วนจุดมุ่งหมายจะบอกคุณลักษณะของผู้เรียนที่เรียนจบตามหลักสูตรว่าจะมีความรู้ ทักษะ แนวคิดอะไรบ้าง มีเจตคติอย่างไร สามารถทำอะไรได้ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างไร

ขั้นที่ 3 การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร เป็นขั้นที่นำหลักสูตรที่ร่างเสร็จแล้วไปตรวจสอบ ซึ่งมีวิธีการตรวจสอบได้หลายวิธี เช่น การใช้รูปแบบการตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร การตรวจสอบกับลักษณะของหลักสูตรที่ดี การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญหรือคณะกรรมการ หรือการวิเคราะห์แต่ละองค์ประกอบของหลักสูตรเพื่อพิจารณาความเหมาะสม เป็นต้น แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขร่างหลักสูตรให้ดีขึ้นเตรียมพร้อมที่จะนำไปใช้

ขั้นที่ 4 การนำหลักสูตรไปใช้ เป็นขั้นที่นำหลักสูตรที่ตรวจสอบคุณภาพและแก้ไขให้สมบูรณ์แล้วไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ที่มั่นใจได้ว่าจะมีการใช้หลักสูตรอย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 5 การประเมินหลักสูตร เป็นการตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของหลักสูตรทั้งโปรแกรม และประเมินทั้งแยกส่วนของหลักสูตรที่ละส่วน และประเมินโดยรวมด้วย เพื่อนำผลการประเมินมาปรับปรุงประสิทธิภาพของหลักสูตร

สุรางค์ ธรรมโวหาร (2564, น. 210) กล่าวถึง กระบวนการพัฒนาหลักสูตร ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ 1) วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน 2) กำหนดหลักการและจุดมุ่งหมาย 3) กำหนดโครงสร้างและเนื้อหา 4) กำหนดการวัดผลและประเมินผล 5) นำหลักสูตรไปใช้ 6) ประเมินผลการใช้หลักสูตร 7) ปรับปรุงและแก้ไขหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง

ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2564, น. 51-55) วาริรัตน์ แก้วอุไร (2564, น. 142-145) ได้อธิบายถึงกระบวนการออกแบบหลักสูตรว่าเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาหลักสูตร โดยการออกแบบหลักสูตรจะเกิดหลังจากขั้นตอนการศึกษาข้อมูลพื้นฐานซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการพัฒนาหลักสูตร โดยการออกแบบหลักสูตรนั้น ผู้ออกแบบหลักสูตรต้องพิจารณาความสัมพันธ์สอดคล้องกัน โดย

พิจารณาขอบเขตการจัดลำดับเนื้อหาวิชาให้ต่อเนื่องกัน และจัดเนื้อหาที่ทำให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานการเรียนรู้ชั้นสูงรวมทั้งประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตในสังคมต่อไปได้ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมาย ผู้ออกแบบหลักสูตรต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าจะให้ผู้เรียนได้เรียนเนื้อหาอะไร ทั้งในส่วนที่เป็นความรู้พื้นฐานและส่วนที่สามารถนำไปใช้ได้ ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน

2. กำหนดโครงสร้างและเนื้อหาสาระ ผู้ออกแบบหลักสูตรต้องกำหนดขอบเขตเนื้อหาวิชาและจัดลำดับเนื้อหาวิชาให้ต่อเนื่อง โดยผู้ออกแบบหลักสูตรมักเป็นผู้เชี่ยวชาญในรายวิชานั้น ๆ หรือต้องเชิญผู้เชี่ยวชาญในรายวิชานั้น ๆ มาร่วมเป็นคณะทำงานในการออกแบบหลักสูตร เพราะผู้เชี่ยวชาญจะช่วยพิจารณาว่าควรจัดเนื้อหาอะไรและจัดลำดับเนื้อหาดังกล่าวอย่างไร โดยประเด็นที่ผู้ออกแบบหลักสูตรจะต้องนำมาใช้ในการจัดทำเนื้อหาวิชามีดังนี้

2.1 การกำหนดขอบเขตของเนื้อหาวิชา โดยผู้ออกแบบหลักสูตรต้องคำนึงถึงรายละเอียดของตัวผู้เรียน เช่น อายุ วุฒิภาวะ ความรู้พื้นฐาน ความสามารถ และระดับชั้นของผู้เรียน ซึ่งปัญหาที่พบในการกำหนดเนื้อหาวิชาคือ ผู้ออกแบบมักจัดเนื้อหาวิชาในลักษณะที่เต็มรูปแบบ โดยไม่คำนึงถึงวุฒิภาวะของผู้เรียนว่าจะสามารถรับเนื้อหาทั้งหมดได้หรือไม่ ผู้ออกแบบหลักสูตรจึงควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

2.1.1 วุฒิภาวะของผู้เรียน ประสบการณ์ของผู้เรียน ความสามารถของผู้เรียน และความต้องการของผู้เรียน

2.1.2 คุณค่าของเนื้อหาวิชาที่ผู้เรียนจะนำไปใช้ประโยชน์

2.1.3 ความยากง่ายของเนื้อหาวิชา

2.1.4 ความสมดุลระหว่างความกว้างและความลึกของเนื้อหาวิชา

2.1.5 ความทันสมัยของเนื้อหาวิชา

2.1.6 ความเป็นสากลของเนื้อหาวิชานั้น ๆ

2.2 การจัดลำดับเนื้อหาวิชา โดยผู้ออกแบบเนื้อหาวิชามักมีคำถามหรือประเด็นที่ต้องอภิปรายกันว่า จะจัดลำดับเนื้อหาวิชาอย่างไร ซึ่งโดยทั่วไปแล้วการจัดลำดับ เนื้อหาวิชามักจะเลือกวิธีการต่อไปนี้หรือผสมผสานวิธีการเหล่านี้ คือ

2.2.1 การจัดลำดับเนื้อหาวิชาจากง่ายไปสู่ยาก

2.2.2 การจัดลำดับเนื้อหาวิชาจากส่วนรวมไปสู่ส่วนย่อยหรือจากส่วนย่อยไปสู่ส่วนรวม

2.2.3 การจัดลำดับเนื้อหาวิชาตามความจำเป็นที่ต้องเรียนก่อนและหลัง หรือจัดเนื้อหาที่เป็นปัญหาก่อนแล้วจึงจัดเนื้อหาที่ต้องอาศัยความรู้พื้นฐานเหล่านั้น

2.2.4 การจัดลำดับเนื้อหาตามลำดับของเหตุการณ์หรือกาลเวลา เช่น วิชาประวัติศาสตร์

2.2.5 การจัดลำดับเนื้อหาจากเรื่องที่ใกล้ตัวไปสู่เรื่องไกลตัว

3. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ผู้ออกแบบหลักสูตรต้องคำนึงถึงการถ่ายทอดความรู้เนื่องจากหลักสูตรรายวิชาถือว่าความรู้ที่ได้จากการเรียนเนื้อหาวิชาคือเป้าหมายสูงสุด ดังนั้นวิธีการถ่ายทอดจึงเป็นเรื่องสำคัญ ยกตัวอย่างการสอน เช่น การสอนโดยใช้วิธีการบรรยาย การสาธิต การตั้งคำถาม และเพื่อให้การสอนของผู้สอนถูกต้อง การจัดหลักสูตรแบบรายวิชานี้จึงมักใช้เอกสารตำรา แบบเรียน ประกอบการสอนซึ่งอาจสร้างปัญหาการยึดเนื้อหาในตำรามากเกินไปจนไม่คำนึงถึงความสนใจของผู้เรียน

4. การประเมินผล เนื่องจากผู้ออกแบบหลักสูตรมักเน้นเนื้อหาสาระ โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งถ่ายทอดสาระการเรียนรู้ หรือเน้นด้านพุทธิพิสัยมากกว่าด้านทักษะพิสัยและจิตพิสัย การประเมินหลักสูตรจึงมักเป็นการวัดผลสัมฤทธิ์มากกว่าการวัดด้านอื่น ๆ

มารุต พัฒนาผล (2567, น. 7-21) ได้เสนอแนวคิดกระบวนการพัฒนาหลักสูตรอย่างเป็นระบบ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ระบบการร่างหลักสูตร หมายถึง กระบวนการพัฒนาเอกสารหลักสูตรตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งได้เอกสารหลักสูตรที่มีความสมบูรณ์พร้อมสำหรับการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 4 กิจกรรม โดยแต่ละกิจกรรมมีสาระสำคัญ ดังนี้

1.1 การวิเคราะห์สิ่งกำหนดหลักสูตร หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นต่อการพัฒนาหลักสูตร เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน (based – line data) ประกอบการตัดสินใจในกระบวนการพัฒนาหลักสูตร จุดมุ่งหมายของการวิเคราะห์สิ่งกำหนดหลักสูตรคือ การมีสารสนเทศหรือองค์ความรู้ที่ถูกต้อง ทันสมัย เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ของหลักสูตร เนื้อหาสาระ การจัดการเรียนรู้ และการประเมินผล ประเด็นของการวิเคราะห์สิ่งกำหนดหลักสูตรมีหลายประเด็นขึ้นอยู่กับมุมมองของคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร เช่น ด้านปรัชญา ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมือง ด้านประเพณี วัฒนธรรม ด้านกลุ่มเป้าหมาย เป็นต้น โดยใช้แหล่งข้อมูลอย่างหลากหลายเชื่อถือได้ การวิเคราะห์สิ่งกำหนดหลักสูตรจากเอกสารตำรา ตลอดจนผลการวิจัยเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้ได้สารสนเทศที่มีความถูกต้องแม่นยำสูง เช่น ผลการวิจัยเกี่ยวกับศักยภาพของการเรียนรู้ที่เกิดจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน พบว่า การที่ผู้เรียนได้นำความรู้ความเข้าใจของตนเองไปแบ่งปันหรือสอนให้กับเพื่อนจะทำให้เกิดความจำสูงสุด แต่ถ้าวินิจฉัยคำบรรยายจะเกิดความจำน้อยที่สุด

1.2 การกำหนดรูปแบบของหลักสูตร หมายถึง การตัดสินใจเลือกใช้รูปแบบของหลักสูตรที่สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มเป้าหมายหรือผู้เรียนบนพื้นฐานของสารสนเทศที่ได้จากการวิเคราะห์สิ่งกำหนดหลักสูตร นักพัฒนาหลักสูตรควรเลือกหรือผสมผสานรูปแบบของหลักสูตรให้เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของการใช้หลักสูตรแต่ละหลักสูตร สำหรับในประเทศไทยแล้ว

หลักสูตรระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน คือ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรอิงมาตรฐาน (standard – based curriculum) ส่วนหลักสูตรระดับอุดมศึกษา โดยส่วนใหญ่เป็นหลักสูตรรายวิชา (subject curriculum)

1.3 การพัฒนาเอกสารหลักสูตร หมายถึง การจัดทำเอกสารหลักสูตรที่มีคุณภาพ มีความเชื่อมโยงตลอดแนว (alignment) ระหว่างวัตถุประสงค์ของหลักสูตร เนื้อหาสาระการจัดการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล การพัฒนาเอกสารหลักสูตร ควรมีข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากขั้นตอน วิเคราะห์สิ่งกำหนดหลักสูตรมาสนับสนุนการกำหนดเป้าประสงค์ของหลักสูตร การกำหนดเนื้อหา สาระ การจัดการเรียนรู้และการประเมินผล นอกจากนี้ยังต้องดำเนินการ โดยคณะกรรมการพัฒนา หลักสูตรที่มีความรู้และประสบการณ์สอดคล้องกับหลักสูตรที่จะสร้าง เพื่อให้หลักสูตรมีความถูกต้อง ตามหลักวิชาการและสามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

1.4 การสอบทานคุณภาพหลักสูตร (curriculum validation) และปรับปรุงแก้ไข หมายถึงการตรวจสอบคุณภาพของเอกสารหลักสูตร โดยผู้เชี่ยวชาญและนำไปทดลองใช้นำร่อง (pilot study) เพื่อให้มั่นใจว่าหลักสูตรจะสามารถนำไปใช้จริงได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การสอบทานหลักสูตรเป็นกระบวนการสำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับการพัฒนาหลักสูตร เนื่องจากเป็น การยืนยันในเบื้องต้นว่าการนำหลักสูตรไปใช้จริงจะประสบความสำเร็จ แนวทางการสอบทานคุณภาพ หลักสูตรทำได้หลายวิธี โดยส่วนมากจะใช้การเชิญผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับ หลักสูตรนั้น ๆ มาร่วมกันพิจารณาความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการนำไป ปฏิบัติของหลักสูตร โดยเทคนิคการสนทนากลุ่ม (focus group) บางหลักสูตรอาจมีการนำไปทดลอง ใช้นำร่องในบางเนื้อหาสาระแล้วศึกษาแนวโน้มของการนำหลักสูตรไปปฏิบัติ

2. ระบบการบริหารหลักสูตร หมายถึง การวางแผนและดำเนินการนำหลักสูตรไป ปฏิบัติอย่างเป็นระบบ มีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผล ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 6 กิจกรรม โดยแต่ละกิจกรรมมีสาระสำคัญ ดังนี้

2.1 การขออนุมัติใช้หลักสูตร หมายถึง การนำเอกสารหลักสูตรเสนอคณะกรรมการ ควบคุมคุณภาพหลักสูตร เพื่อขอความเห็นชอบและอนุมัติให้ใช้หลักสูตร การขออนุมัติใช้หลักสูตร เป็นกระบวนการตรวจสอบและควบคุมคุณภาพหลักสูตรประเภทหนึ่ง เพราะคณะกรรมการจะร่วมกัน พิจารณาว่าหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเป็นประโยชน์สูงสุดต่อกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริงหรือไม่ ถ้าคณะกรรมการ พบว่า มีประเด็นที่ต้องปรับปรุงแก้ไขก่อนการนำไปใช้ คณะกรรมการจะแจ้งให้ดำเนินการปรับปรุง แก้ไขให้สมบูรณ์ก่อนแล้วจึงอนุมัติให้ใช้หลักสูตร

2.2 การประชาสัมพันธ์หลักสูตรสู่กลุ่มเป้าหมาย หมายถึง การสื่อสารสาระสำคัญ เกี่ยวกับหลักสูตรจากผู้รับผิดชอบหลักสูตรไปสู่กลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ได้รับข้อมูลประกอบการตัดสินใจ เข้าศึกษาในหลักสูตร เช่น วัตถุประสงค์ โครงสร้างเวลาเรียน ทีมผู้สอน การประชาสัมพันธ์หลักสูตร

สู่กลุ่มเป้าหมายทำได้หลายวิธีการ เช่น การติดป้ายประกาศ การประกาศผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ การสื่อสารบนโลกออนไลน์ (online) การจัดสัมมนาทางวิชาการ เป็นต้น

2.3 การวางแผนการใช้หลักสูตร หมายถึง การเตรียมความพร้อมก่อนการใช้หลักสูตรทุกด้านอย่างเป็นระบบชัดเจน เพื่อให้การใช้หลักสูตรมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลบรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ โดยทั่วไปการวางแผนการใช้หลักสูตรจะดำเนินการก่อนการใช้หลักสูตรใหม่หรือก่อนการใช้หลักสูตรในวงรอบใหม่ เช่น ก่อนเปิดภาคการศึกษา เป็นต้น การวางแผนการใช้หลักสูตรที่ดีควรมองภาพในอนาคตว่า เมื่ออยู่ในระหว่างการจัดการเรียนการสอนแล้วมีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้เรียน ทั้งทางตรงและทางอ้อมให้นำปัจจัยเหล่านั้นมาวางแผน เช่น การเตรียมความพร้อมด้านเอกสารหลักสูตร คู่มือการใช้หลักสูตร ผู้สอน ความต้องการของผู้เรียน การจัดตารางเรียน วัสดุ สื่อ อุปกรณ์ แหล่งการเรียนรู้ การกำกับดูแลคุณภาพหลักสูตร การประเมินผลการใช้หลักสูตร

2.4 การกำหนดทรัพยากรหลักสูตร หมายถึง การจัดสรรทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งหมด ประกอบด้วย บุคคล สิ่งของ และงบประมาณ ให้มีความเหมาะสมกับการนำหลักสูตรไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เช่น การแบ่งภาระหน้าที่รับผิดชอบของบุคลากรไม่ว่าจะเป็นผู้สอน ผู้สนับสนุนทางวิชาการ เป็นต้น ในกรณีที่มิบุคลากรน้อยอาจต้องกำหนดให้ผู้สอนมีหน้าที่สนับสนุนทางวิชาการควบคู่กับหน้าที่การจัดการเรียนการสอนด้วยการกำหนดวันเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้คุ้มค่ามากที่สุด ตลอดจนการจัดสรรงบประมาณเพื่อใช้ในการจัดการศึกษาในแต่ละส่วน

2.5 การกำหนดคณะกรรมการบริหารหลักสูตร หมายถึง การกำหนดคณะบุคคลผู้มีหน้าที่กำหนดนโยบายและดูแลคุณภาพทางวิชาการของหลักสูตร การกำหนดคณะกรรมการบริหารหลักสูตรควรเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ เข้าใจธรรมชาติของหลักสูตรเป็นอย่างดี มีความสนใจงานด้านวิชาการ เพราะจะสามารถกำกับดูแลคุณภาพของหลักสูตรบนพื้นฐานหลักวิชาการ การบริหารจัดการหลักสูตรจำเป็นต้องดำเนินการในรูปของคณะกรรมการ ทั้งนี้เพราะงานหลักสูตรเป็นงานวิชาการที่มีความละเอียดอ่อน การคิดและตัดสินใจเพียงคนเดียวอาจมีข้อจำกัดด้านความรู้และประสบการณ์ที่ส่งผลให้ตัดสินใจผิดพลาดได้

2.6 การกำกับดูแลคุณภาพการใช้หลักสูตร หมายถึง การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและควบคุมคุณภาพทางวิชาการของการใช้หลักสูตร มีองค์ประกอบหลักได้แก่ ด้านการบริหารงานวิชาการ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านการสนับสนุนงานวิชาการ กิจกรรมการดูแลคุณภาพการใช้หลักสูตร มีหลายรูปแบบ เช่น การนิเทศการเรียนการสอน การฝึกอบรมและพัฒนาครู การพัฒนาเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง การประเมินคุณภาพการศึกษา การดูแลช่วยเหลือผู้เรียน การประชุม การสัมมนา การกำกับดูแลคุณภาพการใช้หลักสูตรที่มีประสิทธิภาพต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาการใช้หลักสูตร โดยยึดหลักการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

ทั้งผู้สอน ผู้บริหาร ผู้ปกครอง ชุมชน ตลอดจนผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อให้การใช้หลักสูตรเป็นไปอย่างมีคุณภาพ

3. ระบบการประเมินหลักสูตร หมายถึง การตรวจสอบประสิทธิภาพของการใช้หลักสูตร รวมทั้งประสิทธิผลของหลักสูตร โดยมีการวางแผน การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินคุณค่า (value judgments) ของหลักสูตรในมิติต่าง ๆ รวมทั้งการปรับปรุงหลักสูตรบนพื้นฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ (empirical data) ที่ได้จากการประเมินหลักสูตร มีการรายงานผลการประเมินต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ระบบการประเมินหลักสูตรประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 4 กิจกรรม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 การวางแผนการประเมิน หมายถึง การออกแบบการประเมินหลักสูตรอย่างเป็นระบบ และสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการประเมิน เพื่อให้ได้ผลการประเมินที่มีความถูกต้อง และสามารถนำไปใช้เป็นสารสนเทศสำหรับการปรับปรุงหลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ การกำหนดวัตถุประสงค์ของการประเมิน การกำหนดกรอบการประเมิน การกำหนดวิธีการเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล การกำหนดแหล่งข้อมูล วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล และเกณฑ์การประเมิน การวางแผนการประเมินเป็นสิ่งสำคัญต่อการประเมินหลักสูตรเพราะเปรียบเสมือนพิมพ์เขียว (blue print) ของการดำเนินการจริง ช่วยทำให้การประเมินหลักสูตรมีความถูกต้องและประหยัดงบประมาณได้เป็นอย่างดี

3.2 การวางแผนเก็บข้อมูล หมายถึง การเตรียมความพร้อมก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การเตรียมเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล การติดต่อประสานงาน และนัดหมายวันเวลาสถานที่กับผู้ให้ข้อมูล การกำหนดบุคคลที่จะทำหน้าที่เก็บรวบรวมข้อมูล การบันทึกข้อมูล ตลอดจนผู้ทำหน้าที่วิเคราะห์ข้อมูลและเขียนรายงานผลการประเมิน ระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ประเมินหลักสูตรต้องวางแผนการเก็บรวบรวมข้อมูลให้สอดคล้องกับแผนการประเมินเพื่อให้การประเมินบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพ การวางแผนเก็บรวบรวมข้อมูลที่ดี จะทำให้การเก็บข้อมูล มีความประหยัดทั้งในด้านเวลา งบประมาณ และทรัพยากรอื่น ๆ ทำให้ผลการประเมินมีความถูกต้อง

3.3 การเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล หมายถึง การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแผนที่กำหนดไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์และแปลความหมาย ตลอดจนลงสรุปผลการประเมิน การเก็บรวบรวมข้อมูลที่ดีต้องได้ข้อมูลครบถ้วนทั้งข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ยังต้องมีความซื่อสัตย์ต่อข้อมูล การเก็บข้อมูลในการประเมินหลักสูตรมีความซับซ้อน เนื่องจากต้องใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรม การสอบถาม การประเมินเอกสาร เป็นต้น นอกจากนี้ยังต้องใช้เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่สอดคล้องกับวิธีการเก็บข้อมูลอีกด้วย สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลผู้ประเมินหลักสูตรต้องวิเคราะห์

อย่างตรงไปตรงมา และไม่นำมุมมองของตนเองไปใช้เป็นเกณฑ์การประเมินหลักสูตรเพราะจะทำให้ผลการประเมินมีความคลาดเคลื่อน ส่วนการสรุปผลการประเมินต้องสรุปไปตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ล่วงหน้า อย่างไรก็ตามหากมีประเด็นอื่นที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อหลักสูตรยังสามารถนำเสนอเพิ่มเติมได้

3.4 การรายงานผลต่อผู้เกี่ยวข้อง หมายถึง การสื่อสารข้อสรุปจากการประเมินหลักสูตรด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างเหมาะสมไปยังผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับหลักสูตรทุกฝ่าย เช่น ผู้บริหาร ผู้สอน ผู้สนับสนุน ผู้เรียน ผู้ปกครอง และชุมชน การรายงานผลต่อผู้เกี่ยวข้องมีความสำคัญมากในฐานที่จะทำให้ผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายได้มีโอกาสรับรู้คุณภาพของหลักสูตรในประเด็นต่าง ๆ ทั้งที่เป็นจุดแข็งและจุดที่ต้องปรับปรุงแก้ไข อันจะนำไปสู่การปรับปรุงหลักสูตรให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เช่น การปรับเปลี่ยนจุดมุ่งหมายของหลักสูตร การเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการเรียนการสอนและการประเมินผล การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร การจัดซื้อจัดหาวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการปรับปรุงแหล่งเรียนรู้ภายในสถานศึกษา อย่างไรก็ตามการรายงานผลการประเมินหลักสูตรจะต้องใช้วิธีการสื่อสารเชิงบวก (positive communication) และเสริมพลัง (empowerment) ที่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพของหลักสูตรทั้งระบบ

Tyler (1950, p. 32) ได้วิเคราะห์กระบวนการพัฒนาหลักสูตร โดยยึดคำถามหลักที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร 4 ข้อ คือ 1) มีจุดมุ่งหมายการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนจะต้องให้ผู้เรียนได้รับรู้ 2) มีประสบการณ์ทางการศึกษาอะไรบ้างที่จะทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้นั้น 3) ประสบการณ์ทางการศึกษาที่กำหนดไว้นั้น จะจัดให้มีประสิทธิภาพอย่างไร 4) ทราบอย่างไรว่าผู้เรียนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้แล้วนั้น

สำหรับรายละเอียดขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรของไทเลอร์มีดังนี้

1. การคัดเลือกวัตถุประสงค์ เป็นการเลือกวัตถุประสงค์ของหลักสูตร จะต้องศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 3 ประการ คือ ข้อมูลทางด้านเนื้อหาวิชา ข้อมูลทางด้านตัวผู้เรียน และข้อมูลทางด้านสังคม เมื่อเลือกวัตถุประสงค์ได้แล้วต้องนำมาพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก 2 ด้าน คือ เกณฑ์จากปรัชญาและจิตวิทยาการเรียนรู้ ซึ่งจะทำให้วัตถุประสงค์ที่ผ่านการพิจารณามีลักษณะที่เจาะจงมากขึ้น ซึ่งไทเลอร์เรียกวัตถุประสงค์ในระดับนี้ว่า จุดประสงค์ของการสอน (Instructional Objectives)

2. การคัดเลือกประสบการณ์ เป็นการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ โดยคัดเลือกให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ตรงกับหลักการเรียนรู้ และพัฒนาการของผู้เรียน

3. การจัดลำดับประสบการณ์ เป็นการจัดเรียงลำดับประสบการณ์บรรจุในหลักสูตร จะต้องจัดอย่างเป็นระบบ เรียงตามลำดับขั้นตอน และจะต้องมีเนื้อหาครบทุกด้าน ทั้งความคิด

หลักการ ค่านิยมและทักษะ ตลอดจนต้องมีสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ และธรรมชาติของเนื้อหาวิชาที่แตกต่างกัน

4. การประเมินผล เป็นกระบวนการที่สำคัญของการพัฒนาหลักสูตร นักศึกษาต้องคิดวิธีการประเมินผลว่า กระบวนการทั้งหมดของหลักสูตรมีประสิทธิภาพเพียงใด สามารถจัดประสบการณ์การเรียนรู้ตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่

Taba (1962, p. 454) มีแนวคิดในการพัฒนาหลักสูตรโดยเชื่อว่าครูเป็นผู้นำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติ จึงควรเป็นผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรจึงเป็นแบบจากล่างขึ้นสู่บน (Grass-Roots Approach) ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างหลักสูตรจากระดับผู้ปฏิบัติเสนอต่อระดับผู้บริหาร ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรแบบนี้มี 7 ขั้นตอน ซึ่งครูควรเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. วินิจฉัยความต้องการ (Diagnosis of Needs) ผู้สร้างหลักสูตรจะต้องสำรวจปัญหาความต้องการ และความจำเป็นของผู้เรียนและสังคม
2. กำหนดจุดประสงค์ของการศึกษา (Formulation of Objectives) เมื่อได้ความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียนแล้ว นำมากำหนดจุดประสงค์ให้สอดคล้องกัน
3. คัดเลือกเนื้อหาสาระ (Selection of Content) เนื้อหาสาระจะต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์ และเนื้อหาที่คัดเลือกมานั้นต้องมีความถูกต้องเที่ยงตรงและมีความเชื่อถือได้
4. การจัดลำดับเนื้อหาสาระ (Organization of Content) การจัดเนื้อหาสาระบรรจุในหลักสูตรต้องมีความต่อเนื่องตรงกับบุคลิกภาพของผู้เรียน ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้และตรงกับ ความสนใจ
5. การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ (Selection of Learning Experiences) ผู้สร้างหลักสูตรต้องคิดวิธีการที่จะให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับความรู้ที่จัดไว้ มีวิธีเลือกหรือวิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างไร ผู้เรียนจึงจะเกิดประสบการณ์ตามที่กำหนดไว้
6. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Organization of Learning Activities) เช่นเดียวกับเนื้อหาสาระที่จะต้องจัดให้เป็นลำดับต่อเนื่องกัน มีระบบกิจกรรมการเรียนรู้ จำเป็นต้องเรียงลำดับตามเนื้อหาสาระที่จัดไว้และผู้สอนก็จำเป็นต้องจัดลำดับของกิจกรรมให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียน
7. กำหนดสิ่งที่ประเมินและวิธีการประเมิน (Determination of What to Evaluate and the Ways and Means of Doing it) ผู้สร้างหลักสูตรต้องคิดวิธีการที่จะประเมินผลหลักสูตรว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้หรือไม่ สำหรับการเรียนการสอนเป็นหน้าที่ของครู และผู้เรียนจะต้องประเมินว่ามีประสิทธิภาพตรงตามเป้าหมายหรือไม่

Saylor, & Alexander (1974, p. 27) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรไว้ 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. กำหนดเป้าหมาย จุดมุ่งหมาย และขอบเขต ได้แก่

- 1.1 พัฒนาการส่วนบุคคล
- 1.2 มนุษยสัมพันธ์
- 1.3 ทักษะการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง
- 1.4 ความชำนาญเฉพาะด้าน

2. การออกแบบหลักสูตร มีการวางแผน ออกแบบหลักสูตร เลือกและจัดเนื้อหาสาระ การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ความต้องการของผู้เรียน สังคม และปรัชญาทางการศึกษา

3. การใช้หลักสูตร ครูผู้สอนนั้นควรเตรียมทำการวางแผนและจัดทำแผนการสอนในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้

4. การประเมินหลักสูตร เป็นการตัดสินใจและเป็นการเลือกเทคนิคการประเมินที่สามารถตรวจสอบความสำเร็จของหลักสูตรว่าบรรลุตามเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ ควรปรับปรุงแก้ไขส่วนใดหรือยกเลิกหลักสูตรดังกล่าว สำหรับรายละเอียดของการพัฒนาหลักสูตร มีดังนี้

4.1 เป้าหมาย จุดประสงค์ และขอบเขต นักพัฒนาหลักสูตรจะกำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของหลักสูตร โดยอาศัยข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญ 4 ด้าน คือ พัฒนาการของมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะทางด้านการเรียนรู้ และความชำนาญพิเศษ แต่ไม่จำเป็นต้องจำกัดแค่ข้อมูลเพียง 4 ด้าน ที่กล่าวมาแล้ว อาจจะมีข้อมูลด้านอื่นประกอบด้วย ซึ่งจะต้องพิจารณาจากตัวแปรอื่น ๆ ที่อยู่ภายนอกกรอบของโรงเรียน ได้แก่ ความต้องการของชุมชน กฎหมายของรัฐบาล การเมือง แนวคิดทางปรัชญา และความคิดของผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตร

4.2 การออกแบบหลักสูตร เมื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานและตัวแปรต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสร้างหลักสูตรและนำมาพิจารณากำหนดวัตถุประสงค์ของหลักสูตรแล้ว ผู้สร้างหลักสูตรจะต้องดำเนินการ คัดเลือกเนื้อหาสาระ จัดลำดับเนื้อหาสาระ และจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกัน ในขั้นตอนนี้จะใช้หลักการทางด้านปรัชญาเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกเนื้อหาสาระและประสบการณ์การเรียนรู้ ผู้สร้างหลักสูตรมีความเชื่อในหลักการของปรัชญาสาขาใด รูปแบบของหลักสูตรก็จะเน้นไปทางนั้น เช่น ถ้ายึดหลักปรัชญาสาขาสารัตถนิยม หลักสูตรก็จะเน้นทางด้านเนื้อหาวิชา ถ้าเป็นปรัชญาสาขาที่พัฒนาการนิยม หลักสูตรก็จะเน้นตัวผู้เรียนและกิจกรรม ถ้าเน้นปรัชญาปฏิรูปนิยม หลักสูตรก็จะเน้นทางด้านสังคม

4.3 การนำหลักสูตรไปใช้ เมื่อหลักสูตรได้รับการวางแผนแล้ว ครูก็ต้องนำมาวางแผนเพื่อนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติ ครูจะต้องเป็นผู้เลือกวิธีสอน สื่อการสอน และจัดประสบการณ์ที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เนื้อหาที่วางไว้

4.4 การประเมินหลักสูตร เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการพัฒนาหลักสูตร ผู้พัฒนาหลักสูตรและครูจะต้องเป็นผู้เลือกวิธีการประเมินผลหลักสูตร ซึ่งจะประเมินตัวหลักสูตร คุณภาพของการสอน และพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน ผู้พัฒนาหลักสูตรจะนำผลการประเมินมาพิจารณาว่าควรปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรในส่วนใด ยังคงใช้ต่อไปอีกหรือไม่ หรือจะยกเลิกไม่ใช้อีกต่อไป

Skilbeck (1984, p. 65) จัดลำดับขั้นตอนของการพัฒนาหลักสูตร คือ 1) วิเคราะห์สถานการณ์ (analyze situation) 2) นิยามจุดประสงค์ (Define Objective) 3) ออกแบบโปรแกรมการเรียนการสอน (Design) 4) ตีความและการนำหลักสูตรไปใช้ (Interpret and Implementation) 5) ประเมินผลการเรียนรู้และการประเมินหลักสูตร (Evaluate)

Oliva (2013, pp. 112-115) ได้เสนอรูปแบบการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของการศึกษา ปรัชญาการศึกษา จากการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของผู้เรียนและสังคม
2. วิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของชุมชนที่โรงเรียนตั้งอยู่ ความต้องการของผู้เรียน และความเร่งด่วนของเนื้อหาที่ต้องสอน
3. กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรโดยใช้ข้อมูลที่ได้จากข้อ 1. และข้อ 2.
4. กำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตร
5. กำหนดโครงสร้างหลักสูตร และแนวทางการนำหลักสูตรไปใช้
6. กำหนดจุดมุ่งหมายของการสอน
7. กำหนดจุดประสงค์การสอนในแต่ละรายวิชา
8. เลือกกลยุทธ์ในการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียน
9. เลือกวิธีการประเมินผลที่เหมาะสม
10. นำกลยุทธ์การสอนที่เลือกไว้ไปปฏิบัติจริง
11. ประเมินผลการสอน
12. ประเมินหลักสูตร

กระบวนการพัฒนาหลักสูตรตามทัศนะของนักวิชาการและนักศึกษานั้นสามารถสรุปได้ว่ากระบวนการพัฒนาหลักสูตรมีกรอบมีขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การศึกษา รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ข้อมูลที่สำคัญ คือ ความจำเป็นและความต้องการของสังคมและผู้เรียนที่มีต่อการจัดการศึกษาประเภทนั้น ๆ และระดับนั้น ๆ แนวคิด

ด้านปรัชญาการศึกษาที่จะช่วยให้สามารถเตรียมการสร้างหลักสูตรได้เหมาะสม แนวคิดทางจิตวิทยา จะช่วยนำทางให้จัดหลักสูตรได้เหมาะสมกับธรรมชาติของผู้เรียน

ขั้นที่ 2 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร เป็นขั้นการจัดทำและวางแผน การใช้หลักสูตร จากการประมวลความรู้โดยใช้ข้อมูลจากขั้นที่ 1 มากำหนดเป็นองค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตร เช่น หลักการ จุดหมาย โครงสร้างเนื้อหาสาระ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การวัด และประเมินผล เป็นต้น หลังจากนั้นก็ผ่านกระบวนการทดลองนำร่องการใช้หลักสูตร เพื่อกำหนด ระดับคุณภาพของหลักสูตรต่อไป

ขั้นที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้ เป็นขั้นที่นำหลักสูตรที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ และปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์แล้วไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน โดยใช้วิธีการจัดการเรียนการสอนต่าง ๆ ซึ่งในระหว่างใช้หลักสูตรสามารถดำเนินการประเมินผลการใช้หลักสูตรเพื่อช่วยให้ทราบปัญหาและอุปสรรคของกระบวนการใช้หลักสูตร อันจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข กระบวนการใช้หลักสูตรให้สามารถบรรลุตามจุดหมายที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 4 การประเมินหลักสูตร เป็นการตรวจสอบผลการใช้หลักสูตร การประเมินผล รวบรวมนี้จะจัดกระทำเมื่อหลักสูตรถูกนำไปใช้ครบถ้วนตามกำหนดเวลา ซึ่งจะช่วยให้ได้ข้อมูลว่า หลักสูตรก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนตรงตามจุดหมายของหลักสูตรหรือไม่ อย่างไร ควรจะแก้ไขจุดหมายหรือควรปรับปรุงกระบวนการใช้หลักสูตร หรือควรหาทางปรับปรุง แก้ไของค์ประกอบด้านอื่น ๆ ของหลักสูตรหรือไม่อย่างไร เพื่อนำไปสู่การวางแผนออกแบบหลักสูตร ในอนาคต

6. การประเมินหลักสูตรฝึกอบรม

การประเมินหลักสูตรเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาหลักสูตร เนื่องจากเมื่อดำเนินการสร้างหลักสูตรและนำหลักสูตรไปใช้เรียบร้อยแล้วจะต้องมีกระบวนการศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดทำ การใช้และผลการใช้หลักสูตร โดยนำมาวิเคราะห์ เทียบกับเกณฑ์เพื่อนำไปสู่การพิจารณาตัดสินคุณค่าและคุณภาพของหลักสูตรว่าหลักสูตรมีข้อดี ข้อเสียในประเด็นใด รวมถึงตัดสินว่าหลักสูตรมีคุณค่าตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ ทั้งนี้มี นักวิชาการได้เสนอรูปแบบการประเมินหลักสูตรต่าง ๆ ทั้งรูปแบบการประเมินหลักสูตรที่ยึด จุดมุ่งหมาย รูปแบบการประเมินผลที่การตัดสินคุณค่า รูปแบบการประเมินหลักสูตรที่ยึดเกณฑ์เป็นหลัก รูปแบบการประเมินผลเพื่อประโยชน์ในการตัดสินใจ สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิด การประเมินโดยใช้วิธีการเชิงระบบ (System Approach) ซึ่งวาริรัตน์ แก้วอุไร (2566, น. 320-321) ได้เสนอว่าการประเมินตามรูปแบบนี้ประกอบด้วย Input Process และ Output หรือ Product โดยการประเมินในแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียด ดังนี้

1. การประเมินปัจจัยนำเข้า (Input Evaluation) เป็นการจัดหาข้อมูลเพื่อใช้ในการตัดสินใจว่าความเหมาะสมของแผนงานต่าง ๆ ที่จัดขึ้นโดยดูว่าข้อมูลนั้นจะมีส่วนช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมหรือไม่ ซึ่งมักจะประเมินในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ความสามารถของหน่วยงานหรือตัวแทนในการจัดโครงการ

1.2 ยุทธวิธีที่ใช้ในการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

1.3 การได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้โครงการดำเนินไปได้ เช่น หน่วยงานที่จะช่วยเหลือ เวลา เงินทุน อาคารสถานที่ อุปกรณ์เครื่องมือ เป็นต้น

ผลที่ได้จากการประเมินปัจจัยนำเข้า คือ การวิเคราะห์รูปแบบวิธีการที่ใช้ในรูปของราคาและกำไร (Cost and Benefit) ที่จะได้รับ โดยการประเมินในอัตราค่าจ้าง เวลา งบประมาณ วิธีการที่มี แต่ถ้าเป็นการประเมินด้านการศึกษา ผลกำไรอาจไม่อยู่ในรูปของตัวเลข การประเมินปัจจัยนำเข้าจะช่วยให้ได้ข้อมูลที่ประกอบการตัดสินใจได้ว่าควรตั้งวัตถุประสงค์เชิงปฏิบัติการอย่างไร ใช้อัตราค่าจ้างเท่าไร วางแผนงานและดำเนินงานอย่างไร ซึ่งจะแตกต่างจากการประเมินบริบทในแง่ที่ว่า การประเมินปัจจัยนำเข้าเป็นการทำเฉพาะกรณีนั้น ๆ และวิเคราะห์ภายในโครงการเท่านั้น รูปแบบของคำถามที่นิยมใช้กันมาก เช่น วัตถุประสงค์จะกำหนดวิธีการดำเนินการได้หรือไม่ และจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ วิธีการสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ จะดำเนินการกับยุทธวิธีที่เลือกมาอย่างไร คำถามต่าง ๆ เหล่านี้จะแสดงถึงความสำคัญของการประเมินข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยนำเข้า เพื่อที่จะได้เป็นตัวกำหนดยุทธวิธีเพื่อเป็นการดำเนินงานสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยคำถามที่จะใช้มีตั้งแต่ระดับกว้างและคำถามเฉพาะ

2. การประเมินกระบวนการ (Process Evaluation) เมื่อแผนงานได้รับอนุมัติและลงมือทำการประเมินกระบวนการจำเป็นต้องได้รับการเตรียมการเพื่อให้ได้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้รับผิดชอบและผู้ดำเนินงานทุกขั้นตอน การประเมินกระบวนการมีวัตถุประสงค์หลัก 3 ประการ คือ 1) เพื่อหาและทำนายข้อบกพร่องของกระบวนการหรือการดำเนินการตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ 2) เพื่อรวบรวมสารสนเทศสำหรับผู้ตัดสินใจวางแผนงาน 3) เพื่อเป็นรายงานสะสมถึงการปฏิบัติการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

3. การประเมินผลผลิต (Product and Output Evaluation) มีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดและแปลความหมายของความสำเร็จ ไม่เฉพาะเมื่อสิ้นสุดวัฏจักรของโครงการเท่านั้น แต่ยังมี ความจำเป็นอย่างยิ่งในระหว่างการพัฒนาโครงการด้วยระเบียบวิธีทั่ว ๆ ไปของการประเมินผลผลิตจะรวมถึงเหล่านี้เข้าด้วยกัน คือว่าการกำหนดวัตถุประสงค์นั้นนำไปใช้ได้หรือไม่ เกณฑ์การวัดที่สัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมคืออะไร เปรียบเทียบผลที่วัดมาได้ตามมาตรฐานสัมบูรณ์ (Absolute Criteria) หรือมาตรฐานสัมพันธ์ (Relative Criteria) ที่กำหนดไว้ก่อน และทำการแปล

ความหมายถึงเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น โดยอาศัยการประเมินบริบทปัจจัยนำเข้าและกระบวนการร่วมด้วย เกณฑ์นี้อาจเป็นทั้ง Instrumental Criteria หรือ Congruence Criteria

ดังนั้นสรุปได้ว่าวิธีการประเมินเชิงระบบที่ดีจะต้องเป็นการจัดสรรทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้อย่างประหยัดและเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ถ้าระบบใดมีผลผลิตทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพมากกว่าข้อมูลวัตถุดิบที่ป้อนเข้าไป ก็ถือว่าเป็นระบบที่มีคุณภาพ ในทางตรงกันข้ามระบบที่มีผลผลิตที่ต่ำกว่าข้อมูลวัตถุดิบที่ใช้ไปก็ถือว่าระบบนั้นมีประสิทธิภาพต่ำ

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

การดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลหรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่เข้ามากระทบ มีผลต่อภาวะสมดุลของบุคคล ทำให้บุคคลเสียสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะผู้สูงอายุโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งเมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วยย่อมต้องส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยตรง ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวเพราะการปรับตัวของบุคคลเป็นพฤติกรรมกรรมการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเพื่อให้คงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกาย เกิดความมั่นคงและการมีสุขภาพที่ดีส่งผลให้บรรลุเป้าหมายของการปรับตัว

1. แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการปรับตัวของรอย

Roy, & Andrews (1991, pp. 7-11) ได้เริ่มสร้างทฤษฎีการปรับตัวใน ค.ศ. 1964 โดยพัฒนาแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานหลายทฤษฎี เช่น ทฤษฎีระบบ ทฤษฎีการปรับตัวของเฮลสัน ปรัชญาที่ว่าด้วยคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ทฤษฎีความเครียด และทฤษฎีบทบาท รอยได้นำแนวคิดของทฤษฎีพื้นฐานดังกล่าวมาประยุกต์ เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติการพยาบาล และได้เริ่มนำทฤษฎีมาทดลองใช้ทั้งทางด้านการวิจัย การปฏิบัติการพยาบาล และจัดหลักสูตร ในปี ค.ศ. 1968 หลังจากนั้นได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้มีความชัดเจน จนปัจจุบันเป็นที่รู้จักและนำมาใช้อย่างแพร่หลาย

การปรับตัวตามทฤษฎีของรอย (Roy, 1999, p. 166) จึงเป็นกระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดและความรู้สึกของบุคคลแต่ละคน หรือเป็นกลุ่มโดยใช้ความตระหนักรู้และเลือกที่จะให้บุคคลและสิ่งแวดล้อมรวมเป็นหน่วยเดียวกัน รอยเชื่อว่า บุคคลประกอบด้วย จิตใจ กาย จิต สังคม ไม่สามารถแบ่งแยกออกจากกันได้ มีความสัมพันธ์ ทำงานประสานกันเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะปกติสุข หรือภาวะสุขภาพดี ทั้งนี้สาเหตุใดที่มีผลต่อกายย่อมส่งผลต่อจิตและสังคมด้วย ดังนั้นบุคคลจึงต้องปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจและสังคม

กระบวนการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการควบคุมระบบการปรับตัวของบุคคล ซึ่งเป็นวิธีที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยมีทั้งวิธีการที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ หรือวิธีการที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ กระบวนการเผชิญปัญหาเป็นระบบย่อย 2 กลไก ดังนี้ (Roy, 1999, pp. 167-168)

1. กลไกการควบคุม (Regulator subsystem) เป็นกระบวนการตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยอัตโนมัติ เกิดจากการทำงานร่วมกันของระบบประสาท สารเคมี และระบบต่อมไร้ท่อ โดยสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกเป็นสิ่งที่นำเข้าสู่ระบบประสาท มีผลต่อสมดุลของน้ำอิเล็กโทรไลต์และกรดต่าง และระบบต่อมไร้ท่อ กลไกการควบคุมนี้ทำงานเพื่อควบคุมระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ

2. กลไกการคิดรู้ (Cognator subsystem) เป็นกระบวนการตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยผ่านทางระบบประสาทเพื่อการรับรู้และแสดงอารมณ์ 4 กระบวนการ คือ กระบวนการรับรู้และถ่ายทอดข้อมูล การเรียนรู้ การตัดสินใจ และการตอบสนองทางอารมณ์ โดยสิ่งเร้าของกลไกการรับรู้ประกอบด้วยปัจจัยที่มีผลต่อด้านจิตใจ สังคม กายภาพ และสรีรวิทยา ซึ่งเป็นผลมาจากกลไกการควบคุม ผ่านเข้าสู่กระบวนการรับรู้และถ่ายทอดข้อมูล โดยบุคคลจะเลือกประมวลและจำในสิ่งที่ตนเองสนใจ การเรียนรู้จะทำให้เกิดการเลียนแบบ การเสริมแรงและการหยั่งรู้ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจหาวิธีแก้ไขปัญหา โดยที่การตอบสนองทางอารมณ์เป็นกลไกการป้องกันที่ใช้เพื่อให้เกิดความสบายใจและคลายความวิตกกังวล และอารมณ์เป็นผลที่ได้มาจากการประเมินค่าทางอารมณ์และความผูกพันของบุคคล

กลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้จะทำงานควบคู่กันเสมอ เพื่อดำรงความสมดุลในการปรับตัว ผลจากการทำงานของ 2 กลไกนี้จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอัตโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน พฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้านนี้จะสะท้อนให้เห็นถึงระดับการปรับตัวของบุคคล ซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล และยังสะท้อนให้เห็นถึงการใช้กระบวนการเผชิญปัญหาในแบบแผนพฤติกรรมทั้ง 4 ด้าน ตลอดจนความสำเร็จหรือประสิทธิภาพของการตอบสนองโดยสังเกตได้จากพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาให้ปรากฏ โดยมีรายละเอียดการปรับตัวแต่ละด้าน ดังนี้ (Roy, 1999, pp. 173-178)

1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiologic mode) หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองที่เกี่ยวกับการทำหน้าที่ของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของชีวิต ประกอบด้วยการตอบสนองความต้องการด้านร่างกาย 5 ประการได้แก่ การรับออกซิเจน โภชนาการ การขับถ่าย การมีกิจกรรม และการพักผ่อน การปกป้องอันตราย และรวมถึงกระบวนการในร่างกายอีก 4 กระบวนการ ได้แก่ การรับรู้ความรู้สึก การได้รับสารน้ำอิเล็กโทรไลต์และสมดุล

กรด-ด่าง การทำหน้าที่ของระบบประสาท และการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ ถ้ามีการปรับตัวสำเร็จ บุคคลนั้นจะดำรงชีวิตอยู่ได้

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) หมายถึง พฤติกรรม การตอบสนองของบุคคล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความจำเป็นพื้นฐานด้านจิตใจ ที่ต้องรู้ว่าตนคือใคร ทำอะไรได้ มีคุณค่า หรือมีความหมายสำหรับใคร เพื่อการบรรลุเป้าหมายของการปรับตัว อัตมโนทัศน์เป็นส่วนรวมของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึกของบุคคล ที่มีต่อตนเองในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

2.1 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ทางร่างกาย (Physical self) หมายถึง การปรับตัวที่เป็นผลจากการประเมินของบุคคล เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาทางกายภาพ ความสมบูรณ์ของอวัยวะ การรับรู้ความสามารถของตนตามลักษณะทางเพศ รวมถึงการมองตนเองเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ ความแข็งแรง และความเข้มแข็ง

2.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self) หมายถึง การปรับตัวที่เป็นผลจากการประเมินลักษณะของตนเองในด้านความมั่นคงในตนเอง ความคาดหวังในตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกนึกคิดทุกอย่างที่ประกอบกัน เป็นบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งแบ่งเป็นส่วนย่อยดังนี้

2.2.1 ความสม่ำเสมอแห่งตน (Self-consistency) บุคคลจะแสดงพฤติกรรม การปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ตามที่ตนเองคิดไว้ แต่เมื่อเกิดการคุกคามต่อความรู้สึก เกิดความไม่มั่นคงปลอดภัย ก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวขึ้น ทำให้บุคคลมีการสูญเสียความสม่ำเสมอแห่งตน

2.2.2 ปณิธานแห่งตน (Self-ideal or expectation) ปณิธาน หมายถึง สิ่งที่บุคคลมุ่งหวัง บุคคลใดที่ไม่ประสบผลสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังไว้ และไม่สามารถปรับตัวจะก่อให้เกิดปัญหา คือ ความรู้สึกสูญเสีย อำนาจ (powerlessness) ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าสูญเสียความสามารถ ในการควบคุมภาวะที่ชีวิตของตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง และเบื่อหน่ายชีวิต

2.2.3 คุณธรรม-จรรยาแห่งตน (Moral-ethical self) เป็นการรู้ผิด-ชอบ ชั่วดี ตัดสินว่าถูก-ผิด ยุติธรรม-อยุติธรรม ถ้าเมื่อใดบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความรู้สึกผิด (guilty) เป็นบาปตำหนิตนเอง

2.2.4 ความมีคุณค่าในตน (Self-esteem) บุคคลที่มีการพัฒนาอัตมโนทัศน์ ทั้ง 3 ด้านข้างต้นจะมีการรับรู้คุณค่าของตนเองที่ดี บุคคลที่สูญเสียหรือเกิดความรู้สึกผิดหรือสูญเสีย อำนาจ มักส่งผลให้บุคคลนั้นรับรู้คุณค่าต่อตนเองต่ำด้วย (low self-esteem)

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) หมายถึง พฤติกรรม การตอบสนองของบุคคล ในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ หรือการแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับ ความคาดหวังของสังคมทั้งที่กำหนดไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เช่น หน้าที่ของสมาชิกในองค์กร หรือ

หน่วยงานที่กำหนด เป็นความรับผิดชอบของบุคคลที่ดำรงตำแหน่งต่าง ๆ ขององค์กร หรือที่ไม่เป็นลายลักษณ์อักษร แต่เป็นความเข้าใจตรงกันของสังคมใดสังคมหนึ่ง บทบาทที่บุคคลครองอยู่ แบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) เป็นบทบาทที่ถูกกำหนดตามอายุ เพศ และระยะของพัฒนาการ บทบาทเหล่านี้เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ ของชีวิต

3.2 บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาทเกี่ยวกับภาระหน้าที่ที่ต้องกระทำทั้งหมดของบุคคลตามระยะพัฒนาการและตามบทบาทปฐมภูมิ เช่น ชายคนหนึ่งมีบทบาทเป็นบิดาและสามี ในขณะเดียวกันมีบทบาทตามตำแหน่งหน้าที่การงาน คือ เป็นครู เป็นต้น บทบาททุติยภูมิเป็นบทบาทที่คงที่ถาวร และมีความสำคัญต่อบุคคล เนื่องจากบุคคลต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตเพื่อปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทนี้ และเป็นการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ของบุคคลด้วย

3.3 บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role) เป็นบทบาทที่บุคคลเลือกตามความสมัครใจ โดยอิสระ เป็นบทบาทหน้าที่ที่ครองไว้ชั่วคราว ส่วนใหญ่เป็นบทบาทหน้าที่เกี่ยวกับการทำงาน หรือบทบาทในองค์กร บุคคลเลือกที่จะแสดงบทบาทหรือยกเลิกบทบาทนั้นได้ เช่น การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของผู้สูงอายุ และอาจรวมไปถึงการทำกิจกรรมบางอย่างที่เป็นงานอดิเรก บทบาทตติยภูมิอาจเป็นบทบาทชั่วคราวที่ได้มาโดยธรรมชาติ เช่น บทบาทการเป็นผู้ป่วย เป็นต้น ถ้าไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้ก็จะเกิดปัญหาการปรับตัว ถ้าปรับตัวไม่ได้จะก่อให้เกิดปัญหาในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

3.3.1 การที่ไม่สามารถดำรงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกและเจตคติที่ดีต่อบทบาทนั้น แต่ไม่สามารถมีพฤติกรรมตามบทบาทได้อย่างสมบูรณ์ เช่น สตรีที่มีบุตรคนแรก มีความลำบากใจในการเลี้ยงดูบุตร เนื่องจากไม่มีความรู้เพียงพอ เป็นต้น

3.3.2 การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกได้อย่างเหมาะสมทั้งพฤติกรรม การแสดงออก และแสดงถึงการมีเจตคติที่ดี แต่การแสดงออกนั้นขัดกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน เช่น ผู้ป่วยที่จะเข้ารับการรักษา แสดงออกถึงความสนใจในการปฏิบัติตนทั้งก่อนและหลังผ่าตัด สนใจซักถามและปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับ มีอารมณ์ร่าเริง แจ่มใส เมื่อถึงวันที่ผ่าตัดจริงผู้ป่วยมีไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ เมื่อผ่าตัด อาการก็หายไป สาเหตุเนื่องจากผู้ป่วยไม่ยอมเข้าดำรงบทบาทของการเป็นผู้ป่วยหลังผ่าตัด แต่พยายามปกปิดไว้ เป็นต้น

3.3.3 ความขัดแย้งในบทบาท การที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทหลาย ๆ บทบาทได้สมบูรณ์ในขณะเดียวกัน จะเกิดความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ

3.3.4 ความล้มเหลวในบทบาท เป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถดำรงบทบาทนั้นได้

การปรับตัวที่แสดงออกตามบทบาทของบุคคลมี 2 ประเภท คือ การปรับตัวที่บุคคลกระทำตามบทบาทที่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม (Instrumental behavior) และการปรับตัวที่บุคคลแสดงออกตามความรู้สึกและเจตคติต่อบทบาทที่ดำรงอยู่ของตน (Expressive behavior) ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการปรับตัวที่เหมาะสมนั้นจะต้องประกอบไปด้วยพฤติกรรมทั้ง 2 ส่วนนี้ หากในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมทั้งสองนี้อย่างเหมาะสมได้จะแสดงถึง การมีปัญหาในการปรับตัว

4. การปรับตัวด้านพึ่งพาหะหว่างกัน (Interdependence mode) หมายถึง การปรับตัวเพื่อความมั่นคงทางสังคม ตามปกติเมื่อบุคคลอยู่ร่วมกันต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันโดยให้ความรัก ความเคารพยกย่อง และให้เกิดเกียรติซึ่งกันและกัน ทั้ง 2 ฝ่ายต้องเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ปัญหาการปรับตัวด้านนี้มี 2 แบบด้วยกันคือ

4.1 ความวิตกกังวลที่เกิดจากการถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก (Separate anxiety) เป็นความรู้สึกปวดร้าวและขมขื่นที่ต้องถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งอาจจะมีพฤติกรรมดังนี้

4.1.1 การประท้วง (protest) เป็นการแสดงออกเพื่อเรียกร้องไม่ให้เกิดการพลัดพราก

4.1.2 ความท้อแท้ (despair)

4.1.3 การปฏิเสธ (denial) ระยะนี้จะไม่ยอมรับการที่ต้องพลัดพราก แต่จะเก็บความรู้สึกไว้ จะแสดงออกโดยการไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ในผู้ใหญ่อาจเกิดความรู้สึกนี้ได้ (separate anxiety) เช่น สามเณร-ภรรยา ที่ต้องแยกจากกันชั่วคราวอาจมีความรู้สึกท้อแท้ไม่มีสมาธิที่จะทำอะไร ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

4.2 ความว้าเหว่ (Loneliness) ความรู้สึกนี้ไม่จำเป็นต้องเกิดเมื่ออยู่คนเดียว ถึงแม้จะอยู่ร่วมกับ คนอื่น ๆ แต่อาจมีความรู้สึกนี้ได้ เนื่องจากไม่มีความผูกพันต่อกัน หรือความผูกพันที่มีอยู่เดิมเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ยังอาจเกิดจากการปฏิเสธความรักหรือการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่า (low self-esteem) ซึมเศร้าและแยกตัวเอง เช่น ผู้ป่วยโรคติดเชื้อบางชนิดที่ต้องอยู่ห้องแยก เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปจากทฤษฎีการปรับตัวของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนเป็นสิ่งมีชีวิต มีระบบการปรับตัวเป็นระบบเปิด มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลาทั้งภายในและภายนอก จึงทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อตอบสนองสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง โดยใช้กลไกการปรับตัวที่ประกอบด้วยกลไกการควบคุม (Regulator mechanism) เป็นกลไกอัตโนมัติ และเป็นส่วนการปรับตัวทางด้านสรีระ และกลไกการคิดรู้ (Cognator mechanism) เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กับจิตใจ

และสังคมจากประสบการณ์ที่เรียนรู้ โดยเมื่อสิ่งเร้าเข้าสู่ระบบบุคคลผ่านกระบวนการรับรู้ข่าวสารจะเกิดการเรียนรู้และตัดสินใจที่จะหาวิธีแก้ปัญหา ทำให้เกิดการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านพึงพาระหว่างกันจะส่งผลให้เกิดการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ (Adaptive response) และเกิดพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Ineffective response) ถ้าบุคคลมีพฤติกรรมปรับตัวได้อย่างเหมาะสม จะทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดีและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่ถ้ามีการปรับตัวไม่ดีทำให้ภาวะของโรคเลวร้ายลงและมีคุณภาพชีวิตต่ำลง

2. ความหมายของการปรับตัวของรอย

การเข้าใจมโนทัศน์เบื้องต้นด้านความหมายของการปรับตัวจะช่วยให้เกิดแนวคิดที่ถูกต้องต่อการนำทฤษฎีการปรับตัวไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ได้มีนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศต่างก็ให้นิยามความหมายของการปรับตัว ดังนี้

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์ (2552, น. 41) ได้ให้นิยามความหมายของ การปรับตัว หมายถึง การที่มนุษย์จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข หรือสามารถรักษาสมดุลทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ได้นั้นจะต้องสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี มนุษย์จะมีการใช้วิธีการปรับตัวที่มีความต่างกันในการเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยของบุคคลและสิ่งแวดล้อม

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555, น. 56) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการของบุคคลที่ใช้แรงจูงใจและแรงขับในการปรับความคิดและจัดรูปแบบของการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมกับสภาพของสังคมในการตอบสนองความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองแล้วพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายได้อย่างประสบความสำเร็จและมีความพึงพอใจในชีวิต

ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์ (2562, น. 37-38) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยการปรับตัวจะอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก ได้แก่ กลไกการควบคุม เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่าง ๆ และกลไกการคิดรู้ เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ การคิดรู้มีการทำงานร่วมกันแยกจากกันไม่ได้ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านร่างกาย หมายถึง การปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงของร่างกายเกี่ยวกับการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายของบุคคล และความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการของร่างกายและสารเคมีในร่างกาย 2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ หมายถึง การรับรู้ในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้าง ซึ่งก่อให้เกิด

ความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองในช่วงเวลาหนึ่ง สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย เป็นการประเมินตนเองด้านร่างกาย ประกอบด้วยคุณลักษณะทางด้านร่างกาย ภาวะสุขภาพ การเจ็บป่วย การมีเพศสัมพันธ์ ลักษณะที่ปรากฏ และด้านอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล เป็นการประเมินของบุคคลเกี่ยวกับความรู้สึกมีค่า ความคาดหวัง ลักษณะนิสัย 3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ หมายถึง การปรับตัวเพื่อให้ได้รับการยอมรับในสังคมหรือการกระทำตามความคาดหวังของสังคม ซึ่งเป็นสิ่งกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หนึ่ง ๆ โดยบุคคลจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้จะเกิดปัญหา คือ การไม่สามารถแสดงบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาพึ่งพาระหว่างกัน หมายถึง การปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม เป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาในด้านการพึ่งพาตนเองและผู้อื่น โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเองและผู้อื่นภายในขอบเขตที่เหมาะสมและสังคมยอมรับ มีการรับและให้ความเอาใจใส่ดูแลพึ่งพาอย่างสม่ำเสมอ

จิตติพร ขาวงษ์ (2564, น. 74) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่บุคคลเผชิญ โดยปรับตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และเปิดรับต่อประสบการณ์ที่ได้รับ เป็นการเปลี่ยนเพื่อให้เกิดความสอดคล้องภายในตนเองและผสมผสานประสบการณ์เข้ากับโครงสร้างในตัวเองทำให้ชีวิตและจิตใจดำเนินต่อไปได้อย่างสงบสุข

Roger (1961, p. 7) นักจิตวิทยา กลุ่มมนุษยนิยมจะมองไปในการปรับตัวจากภายในมากกว่าสิ่งแวดล้อมภายนอก กล่าวคือ พฤติกรรมการปรับตัวที่แสดงออกเพื่อมุ่งไปในการพัฒนาตนอย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพ (Self-actualization) ให้สอดคล้องในตนเองกับประสบการณ์ ไม่ได้เน้นไปที่การปรับเข้ากับสิ่งแวดล้อมมากเท่ากลุ่มนักจิตวิทยาที่กล่าวไปตอนแรก โดยระบุว่า บุคคลจะมีสุขภาพจิตดีถ้าเกิดยอมรับประสบการณ์เต็มที่ตามความเป็นจริง โดยไม่ได้ใช้กระบวนการป้องกันหรือการเผชิญหน้า ความนึกคิดสอดคล้องไปกับประสบการณ์ที่ได้รับ และยินดีรับประสบการณ์ใหม่ ๆ เข้ามาหลอมรวมในตนเองเสมอ

Murray, & Zentner (1975, p. 84) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการปรับตัวของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่มีต่อสิ่งกระตุ้น จากภายในและภายนอกตัวบุคคล โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อดำรงรักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์และสุขสบายของบุคคล

Lazarus, & Folkman (1984, p. 102) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง ผลลัพธ์ของกระบวนการทางความคิดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของบุคคล ในการประเมินสถานการณ์ต่อสิ่งเร้าและวางแผนหรือหาหนทางเลือกในการจัดการกับสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่า

เป็นความเครียด และพฤติกรรมในการเผชิญปัญหา โดยใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ของตนเอง แสดงออกเป็นผลลัพธ์ ของการปรับตัว 3 ด้าน ได้แก่ การทำหน้าที่ทางสังคม ขวัญและกำลังใจ และภาวะสุขภาพ

Mishel (1988, p. 226) กล่าวถึงการปรับตัวต่อความเจ็บป่วยไว้ว่า ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งภายในภายนอก ซึ่งเป็นพฤติกรรมทางจิตสังคมที่บรรลุลักษณะสมดุลหลังเผชิญความรู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วย เพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

Beaumont (2004, p. 14) นักจิตวิทยาคลินิกซึ่งศึกษาด้านประสาทวิทยาทางคลินิก (Clinical neuropsychology) ในประเทศอังกฤษระบุว่า การปรับตัวทางจิตวิทยาที่ตื้นเขินขึ้นอยู่กับ การเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงเหตุการณ์และการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่เกิดขึ้นและการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ การปรับการรับรู้ตนเอง (Self-Perception) อย่างเหมาะสม การปรับเปลี่ยนความเชื่อ (Beliefs) และเป้าหมายส่วนตัว (Personal goals) เพื่อปรับกลยุทธ์ที่เหมาะสมจะสามารถ ชดเชยความบกพร่องที่เกิดขึ้น โดยเขานิยามว่าไม่เพียงแต่หมายถึงการปรับตัวทางจิตวิทยาเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ส่วนตัว ครอบครัว และสังคมขึ้นใหม่ ซึ่งความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นใหม่นั้น อาจใกล้ชิดมากขึ้นหรือห่างเหินมากขึ้น นอกจากนี้ยังอาจเกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอาชีพและการกำหนด บทบาทส่วนบุคคลใหม่อีกด้วย

ดังนั้นการปรับตัวจึงเป็นกระบวนการตอบสนองของบุคคลต่อการเปลี่ยนแปลงของ สิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกโดยมีจุดมุ่งหมายในการปรับตัว คือ เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลในตัว ของบุคคลนั่นเอง ซึ่งได้แยกการปรับตัวออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ อีกทั้ง ด้านบทบาทหน้าที่ รวมถึงด้านการพึ่งพาอาศัย

3. องค์ประกอบการปรับตัวของรอย

Roy (1999, pp. 35-37) มองว่ามนุษย์ (Human) หมายถึง บุคคล ครอบครัว ชุมชน หรือสังคม เป็นสิ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วยกาย จิตใจ และสังขมรวมเป็นระบบหนึ่งที่มีการปรับตัวแบบ องค์กรรวม (Holistic adaptation system) มีลักษณะเป็นระบบเปิดที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอกและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การปรับตัวของบุคคลกระทำเพื่อรักษาภาวะ สมดุลของระบบกับสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม (Environment) รอยให้คำจำกัดความโดยยึดตามทฤษฎีของเฮลสันที่กล่าวว่า “การปรับตัวเป็นการทำงานของระดับการเปลี่ยนแปลงและระบบการปรับตัวของมนุษย์” รอย มองว่า สิ่งแวดล้อมเป็นทุกสภาพการณ์ที่ล้อมรอบตัวบุคคลทั้งภายในและภายนอกมีผลกระทบต่อพัฒนาการ และพฤติกรรมของบุคคล (Roy, 1999, pp. 51-52) สิ่งแวดล้อมถือเป็นปัจจัยนำเข้าเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง สิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นจะกลายเป็นสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้บุคคลปรับตัว โดยจำแนกสิ่งเร้า ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ (Roy, 1999, pp. 38-40)

1. สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) คือ ตัวกระตุ้นทั้งจากภายนอกและภายในที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นและทำให้เกิดพฤติกรรมการปรับตัวมากที่สุด

2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) คือ ตัวกระตุ้นอื่น ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้นนอกเหนือจากสิ่งเร้าตรงและมีผลมากระทบบุคคลเช่นกัน เป็นได้ทั้งทางบวกและลบ ซึ่งถ้ามีผลในทางบวกจะช่วยลดอิทธิพลของสิ่งเร้าตรงหรือช่วยลดความรุนแรงได้ แต่ถ้ามีผลในทางลบจะทำให้อิทธิพลของสิ่งเร้าตรงมากยิ่งขึ้น จะทำให้บุคคลปรับตัวได้ยากขึ้นโดยอาจมีผลเป็นตัวเสริมสิ่งเร้าตรง เช่น เพศ การศึกษา เป็นต้น

3. สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) คือ สิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในระบบบุคคลเป็นเฉพาะตัวของมนุษย์หรืออาจเกิดจากประสบการณ์ในอดีต เช่น ทักษะ ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น ระบบการปรับตัวของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา (Roy, 1999, p. 35) รอย มองว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต และสังคม (Biopsychosocial being) มีความเป็นองค์รวม (Roy, 1999, p. 33) ไม่สามารถแยกจากกันได้ เพื่อความปกติสุข ระดับการปรับตัว (Adaptation level) เป็นปัจจัยนำเข้าสู่ระบบการปรับตัวของบุคคลอีกแบบหนึ่ง ซึ่งแสดงถึงความสามารถในการตอบสนองทางบวกต่อสถานการณ์หนึ่งหรือเป็นผลจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเอง การปรับตัว แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ (Roy, 1999, p. 40)

1. ระดับการปรับตัวที่มีการผสมผสานกันได้ดี (Integrated level of adaptation) หมายถึง ระดับที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างเหมาะสมตอบสนองความต้องการของบุคคลได้ เช่น ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ ตอบสนองความต้องการของบุคคลได้ สามารถยอมรับได้เมื่อมีเหตุการณ์ใดเข้ามา บุคคลมีความมั่นคงในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม แสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม และขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นตามความเหมาะสมเช่นกัน

2. ระดับการปรับตัวที่อยู่ในระยะของการชดเชย (Compensatory level of adaptation) หมายถึง ระดับที่กลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ถูกกระตุ้นการทำงาน เพื่อที่จะทำให้เกิดกระบวนการปรับตัวอย่างผสมผสาน (Integrated)

3. ระดับการปรับตัวที่อยู่ภาวะอันตราย/ไม่ดี (Compromised level of adaptation) หมายถึง ระดับที่ยังไม่เพียงพอที่จะไปยังระดับของการปรับตัวที่ผสมผสานกันได้ดี และระดับการปรับตัวในระยะของการชดเชยที่ทำให้เกิดปัญหา เมื่อสิ่งเร้าที่มากระทบอยู่ในขอบเขตความสามารถในการจัดการของบุคคล จะปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่เหนือความสามารถจะปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะเฉพาะและมีขอบเขตจำกัด แต่ถ้าหากบุคคลเคยประสบความสำเร็จในสถานการณ์เช่นนี้

มาก่อนแล้ว ระดับความสามารถในการปรับตัวจะกว้างขึ้นในสถานการณ์ใหม่ที่คล้ายกัน หากระดับการปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพจะส่งผลสะท้อนกลับสู่ระดับการปรับตัวใหม่เพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในสมดุลได้ต่อไป เมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบทำให้ระบบเปลี่ยนแปลง การปรับตัวให้สู่สมดุลของระบบจะใช้กลไกการเผชิญปัญหา (Coping mechanism) ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นกระบวนการโดยอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่ต้องคิด (Roy, 1999, p. 45)

บุคคลเป็นระบบเปิด มีหน่วยย่อยทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบ ทำให้สามารถปรับตัวได้ดี การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในการปรับตัวของบุคคลมีกระบวนการทำงานที่ประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ ดังนี้ (Roy, 1999, p. 46)

1. สิ่งนำเข้า (Input) เป็นขั้นตอนแรกของระบบสิ่งนำเข้า คือ สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมหรือจากตัวบุคคลและระดับการปรับตัวของบุคคล (Adaptive level) อาจมีระดับยากหรือง่ายขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามา

2. กระบวนการ (Process) เป็นกลไกในตัวบุคคลที่ทำงานเป็นระบบและให้ผลลัพธ์ออกมาซึ่งกระบวนการในที่นี้ หมายถึง กลไกควบคุมหรือกลไกการเผชิญ (Coping mechanism) ที่ประกอบด้วย กลไย่อย 2 กลไก

2.1 กลไกการควบคุม (Regulator mechanism) เกิดขึ้นในระบบตามธรรมชาติเป็นกลไกการปรับตัวพื้นฐานของบุคคล ซึ่งเกิดจากการทำงานประสานระหว่างกระบวนการทางระบบประสาทของร่างกายและฮอร์โมน โดยอัตโนมัติเมื่อสิ่งแวดล้อมมากระทบก็จะมีการตอบสนองและมีกระบวนการทำงานภายในที่ต้องอาศัยการประสานกันทั้งทางเคมี ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกิดการตอบสนองทางสรีระและจะส่งออกมาเป็นพฤติกรรมที่ปรากฏและส่งผลกระทบบางส่วนไปยังศูนย์การรับรู้

2.2 กลไกการรับรู้ (Cognator mechanism) เกิดจากการเรียนรู้ของการทำงานของจิตและอารมณ์ 4 กระบวนการ ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเลือกหรือจดจำสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งหยั่งรู้และตัดสินใจในเรื่องนั้น ๆ ก่อให้เกิดการตอบสนองด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ทั้งนี้ต้องอาศัยการทำงานของสมองในการรับรู้ การรับส่งข้อมูล การเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การตัดสินใจ และการควบคุมอารมณ์

กลไกการควบคุม และกลไกการรับรู้ จะทำงานควบคู่กันทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมปรับตัวทั้งหมดออกมาด้านร่างกาย การปรับตัวที่ดีจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นคงในการมีชีวิตรอด (Survival) การเจริญเติบโต การสืบพันธุ์ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลมั่นคงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

3. สิ่งนำออกหรือผลลัพธ์ (Output) เป็นผลของการปรับตัวของบุคคลที่สังเกตได้จากพฤติกรรมด้านร่างกาย การปรับตัวที่แสดงออกอาจดีหรือมีปัญหาได้ การปรับตัวที่ดีจะทำให้บรรลุเป้าหมายของการดำรงชีวิตและพัฒนาการเมื่อมีผลลัพธ์ออกมาแล้ว จะสามารถนำผลย้อนกลับ (Feedback) เข้าสู่ระบบใหม่ได้

การปรับตัวของบุคคลมีกระบวนการเกิดขึ้น 2 ประเภท คือ (Roy, 1999, p. 45)

1. กลไกการควบคุม (Regulator mechanism) รอย มองว่า เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติ เพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่าง ๆ โดยอาศัยระบบประสาทของร่างกาย (Neural) สารเคมี (Chemical) และระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine) กระบวนการเผชิญปัญหาทำงานจากการที่สิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในผ่านการรับรู้ความรู้สึก (Sense) เข้าสู่ระบบประสาทระบบไหลเวียนและระบบต่อมไร้ท่อผ่านวิถีประสาท (Channel) ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ (Automatic and unconscious responses) และจะมีผลต่อกลไกการคิดด้วย

2. กลไกการคิดรู้ (Cognator mechanism) รอย มองว่า เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ (Cognitive-emotive) มี 4 วิธีทาง ได้แก่ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล (Perceptual and information processing) คือ กิจกรรมการเลือกรับข้อมูล เก็บรหัส (Coding) และจดจำข้อมูล (Memory) ผ่านกระบวนการการเรียนรู้ (Learning) จะเกี่ยวข้องกับการเลียนแบบ การได้รับรางวัลผ่านกระบวนการตัดสินใจ (Judgment) และการแสดงอารมณ์ ตลอดจนกลไกการป้องกันทางจิต (Defense mechanism) (Roy, 1999, p. 46) แล้วเกิดเป็นพฤติกรรมตอบสนองออกมาการทำงานของกลไกการควบคุม และกลไกการคิดรู้ ทำงานร่วมกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ (Outcome) ซึ่งตอบสนองออกมา

พฤติกรรมปรับตัว (Adaptive mode) เป็นพฤติกรรมเพื่อบอกผลลัพธ์การปรับตัวของบุคคลมี 4 ด้าน ดังนี้ (Roy, 1999, p. 47-50)

1. พฤติกรรมปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode)

Roy (1999, p. 47) กล่าวว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการด้านร่างกายและสารเคมีที่เกี่ยวข้องกัน เรื่องการทำหน้าที่และกิจกรรมของระบบอวัยวะโดยจะเป็นการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบต่าง ๆ เป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย (Physiologic integrity) ได้แก่ อากาศ น้ำ อาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน การขับถ่าย การควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย รวมถึงการทำหน้าที่ของกลไกการควบคุม คือ การรับรู้ความรู้สึก การทำหน้าที่ของระบบประสาท และการทำหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ เป้าหมายสูงสุดเป็นการปรับตัวเพื่อสมดุล การประเมินพฤติกรรม การปรับตัวด้านร่างกายเกี่ยวข้องกับความต้องการพื้นฐาน ด้านร่างกาย สังเกตจากการวัด การตรวจร่างกาย การตรวจพิเศษ การสัมภาษณ์ และการรายงานด้วยตนเอง มีรายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงพฤติกรรมการปรับตัวด้านร่างกาย

การปรับตัวด้าน สรีระ	พฤติกรรมการปรับตัว	พฤติกรรมการปรับตัวที่เป็น ปัญหา
1. ออกซิเจน (Oxygenation)	เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงกระบวนการ แลกเปลี่ยนก๊าซของร่างกาย เพื่อร่างกาย ได้รับออกซิเจนเพียงพอ	ภาวะช็อค ความผิดปกติใน การรับออกซิเจน ความรู้สึก ของเท้า
2. โภชนาการ (Nutrition)	เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการที่บุคคลได้รับ สารอาหารที่จำเป็นเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกายแสดงถึงการคงสภาพ การมีพัฒนาการ และการเจริญเติบโต	การรับประทานอาหารน้อย เกิน การรับประทานอาหาร มากเกินไป
3. การขับถ่าย (Elimination)	เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงกระบวนการ ขับถ่ายของเสีย เพื่อให้เกิดความสมดุล ทั้งทางไต ผิวหนัง ปอด และลำไส้	ถ่ายปัสสาวะมากในตอน กลางคืน ภาวะกลั้นปัสสาวะ ไม่ได้
4. กิจกรรมและการ พักผ่อน (Activity and rest)	เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงกระบวนการ ควบคุม และคงสมดุลของการทำกิจกรรม และการพักผ่อนของร่างกาย รวมทั้งการทำ หน้าที่ของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และ การผ่อนคลายสันทนาการต่าง ๆ	การเคลื่อนไหวบกพร่อง มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว แบบแผนการนอน เปลี่ยนแปลง นอนไม่ เพียงพอจากการตื่นมา ปัสสาวะ
5. การป้องกัน อันตรายของร่างกาย (Protection)	เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงกระบวนการ ปกป้องร่างกายจากอันตรายหรือผลกระทบ ที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม โดยการทำหน้าที่ ของกลไกทางเคมี การป้องกันของเซลล์ ผิวหนังและระบบภูมิคุ้มกัน	การไม่สวมรองเท้า ไม่ใส่ถุง เท้าไม่ดูแลเท้า

การปรับตัวด้าน สรีระ	พฤติกรรมปรับตัว	พฤติกรรมปรับตัวที่เป็น ปัญหา
6. การรับรู้ความรู้สึก (Sense)	เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงระบบความรู้สึก การรับรู้ และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นผสมผสาน กัน ได้แก่ การได้ยิน การรับรู้ความรู้สึก การ ได้กลิ่น การมองเห็น รวมถึงการควบคุม อุณหภูมิ	ผลการถ่ายจอบประสาทตา ผิดปกติ
7. น้ำและอิเล็กโตร ลัยท์ (Fluid and Electrolyte)	เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงระบบสมดุลของ น้ำ และเกลือแร่ในร่างกายทุกชนิดและ รวมถึงสมดุลของกรดต่าง	ภาวะขาดน้ำ/น้ำเกิน/บวม อาการผิดปกติ เช่น คลื่นไส้ ใจสั่น
8. การทำหน้าที่ของ ระบบประสาท (Neurological function)	เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการทำงานของ ระบบประสาท ทั้งระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย และระบบ ประสาทอัตโนมัติ	ขาที่ปลายมือปลายเท้า ลักษณะแผลที่ผิวหนัง ระยะเวลาการหายของแผล
9. การทำงานของ ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine function)	เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการทำงานของ ระบบต่อมไร้ท่อการหลั่งฮอร์โมน	ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

ข้อ 1-5 เป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ (Need)

ข้อ 6-9 เป็นกระบวนการตัวประสานและควบคุม (Complex process)

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) เป็นการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความมั่นคงทางด้านจิตใจ อัตมโนทัศน์ เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ในระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาความสามารถหรือความเชื่อซึ่งอัตมโนทัศน์มิได้มีแต่กำเนิดแต่เป็นผลจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมหรือสิ่งแวดล้อม ดังนั้นอัตมโนทัศน์จึงเกิดจากการเรียนรู้และมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องและเปลี่ยนแปลงได้ตามบทบาทเวลาและสถานการณ์ การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์แบบ Individual (Individual self-concept) ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ (Roy, 1999, pp. 379-385)

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) เป็นความรู้สึกและการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อร่างกายและสมรรถภาพการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของตนเอง เช่น ขนาด รูปร่างหน้าตา ท่าทาง ความสวยงาม สมรรถภาพในการทำหน้าที่ เมื่อใดที่บุคคลรับรู้หรือรู้สึกกว่าสภาพร่างกาย และสมรรถภาพของตนเองบกพร่อง หรือเปลี่ยนแปลงและไม่สามารถยอมรับได้ จะนำมาซึ่งความสูญเสียกังวลได้ อัตมโนทัศน์ด้านร่างกายแบ่งได้ 2 ด้าน ดังนี้

2.1.1 ด้านรับรู้ความรู้สึกด้านร่างกาย (Body sensation) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับสภาวะและสมรรถภาพของร่างกาย เช่น ความรู้สึกเหนียวอ่อนเพลีย

2.1.2 ด้านภาพลักษณ์ของตนเอง (Body image) เป็นความรู้สึกที่มีต่อขนาด รูปร่างหน้าตา ท่าทางของตนเอง เช่น คิดว่าเป็นคนสวย เป็นคนผิวดำ ร่างกายสมส่วน

2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self) เป็นความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรืออุดมคติ ความคาดหวังในชีวิต ซึ่งประกอบด้วย

2.2.1 อัตมโนทัศน์ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self-consistency) เป็นการรับรู้ต่อตนเองตามความรู้สึกเกี่ยวกับความพยายามในการดำรงไว้ซึ่งความปลอดภัย ถ้าหากปรับตัวไม่ได้ บุคคลจะแสดงความวิตกกังวล ไม่สบายใจ หรือเจ็บปวดทางด้านจิตใจ

2.2.2 อัตมโนทัศน์ด้านความคาดหวัง (Self-ideal /Expectancy) เป็นการรับรู้ตนเองในเรื่องความนึกคิด และความคาดหวังที่ปรารถนาว่าตนเองจะเป็นอะไรหรือทำอะไร ตลอดจนความคาดหวังของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ถ้าเกิดปัญหาบุคคลจะแสดงพฤติกรรมสะท้อนถึงความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต หมดกำลังใจ รู้สึกขาดอำนาจในการควบคุมสถานการณ์

2.2.3 อัตมโนทัศน์ด้านศีลธรรม จรรยา (Moral ethical self) เป็นความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ ค่านิยมทางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี ถ้าบกพร่องจะแสดงออกด้วยการรู้สึกผิด ต่ำหนีดตนเองหรือโทษตนเอง

การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์แบบ Group (Group self concept) ประกอบด้วย

- 1) Interpersonal relationships (ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม)
- 2) Group self-image (ภาพลักษณ์ของกลุ่ม)
- 3) Social milieu (ภาวะสภาพสิ่งแวดล้อมของสังคม)
- 4) Culture (วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของกลุ่ม)

3. พฤติกรรมการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการตอบสนองของบุคคลเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม บุคคลมีบทบาทในสังคมแตกต่างกันและในบุคคลเดียวกันอาจมีหลายบทบาท การปรับตัวด้านบทบาทแบบ Individual (Individual rolefunction) มี 3 ด้าน ดังนี้ (Roy, 1999, pp. 429-438)

3.1 บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) เป็นบทบาทที่ติดตัว เกิดจากพัฒนาการช่วงชีวิตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมตลอดช่วงระยะเวลาที่บุคคลเจริญเติบโต เช่น บทบาทของลูกการกำหนดบทบาทเช่นนี้ช่วยในการคาดคะเนว่าแต่ละเพศและวัยนั้นบุคคลควรมีพฤติกรรมอย่างไร

3.2 บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) ที่เกิดจากพัฒนาการทางสังคมการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับงานที่ทำ ซึ่งอาจมีหลายบทบาท เช่น หญิงไทย อายุ 50 ปี ทำงานพยาบาลต้องทำหน้าที่เป็นหัวหน้างานการพยาบาลด้วย

3.3 บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลมีอิสระที่จะเลือกเพื่อส่งเสริมให้บรรลุเป้าหมายบางอย่างของชีวิต เช่น บทบาทของสมาชิกสมาคม ในการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ บุคคลจะแสดงออกทางพฤติกรรมและทางใจเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกทัศนคติและความชอบไม่ชอบที่มีต่อบทบาทของตน ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดความบกพร่องในการแสดงบทบาทหน้าที่ได้ใน 4 ลักษณะ

3.3.1 ไม่ประสบความสำเร็จในบทบาทใหม่ที่บุคคลได้รับ (Ineffective role transition) เป็นพฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกที่ไม่สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ ส่วนใหญ่เป็นผลจากการขาดความรู้ การฝึกปฏิบัติ และการเป็นแบบอย่าง เช่น มีความพึงพอใจเต็มใจเป็นพยาบาล แต่การแสดงบทบาทหน้าที่พยาบาลไม่สมบูรณ์ หรือบทบาทแม่ที่มีลูกคนแรกแต่ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่มารดาได้อย่างเหมาะสม

3.3.2 การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role distance) เป็นภาวะที่บุคคลแสดงบทบาททั้งกายและใจ แต่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง เช่น การหัวเราะร่ำไห้ในขณะที่ยังคงเจ็บป่วยและกังวล ถ้ามีพฤติกรรมนี้บ่อยครั้งจนกลายเป็นนิสัยจะทำให้ไม่เข้าใจตนเองหรือเก็บกด

3.3.3 ความขัดแย้งในบทบาท (Role conflict) เป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเต็มที่ตามที่ควรจะเป็น เช่น มารดาเจ็บป่วยทำให้ไม่สามารถแสดงบทบาทเลี้ยงดูบุตรได้เต็มที่ ทำให้เกิดความรู้สึกผิด สับสน

3.3.4 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท (Role failure) เป็นภาวะที่ไม่สามารถปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ควรจะทำ เช่น บิดาไม่สามารถทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวหรือหารายได้ให้ครอบครัวเพราะพิการ

การปรับตัวด้านบทบาทแบบ Group (Group role function) ประกอบด้วย

- 1) Aggregate role set (บทบาทหน้าที่ของการรวมตัวกันภายในกลุ่ม)
- 2) Developmental stage (ขั้นตอนพัฒนาบทบาท) เริ่มพัฒนาบทบาทจน

สมบูรณ์แบบ

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน (Interdependence) เป็นการตอบสนองความต้องการของบุคคลที่ต้องการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ความรัก ได้รับความรัก ความห่วงใยจากบุคคลอื่น ให้ความเคารพและเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นรวมทั้งการยอมรับและมี ปฏิกริยาตอบสนองต่อความรัก การปรับตัวนี้ ก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย อิ่มเอมใจ การปรับตัว ด้านการพึ่งพาแบบ Individual (Individual interdependence) ประกอบด้วย สัมพันธภาพ 2 แบบ คือ (Roy, 1999, pp. 473-484)

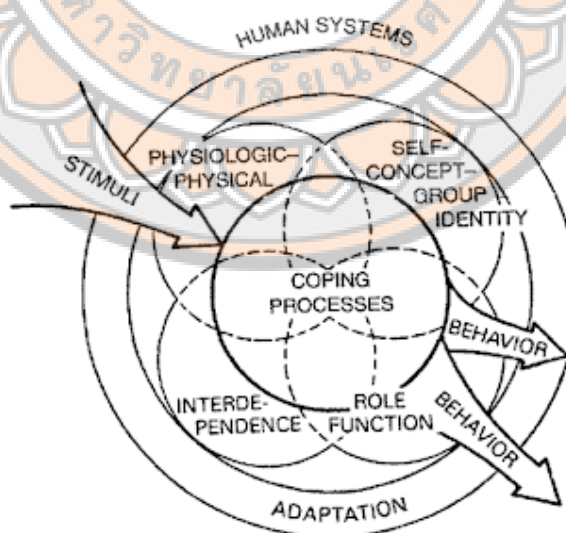
4.1 สัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด (Significant others) เป็นบุคคลมีความสำคัญต่อตนเองมากที่สุด เช่น บิดามารดา สามี

4.2 สัมพันธภาพกับระบบสนับสนุน (Supportive system) เป็นบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและพึ่งพาซึ่งกันและกัน เช่น ญาติพี่น้อง หัวหน้างาน ความต้องการพื้นฐานของการปรับตัว ด้านนี้ คือการได้รับความรักอย่างเพียงพอ ก่อให้เกิดความมั่นคงในความสัมพันธ์ ถ้าการปรับตัวนี้ เป็นปัญหาจะทำให้เกิดความกังวล เกิดความรู้สึกเปล่าเปลี่ยวอ้างว้าง การปรับตัวด้านการพึ่งพาแบบ Group (Group interdependence) Social context (บริบทของสังคม) ประกอบด้วย

4.2.1 Context บริบทหรือสิ่งแวดล้อมของสังคม

4.2.2 Infrastructure มีสิ่งที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานของสังคม

4.2.3 Participants มีผู้เข้าร่วมอยู่ในสังคมนั้น



ภาพ 1 แสดงทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ที่มา: Roy, & Andrews, 1991, p. 482

จากการศึกษาของรอย พบว่า บุคคลเป็นระบบเปิดที่มีปฏิสัมพันธ์ตลอดเวลา กับสิ่งแวดล้อมโดยมีสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม และสิ่งเร้าแฝง ทำให้บุคคลปรับตัวในสถานการณ์ที่พบเจอได้ ไม่เหมือนกันซึ่งจะผ่านกลไกการเผชิญปัญหา การควบคุม การตอบสนองโดยอัตโนมัติ การรักษาสมดุลของร่างกายโดยอาศัยการรับความรู้สึกเข้าสู่ระบบประสาท ระบบไหลเวียน และระบบต่อมไร้ท่อผ่านวิธีประสาทและเกิดปฏิกิริยาตอบสนองผ่าน กลไกการคิดรู้ การเรียนรู้ การตัดสินใจและการแสดงอารมณ์ ตลอดจนกลไกการป้องกันทางจิตของแต่ละบุคคลในอดีตที่ผ่านมา หากสิ่งเร้าที่มากระทบอยู่ภายในขอบเขตความสามารถของบุคคล จะทำให้บุคคลปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าอยู่นอกเหนือขอบเขตความสามารถจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวต่อสิ่งเร้านั้นได้ เมื่อพิจารณาตามกรอบแนวคิดการปรับตัวของรอย

4. กระบวนการพัฒนาตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย

ละเอียด เคนทอง (2567, น. 40-41) ได้กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวของมนุษย์ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน คือ 1) การประเมินพฤติกรรมปรับตัวทั้ง 4 ด้าน เป็นการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมปรับตัว แล้วนำข้อมูลนั้นมาพิจารณาว่าเป็นพฤติกรรมปรับตัวได้ หรือปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ 2) การประเมินสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว เป็นการนำปัญหาการปรับตัวแต่ละด้าน มาพิจารณาว่ามีสิ่งเร้าอะไรทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวนั้น ๆ 3) การวินิจฉัย โดยการระบุปัญหาการปรับตัวและสิ่งเร้าที่เป็นสาเหตุ 4) การกำหนดเป้าหมายของการปรับตัว คือ การดำรงไว้และส่งเสริมพฤติกรรมปรับตัวที่เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม ควรให้บุคคลมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในพฤติกรรมปรับตัวของตนเอง เพื่อส่งเสริมให้บุคคลเกิดความร่วมมือในการแก้ปัญหาการปรับตัวที่พบ 5) การปฏิบัติการปรับตัว เป็นการเลือกกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการปรับตัว ทำได้โดยการจัด ลด คงไว้ หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลในขณะนั้น หรือเพิ่มระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล และ 6) การประเมินผลการปรับตัว ซึ่งถ้าพบว่าบุคคลยังคงมีปัญหาการปรับตัวในเรื่องนั้น ๆ อยู่ต้องย้อนกลับไปประเมินสิ่งเร้าที่ยังคงมีอิทธิพลต่อการปรับตัวอีกครั้ง แล้วนำข้อมูลมาวางแผนการปรับตัวเพื่อช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป กระบวนการทั้ง 6 นี้เป็นกิจกรรมที่ต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง เป็นวงจรย้อนกลับจนกว่าปัญหาการปรับตัวของบุคคลจะหมดไป

นอกจากนี้ละเอียด เคนทอง (2567, น. 41) กล่าวว่า กระบวนการปรับตัว เป็นการวางกรอบการทำงานของบุคลากรผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการปฏิบัติการปรับตัวที่มีคุณภาพในทุกมิติที่ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ กระบวนการปรับตัวเป็นพื้นฐานของกรอบแนวคิดวิเคราะห์ที่เป็นระบบ เป็นขั้นตอนที่ต้องอาศัยองค์ความรู้ทางการปรับตัว ทฤษฎีการปรับตัว หลักทางวิทยาศาสตร์ในการวิเคราะห์เพื่อค้นหาปัญหา ที่มาของปัญหา

เพื่อนำมาสู่การวางแผนการปรับตัวให้สอดคล้องกับความต้องการหรือปัญหาสุขภาพเป็นรายบุคคล ซึ่งรวมถึงทักษะการตัดสินใจทางคลินิกในการเลือกกิจกรรมการปรับตัวในการแก้ปัญหา การค้นหาปัญหาหรือความต้องการทางสุขภาพของผู้รับบริการแต่ละคน มีความหลากหลายที่มีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ความรุนแรงของโรคที่เป็น วิถีชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และความเชื่อ ดังนั้นกระบวนการปรับตัวจึงถูกนำมาใช้ในการปฏิบัติการปรับตัวที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการหรือสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้รับบริการเป็นรายบุคคลได้ กระบวนการปรับตัวได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่บุคลากรได้นำมาใช้ในการปฏิบัติการปรับตัวในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของผู้รับบริการ กระบวนการปรับตัว หมายถึง การปฏิบัติการปรับตัวที่มีขั้นตอนที่บุคลากรคิดวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณในการแก้ปัญหาสุขภาพของผู้รับบริการ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ ละเอียด เคนทอง (2567, น. 41-42)

1. การประเมินสภาพ เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการปรับตัว เป็นการเก็บรวบรวมจัดกลุ่มตรวจสอบและบันทึกข้อมูลของผู้รับบริการอย่างมีระบบ โดยใช้แบบประเมินภาวะสุขภาพแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อนำไปสู่การวินิจฉัยการปรับตัวต่อไป

2. การวินิจฉัยการปรับตัว เป็นขั้นตอนของการดำเนินการเกี่ยวกับ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้ เพื่อนำมาตัดสินใจว่าปัญหาหรือสภาวะสุขภาพของผู้รับบริการ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นคืออะไร หรือมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นคืออะไร บุคลากรนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ แปรความ จัดกลุ่ม ตัดสินและกำหนดชื่อของสภาวะสุขภาพนั้นเพื่อนำไปวางแผนการปรับตัวต่อไป

3. การวางแผนการปรับตัว เป็นขั้นตอนที่บุคลากรนำเอาปัญหาหรือสภาวะสุขภาพของผู้รับบริการ ที่ประเมินได้จากขั้นตอนการวินิจฉัย มาจัดลำดับความสำคัญของปัญหา เพื่อให้ทราบว่าปัญหาใดต้องได้รับการแก้ไขก่อนหลัง จากนั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของการปรับตัว กำหนดเกณฑ์การประเมินผล กำหนดกิจกรรมการปรับตัว และเขียนแผนการปรับตัวลงในแบบฟอร์มแผนการปรับตัวเป็นลายลักษณ์อักษรที่ชัดเจน

4. การปฏิบัติการปรับตัว เป็นขั้นตอนเพื่อนำแผนที่กำหนดไว้ในขั้นที่ 3 มาสู่การปฏิบัติจริงกับผู้รับบริการ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ในขั้นตอนนี้บุคลากรต้องมีความรู้ความเข้าใจถึงศาสตร์ทางการปรับตัว และศาสตร์สาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การดูแลผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม ภายหลังปฏิบัติการปรับตัวแล้วจะต้องทำการบันทึกกิจกรรมที่ได้ให้

5. การประเมินผลการปรับตัว เป็นการประเมินว่าผู้รับบริการได้รับการดูแล และมีการพัฒนาไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้ ตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่ ในขั้นตอนนี้บุคลากรและผู้รับบริการต้องตัดสินใจร่วมกันว่า แผนการปรับตัวได้ผลหรือไม่ มีปัจจัยใดที่มีผลทำให้บรรลุผลหรือล้มเหลว ถ้าพบว่าการปรับตัวที่ปฏิบัติไม่บรรลุเป้าหมาย จำเป็นต้องปรับแผนการปรับตัวใหม่ โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่ข้อ 1-4 ใหม่ จนสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

Maghsoodi et al. (2016) ศึกษาเชิงทดลองที่วิเคราะห์ผลของแผนการดูแลที่พัฒนาขึ้นตามแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) ที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราในเมืองอูร์เมีย ประเทศอิหร่าน โดยการศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดของแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) ในการเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ (Self-concept) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interdependence Mode) เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณได้อย่างเหมาะสม งานวิจัยนี้เป็นการดำเนินการศึกษาเชิงทดลองแบบสุ่มมีกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental study) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 60 คน ที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา และถูกสุ่มแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน สัดส่วนของเพศหญิงมีมากกว่าเพศชายในทั้งสองกลุ่ม จากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เป็นหม้าย (76.66% ในกลุ่มควบคุม และ 65.5% ในกลุ่มทดลอง) ขณะที่กลุ่มทดลองมีสัดส่วนของผู้ที่แต่งงานอยู่ (27.59%) มากกว่ากลุ่มควบคุม (20%) แต่ความแตกต่างนี้ไม่พบความมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.302$) ในการดำเนินการทดลองนั้น กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการดูแลตามแบบจำลองการปรับตัวของ Roy (Roy Adaptation Model: RAM) เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติโดยไม่มีการแทรกแซงเพิ่มเติม

จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ($p < 0.05$) เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการแทรกแซง หลังการแทรกแซง กลุ่มทดลองที่ได้รับแผนการดูแลตามแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนสุขภาวะทางศาสนา สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตวิญญาณโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) โดยเฉพาะสุขภาวะทางศาสนา และสุขภาวะทางร่างกายที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มทดลองเท่านั้น ผลการวิจัยนี้สะท้อนว่าแผนการดูแลที่พัฒนาขึ้นตามแบบจำลองการปรับตัวของรอย มีผลเชิงบวกต่อสุขภาวะโดยรวมของผู้สูงอายุ นอกจากนี้การปรับตัวในมิติอัตมโนทัศน์ (Self-concept) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interdependence Mode) ตามแบบจำลองการปรับตัวของรอย มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้าง สุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ และการสนับสนุนทางสังคมและกลไกการเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมและสามารถเผชิญปัญหาในเชิงบวกได้ มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดีขึ้น

Diaz, & Cruz (2017, pp. 7-9) ได้ศึกษาแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) ในบริบทของการทดลองทางคลินิกแบบควบคุม เพื่อพัฒนาแนวทางการบำบัดสำหรับผู้ดูแลครอบครัวของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยมีการพัฒนาและประยุกต์ใช้แบบจำลองการปรับตัว

ของรอยเป็นกรอบแนวคิดสำหรับการออกแบบโปรแกรมการบำบัดที่มีโครงสร้าง การทดสอบประสิทธิภาพของแบบจำลองในบริบทของการทดลองทางคลินิก และการประเมินผลกระทบของการบำบัดต่อการลดความเครียดและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้ดูแล การศึกษาในครั้งนี้ใช้แนวทางการศึกษาเชิงทฤษฎี ซึ่งประกอบด้วยสามขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ (1) การทำความเข้าใจแบบจำลองการปรับตัวของรอยอย่างลึกซึ้ง (2) การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้แบบจำลองนี้ในงานวิจัยที่ผ่านมา และ (3) การสร้างโครงสร้างเชิงแนวคิด-ทฤษฎี-เชิงประจักษ์ (Conceptual-Theoretical-Empirical: C-T-E) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบการบำบัด โดยโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นนี้เชื่อมโยงปัจจัยกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลต่อผู้ดูแล กลไกการเผชิญปัญหาที่ใช้ในการจัดการกับความเครียด และกระบวนการปรับตัวของผู้ดูแล ให้เป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการดูแลทางพยาบาลที่มีโครงสร้างเป็นระบบ

Russo et al. (2019, pp. 1475-1476) ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้แบบจำลองการปรับตัวตามทฤษฎีของรอย (Roy's Adaptation Model: RAM) ในการช่วยให้พยาบาลสามารถสนับสนุนกระบวนการเผชิญปัญหาและการปรับตัวของสองกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกัน ได้แก่ กลุ่มครอบครัวของเยาวชนที่มีภาวะติดยาโอปิออยด์และภาวะซึมเศร้า และกลุ่มผู้ที่ได้รับการผ่าตัดลดน้ำหนัก (bariatric surgery) เพื่อรักษาภาวะโรคอ้วน แม้ว่าทั้งสองกรณีศึกษาเกี่ยวข้องกับภาวะทางสุขภาพที่แตกต่างกัน แต่ทั้งสองต้องเผชิญกับกระบวนการปรับตัวที่ซับซ้อน แบบจำลองการปรับตัวตามทฤษฎีของรอย (Roy's Adaptation Model: RAM) จึงถูกนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดที่ช่วยทำความเข้าใจการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและกลไกการเผชิญปัญหา เพื่อให้พยาบาลสามารถให้การดูแลแบบองค์รวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ กรอบแนวคิดแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model: RAM) เป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายการปรับตัวของมนุษย์ในสี่มิติหลัก ได้แก่ มิติทางสรีรวิทยา (Physiologic Mode) – การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้า มิติด้านแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept Mode) – การรับรู้และมุมมองต่อตนเอง มิติด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function Mode) – บทบาทและหน้าที่ของบุคคลในสังคม และ มิติด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interdependence Mode) – ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการพึ่งพากัน RAM ยังรวมถึง กลไกการเผชิญปัญหา ที่ประกอบด้วย Regulator Subsystem – กระบวนการทางสรีรวิทยาในการปรับตัว และ Cognator Subsystem – กระบวนการทางปัญญา เช่น การเรียนรู้ การตัดสินใจ และอารมณ์ ดำเนินการวิจัยโดยใช้กรณีศึกษา 2 กรณีศึกษาในการวิเคราะห์เพื่อประเมินกระบวนการปรับตัวผ่านสี่มิติตามแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model: RAM) การศึกษานี้ไม่ได้ระบุขนาดของของกลุ่มตัวอย่าง สถานที่ หรือระยะเวลาของการศึกษาชัดเจน แต่เน้นการวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากการศึกษาการปรับตัวของผู้ป่วยและครอบครัว ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอาศัยการวิเคราะห์ประสบการณ์ของแต่ละกรณีศึกษาโดยใช้แบบจำลองการปรับตัวของรอยเป็นแนวทางหลัก

Wantonoro (2020, pp. 1510-1513) ศึกษาการวางแผนส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะพักฟื้นหลังโรคหลอดเลือดสมอง โดยใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation model) เป็นกรอบแนวคิดหลัก ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับกระบวนการปรับตัวของผู้ป่วยทั้งในด้านร่างกาย (physiologic) และจิตสังคม (self-concept, role function, interdependence) ประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าวในสถานพยาบาล เพื่อช่วยส่งเสริมการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยผ่านโปรแกรมออกกำลังกายที่มีโครงสร้างชัดเจน ออกแบบและดำเนินการโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบ รวมถึงการออกกำลังกายโดยใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอยสำหรับผู้ป่วยระยะหลังโรคหลอดเลือด โดยจะทำการศึกษาผลกระทบของกลไกการปรับตัวต่อกระบวนการฟื้นตัวของผู้ป่วยหลังโรคหลอดเลือดสมอง และศึกษาความสำคัญกับการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวและความมั่นใจในตนเองของผู้ป่วย การศึกษาในครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation model) เป็นกรอบแนวคิดหลักในการพัฒนาโปรแกรมซึ่งเป็นทฤษฎีที่เน้นการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตสังคม และเป็นแนวคิดที่อธิบายว่าผู้ป่วยสามารถปรับตัวต่อภาวะเจ็บป่วยได้ผ่านกลไกการควบคุมการตอบสนอง ได้แก่ Regulator Subsystem (การตอบสนองทางกายภาพ เช่น ระบบประสาทและฮอร์โมน) และ Cognator Subsystem (การตอบสนองทางจิตสังคม เช่น การตัดสินใจและอารมณ์) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้ออกแบบให้มีระยะเวลา 6 สัปดาห์ การบำบัดดำเนินการผ่านการออกกำลังกายอย่างเข้มข้นในรูปแบบรายสัปดาห์ภายใต้การดูแลของมีพยาบาลที่ผ่านการฝึกอบรม โดยผู้ป่วยเข้าร่วมการออกกำลังกายแบบเข้มข้น 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (40-60 นาทีต่อครั้ง) และมีการประชุมกลุ่มทุกสัปดาห์เพื่อประเมินผลและเสริมสร้างแรงจูงใจ ประเภทของการออกกำลังกายที่ใช้ ได้แก่ การฝึกความทนทาน (Endurance Training) เช่น การเดินบนลู่วิ่ง การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training) เช่น การยกน้ำหนัก และการฝึกสมดุล (Balance Training) เช่น Tai-Chi และการเดินบนพื้นต่างระดับ

จากการศึกษาทฤษฎีการปรับตัวของรอยจะพบว่าหลักการที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้แก่ 1) สิ่งเร้าตรง เป็นสิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายในที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวมากที่สุดทำให้ต้องมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่นั้นเกิดขึ้นซึ่งเปรียบเสมือนตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม 2) สิ่งเร้าร่วม เป็นสิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น นอกเหนือจากสิ่งเร้ามีผลมากกระทบบุคคลเช่นกัน เป็นได้ทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งถ้ามีผลในทางบวกจะช่วยลดอิทธิพลของสิ่งเร้าตรงหรือช่วยลดความรุนแรงได้แต่ถ้ามีผลในทางลบจะทำให้อิทธิพลของสิ่งเร้าตรงมีอิทธิพลมากยิ่งขึ้นจะทำให้บุคคลปรับได้ยากเพิ่มขึ้น 3) สิ่งเร้าแฝง เป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในระบบบุคคลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ทั้งนี้การปรับตัวนั้นต้องอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกัน 2 กลไก คือ 1) กลไกการควบคุม เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนอง

โดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่าง ๆ กระบวนการเผชิญปัญหาทำงานจากการที่สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายใน ผ่านการรับรู้ความรู้สึก เข้าสู่ระบบประสาท ระบบไหลเวียน และระบบต่อมไร้ท่อผ่านวิถีประสาท ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ 2) กลไกการคิดรู้เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ ซึ่งมี 4 วิธีทาง ได้แก่ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล คือ กิจกรรมการเลือกรับข้อมูล เก็บรหัส และจดจำข้อมูลนั่นเอง ผ่านกระบวนการการเรียนรู้ที่จะเกี่ยวข้องกับการเลียนแบบ การได้รับรางวัลผ่านกระบวนการตัดสินใจ และการแสดงอารมณ์

พฤติกรรมตอบสนองของแต่ละบุคคลจะแสดงออกมาจากการทำงานของกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ซึ่งมีการทำงานร่วมกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านร่างกาย 2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ 3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และ 4) การปรับตัวด้านพึงพาหะหว่างกัน ทั้งนี้ การที่บุคคลจะสามารถปรับตัวเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน ได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการ 6 ขั้นตอน คือ ประเมินพฤติกรรมปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ประเมินสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม และสิ่งเร้าแฝงที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว วินิจฉัยปัญหาตามข้อมูลที่ประเมินได้ ตั้งเป้าหมายการปรับตัวร่วมกันในการเปลี่ยนพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่ดี การให้การปรับตัวโดยมุ่งที่การจัดการกับสิ่งเร้าหรือสาเหตุของการเกิดปัญหาการปรับตัว และการประเมินผล การปรับตัวเพื่อให้ทราบว่ากิจกรรมที่ให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้หรือไม่ หากประเมินแล้วพบว่าบุคคลยังคงมีปัญหาการปรับตัวในเรื่องนั้นอยู่ก็จะนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแผนการปรับตัวใหม่เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

แนวคิดนาฏศิลป์บำบัด

1. ความหมายของนาฏศิลป์บำบัด

นาฏศิลป์บำบัดเป็นการนำหลักการเคลื่อนไหวร่างกายเข้ามาปรับประยุกต์ใช้ในการบำบัดเพื่อช่วยรักษา ฟันฟูร่างกายและจิตใจ และเป็นการกระตุ้นบำบัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ ทั้งนี้การนำหลักทางด้านนาฏศิลป์บำบัดไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้นั้นจะต้องทำความเข้าใจความหมายให้ชัดเจนเพื่่อมองเห็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งมีนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศได้ให้ความหมายของนาฏศิลป์บำบัด ดังนี้

กัญญาวีร์ เปี่ยมสีทอง (2560, น. 23) กล่าวว่า นาฏกรรมบำบัดจัดเป็นการรักษาด้วยรูปแบบการแสดงออกโดยการร่ายรำควบคุมร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมด้านอารมณ์ จิตใจและสมรรถภาพทางร่างกาย ซึ่งเป็นแนวทางการรักษาเช่นเดียวกับดนตรีบำบัด

ศิลปะบำบัด และประเภทการแสดงอื่น ๆ การบำบัดรักษาอยู่บนพื้นฐานของหลักในการรักษาที่เป็นอิสระในบรรยากาศที่ปลอดภัยและให้การสนับสนุนความคิดสร้างสรรค์การแสดงออกของตนเองจากอารมณ์ความรู้สึกส่วนลึกหรือความรู้สึกที่สะท้อนการแสดงออกมาแทนคำพูดซึ่งถือเป็นแนวทางในการรักษาที่มีประสิทธิภาพในการเชื่อมต่อระหว่างร่างกายและจิตใจได้

ศรีนทิพย์ ดวนลี (2562, น. 17) กล่าวว่า นาฏศิลป์บำบัดเป็นแนวทางหนึ่งในการรักษา นาฏศิลป์บำบัดสามารถนำไปใช้ได้เกือบทุกช่วงวัยของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็กส่วนใหญ่จะเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษที่อยู่ในโรงเรียน หรือศูนย์การศึกษาพิเศษ ผู้ใหญ่จะเป็นผู้ป่วยที่อยู่ในโรงพยาบาลหรือสถานฟื้นฟู และวัยชราผู้ที่ได้รับการบำบัดส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว พัฒนาการทางร่างกาย การบริหารกล้ามเนื้อ

นุชนารถ รอดสอาด (2563, น. 32) กล่าวว่า นาฏกรรมบำบัด หมายถึง การนำหลักในการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยให้มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกและอารมณ์ ในการใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือในการบำบัดเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเองและสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นคำพูดได้ ทำให้เกิดการพัฒนาด้านตนเองไปในทางบวก

ระวีวรรณ วรรณวิไชย (2564, น. 20) กล่าวว่า นาฏศิลป์บำบัด (Dance /Movement Therapy) หมายถึง การนำหลักด้านการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระอย่างมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึก และพื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำ

อิศราภรณ์ แซ่โจ้ว (2565, น. 12) กล่าวว่า นาฏศิลป์บำบัดเป็นการใช้รูปแบบของกิจกรรมบำบัดในการพัฒนาร่างกาย โดยการออกกำลังกายและพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งการนำนาฏศิลป์เข้ามาบำบัดเปรียบเสมือนกับการได้ออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา เป็นการกระตุ้นหรือบำบัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้อวัยวะกระดูกกระเญง ไม่เครียด เป็นการสร้างเสริมบุคลิกภาพได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การนำนาฏศิลป์เข้ามาส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการรักษาเพื่อช่วยบำบัดและเยียวยาทางร่างกาย สมอง และพฤติกรรมโดยผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์จากพื้นฐานทางนาฏศิลป์ มีการบำบัดความเครียดที่มักเกิดจากสาเหตุของด้านร่างกายและด้านจิตใจได้ดีอีกด้วย

Lindner (1979, pp. 37-45) กล่าวว่า นาฏกรรมบำบัด (Dance Therapy) หมายถึง การใช้แบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องเตรียมมาก่อน สัมพันธ์กับจังหวะการใช้พื้นที่ และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด นาฏกรรมบำบัดประยุกต์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ปริมาณของพลังงาน รูปแบบการเคลื่อนไหว ความเร็วของการกระทำ และใช้พื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเองเข้าไปยังบุคลิกภาพของแต่ละคนนำมาซึ่งการแสดงออกและการเข้าสังคม

จากความหมายของนาฏศิลป์บำบัดตามที่คณะของนักวิชาการที่ได้นำเสนอข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า นาฏศิลป์บำบัด หมายถึง การนำหลักการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระอย่างมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก และพื้นที่รอบตัวเข้ามาระตุ้นบำบัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยผ่านกิจกรรมทางนาฏศิลป์ที่จะประยุกต์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย ในการฟื้นฟู รักษาเพื่อช่วยบำบัดและเยียวยาทางร่างกาย สมอง และพฤติกรรม รวมถึงการบำบัด ความเครียดที่มักเกิดจากสาเหตุของด้านร่างกายและด้านจิตใจ

2. แนวคิดพื้นฐานของนาฏศิลป์บำบัด

แนวคิดนาฏศิลป์บำบัด (Dance Therapy) เป็นการนำหลักด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขณะปฏิบัติท่ารำต่าง ๆ ของนาฏศิลป์มาบูรณาการร่วมกับหลักการทางด้านบำบัดในการออกแบบ กิจกรรมต่าง ๆ คล้ายกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญที่มีแนวโน้มนำมาปรับประยุกต์ใช้ เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งหลักการทางนาฏศิลป์ บำบัดสามารถนำไปใช้ด้านกระบวนการรักษาที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคหรือปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ โดยจัดเป็นกระบวนการเผชิญปัญหาเพื่อการปรับตัวของผู้สูงอายุที่จะต้องมีการ ออกแบบการ เคลื่อนไหวของร่างกายที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการแสดงพฤติกรรมปรับตัวผ่านการใช้แบบท่ารำ ท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่ และพลังงานของร่างกาย เป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด (Bräuninger, 2014, pp. 76-83)

นาฏศิลป์บำบัดมีรากฐานมาจากการเต้นสมัยใหม่ (Modern dance) การแสดงออก ด้วยการเต้นรำอย่างอิสระ แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคล นาฏศิลป์บำบัดเป็น การบูรณาการระหว่างนาฏศิลป์สมัยใหม่และจิตเวชศาสตร์ มนุษย์รู้จักแสดงความรู้สึกภายในออกมา ตั้งแต่ยังเป็นทารกที่พูดไม่ได้ แต่ใช้สื่อสารด้วยภาษากายส่วนการเต้นรำและการเคลื่อนไหวมนุษย์ มักนำมาใช้เป็นการแสดงออกในยามพักผ่อนหรือเพื่อประกอบพิธีกรรมทางศาสนามานานแล้ว แต่เพิ่งจะนำเอาการเต้นรำและการเคลื่อนไหวมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางจิตแนวใหม่ หลังจาก สงครามโลกครั้งที่ 1 นักนาฏบำบัดในยุคแรก ๆ เป็นครูสอนเต้นรำชื่อมาเรียน เบส (Marian Bess) สังเกตว่าการเคลื่อนไหวร่างกายมีส่วนช่วยเหลือเด็กที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจได้ ซึ่งจะเน้นความต้องการที่จะแสดงออกมากกว่าความชำนาญในการเต้นรำ ต่อมาในปี ค.ศ. 1920 จิตแพทย์ผู้หนึ่งซึ่งมีความชื่นชมในผลการทดสอบของเบส ได้ขอให้เบสมาทำงานด้านผู้ป่วยจิตเวช ของโรงพยาบาลเซนต์อีลซาเบธ ในกรุงวอชิงตันดีซี หลังจากนั้นผลงานของเบสก็เป็นที่ยอมรับ ในระดับประเทศ เบสได้สาธิตให้เห็นว่าการเต้นรำและการเคลื่อนไหว ทำให้ผู้ป่วยที่แยกตัวไปอยู่ลำพัง สามารถกลับมาเข้าร่วมกลุ่มทำกิจกรรมและเริ่มแสดงออกแม้จะไม่สามารถใช้คำพูดสื่อสารกับผู้อื่นได้ หลังจากนั้นนาฏบำบัดวิธีอื่นก็พัฒนาสืบต่อกันมาโดยมีเทคนิคที่แตกต่างกันไป ต่อมาในปี ค.ศ. 1966 ได้มีการก่อตั้งสมาคมนาฏบำบัดแห่งอเมริกา (American Dance Therapy Association) เพื่อตั้ง

มาตรฐานวิชาชีพนี้ ปัจจุบันมีสมาชิกประมาณหนึ่งพันคน การเป็นนักนาฏบำบัดต้องเข้าศึกษาหรืออบรมระดับปริญญาซึ่งเป็นที่ยอมรับจากสมาคม ผู้ที่จบหลักสูตรสามารถสมัครเอาประกาศนียบัตรขึ้นต้นเพื่อจดทะเบียนเป็นผู้รักษา (Dance Therapy Registered) หรือ DTR ได้ ซึ่งแสดงว่าบุคคลนั้นจบหลักสูตรปริญญาโทและสามารถปฏิบัติงานร่วมกับกลุ่ม หรือภายใต้การดูแลของผู้ชำนาญการได้ หลังจากปฏิบัติงาน 2 ปี นักบำบัดสามารถสมัครเข้าศึกษาระดับประกาศนียบัตรระดับขั้นสูงกับสมาคม Academy of Dance Therapy Registered หรือ ADTR จึงเป็นนักบำบัดที่สามารถสอน และให้คำปรึกษาหรือสามารถเปิดคลินิกส่วนตัวได้ (Ranker, 2016, pp. 9-10)

Ranker (2016, pp. 6-8) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ดี จากการเคลื่อนไหวในการรับรู้ของร่างกาย การใช้พื้นที่ การทำกิจกรรมกลุ่ม การแสดงออกการใช้สัญลักษณ์ในการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวด้วยอารมณ์และความรู้สึก การแยกแยะระหว่างความต่าง และการบูรณาการทางความรู้สึก การใช้กระบวนการการสะท้อนทั้งภายในและภายนอก สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดคุณภาพที่ดีต่อการเคลื่อนไหว และทำให้ส่งผลดีต่อผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ในการทดลองการวิจัยของ Jillian R. Ranker แสดงให้เห็นว่า นาฏศิลป์บำบัดเป็นวิธีการบำบัดที่มีประสิทธิภาพสำหรับภาวะซึมเศร้าในนักเรียน การผสมผสานการบำบัดทางด้านการเคลื่อนไหว เข้ากับชีวิตของนักเรียนมัธยมต้นและนักศึกษามหาวิทยาลัย ส่งผลให้อาการซึมเศร้ามลดลงและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในที่สุดด้วยลักษณะที่หลากหลาย นาฏศิลป์บำบัดสามารถใช้กับผู้ป่วยหลายประเภทได้ทั้งในรูปแบบการบำบัดเสริมสำหรับการรักษาที่ได้รับการฝึกฝนในปัจจุบันหรือเป็นยาสำหรับภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย โดยกระบวนการการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวของ Jillian R. Ranker แบ่งการบำบัดเป็น 12 ครั้ง ซึ่งในแต่ละครั้งการบำบัด 45 นาที ในแต่ละบทเรียน (sessions) แบ่งประเด็นทั้งหมด 4 ประเด็น ได้แก่ (Ranker, 2016, pp. 6-8)

1. การรับรู้ทางร่างกาย
2. การแสดงออกของการเคลื่อนไหวและคุณภาพเชิงสัญลักษณ์ของการเคลื่อนย้าย
3. การเคลื่อนไหวผ่านความรู้สึกและจินตนาการ
4. การสร้างความแตกต่างและบูรณาการของความรู้สึก

ซึ่งหัวข้อย่อยในแต่ละประเด็นหลักของทั้ง 4 มาจากการจำกัดทางพื้นที่ภายนอกและภายใน กระบวนการสะท้อนที่แสดงออกทั้งภายในและภายนอก การวาดภาพ การแสดงออกที่ผ่านความรู้สึก ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ทำให้การรักษาตลอดระยะเวลา 12 สัปดาห์ ปรากฏภาวะซึมเศร้าที่ลดลง

ในทฤษฎีของมาเรียน เซส อธิบายถึงการเต้นว่า การเต้น คือรูปแบบของการสื่อสาร ซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เซสเชื่อว่าทุกคนมีความปรารถนาที่จะสื่อสาร จึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด เซสจึงสร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษา

แบบนาฏกรรมบำบัดนี้ด้วย คือ ทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่ม และกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดการจัดระบบหรือเกิดพลังที่ชัดเจน และการเต้นเพื่อเกิดความสามัคคี (ระวีวรรณ วรรณวิชัย, 2564, น. 40)

Balgaonkar (2010, p. 69) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีสำหรับการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และการเต้นรำเป็นการสื่อสาร การแสดงออกที่เป็นสากล เช่นเดียวกับการใช้คำพูด การบำบัดด้วยการเต้นรำหรือการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวช่วยเรื่องของสภาวะทางอารมณ์ ความรู้ความเข้าใจสังคม พฤติกรรมและร่างกาย การบำบัดด้วยการเต้นรำช่วยเสริมสร้างการเชื่อมต่อของร่างกายและจิตใจผ่านการเคลื่อนไหวเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางจิตใจและร่างกาย

ดังนั้นแนวคิดที่สำคัญของนาฏศิลป์บำบัดจึงเป็นรูปแบบและวิธีการสื่อสารอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์เลือกใช้ ซึ่งเป็นการสร้างความพอใจในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความต้องการจะสื่อสารให้บุคคลอื่นรับรู้อารมณ์และความรู้สึก จึงต้องหาวิธีเพื่อช่วยผู้รับการบำบัด จึงมีการสร้างเอกลักษณ์เพื่อให้เข้าใจการรักษาแบบนาฏกรรมบำบัดนี้ด้วย คือทำให้เกิดการใช้ภาษาพูดบรรยายต่อเนื่องซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสดงออกของกลุ่มและกระบวนการของแต่ละกลุ่ม การใช้จังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีดนตรีประกอบ โดยจะนำการเคลื่อนไหวมาตีความ อภิปราย หรือสื่อความหมายเพื่อให้เกิดความสามัคคีและช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิต เช่น ความกังวล ซึมเศร้า หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นตลอดจนนำมาใช้บำบัดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงบางอย่าง

3. แนวทางการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัด

การประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดเข้ามาฟื้นฟู รักษาและบำบัดร่างกาย จิตใจ และสังคมให้กับผู้สูงอายุ นับว่าเป็นแนวคิดที่มีแนวโน้มถูกนำมาปรับใช้ในรูปแบบของกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการเน้นให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกายผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ โดยมุ่งส่งเสริมการบำบัดทางด้านการมีสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ได้มีงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่มีการนำหลักทางด้านนาฏศิลป์เข้าไปส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับผู้สูงอายุ ดังนี้

กัญญาวีร์ เปียนสีทอง และคณะ (2561, น. 127-130) ประยุกต์ใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก ในการบริหารกล้ามเนื้อให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งรูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่สร้างขึ้นเพื่อการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ได้นำหลักการของกายภาพบำบัดสำหรับบริหารกล้ามเนื้อ และนำกระบวนการเรียนรู้ธอร์นไดค์ (Thorndike) มาใช้ในการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ โดยใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 8 สัปดาห์ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 24 ครั้ง โดยมีรายละเอียด ดังนี้ (กัญญาวีร์ เปียนสีทอง และคณะ, 2561, น. 127-130)

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมสูงวัยใส่ใจสุขภาพ (สัปดาห์ที่ 1/ครั้งที่ 1-3) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ประกอบด้วยท่าทั้งหมด 10 ท่า ช่วยในเรื่องของการการยืดกล้ามเนื้อส่วนคอ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ ลำตัว และต้นขาด้านหลัง

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมยืดหยุ่นยกกำลังสอง (สัปดาห์ที่ 2/ครั้งที่ 4-6) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย และช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวนท่าที่ 1-7 ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน ความยืดหยุ่นของลำตัว และช่วยเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและขา

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมซูปเปอร์ทันทาน (สัปดาห์ที่ 3/ครั้งที่ 7-9) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย และช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวนท่าที่ 8-17 ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว ช่วยเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขาที่มากขึ้น และเพิ่มความสามารถในการทรงตัว

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมสูงวัยทรงตัวเป็นเลิศ (สัปดาห์ที่ 4/ครั้งที่ 10-12) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย และช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวนท่าที่ 18-22 ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่ม ความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมตายายแข็งแรง (สัปดาห์ที่ 5/ครั้งที่ 13-15) ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของ กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมเอกลักษณ์พวนเอกลักษณ์เรา (สัปดาห์ที่ 6 / ครั้งที่ 16-18) ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง โดยมีการเพิ่มจำนวนรอบในช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ 2 รอบ เพื่อเป็นการช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของ กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าเอกลักษณ์ในท้องถิ่น จากชั้นนำโดยการทำกิจกรรมภาษาพวนร้อยเรื่องราว โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนละ 1 ประโยคพร้อมแสดงท่าทางสมมุติให้สอดคล้องเป็นเรื่องราวเดียวกัน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้ภาษาที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนไทยพวนในการเข้าสังคมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมจังหวะพวงพญาคันคัง (สัปดาห์ที่ 7/ครั้งที่ 19-21) ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง โดยมีการเพิ่มจำนวนรอบในช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ 3 รอบ ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าภูมิปัญญาศิลปะการแสดงท้องถิ่น จากชั้นนำโดยการทำกิจกรรมส่งจังหวะ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม หายมือซ้ายไว้ข้างลำตัว จากนั้นปรบมือใช้มือขวาปรบมือซ้ายของคนที่อยู่ด้านข้าง แล้วตีที่หน้าขา ขวาและซ้าย แล้วปรบที่มือซ้ายของตนเองตามจังหวะเพลงพญาคันคัง เพื่อเป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก ฝึกการจับจังหวะและกระตุ้นระบบประสาทเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสุขสนุกสนานไปกับบทเพลงที่สะท้อนถึงเอกลักษณ์ของชุมชนไทยพวน

กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมพญาคันคังพญาคันคัง (สัปดาห์ที่ 8/ครั้งที่ 22-24) ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง โดยมีการเพิ่มจำนวนรอบในช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ 3 รอบ ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าภูมิปัญญาศิลปะการแสดงท้องถิ่น จากการทำกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความชำนาญในการบริหารกล้ามเนื้อที่ได้มีการแสดงพญาคันคังพญาคันคังกับหลักการบริหารกล้ามเนื้อ โดยจากการสังเกตการของผู้เข้าร่วมมีการแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดช่วยเหลือซึ่งกันและกันขณะทำกิจกรรม

ฐานปฎิบัติ สังคีตวิธี (2566, น. 52-57) ได้สร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีลักษณะท่ารำของโปรแกรมการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ท่าเดิน ลักษณะท่ารำ - มือ นำผ้าคล้องคอมือทั้ง 2 ข้างจับชายผ้าทั้ง 2 ข้าง ตัวตรง - เท้า ย่ำสลับซ้าย-ขวาอยู่กับที่ตามจังหวะ การเรียงแถว - หน้ากระดาน 2 แถวยืนสลับระหว่างบุคคล
2. ท่าขุนพลชักดาบ ลักษณะท่ารำ - มือ นำผ้าขาวม้าคล้องคอ มือทั้ง 2 ข้าง จับชายผ้าเอียงซ้ายพร้อมยืดแขนซ้ายออกข้างลำตัว เอียงขวาพร้อมยืดแขนขวาออกข้างลำตัวสลับกัน - เท้า ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างซ้ายนำเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายและก้าวเท้าขวาไปด้านข้างขวานำเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาสลับกันตามจังหวะ การเรียงแถว - หน้ากระดาน 2 แถวยืนสลับระหว่างบุคคล
3. ท่าพระเจ้าตากดาบ ลักษณะท่ารำ - มือ นำมือที่จับชายผ้าทั้ง 2 ข้าง สลับแตะเข้าโดยมือขวาแตะเข้าซ้ายและมือซ้ายแตะเข้าขวาสลับข้าง - เท้า ยกขาสูงเหนือหน้าแข้ง โดยเข้าซ้ายชน

กับมือขวาและเข้าขวาชนกับมือซ้ายสลับข้างไปมาตามจังหวะ การเรียงแถว – ยืนเป็นมุม 4 เหลี่ยม จัตุรัส 4 คน 2 คนยืนตรงกลางคู่กัน หันหน้าเข้าหากันทั้ง 2 ฝั่ง

4. ท่าลมเปลี่ยนทิศ ลักษณะท่ารำ – มือ นำฝ่าขวาม้ามาชูด้านหน้ามือทั้ง 2 ข้างจับ ชายผ้าเอียงซ้ายพร้อมยืดแขนซ้ายออกข้างลำตัวเอียงขวาพร้อมยืดแขนขวาออกข้างลำตัว – เท้า ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างซ้ายนำเท้าขวาแตะหลังเท้าซ้ายและก้าวเท้าขวาไปด้านข้างขวานำเท้าซ้ายแตะ หลังเท้าขวาสลับกันตามจังหวะ การเรียงแถว – ยืนเป็นมุม 4 เหลี่ยมจัตุรัส 4 คน 2 คนยืนตรงกลางคู่ กัน หันหน้าเข้าหากันทั้ง 2 ฝั่ง

5. ท่าประสานวง ลักษณะท่ารำ – มือทั้ง 2 ข้างจับชายผ้าทั้ง 2 ข้าง พร้อมจับชายผ้า ของเพื่อนต่อกันเป็นวงกลม – เท้า เดินย่อเท้าสลับซ้ายขวาตามจังหวะ การเรียงแถว – ยืนเป็นวงกลม

6. ท่าคล้องผ้าประสานใจ ลักษณะท่ารำ – มือนำผ้าคล้องกับผ้าของคู่ ถือชายผ้า ทั้ง 2 ข้าง ให้ผ้าเป็นรูปกากบาทพร้อมชูผ้าขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกันสลับชูขึ้นและลง – เท้า เดินย่อเท้า สลับซ้ายขวาตามจังหวะ การเรียงแถว – ยืนเป็นคู่ โดยคู่ที่ 1 อยู่ทางด้านซ้าย คู่ที่ 2 อยู่ทางด้านขวาคู่ ที่ 3 อยู่ทางด้านซ้ายตรงกับคู่ที่ 1 เป็นแถวคู่สลับฟันปลา

7. ท่าบิดเขาพระสุเมรุ ลักษณะท่ารำ – มือทั้ง 2 ข้าง จับชายผ้าทั้ง 2 ข้างชูขึ้นเหนือ ศีรษะพร้อมกันและหมุนตัวออกให้จับลักษณะท่าชูผ้าและยืนหันหลังชนกันและหมุนตัวกลับเข้าหัน หน้าชนกันเหมือนเดิม ทำสลับกัน 4 ครั้ง – เท้า เดินย่อเท้าสลับซ้ายขวาตามจังหวะ การเรียงแถว – ยืนเป็นคู่ โดยคู่ที่ 1 อยู่ทางด้านซ้าย คู่ที่ 2 อยู่ทางด้านขวา คู่ที่ 3 อยู่ทางด้านซ้ายตรงกับคู่ที่ 1 เป็นแถวคู่สลับฟันปลา

8. ท่าไกวเปล ลักษณะท่ารำ – มือจับชายผ้าทั้ง 2 ข้างในระดับเอวและแกว่งแขนทั้ง 2 ข้างไปทางด้านเดียวกันสลับข้างพร้อมกับเพื่อน – เท้า ยืนกางขาเล็กน้อยเพื่อให้ทรงตัว การเรียงแถว – ยืนเป็นคู่ โดยคู่ที่ 1 อยู่ทางด้านซ้าย คู่ที่ 2 อยู่ทางด้านขวา คู่ที่ 3 อยู่ทางด้านซ้ายตรงกับคู่ที่ 1 เป็น แถวคู่สลับฟันปลา

9. ท่าจบ ลักษณะท่ารำ – มือนำผ้าคล้องคอ มือทั้ง 2 ข้าง จับชายผ้าทั้ง 2 ข้าง – เท้า ย่อเท้าสลับซ้ายขวาเดินเป็นหน้ากระดาน 1 แถว หันหน้าออกหน้าเวที การเรียงแถว – หน้ากระดาน

10. ท่าเดินออก ลักษณะท่ารำ – มือหันขวาและชูชายผ้าทั้ง 2 ข้าง ขึ้นระดับศีรษะ พร้อมสะบัดปลายผ้าตามจังหวะ – เท้า ย่อเท้าสลับซ้ายขวาตามจังหวะและเดินไปข้างหน้า การเรียงแถว – เดินแถวออกไปทางด้านขวาลักษณะแถวต่อกันคล้ายขบวนรถไฟ

Solla et al. (2019, pp. 10-13) ประยุกต์ใช้การเต้นรำพื้นบ้านชาร์ดิเนียหรือการเต้นรำ Ballu Sardu ในการบำบัดผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน โดยกลุ่มเต้นรำจะรับการบำบัดโดยเข้าร่วมการเต้นรำ พื้นเมืองชาร์ดิเนียสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวม 24 ครั้งในระยะเวลา 12 สัปดาห์ ในแต่ละ ครั้งจะมีการฝึกอบอุ่นร่างกาย การฝึกการทรงตัวและการประสานงาน รวมถึงการเต้นรำชาร์ดิเนียน

(Ballu Sardu) การทำกิจกรรมนี้เป็นการบำบัดผ่านการเดินรำที่อยู่ภายใต้การแนะนำของผู้สอนที่ผ่านการฝึกอบรมเป็นผู้นำในการเดินพื้นบ้านและนันทนาการบำบัด ในการทำกิจกรรมบำบัดด้วยการเดิน ผู้เข้าร่วมทำการเคลื่อนไหวด้วยการเดินรำซาร์ดิเนียน (Ballu Sardu) ในรูปแบบการเดินรำเป็นวงกลม โดยเริ่มจากท่าทางที่มีโครงสร้างแบบง่ายหรือแบบเดียว (mono-structured forms) ไปยังท่าทางที่ซับซ้อนขึ้น (bi-structured forms) โดยเน้นการประสานจังหวะและการประสานงาน ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการที่มีนัยสำคัญในด้านการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพการทำงานในกลุ่มผู้เข้าร่วมการบำบัดด้วยการเดินรำซาร์ดิเนียน (Ballu Sardu) โดยพบว่าคะแนนการประเมินโรคพาร์กินสัน (UPDRS-III) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนถึงการพัฒนาสมรรถภาพการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ระยะทางในการเดินเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 72.4 จากผลการประเมินในการทดสอบเดิน 6 นาที (6MWT) นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เข้าร่วมมีความสมดุลขณะนั่งที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน จากผลการประเมินด้วย Berg Balance Scale (BBS) Test รวมถึงมีเวลาที่ใช้ในกิจกรรมลดลง จากผลการทดสอบ Timed Up-and-Go (TUG) และ Five Times Sit-to-Stand Test (FTSST) ซึ่งสะท้อนถึงความก้าวหน้าที่สำคัญในด้านการทำงานและการเคลื่อนไหวโดยรวมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดนี้ การวิเคราะห์การเดินเผยให้เห็นการพัฒนาที่มีนัยสำคัญในระยะก้าว ความเร็วในการเดิน และดัชนีความเหนื่อยล้าขณะเดิน ซึ่งบ่งบอกถึงการปรับปรุงด้านการเคลื่อนไหวและความทนทาน

แนวทางการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดสำหรับการฟื้นฟูและรักษาสุขภาพกายและจิตใจให้กับผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่าหลักการสำคัญของการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดเป็นการออกแบบรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการใช้หลักการการเคลื่อนไหวของร่างกายที่สัมพันธ์กับท่ารำหรือการแสดงทางด้านนาฏศิลป์ในแต่ละบริบทชุมชน โดยออกแบบกิจกรรมดังกล่าวที่ให้ผู้สูงอายุได้มีการอบอุ่นร่างกาย ปฏิบัติกิจกรรม และการผ่อนคลายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการทรงตัว นอกจากนี้ในระหว่างการทำกิจกรรมผู้สูงอายุจะมีโอกาสได้ร่วมพูดคุย สนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และร่วมทำกิจกรรมสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกับผู้อื่นและยังส่งเสริมให้มีบทบาทการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

แนวคิดนาฏศิลป์พื้นเมือง

1. ความหมายนาฏศิลป์พื้นเมือง

นาฏศิลป์พื้นเมือง เป็นศิลปะด้านการฟ้อนรำดั้งเดิมของมนุษย์ มีที่มาจากประเพณี วัฒนธรรม การฟ้อนรำของชาวบ้านพื้นถิ่น ประกอบด้วยการร้องรำ ที่มีลักษณะเรียบง่ายแต่แสดงถึงเอกลักษณ์เฉพาะตนในด้านบทเพลง การแต่งกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย มีบทบาทและความสำคัญ ในด้านการสื่อสาร การบันเทิงสร้างสรรค์ การฟ้อนรำประกอบพิธีกรรม การเผยแพร่ -

อนุรักษ์ การออกกำลังกาย และการศึกษา ดังนั้นหากพิจารณาจะเห็นได้ว่านาฏศิลป์พื้นเมืองมีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์ทุกช่วงเวลาตั้งแต่เกิดถึงตาย ซึ่งองค์ความรู้ดังกล่าวส่วนใหญ่แล้วได้รับการสั่งสมมาเกินครึ่งเวลาของช่วงชีวิตผู้สูงอายุ หรือในบางรายอาจได้รับความรู้ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งนับเป็นความรู้อันสูงค่า ที่ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจและมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ถ่ายทอดร่วมกัน นาฏศิลป์พื้นเมืองประกอบด้วยศาสตร์ 2 แขนงด้วยกัน ได้แก่ ศาสตร์ด้านการแสดงพื้นเมือง และศาสตร์ด้านเพลงพื้นเมือง (ประภาศรี ศรีประดิษฐ์ และคณะ, 2564, น. 97-98)

นฤเบศน์ ระดาเขต (2565, น. 17) ได้เสนอทัศนะเกี่ยวกับนาฏศิลป์พื้นเมืองว่าเป็นศิลปะในการฟ้อนอย่างมีแบบแผน และเป็นศิลปะแห่งการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยลีลาที่อ่อนช้อย ที่มนุษย์ได้คิดเองขึ้นด้วยความประณีตงดงามอย่างมีแบบแผน โดยส่วนมากได้พบเห็นจากธรรมชาติแล้วมาถ่ายทอดความหมายต่าง ๆ นาฏศิลป์นี้มีความสำคัญทางวัฒนธรรมของชาติ ควรอนุรักษ์ให้ชนรุ่นหลังไว้ดูและสืบทอดต่อไป

จากความหมายของนาฏศิลป์พื้นเมืองที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า นาฏศิลป์พื้นเมือง เป็นการฟ้อนรำ เต้นรำ ทำท่าอาศัยร่างกายในการแสดงออกให้เกิดความสวยงามด้วยท่วงท่าในลักษณะที่แตกต่างกันตามถิ่นกำเนิด วัฒนธรรม ศาสนา และนาฏศิลป์พื้นเมืองเป็นส่วนหนึ่งในการแสดงพื้นเมืองอย่างชาติมีได้

2. นาฏศิลป์พื้นเมืองการรำมั่งคละ

รำมั่งคละมีต้นกำเนิดมาจากวงดนตรีมั่งคละ วงดนตรีมั่งคละเริ่มสมัยใดนั้นหลักฐานไม่สามารถระบุได้ชัดเจน แต่มีหลักฐานยืนยันความเป็นมานับร้อยปีที่ค้นพบปรากฏชื่อดนตรีมั่งคละในหนังสือ “จดหมายเหตุระยะทางไปพิชณโลก” อันเป็นพระนิพนธ์ของสมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ เมื่อปี พ.ศ. 2444 ในสมัยรัชกาลที่ 5 มั่งคละ เป็นเครื่องดนตรีท้องถิ่นหรือพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมเล่นมาเป็นเวลานาน ซึ่งจะพบได้ทั่วไปในจังหวัดพิชณโลก จะเห็นได้ว่าแต่เดิมมีการเล่นเฉพาะวงดนตรีมั่งคละเท่านั้น ไม่ปรากฏว่ามีการรำแต่อย่างใด เป็นเพียงการรำหน้าขบวนดนตรีมั่งคละเพื่อความสนุกสนานของชาวบ้านเท่านั้น รำมั่งคละ เป็นการรำเดินในรูปแบบขบวน ประกอบด้วยท่า รำง่าย ๆ ท่าซ้ำ ๆ กัน เป็นการแสดงพื้นบ้านที่ใช้วงดนตรีมั่งคละบรรเลงประกอบการรำ เครื่องดนตรีที่ใช้บรรเลงประกอบด้วย ได้แก่ กลองมั่งคละ ปี่ กลองเย็น กลองหลอน กลองรำมะนา ฆ้อง ฉาบ ล้อ ฉาบ ยืน และกรับ จัดเป็นการแสดงที่มีบทบาทในพิธีกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ทั้งงานมงคลและอวมงคล เช่น แห่นาค แห่เทียนเข้าพรรษา แห่ขวัญข้าวแม่โพสพ แห่กฐิน งานผ้าป่า งานศพ และงานในเทศกาลต่าง ๆ (ณัฐธยาน์ มงคะสิงห์ และณัฐภรณ์ รัตนชัยวงศ์, 2565, น. 3)

รูปแบบการแสดงพื้นบ้านรำมั่งคละสามารถแบ่งเป็น 3 ช่วง ได้แก่ 1) รำมั่งคละแบบดั้งเดิม 2) รำมั่งคละแบบปรับเปลี่ยน และ 3) รำมั่งคละในปัจจุบัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้ (ณัฐธยาน์ มงคะสิงห์ และณัฐภรณ์ รัตนชัยวงศ์, 2565, น. 5-10)

1. รำม้งคละแบบดั้งเดิม แต่เดิมดนตรีม้งคละเป็นเครื่องดนตรีที่ได้รับอิทธิพลจาก “เบญจดุริยางค์” ของอินเดีย ซึ่งแนวความคิดที่เชื่อว่าเครื่องดนตรีม้งคละเป็นดนตรีที่ได้รับแบบแผนมาจากเบญจดุริยางค์ของอินเดีย ดังปรากฏในงานพระนิพนธ์ของสมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ ปี พ.ศ. 2444 ทรงกล่าวถึงดนตรีม้งคละว่า

“...ไต่ยีนเสียงไกล ๆ เป็นกลองตีเป็นเพลง แต่จะสังเกตว่าเป็นอะไรไม่ได้ รุ่งขึ้นกำลังเดินเรือมาตามทาง ไต่ยีนอีกหนหนึ่งที่นี่ใกล้ เขาแห่หน้าคั่นอยู่ริมตลิ่งแต่ไม่แลเห็นอะไร เพราะพวงบังเสีย นึกเออว่าเกิดเหิงเพราะไต่ยีนฆ้องแลกลองโครม ๆ แต่ก็ผิดกว่าเกิดเหิงเลวอยู่มาก ก็นึกเสียว่าเกิดเหิงบ้านนอกมันคงลักขูอยู่เอง ครั้นมาจอดที่วัดสกัดน้ำมัน ไต่ยีนไกล ๆ จึงได้ถามท่านสมภารว่าอะไร ท่านสมภารอธิบายว่าปี่พาทย์ชนิดหนึ่ง เรียกว่า “ม้งคละ” พระยาเทพาอยู่ที่นี่ด้วยก็เลยอธิบายว่าเป็นกลองคล้ายกลองสองหน้า มีฆ้อง มีปี่ ปี่พาทย์ชนิดนี้เล่นไม่ว่าการมงคลและการอับมงคล หากวันกับคืนหนึ่งเป็นเงิน 7 ตำลึง ที่แรกตีเพลงนมยานทกแบ่งทุอะไรแบ่งจำไม่ได้ถนัดที่เขาบอกเครื่องม้งคละนี้ เป็นเครื่องเบญจดุริยางค์แท้ มีกลองเล็กรูปเหมือนเกิดเหิงแต่สั้น ซึ่งหน้าเดียวมีไม้ตียาว ๆ ตรงกับ “องตต” ใบหนึ่ง มีกลองซึ่งสองหน้าเหมือนกลองมลายู เป็นตัวผู้ใบหนึ่ง ตรงกับ “วิตต” เป็นตัวเมียใบหนึ่ง ตรงกับ “อาตตวิตต” มีไม้ตีตรง ๆ กลองสามใบนี้ต้องหุ้มผ้าดอกเหลืองไว้แต่หน้าเพราะเขาว่าเป็นฝีมือขึ้นแลฝีมือทำหุนดูไม่ได้ และมีปี่คันหนึ่งตัวเป็นทำนองปี่จีนลั่นเป็นปี่ชวา ตรงกับ “สุสิริ” มีฆ้องแขวน 3 ใบ เสียงต่าง ๆ กัน ตรงกับ “ฉน” เสียงเพลงนั้นเหมือนกลองมลายู เข้ากับกลองเล่าได้ว ไม่น่าฟังแปลว่าหนวกหู เพลงปี่ก็ไม่อ่อนหวานเป็นทำนองลูกเล่นมากกว่าเพราะลองให้ตีดู 2 เพลง หนวกหูเต็มที เลยให้อัฐโหล่มันไปบ้านแล้วกลับมาอน”

ตามหลักฐานดังกล่าวทำให้มีอิทธิพลต่อการกำเนิดวงม้งคละในประเทศไทย จนกลายเป็นเครื่องดนตรีม้งคละที่เกิดขึ้นภายในท้องถิ่น เพราะสะท้อนให้เห็นถึงชีวิตและภูมิปัญญาของชาวบ้าน มีความเป็นอยู่ที่อิสระและเรียบง่าย มักมีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับธรรมชาติ เช่น ภาพจิตรกรรมฝาผนังวัดนาแสง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง แสดงถึงวงดนตรีที่ใช้สำหรับการแห่เป็นต้น วงม้งคละ ยังเป็นดนตรีพื้นบ้านที่นิยมเล่นกันในเขตภาคเหนือตอนล่างของประเทศไทย ได้แก่ พิษณุโลก สุโขทัย และอุตรดิตถ์ โดยเฉพาะในเขต อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก เป็นแหล่งที่มีวงม้งคละมากที่สุดในเขตภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งมีวงม้งคละมากกว่า 10 วง จึงเป็นที่น่าสังเกตว่า จังหวัดที่มีวงม้งคละแพร่กระจายอยู่ คือ พิษณุโลก สุโขทัย และอุตรดิตถ์ พบว่าแหล่งวงม้งคละทั้ง 3 จังหวัดนี้ มีอาณาบริเวณ ติดต่อกัน และมีวัฒนธรรมทางภาษาซึ่งกันและกัน

ประชาชนในแถบจังหวัด พิษณุโลก สุโขทัย และอุตรดิตถ์ มักนิยมเล่นม้งคละ จึงเกิดรำม้งคละที่เป็นการแสดงพื้นบ้านมีลักษณะเป็นขบวนแห่ ซึ่งในระยะแรก ๆ มีเฉพาะการบรรเลงดนตรีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ต่อมาเมื่อบรรเลงดนตรีในจังหวะที่สนุกสนานก็มีชาวบ้านออกกลดลายทำรำต่าง ๆ โดยลักษณะทำรำจะวาดวงแขน ม้วนมือและย่อเท้าให้เข้ากับจังหวะดนตรีเท่านั้น เป็นทำรำ

ที่ผู้รำนึกถึงความสุขแล้วรำออกมา ผู้รำจะจดจำท่ารำต่อ ๆ กันมา โดยไม่มีแบบแผนตายตัว เป็นท่ารำที่สืบทอดกันมา โอกาสที่นิยมเล่นมโนละคร เช่น งานบวชพระแห่นาค งานตรุษสงกรานต์ งานลอยกระทง และงานแห่เทียนพรรษา เป็นต้น กล่าวโดยสรุป รำมโนละครในรูปแบบดั้งเดิมนี้เป็นการรำของชาวบ้านตามจังหวะของดนตรีมโนละครเท่านั้น ท่ารำไม่มีแบบแผนที่ตายตัว ซึ่งจะเน้นดนตรีมโนละครมากกว่ารำมโนละคร โดยเป็นการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมทางดนตรีทำให้ไม่มีรูปแบบในการรำที่ชัดเจน เน้นความสนุกสนานเป็นหลัก

2. รำมโนละครแบบปรับเปลี่ยน เมื่อการแพร่กระจายวัฒนธรรมของดนตรีมโนละครและรำมโนละคร ทำให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนด้านการรำมโนละครในรูปแบบของชาวบ้านขึ้นมา เพราะส่วนใหญ่มีการพัฒนาในด้านดนตรีมโนละครเกิดขึ้น แต่ส่วนน้อยจะมีการพัฒนาในด้านรำมโนละคร รำมโนละครจึงได้มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบท่ารำขึ้นมา ในปี พ.ศ. 2511 อนงค์ นาควาสดี อาจารย์ประจำภาควิชานาฏศิลป์ วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม พิษณุโลก (มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามในปัจจุบัน) ได้คิดที่จะเผยแพร่มโนละครซึ่งในขณะนั้นมีเล่นอยู่ที่วัดสะกดน้ำมัน อ.เมือง จ.พิษณุโลก จึงคิดท่ารำประกอบดนตรีมโนละครขึ้นโดยใช้ผู้แสดง ชาย และ หญิง มาร่ายรำตามจังหวะดนตรีและลีลาของเพลงมโนละคร กระบวนการรำนั้นเป็นการร่ายรำในเชิงเกี่ยวพาราสีระหว่างหนุ่มสาวด้วยการเล่นหยอกเย้า ใช้รำรวมกันเพื่อแสดงถึงการผูกกรักแบบต่าง ๆ ด้วยท่ารำและการบรรยายประกอบเพื่อให้ผู้ชมเข้าใจความหมายของท่ารำแต่ละท่ามากขึ้น โดยนำไปแสดงในการแสดงสินค้านานาชาติ ที่สนามกีฬาหัวหมาก กรุงเทพมหานคร เป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2511 นับเป็นก้าวแรกของรำมโนละคร จากการร่ายรำไปตามจังหวะดนตรีง่าย ๆ ไม่มีแบบแผนตายตัว เริ่มมีท่ารำประกอบเพลงมากขึ้น มีลีลาทางด้านนาฏศิลป์ไทยมากขึ้น และได้มีการบันทึกลายลักษณ์อักษร มีท่ารำ 4 ท่า ดังนี้

ตาราง 2 แสดงรายละเอียดท่ารำมโนละคร

ชื่อท่ารำ	คำอธิบาย
1. ท่าเจ้าชู้ยกษ์	เป็นท่าที่แสดงอาการดูดัน ประหม่อ กระตืบเท้า กระโดดเข้าปल्लीฝ่ายหญิง แต่ฝ่ายหญิงหลบหลีกเอาตัวรอดได้ แสดงว่าผู้หญิงไม่ชอบชายที่มั่วทะลุดูดัน บุ่มบ่าม
2. ท่าเจ้าชู้ไก่อ๊	เป็นท่าที่แสดงถึงความเจ้าชู้ของฝ่ายชายที่พยายามเข้าไปกะลิมกะเหลี่ย กรุ่มกริม ขอความเห็นใจจากฝ่ายหญิง ซึ่งไม่สำเร็จ เป็นการบอกว่าผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายหลุกหลิกเกินไป

ชื่อท่ารำ	คำอธิบาย
3. ท่าป้อ	เป็นท่าที่ฝ่ายชายแสดงอาการอ่อนน้อมขอความรักจากฝ่ายหญิง แต่ก็ไม่สำเร็จ เช่นเคย เพราะผู้หญิงไม่ชอบผู้ชายที่อ่อนให้ตนจนดูขาดลักษณะของการเป็นผู้นำ
4. ท่าเมิน	ฝ่ายชายจะแสดงว่าไม่สนใจฝ่ายหญิง โดยท่าทำหึงไว้ตัว ไม่มองจ้อง ไม่สนใจ ในที่สุดฝ่ายหญิงก็ตามจ้องฝ่ายชาย แสดงว่าผู้หญิงชอบผู้ชายที่เป็นผู้นำเป็นข้างทำหน้า และสามารถเป็นผู้คุ้มครองตนให้ปลอดภัยได้

หลังจากที่มีการฟื้นฟูการเล่นดนตรีม้งคละ โดยมีการแสดงท่ารำประกอบทำให้ วงดนตรีม้งคละ และการรำม้งคละเป็นที่รู้จักไม่เฉพาะท้องถิ่นจังหวัดพิษณุโลกเท่านั้น แต่ยังเป็นที่ยอมรับและนิยมแสดงในจังหวัดใกล้เคียงที่มีการเล่นดนตรีม้งคละอีกด้วย ประมาณปี พ.ศ. 2528 ได้มีผู้ประดิษฐ์ท่ารำม้งคละขึ้นใหม่โดยยึดรูปแบบและกระบวนการรำของ อนงค์ นาคสวัสดิ์ ทำให้เกิด การสร้างสรรค์ประดิษฐ์ท่ารำม้งคละขึ้นมามากมาย และในขณะเดียวกันอำเภอพรหมพิราม ซึ่งมีวงดนตรีม้งคละแสดงมากที่สุดในจังหวัดพิษณุโลกแต่กลับมีวงม้งคละที่มีท่ารำประกอบเพียงวงเดียว คือ ท่ารำม้งคละของวง “ย้อนพรหมศิลป์” เป็นท่ารำที่ชาวบ้านแถบนั้น ใช้การรำในรูปแบบ ขบวนแห่และได้นำมาเรียงร้อยต่อกันจนเกิดรูปแบบของการรำม้งคละขึ้นอีกชุด

ในปี พ.ศ. 2535 – 2538 มีผู้คิดประดิษฐ์ท่ารำม้งคละขึ้น โดยใช้กลองม้งคละเป็น อุปกรณ์ประกอบการแสดง จากการสัมภาษณ์ผู้ประดิษฐ์ท่ารำ คือ พวงชมพู สิงห์รงค์ กล่าวว่า มีประเทศเพื่อนบ้านมีระบำกลองประเภทต่าง ๆ มากมาย ของประเทศไทยก็มีรำกลองยาว ของภาคกลาง แต่ในเขตภาคเหนือตอนล่างมีกลองม้งคละซึ่งนิยมเล่นกันมากและถือได้ว่าเป็นเครื่องดนตรี ที่เป็นเอกลักษณ์ แต่ไม่มีการแสดงประกอบจึงคิดท่ารำขึ้นใหม่ โดยใช้กลองม้งคละเป็นอุปกรณ์ประกอบการแสดง และให้ชื่อการแสดงชุดนี้ว่า “ระบำเกรศรีนพมาศ”

ต่อมาได้เกิดการแสดงรำม้งคละที่ใช้กลองม้งคละเป็นอุปกรณ์ประกอบการแสดงขึ้น อีก 2 ชุดการแสดง คือ รำม้งคละลีลา และรำม้งคละนารี จากการสัมภาษณ์ผู้ประดิษฐ์ท่ารำ คือ นิภารัตน์ กาญจนโชติ กล่าวว่า ได้คิดการแสดงทั้ง 2 ชุดนี้ขึ้น เนื่องจากได้ทำการเผยแพร่รำม้งคละ ในรูปแบบของอนงค์ นาคสวัสดิ์ จนเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายทั้งในจังหวัดพิษณุโลกและจังหวัด ใกล้เคียง ประกอบกับสถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม มีหน้าที่เผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมซึ่งหน่วยงานต่าง ๆ มักจะขอการแสดงรำม้งคละเป็นประจำ จึงคิดท่ารำม้งคละลีลาขึ้นในปี 2536 โดยแสดงถึงลีลา การตีกลองของฝ่ายชาย และในปี 2538 ได้คิดท่ารำม้งคละนารีขึ้น ซึ่งเป็นลีลาการตีกลองอันอ่อนช้อย นุ่มนวลของฝ่ายหญิง นอกจากนี้ รำม้งคละที่ใช้กลองม้งคละเป็นอุปกรณ์ประกอบการแสดงแล้ว

ยังมีรำมั่งคละอีกรูปแบบหนึ่ง คือ รำมั่งคละที่นำเอาท่ารำมั่งคละของ “วงเฉลิมศิลป์” และท่ารำ “กัทลีบันเทิง” ของนางนิภารัตน์ กาญจนโชติ มาผสมกัน โดยนายวัฒนศักดิ์ สันโดษ และคณะ ได้เชิญนายทองอยู่ ลูกพลับ มาเป็นวิทยากรฝึกคนตรีมั่งคละและรำมั่งคละให้กับนักเรียนโรงเรียน จ่าการบุญ จากนั้นจึงนำท่ารำกัทลีบันเทิงมารวมกับท่ารำมั่งคละ และปรับปรุงให้เหมาะสม โดยใช้วงดนตรีมั่งคละบรรเลงประกอบการแสดง ให้ชื่อการแสดงชุดนี้ว่า “รำมั่งคละกล้วยตาก”

สรุปได้ว่า นางอนงค์ นาคสวัสดิ์ เป็นบุคคลสำคัญคนแรกในการปรับเปลี่ยนรำมั่งคละจากรูปแบบของชาวบ้านที่ร่ายรำไปตามจังหวะดนตรีง่าย ๆ ไม่มีแบบแผนตายตัว มาประดิษฐ์ท่ารำประกอบดนตรีมั่งคละขึ้น โดยใช้ลีลาทางด้านนาฏศิลป์ไทยมาช่วยให้เกิดความสวยงามและมีแบบแผนในทางนาฏศิลป์ไทย แต่ยังคงความเป็นการแสดงพื้นบ้าน หลังจากนั้นได้มีผู้ประดิษฐ์ท่ารำมั่งคละมากขึ้น

3. รำมั่งคละในปัจจุบัน หลังจากการรำมั่งคละของชาวบ้านที่ไม่มีรูปแบบตายตัว จนมาถึงการปรับเปลี่ยนของรำมั่งคละที่มีผู้ประดิษฐ์ท่ารำที่หลากหลาย ทำให้ปัจจุบันรำมั่งคละ บ่งบอกอัตลักษณ์ของชุมชน การถ่ายทอดประสบการณ์ของชุมชนหรือสังคมนั้น ๆ ทำให้เกิดจารีต ประเพณีและวัฒนธรรมบ่งบอกถึงอัตลักษณ์ของชุมชน โดยผ่านการกลั่นกรองจากอดีตสู่ปัจจุบัน และในการนำมาใช้ต้องหยิบเอาจุดแข็งที่เป็นอัตลักษณ์ของแต่ละชุมชนมาปรับให้เหมาะสม สอดคล้อง กับวิถีชีวิตและกลมกลืนกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ ยกตัวอย่างเช่น การแสดงพื้นบ้านรำมั่งคละ ที่พบเห็นได้ทั่วไปในปัจจุบัน แบ่งออกได้ 3 รูปแบบ คือ

แบบที่ 1 เป็นการแสดงแบบชาวบ้าน รูปแบบการแสดงเป็นในแบบพิธีกรรมเป็นส่วนใหญ่ การรำไม่มีแบบแผน เน้นสนุกสนานตามอารมณ์ของเพลง เป็นการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ไม่มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร

แบบที่ 2 แบบหลักสูตร ผู้แสดงส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียนชั้นประถม – มัธยม ตามโรงเรียน มีการสอนเป็นแบบแผน การรำรูปแบบและใส่ท่าทางการรำมากขึ้น มีการเรียนรู้ เป็นลำดับขั้นตอน รูปแบบการแสดงเปลี่ยนจากพิธีกรรมเป็นการถ่ายทอดการเรียนรู้ มีการบันทึกท่ารำ เป็นลายลักษณ์อักษร

แบบที่ 3 แบบร่วมสมัยหรือประยุกต์ มีการนำเทคโนโลยีแบบใหม่เข้ามาผสมผสาน มีการนำวงดนตรีสากลมาผสมกับวงมั่งคละ ท่าทางการแสดงมีหลากหลายรูปแบบ มีการนำท่าของ นาฏศิลป์สากลเข้ามาผสม มีอุปกรณ์ประกอบการแสดง รูปแบบของการแสดงเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว เน้นการโชว์เครื่องแต่งกายและการแสดง

รำมั่งคละในปัจจุบันไม่ได้มีบทบาทแค่ในพิธีตั้งแต่ก่อน แต่กลายเป็นการแสดง ที่สื่อสารเอกลักษณ์และวัฒนธรรมของท้องถิ่น รวมทั้งกลายเป็นสินค้าทางวัฒนธรรมซึ่งการมีบทบาท หน้าที่เหล่านี้ได้ก็เพราะมีการพัฒนารูปแบบและการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม การแสดงพื้นบ้าน

รำมั่งคละ เป็นการสร้างสรรค์ที่ปรับปรุงมาจากวิถีชีวิตของคนในชุมชนตามอำเภอต่าง ๆ ของจังหวัดพิษณุโลก และยังเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของจังหวัดจึงมีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญทางวัฒนธรรม ักัญญณัฐ เลิศอรียโกคิน (2554) อ้างถึง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 – 2554 (น. 17) กล่าวถึง “...การขับเคลื่อนกิจกรรมการพัฒนาทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับชุมชนและระดับประเทศ มีบทบาทสำคัญยิ่งในการนำวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่มาพัฒนาต่อยอดให้เกิดคุณค่าและมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้าและบริการอย่างหลากหลาย...” เพราะฉะนั้น การแสดงพื้นบ้านรำมั่งคละในทางเศรษฐกิจสามารถสร้างรายได้ให้กับคณะ ชุมชน และจังหวัดได้อีกด้วย และเป็นข้อมูลท่องเที่ยวด้านการแสดงของจังหวัด นอกจากนี้บทบาทหน้าที่ในด้านวัฒนธรรมสามารถบ่งบอกความเป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดพิษณุโลก และเป็นแหล่งเรียนรู้ข้อมูลการแสดงพื้นบ้านรำมั่งคละของจังหวัดอีกทางหนึ่ง

ดังนั้นสรุปว่าการพัฒนาองค์ประกอบในการรำมั่งคละตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันรูปแบบการรำมั่งคละส่วนใหญ่ที่มีลักษณะมาตรฐานทางนาฏศิลป์ไทย มักเกิดขึ้นในสถาบันการศึกษา ได้แก่ โรงเรียน และมหาวิทยาลัย โดยปรับเปลี่ยนท่ารำตามธรรมชาติหรือวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนมาประดิษฐ์ให้เป็นนาฏศิลป์ไทยมากขึ้น ในขณะที่วงดนตรีรำมั่งคละของคณะต่าง ๆ ในชุมชนก็ยังคงสามารถอนุรักษ์เพลงดั้งเดิม และรำมั่งคละการแสดงพื้นบ้านดั้งเดิมที่สื่อสารเอกลักษณ์และวัฒนธรรมของท้องถิ่นไว้ได้อีกด้วย

3. ภูมิปัญญานาฏศิลป์พื้นเมือง

การลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้านและผู้ใหญ่บ้านในชุมชนบ้านเขาสมอแครง พบว่า ในหมู่บ้านมีเพลงพื้นบ้านที่ได้อินและร้องเล่นเต้นรำกันมาตั้งแต่อดีต แต่ในปัจจุบันไม่มีการจัดบันทึกและการถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลังจึงใกล้จะสูญหายเลยอยากให้อนุรักษ์ผ่านการออกแบบกิจกรรมสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์บำบัด (ผู้นำชุมชนและปราชญ์ชาวบ้านพื้นที่บ้านเขาสมอแครง, ผู้ให้สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2567) ทั้งนี้ภูมิปัญญานาฏศิลป์พื้นเมืองบ้านเขาสมอแครง ซึ่งนำมาสร้างสรรค์เป็นการแสดงชุดใหม่ชื่อว่ารำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงสามารถแสดงรายละเอียดได้ ดังนี้

ช่วงที่ 1 นำดนตรีมั่งคละเพลงไม้สี่ประกอบท่ารำมั่งคละขึ้นก่อนเพราะเป็นรำพื้นเมืองของจังหวัดพิษณุโลกโดยประดิษฐ์ท่ารำให้มีสอดคล้องกับจารีตทางการแสดง และเอกลักษณ์ของบ้านเขาสมอแครง ท่ารำมีทั้งหมด 9 ท่า มีความหมายดังนี้

1. ท่าสอดสูง แสดงถึงการยกย่องเชิดชูสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ที่อยู่ ณ พื้นที่ทำการแสดง
2. ท่าไหว้- เชิดชู แสดงถึงการทำความเคารพ สรรเสริญเกียรติคุณครูตามจารีตก่อนการแสดงนาฏศิลป์
3. ท่าพรหมสีหน้า-ยุงพ้อนหาง เป็นการยกย่องเชิดชูคุณครูไว้เหนือเกล้า

4. ทำตึงมือจีบ แสดงให้เห็นถึงการเดินชมทิวทัศน์บรรยากาศในท้องถิ่นบ้านเขาสมอเคลง
5. ทำเด็ดดอกไม้ แสดงความสวยงามของดอกไม้ที่อดใจไม่ได้จนต้องเด็ดมาชื่นชม
6. ทำบังสุริยา แสดงถึงการประกอบกิจกรรมจนกระทั่งรู้สึกถึงความร้อนจากแสงแดด

จึงต้องหลบบัง

7. ทำร้อยดอกไม้ แสดงถึงการนำดอกไม้ที่เก็บได้มาร้อยเป็นพวงเพื่อนำไปถวายพระ
8. ทำอมรเกล้า แสดงถึงการนำดอกไม้มาติดที่ผมให้สวยงามก่อนการออกเดินทางไปวัด
9. ทำกระหวัดเกล้า แสดงถึงการตรวจสอบความงามของผม และเครื่องแต่งกายของตน

ก่อนเดินทางไปวัด

ช่วงที่ 2 เป็นช่วงเนื้อเพลงที่ประพันธ์พร้อมขึ้นใหม่ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส เพ็งฟุ้ง เนื้อร้องขยายความจากคำขวัญบ้านเขาสมอเคลง ที่กล่าวว่า “แหล่งประวัติศาสตร์ ธรรมชาติแสนสวย ร่ำรวยภูมิปัญญา งามสง่าพ่อปู่ขุนเณร สวยสูงเด่นเจดีย์ศรีสมอเคลง” จากนั้นได้ ทำการศึกษาข้อมูลและขยายความเนื้อหาในคำขวัญออกมา แล้วจึงตีความประพันธ์ออกมาเป็นบทประพันธ์ประกอบเพลงพื้นบ้าน โดยใช้ทำร่ำด้วยวิธีการตีบทตามคำร้องด้วยการก้าวเท้า และแตะเท้า ในลักษณะซ้ำ ๆ กัน ดังนี้

- ร้องเพลงพื้นบ้าน -

หมู่บ้านเขาสมอเคลง	เป็นแหล่งรวมภูมิปัญญา
ประวัติศาสตร์นั้นมีมา (ซ้ำ)	ยืนนานกว่า 500 ปี
ธรรมชาติก็แสนสวยงาม	ศาลปู่ขุนเณรเป็นศรี
งามเด่นองค์พระเจดีย์	กราบไหว้ให้มีโชคชัย
ผู้คนอยู่อย่างเป็นสุข	สนุกรื่นเริงสดใส
ร้องเพลงพื้นบ้านรวมใจ	ฝากให้ลูกหลานทุกคน
เพลง “สวยจริงนะกานดา”	ตามมาด้วย “ชนะนี้ห้อยโชน”
เพลง “หงส์” รับ จังหวะโชน	ร้องอ่อนโยน “ความรักชาย”
บทเพลง “กุหลาบยามเย็น”	ร้องเล่นเพลง “ไถ่ถาม” ได้
เพลง “แหงนดูดาว” พร่าวใจ	ฝากไว้ “ลาก่อนนะเธอ”
ขอเชิญรับฟังเพลงกัน	สร้างสรรค์อยากนำเสนอ
พื้นเพลงพื้นบ้านนะเออ	ขอเธอจงมีสุขใจ (ซ้ำ)

ช่วงที่ 3 เป็นช่วงของการร้องพื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงทั้ง 8 เพลง มาประกอบ ทำร่ำเคลื่อนที่ในลักษณะวงกลมอย่างหลากหลายรูปแบบ ดังนี้

1. สวยจริงนะกานดา

สวยจริงนะกานดา งามตานะแม่สาวเอ๋ย วันนี้ฉันมีความสุข สนุกรื่นเริงฤทัย เป็นโสด
อยู่นานไม่ไหว...ชะ (ซ้ำ) หากูที่ไหนดำด้วยสักคน (ซ้ำ)

2. ชะนีห้อยโหนด

ไอ้ชะนีห้อยโหนด เฝ้าแต่โยนแกว่งตัว เฝ้าร้องเรียกหาผัว ระวังและเศร้าใจ ระวัง
และเศร้าใจ ฉันอยากจะมิคู่แนบ แอบอิงเอาไว้ แต่ไม่รู้อยู่ไหน แสนระกำ ใจน้อง ไอ้แม่ยอดชีวัน
ไอ้แม่ขวัญชีวันมารับรักกับพี่ ที่นี้ในวงฟ้อนรำ ที่นี้ในวงฟ้อนรำ

3. กุหลาบบานเย็น

ไอ้กุหลาบบานเย็น สวยเด่นจึงพากันมาพอมถึงน้องยา น้องยาไม่ปราณี น้องยา
ไม่ปราณีเสียแรงชายรัก ชายจึงได้มา เสียแรงหญิงรัก หญิงจึงได้มา โอ้เวทนา ขอลากันที่...เอ็งเอ๋ย

4. ความรักของชาย

ไอ้ความรักของชาย มาถูกทำลาย ไปตามสายลมเมื่อแรกรักไว้หวังใจว่าจะชม คราวนี้
ระทมเสียแล้วอกเอ๋ย ว่าอะไรหรือพี่ เมื่อตะกั้้องไม่ได้ยินเลย อย่ามาทำ อย่ามาทำนึ่งเฉยเม้นึกเลยว่า
เธอจะหน้าอ เลิกรักเลิกรักกันละหนอ เขาไม่จ้อละไม่ต้องการเขาไม่จ้อละไม่ต้องการ ล้อเล่นหย่อนนะเธอ
เธออย่าทำใจน้อยหันหน้ามาหาพี่หน่อย อย่าทำใจน้อยกันเลยนะเธอ...

5. หงส์

หงส์ หงส์ หงส์ อย่าทะนงตัวนัก ปีกของเจ้าจะหัก ปีกอยู่กลางลำหนอง อยากได้เธอ
มาเป็นคู่ครองลอยละล่อง หงส์ หงส์ทองขยับปีกบิน หงส์ หงส์ทองขยับปีกบิน

6. ไก่งาม

ไก่งามเมื่อยามจะบิน โผผินโผผินไกลรัง นานาหันหน้ามามอง นานาหันหน้ามามอง
เขามีเจ้าของมองแล้วหรือยัง มองดูใครใครก็ไม่เศร้า หันมองตัวเรา แสนหมดอาลัย ปราณีฉันหน่อยได้
ไหม อู๋..ไม่ได้ขวัญใจเธอมี อู๋... ไม่ได้ขวัญใจเธอมี ใครบอกเธอเล่าเมื่อตะกั้้องเล่า มานั่ง เย้ายวนยี้
หล่ออย่างจี้ก็ยังมีคู่เลย สวยอย่างจี้ก็ยังมีคู่เลย...

7. แหวนดูดาว

แหวนดูดาว เมื่อคราวฟ้าสาบ คนรักเขามาจีตจาง คนรักเขามาจีตจางมาเห็นมาห่าง
เสียนี้กระไร กับเราเขาไม่อย่ากรำ เขาทำกระบวนกระบิด เขารำกับคนสองขีดเขาจีบกับคนสามดาว
เราก็แหวนดูดาว ฉันอุตส่าห์มาบอกรัก บอกรักในวงฟ้อนรำหากเธอไม่ช่วยแนะนำ รักต้องซ้ำและลุ่ม
ละลาย รักต้องซ้ำและลุ่มละลาย...

8. ลาก่อนนะเธอ

ลาก่อนนะเธอ วันหน้าค่อยเจอกันใหม่ บ้านฉันอยู่ไกล อยู่ได้ฉันจะขอยู่ เป็นเวร
เป็นกรรม ละล้าละหลั่ง เดินหน้าถอยหลัง จำใจจากคู่ จากไปใจอยู่ จากคู่ในวงฟ้อนรำ ฉันไม่อยากจาก

คูในวงฟ้อนรำ หัวอกคนซ้าระกำจำต้องจากเธอ ลาก่อนนะเธอวันหน้าค่อยเจอกันใหม่บ้านฉันอยู่ไกล อยู่ใกล้ฉันจะขอยู่ เป็นเวรเป็นกรรม ละล้าละหล้ง เดินหน้าถอยหลัง จำใจจากคูจากไปใจอยู่ จากคูในวงฟ้อนรำ ฉันไม่อยากจากคูในวงฟ้อนรำ (ซ้ำ)

จากทฤษฎีการปรับตัวของรอย แนวคิดนาฏศิลป์บำบัด และกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง การรำมั่งคละ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์หลักการและแนวทางการจัดกิจกรรมที่สำคัญเพื่อนำไปสู่การพัฒนา หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่าน กิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีสาระสำคัญ ดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงผลการสังเคราะห์และการนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหลักสูตร

แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการสังเคราะห์แนวคิดสำคัญ	การนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาหลักสูตร
ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1999; Isbir & Mete, 2010)	เน้นให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้แก่ 1) สิ่งเร้าตรง เป็นสิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายในที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวมากที่สุดทำให้ต้องมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเกิดขึ้นซึ่งเปรียบเสมือนตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม 2) สิ่งเร้าร่วม เป็นสิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น นอกเหนือจากสิ่งเร้ามีผลมากระทบบุคคลเช่นกัน เป็นได้ทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งถ้ามีผลในทางบวกจะช่วยลดอิทธิพลของสิ่งเร้าตรงหรือช่วยลดความรุนแรงได้แต่ถ้ามีผลในทางลบจะทำให้อิทธิพลของสิ่งเร้าตรงมีอิทธิพลมากยิ่งขึ้นจะทำให้บุคคลปรับตัวยากเพิ่มขึ้น 3) สิ่งเร้าแฝง เป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในระบบบุคคลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ทั้งนี้การปรับตัวนั้นต้องอาศัยกลไกที่ทำงานประสานกัน	1. จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้แก่ ความเสื่อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ สิ่งเร้าร่วมได้แก่ ความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุ และสิ่งเร้าแฝง ได้แก่ ทัศนคติที่ดีต่อการใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุปรับตัวจากการผ่านกลไกการเผชิญปัญหา การควบคุม การตอบสนองโดยอัตโนมัติ และการรักษาสมดุล

แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการสังเคราะห์แนวคิดสำคัญ	การนำมาประยุกต์ใช้ ในการพัฒนาหลักสูตร
	2 กลไก คือ 1) กลไกการควบคุม เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อตอบสนองโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาสมดุลการทำงานของร่างกายในระบบต่าง ๆ กระบวนการเผชิญปัญหาทำงานจากการที่สิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายใน ผ่านการรับรู้ความรู้สึกเข้าสู่ระบบประสาท ระบบไหลเวียน และระบบต่อมไร้ท่อผ่านวิถีประสาท ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ 2) กลไกการคิดรู้ เป็นกลไกการปรับตัวที่ทำงานผ่านทางกระบวนการการคิดรู้และอารมณ์ ซึ่งมี 4 วิธีทาง ได้แก่ กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล คือ กิจกรรมการเลือกรับข้อมูล เก็บรหัส และจดจำข้อมูลนั่นเองผ่านกระบวนการการเรียนรู้ที่จะเกี่ยวข้องกับการเลียนแบบ การได้รับรางวัลผ่านกระบวนการตัดสินใจและการแสดงอารมณ์ พฤติกรรมตอบสนองของแต่ละบุคคลจะแสดงออกมาจากการทำงานของกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้ซึ่งมีการทำงานร่วมกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ ซึ่งตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านร่างกาย 2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ 3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ และ 4) การปรับตัวด้านพึงพาหะหว่างกัน ทั้งนี้การที่บุคคลจะสามารถปรับตัวเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย	ของการปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม 2. กำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในชั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม เป็นการจัดกิจกรรมการปรับตัวตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยการร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นอภิปราย วิเคราะห์สิ่งเร้าที่เป็นสาเหตุของปัญหาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงให้ชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องของระบบความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม เพื่อหาแนวทางในการปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการสังเคราะห์แนวคิดสำคัญ	การนำมาประยุกต์ใช้ ในการพัฒนาหลักสูตร
	ทั้ง 4 ด้านได้นั้นจำเป็นต้องอาศัย กระบวนการ 6 ขั้นตอน คือ ประเมิน พฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ประเมิน สิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม และสิ่งเร้าแฝงที่มี อิทธิพลต่อการปรับตัว วินิจฉัยปัญหาตาม ข้อมูลที่ประเมินได้ ตั้งเป้าหมายการ พยาบาลร่วมกันในการเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพเป็น พฤติกรรมการปรับตัวที่ดี การให้การ พยาบาลโดยมุ่งที่การจัดการกับสิ่งเร้าหรือ สาเหตุของการเกิดปัญหาการปรับตัว และ การประเมินผลการพยาบาลเพื่อให้ทราบ ว่าการพยาบาลที่ให้บรรลุเป้าหมายตาม ที่ตั้งไว้หรือไม่ หากประเมินแล้วพบว่า บุคคลยังคงมีปัญหาการปรับตัวในเรื่องนั้น อยู่ก็จะนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแผนการ พยาบาลใหม่เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถ ปรับตัวได้ดีขึ้น	

แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการสังเคราะห์แนวคิดสำคัญ	การนำมาประยุกต์ใช้ ในการพัฒนาหลักสูตร
นาฏศิลป์บำบัด (Bräuninger, 2014)	การนำหลักด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขณะปฏิบัติท่ารำต่าง ๆ ของนาฏศิลป์ มาบูรณาการร่วมกับหลักการทางด้าน บำบัดในการออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ คล้ายกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแนวคิด สำคัญที่มีแนวโน้มนำมาปรับประยุกต์ใช้ เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งหลักการทางนาฏศิลป์บำบัดสามารถ นำไปใช้ด้านกระบวนการรักษาที่มีความ เกี่ยวข้องกับโรคหรือปัญหาที่ผู้สูงอายุต้อง เผชิญ โดยจัดเป็นกระบวนการเผชิญ ปัญหาเพื่อการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ จะต้องมีการออกแบบการเคลื่อนไหวของ ร่างกายที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดการแสดง พฤติกรรมปรับตัวผ่านการใช้แบบท่า รำ ท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มี ความสัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่ และ พลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐาน ในการบำบัด	ใช้หลักการทางนาฏศิลป์บำบัด ในการออกแบบและสร้างสรรค์ ท่ารำมั่งคละประกอบเพลง พื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง โดย ประดิษฐ์ท่ารำให้มีความ สอดคล้องกับจารีตทางการ แสดงและเอกลักษณ์ของบ้าน เขาสมอแครงจำนวน 9 ท่า ที่ ตอบสนองต่อกระบวนการ ปรับตัวเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ ดีขึ้นทั้ง 4 ด้านของผู้สูงอายุ ดังนี้ 1. ด้านร่างกาย ใช้หลักการทาง นาฏศิลป์บำบัดในการจัด กิจกรรมให้กับผู้สูงอายุได้ ฝึกฝนท่ารำที่เสริมสร้าง สมรรถนะความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อและการยืดหยุ่นทาง กายทั้งช่วงบนและล่าง 2. ด้านจิตใจ จัดกิจกรรมที่เน้น ให้ผู้สูงอายุเกิดการยอมรับและ เข้าใจต่อความเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้น รวมถึงเกิดความรู้สึก ภาคภูมิใจในการเข้าร่วม กิจกรรมโดยใช้หลักนาฏศิลป์ บำบัดเสริมสร้างความสัมพันธ์ ขององค์ประกอบการ เคลื่อนไหวร่างกายในการฟื้นฟู รักษาเพื่อช่วยบำบัดและ

แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการสังเคราะห์แนวคิดสำคัญ	การนำมาประยุกต์ใช้ ในการพัฒนาหลักสูตร
		เยียวยาทางร่างกาย สมอง และพฤติกรรม รวมถึงการบำบัดความเครียดที่เกิดจากสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ 3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ใช้หลักทางด้านนาฏศิลป์บำบัดในการออกแบบรูปแบบการเต้นรำเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม 4. ด้านสิ่งแวดล้อม ใช้หลักทางด้านนาฏศิลป์บำบัดออกแบบการฝึกปฏิบัติการทำรำที่สอดคล้องกับความปลอดภัยและความเหมาะสมของการเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมทั้งจัดสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้สอดคล้อง เหมาะสม และปลอดภัยกับทุกกิจกรรมในระหว่างการฝึกปฏิบัติของผู้สูงอายุ
กิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง	เป็นการพ้อนรำทำรำมั่งคละประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงในการแสดงออกให้เกิดความสวยงามด้วยท่วงท่าในลักษณะที่แตกต่างกันตามถิ่นกำเนิด	นำบทเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ประกอบด้วย เพลงเกริ่นนำบ้านเขาสมอแครง เพลงสวयจริงนะกานดา เพลงชะนีห้อยโหนด เพลงกุหลาบ

แนวคิด/ทฤษฎี	ผลการสังเคราะห์แนวคิดสำคัญ	การนำมาประยุกต์ใช้ ในการพัฒนาหลักสูตร
	วัฒนธรรม ศาสนา และนาฏศิลป์พื้นเมือง เป็นส่วนหนึ่งในการแสดง	บานเย็น เพลงความรักของชาย เพลงหงส์ เพลงไก่อาม เพลง แหวนดุดาว และเพลงลาก่อน นะเธอ มาออกแบบและ สร้างสรรค์เป็นทำรำมังคละ เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอ แคลงที่เน้นการรำเพื่อ เสริมสร้างสมรรถนะความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อและ การยืดหยุ่นทางกายช่วงบน และล่าง โดยนำเอาดนตรี มังคละเพลงไม้สี่ประกอบทำรำ มังคละขึ้นก่อนเพราะเป็นรำ พื้นเมืองของจังหวัดพิษณุโลก แล้วจึงประดิษฐ์ทำรำให้มีความ สอดคล้องกับจารีตทางการ แสดง และเอกลักษณ์ของบ้าน เขาสมอแคลง ซึ่งประกอบด้วย 9 ท่า ได้แก่ ทำสอดสูง ทำไหว้- เชิดชู ทำพรหมสี่หน้า-ยุงพ้อน หาง ทำดั่งมือจับ ทำเต็ด ดอกไม้ ทำบังสุริยา ทำร้อย ดอกไม้ ทำภมรเกล้า ทำ กระหวัดเกล้า

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตเป็นเครื่องชี้วัดความเจริญก้าวหน้าของมิติทางด้านประชากร สังคม สุขภาพ จิตวิญญาณ สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ (Well-being) เป็นเป้าหมายที่สำคัญในการพัฒนาประชากรของประเทศต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันมี

การตีความหมายและให้คุณค่า (Value judgement) ที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ละสังคม จึงมีการให้ความหมายหรือนิยามของคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันไป

1. ความหมายของคุณภาพชีวิต

ปัจจุบันคำว่าคุณภาพชีวิต เป็นคำที่ถูกกล่าวถึงบ่อยครั้ง โดยมีผู้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตที่คล้ายคลึงและแตกต่างกันไปตามทัศนะของแต่ละบุคคลดังนี้

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ (2560, น. 11) ได้สรุปว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ คือ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถเป็นหลัก รวมถึงการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุในอนาคตจะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในลักษณะขององค์กรรวมอย่างรอบด้าน ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพจึง หมายถึง ผู้ที่ดูแลตนเองได้ (Self-Care) พึ่งตนเองได้ (Self-Reliance) ทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม มีความพึงพอใจในชีวิต ความเป็นอยู่ในปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

เกศกาญจน์ ทันทประภัสสร (2561, น. 126) คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง การรับรู้หรือความพึงพอใจต่อศักยภาพ ความสามารถในการทำหน้าที่ ความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) การเรียนรู้ปรับตัวในเชิงบวก และการประสบความสำเร็จของตนเองที่มีต่อการได้รับสิ่งที่สนองต่อความต้องการในการดำรงชีวิตของตนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมและสามารถดูแลตนเองได้ (Self-Care) พึ่งตนเองได้ (Self-Reliance) ทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตนและทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้ต่อไป

วรพล ฐลีจันทร์ (2562, น. 22) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า เป็นสภาพชีวิต ความเป็นอยู่โดยทั่วไปของบุคคล ซึ่งเป็นชีวิตที่มีคุณภาพโดยสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้และทำให้บุคคลนั้นมีความสุขความพึงพอใจในชีวิต ไม่เป็นภาระหรือเกิดปัญหาต่อสังคม

อนรรฆ อีสเฮาะ (2562, น. 4) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า การรับรู้ความพึงพอใจ และการรับรู้สภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคมและสภาพแวดล้อม ได้แก่ การมีสุขภาพดี ไม่มีที่เจ็บป่วยที่เป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิต การได้รับการผ่อนคลายด้านจิตใจ การพึงพอใจ ในรายได้ และการสนับสนุนตลอดจนการรับรู้และพึงพอใจในสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการดำรงชีวิต

นิธิภัทร ชิตานนท์ (2563, น. 7) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า ความพึงพอใจในการดำรงชีวิต การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

อัญรัช สาริกัลยะ (2564, น. 4) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตเป็นเครื่องชี้วัดความเจริญก้าวหน้าของมิติทางด้านประชากร สังคม สุขภาพ จิตวิญญาณ สิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ (Well-being) เป็นเป้าหมายที่สำคัญของการพัฒนาประชากร

ของประเทศต่าง ๆ ในปัจจุบันซึ่งมีการตีความหมายและการให้คุณค่า (Value judgement) แตกต่างกันไปตามคุณค่าของแต่ละสังคมจึงมีการให้ความหมายหรือนิยามของคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันไป

นัสมน บุตรวิเศษ และอุปภูษา อินทรสาด (2564, น. 3) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า การรับรู้ และความพึงพอใจในการดำรงชีวิตในสิ่งที่ตนเป็นอยู่อย่างมีความสุขตามสภาพความเป็นอยู่และสภาวะรอบ ๆ ตัวเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

WHO (1997, pp. 1-10) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นการรับรู้ของบุคคลภายใต้บริบททางวัฒนธรรมและคุณค่าที่คนผู้นั้นอาศัยอยู่ซึ่งมีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวังมาตรฐานและสิ่งที่เกี่ยวข้องของบุคคลผู้นั้นเป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสภาวะจิตใจ ระดับความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านความเชื่อส่วนบุคคล และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

Ferrans, & Powers (2000, p. 16) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต เป็นความสุขและความพึงพอใจในชีวิตจึงตัดสินการมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือไม่ดีที่มีความสุขหรือไม่มีความสุข มีความพึงพอใจหรือไม่มีความพึงพอใจ ทั้งนี้เป็นการตัดสินใจของแต่ละบุคคล รวมทั้งได้รวบรวมนิยามของคุณภาพชีวิตไว้ 5 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 คุณภาพชีวิต คือ การมีชีวิตอย่างปกติธรรมดาทั่ว ๆ ไป (Normal Life) กลุ่มที่ 2 คุณภาพชีวิต คือ ความสุข หรือความพึงพอใจ (Happiness or Satisfaction) กลุ่มที่ 3 คุณภาพชีวิต คือ การได้รับความสำเร็จตามที่บุคคลได้ตั้งเป้าหมายไว้ (Achievement of Personal Goals) กลุ่มที่ 4 คุณภาพชีวิต คือ ความสามารถที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หมายถึง ความสามารถทางร่างกายและจิตใจ (Physical Mental Capability) และกลุ่มที่ 5 คือ ความสามารถทางด้านสังคม (Social Ability)

Dean (2003, p. 98) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความพึงพอใจของชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเอง ภาวะสุขภาพ ความสุข การปรับตัว ชีวิตที่มีคุณค่า และชีวิตที่มีความหมาย

Huag, & Polmar (2004, pp. 332-344) มีแนวคิดของคุณภาพชีวิตว่า การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ การมีสุขภาพดี มีรายได้เพียงพอ ไม่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ และการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ๆ

Rezaei et al. (2018, p. 6596) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า ความรู้สึกที่แต่ละบุคคลมีต่อสภาพความเป็นอยู่ในด้านของวัฒนธรรม และคุณค่า ตามความคาดหวัง ความหวัง มาตรฐาน และความสนใจ ซึ่งมีมิติที่แตกต่างกัน ทั้งร่างกาย และทางจิตใจ ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับความพึงพอใจ รวมถึงการสื่อสารทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ไปจนถึงความเชื่อส่วนบุคคล

Kazemi (2022, p. 2) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิตถือเป็นความสมดุลในการค้นหาและตอบสนองความต้องการทางชีวภาพและความเห็นอกเห็นใจของผู้อื่น รวมถึงการให้ความร่วมมือกับสังคมและสถานการณ์นั้น ๆ

Rodriguez (2022, p. 79) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ปัจจุบันของตนเองในชีวิต รวมถึงการรับรู้ถึงความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม ตลอดจนเป้าหมาย ความคาดหวัง และข้อกังวล ปัจจัยหลายประการส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนบางคน เช่น ระดับความพึงพอใจในงาน ความมั่งคั่ง รายได้ และเวลาว่าง

James (2022, p.39) ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตว่า เป็นการวัดความสุขตามหัวใจปรารถนา ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการตัดสินใจทางการเงินหลายอย่าง ซึ่งมีปัจจัยตามบทบาทในคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันไปตามความชอบของแต่ละบุคคล แต่มักรวมถึงความมั่นคงทางการเงิน ความพอใจในการทำงาน ชีวิตครอบครัว สุขภาพ และความปลอดภัยด้วย

จากความหมายคุณภาพชีวิตตามทัศนะของนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศสามารถสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ความพึงพอใจในชีวิต การมีความสุข การรับรู้สถานะของบุคคลในการดำเนินชีวิตในสังคม โดยสัมพันธ์กับเป้าหมายและสภาพแวดล้อมของบุคคล ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และบริบททางสังคมของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม ตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกันตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไป

2. ลักษณะของผู้สูงอายุ

การแบ่งประเภทหรือการจัดกลุ่มเพื่ออธิบายลักษณะของผู้สูงอายุในแต่ละประเภะนั้น มีความหลากหลาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ เช่น 1) เกณฑ์ตามวัยหรือปีปฏิทิน 2) เกณฑ์ตามความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย พิจารณาจากความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย เช่น แข็งแรง ทำหน้าที่ได้ดี ไม่ต้องพึ่งพาใคร หรือต้องพึ่งพาผู้อื่น และ 3) เกณฑ์ตามจิตวิทยา เป็นต้น โดยการแบ่งประเภทของผู้สูงอายุที่นิยมและมักใช้บ่อยตามทัศนะของนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศ มีดังนี้

1. การแบ่งประเภทผู้สูงอายุตามวัยหรือปีปฏิทิน (Chronological age) การแบ่งประเภทของผู้สูงอายุตามวัยหรือปีปฏิทินนั้นด้วยความตระหนักถึงความแตกต่างของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุมาก ๆ ถ้าใช้เกณฑ์สากลว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทย จะแบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ (งนุช เขาวนศิลป์, 2563, น. 4)

1.1 ผู้สูงอายุวัยต้น (Young-old) คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี เป็นช่วงวัยที่ยังช่วยเหลือตนเองได้

1.2 ผู้สูงอายุวัยกลาง (Medium-old) คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 70-79 ปี เป็นช่วงวัยที่เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่มอ่อนแอ มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง

1.3 ผู้สูงอายุวัยปลาย (Old-old) คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยที่เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ

2. การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามความสามารถในการทำหน้าที่หรือตามระดับความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุรูปแบบนี้ใช้ข้อมูลความสามารถในการทำหน้าที่ (functional assessment) เป็นเกณฑ์ โดยพิจารณาความสามารถในการทำหน้าที่หรือการช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน 2 ลักษณะ คือ 1) ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน (Basic Activities of Daily Living) เช่น การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ การแต่งตัว การขึ้นลงบันได เป็นต้น และ 2) ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นสูง (Instrumental Activities of Daily Living) เช่น การปรุงอาหาร การทอนเงิน เป็นต้น ซึ่งการใช้เกณฑ์นี้จะแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ (นงนุช เซวาน์ศิลป์, 2563, น. 4)

กลุ่ม 1 ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเอง

กลุ่ม 2 ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้โดยต้องมีผู้อื่นช่วยเหลือ

กลุ่ม 3 ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้

3. การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการพิจารณาจากองค์ประกอบด้านความสามารถและความต้องการของผู้สูงอายุ ตามแบบประเมินผู้สูงอายุตามกลุ่มศักยภาพและความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living: ADL) แบ่งได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2566, น. 8-9)

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุติดสังคม Social Bound (สีเขียว) คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ดี ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระสามารถทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐานและกิจวัตรประจำวันต่อเนื่องได้เป็นผู้มีสุขภาพทั่วไปดี ไม่มีโรคเรื้อรังหรือเป็นเพียงผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือเป็นผู้ที่มีโรคเรื้อรัง 1 - 2 โรคที่ยังควบคุมโรคได้ สามารถช่วยเหลือผู้อื่น สังคม ชุมชนได้ และมักเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม (คะแนน ADL ตั้งแต่ 12 ขึ้นไป)

กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน Honne Bound (สีเหลือง) คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่พอช่วยเหลือตนเองได้บ้าง หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพียงบางส่วนมีความจำกัดในการดำเนินชีวิตในสังคมและเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังที่ควบคุมไม่ได้ มีภาวะแทรกซ้อนด้านร่างกายหรือจิตใจจนส่งผลต่อการรู้คิดการตัดสินใจ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน (คะแนน ADL ระหว่าง 5 - 11)

กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียง Bed Bound (สีแดง) กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐานได้ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการเคลื่อนย้าย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันมีโรคประจำตัวหลายโรคที่ควบคุมไม่ได้ มีการเจ็บป่วยเรื้อรังมายาวนานและมีภาวะแทรกซ้อนจากโรคที่เป็นอยู่ เป็นกลุ่มที่ป่วยและช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พิกัดหรือทุพพลภาพ(คะแนน ADL ระหว่าง 0 - 4)

4. การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามการมีโรค การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามเกณฑ์นี้แบ่งได้ 2 กลุ่ม ดังนี้ (Miller, 2012, pp. 13-14)

กลุ่ม 1 ผู้สูงอายุที่สุขภาพดี (healthy elderly) ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก หมายถึง ผู้สูงอายุทั้งที่ปราศจากโรค และมีความสามารถในการใช้ร่างกายให้ทำงานได้อย่างเหมาะสม ทั้งด้านสรีระ จิตใจ และสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการสูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้สามารถอยู่ได้อย่างอิสระ ไม่มีโรค และไม่ได้รับประทานยาประจำ การเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดีนั้นประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก คือ 1) มีการทำงานโดยอิสระ 2) มีการจัดการดูแลตนเองในขณะเจ็บป่วย 3) มีมุมมองด้านบวก และ 4) มีการพัฒนาดน และการมีส่วนร่วมทางสังคม

กลุ่ม 2 ผู้สูงอายุเปราะบาง (frail elderly; frailty in elderly) หมายถึง ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นในกิจวัตรประจำวัน และมักต้องได้รับการดูแลจากหน่วยดูแลต่าง ๆ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ไม่สามารถอยู่อย่างอิสระได้ อาจไม่ได้มีโรคตามระบบต่าง ๆ แต่ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการอาจพบความผิดปกติบางอย่าง อาจได้รับยาประจำ ภาวะต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะเปราะบางประกอบด้วย โรคอัลไซเมอร์ โรคหลอดเลือดสมอง โรคพาร์กินสัน ข้ออักเสบ กระดูกพรุน หรือมีภาวะกระดูกหัก และอาจมีความบกพร่องทางจิตด้วย โดยมีเกณฑ์ในการประเมินว่าเป็นผู้สูงอายุเปราะบางโดยใช้กลุ่มอาการ ดังนี้ 1) น้ำหนักลดโดยไม่ได้ตั้งใจ หรือไม่ทราบสาเหตุ โดยลดมากกว่า 10 ปอนด์ (4.53 กิโลกรัม) ในระยะเวลา 1 ปี 2) มีความรู้สึกหมดแรง 3) กล้ามเนื้ออ่อนแรง (เมื่อวัดโดยการกำมือ) 4) เดินช้าลง 5) กิจกรรมทางกายอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งจะจัดว่าเป็นผู้สูงอายุเปราะบางนั้นต้องมียกลุ่มอาการที่แสดงออกตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป ใน 5 ข้อดังกล่าว

5. การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามสภาพร่างกาย ออกเป็น 4 ช่วง ดังนี้ (นงนุช เชาวน์ศิลป์, 2563, น. 5-6)

5.1 ช่วงไม่ค่อนแก่ (The young-old) อายุประมาณ 60-69 ปีเป็นช่วงที่ต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิทคู่ครอง โดยทั่วไปยังเป็นคนที่แข็งแรงแต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง สำหรับบุคคลที่มีการศึกษารู้จักปรับตัวยังเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม ทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

5.2 ช่วงแก่ปานกลาง (The middle-aged old) อายุประมาณ 70-79 ปี เป็นช่วงที่เริ่มเจ็บป่วย เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง

5.3 ช่วงแก่จริง (The old-old) อายุประมาณ 80-90 ปี ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุขั้นนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้นผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากขึ้น

5.4 ช่วงแก่จริง ๆ (The very old-old) อายุประมาณ 90-99 ปี ผู้ที่มีอายุยืนถึงขั้นนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย เป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ควรทำกิจกรรมอะไรที่ตนเองมีความสนใจ และต้องการทำ

3. องค์ประกอบและพฤติกรรมบ่งชี้ของคุณภาพชีวิต

การที่บุคคลจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบมากมาย ซึ่งแต่ละองค์ประกอบจะมีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันไป ตามแต่ละทัศนะของแต่ละบุคคลหรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่ได้กำหนดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้อิงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดมาตรการและนโยบายต่าง ๆ ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ระบุรายละเอียดเกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้ (World Health Organization, 2003, pp. 20-23)

1. ด้านร่างกาย (physical domain) หมายถึง การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลที่มีผลต่อชีวิตประจำวัน ทำการประเมินจากสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ได้แก่

1.1 ความปวด และความไม่สุขสบาย เป็นลักษณะทางกายภาพอันไม่พึงประสงค์สำหรับบุคคล และขอบเขตของความรู้สึกรบกวน และรบกวนชีวิต รวมถึงการบรรเทาความเจ็บปวดที่สามารถทำได้

1.2 พลังงาน และความเมื่อยล้า เป็นการประเมินพลังงาน ความกระตือรือร้น และความอดทนของบุคคลในการดำเนินชีวิตประจำวัน และทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งความเหนื่อยล้าอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การเจ็บป่วย ความเครียด การออกกำลังกายมากเกินไป เป็นต้น ผลกระทบของความเหนื่อยล้าต่อความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การต้องพึ่งพาบุคคลอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้นเนื่องจากเกิดความเหนื่อยล้าเรื้อรัง

1.3 การนอน และการพักผ่อน เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลอย่างมาก เช่น ความยากลำบากในการนอนหลับ การตื่นขึ้นมาในตอนกลางคืน การตื่นขึ้นมาในตอนเช้าแล้วไม่สามารถกลับไปนอนหลับได้ เป็นต้น ซึ่งการถูกรบกวนการนอนอาจมีสาเหตุมาจากตัวบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม

1.4 การเคลื่อนไหว เป็นการตรวจสอบเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลในการเคลื่อนย้ายตนเองจากจุดตรงที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยมุ่งเน้นว่าการเคลื่อนย้ายนั้นจะต้องทำด้วยตนเอง ไม่พึ่งพาบุคคลอื่น ๆ ซึ่งหากบุคคลเกิดปัญหาในการเคลื่อนไหวก็อาจส่งผลกระทบในทางลบต่อชีวิตได้

1.5 กิจวัตรประจำวัน เป็นการประเมินความสามารถในการดำเนินกิจวัตรประจำวันของบุคคล รวมไปถึงการดูแลตนเองอย่างเหมาะสมตามความสามารถของบุคคลนั้น ๆ หากบุคคลไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้อย่างปกติแล้วอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตในทางลบ

1.6 การใช้ยา และการรักษา เป็นการประเมินการใช้ยา หรือ การรักษาในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้หากเป็นการใช้ยา และการรักษาอย่างไม่มี ความเหมาะสม

1.7 ความสามารถในการทำงาน เป็นการประเมินตามความสามารถของบุคคลในการทำงานต่าง ๆ หรือพลังในการทำงานของบุคคล อาจเป็นงานที่ต้องทำเป็นประจำเพื่อรับค่าตอบแทน หรือ งานที่เป็นกิจกรรมสำหรับบุคคลที่ต้องเข้าร่วม เช่น การเป็นอาสาสมัคร เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายเช่นกัน

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) หมายถึง การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง ได้แก่

2.1 ความรู้สึกเชิงบวก เป็นประสบการณ์ หรือ ความรู้สึกของบุคคลถึงความสมดุล ความสงบ ความสุข ความหวัง ความสนุกสนาน และความเพลิดเพลินในสิ่งที่ดีภายในชีวิต

2.2 การคิด การเรียนรู้ ความจำ และสมาธิ เป็นความสามารถในการคิด การเรียนรู้ ความทรงจำ สมาธิ และความสามารถในการตัดสินใจ รวมถึงความรวดเร็ว และความชัดเจนในการคิด

2.3 การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกทั้งในด้านบวก และด้านลบกับตัวเอง การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นการรับรู้ความสามารถ ความพึงพอใจ การควบคุมตนเอง ความสามารถในการเปลี่ยนแปลง ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และการยอมรับตนเอง

2.4 ภาพลักษณ์ เป็นมุมมองของบุคคลเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการมองในด้านบวก หรือด้านลบที่ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ แนวคิด และการรับรู้ของบุคคลนั้น ๆ

2.5 ความรู้สึกเชิงลบ ได้แก่ ความสิ้นหวัง ความรู้สึกผิด ความโศกเศร้า ความเสียใจ ความกังวลใจ ความวิตกกังวล และการขาดความสุขภายในชีวิต

2.6 จิตวิญญาณ ศาสนา และความเชื่อส่วนบุคคล เป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล เพราะช่วยให้บุคคลนั้น ๆ สามารถรับมือกับความยากลำบาก หรือรู้สึกถึงความปลอดภัยในชีวิตของตนเอง

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) หมายถึง การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น ๆ จากการได้รับความช่วยเหลือดูแลจากบุคคลอื่น ๆ ภายในสังคม ได้แก่

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความรู้สึกถึงมิตรภาพ ความรัก และการสนับสนุน รวมไปถึงความสามารถ และโอกาสที่ควรได้รับ หรือให้กับบุคคลอื่น ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย และด้านอารมณ์

3.2 การสนับสนุนทางสังคม เป็นการรับรู้การได้รับการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ จากบุคคลอื่น ๆ

3.3 กิจกรรมทางเพศ เป็นการแสดงออก หรือความพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศ

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อชีวิต ได้แก่

4.1 ความมั่นคง และความปลอดภัยทางด้านร่างกาย เป็นการรับรู้เกี่ยวกับภัยคุกคามต่อร่างกายของบุคคล ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้จากสิ่งต่าง ๆ ความปลอดภัย และความมั่นคงภายในชีวิต

4.2 สภาพแวดล้อมภายในบ้าน เป็นคุณภาพพื้นฐานของบ้านเกี่ยวกับความสะดวกสบาย ความเป็นส่วนตัว สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และความปลอดภัยแก่บุคคลที่อยู่อาศัย

4.3 ทรัพยากรทางการเงิน เป็นการตอบสนองความต้องการทางการเงิน ความสะดวกสบายในการใช้จ่าย และความพึงพอใจกับรายรับ และรายจ่ายของบุคคล ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี

4.4 การดูแลสุขภาพ และสังคม เป็นมุมมองโดยรวมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางด้านสุขภาพ และสังคมของบุคคล รวมถึงความพร้อม ความสมบูรณ์ และการเข้าถึงการให้บริการที่บุคคลควรได้รับการดูแล

4.5 โอกาสของการรับรู้ข้อมูล และทักษะ เป็นความต้องการเรียนรู้ ทักษะ หรือความรู้ใหม่ของบุคคล อาจเป็นโปรแกรมเกี่ยวกับการศึกษา หรือการเรียนรู้แบบกลุ่มหรือเดี่ยว โดยมุ่งเน้นโอกาสของบุคคลที่ควรได้รับการตอบสนองทางข้อมูล หรือความรู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต

4.6 การมีส่วนร่วม และโอกาสของการพักผ่อนหย่อนใจ เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมยามว่าง งานอดิเรก และการผ่อนคลายอย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน

4.7 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (มลพิษ/เสียง/การจราจร/สภาพภูมิอากาศ) เป็นมุมมองเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว สภาพภูมิอากาศ และความงามของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

4.8 ระบบการขนส่ง เป็นมุมมองเกี่ยวกับความง่าย ความสะดวกสบายในการเข้าถึงบริการขนส่งเพื่อการเดินทาง บุคคลควรสามารถเดินทางได้อย่างอิสระเสรีด้วยระบบการขนส่งที่มีความทันสมัย

จากการศึกษาองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกทำให้ผู้วิจัยสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้รับการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น โดยจะวัดและประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งวัดได้จากความรู้สึกในการรับรู้ถึงควมมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามแบบประเมินคุณภาพชีวิต (รวม 4 ด้าน) แต่ละด้านมีสาระสำคัญของคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน มีดังนี้

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง การรับรู้ต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ต่อพฤติกรรมในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน

คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ หมายถึง การรับรู้ต่อศักยภาพ ความสามารถในการประสบความสำเร็จของตนเองเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ปกติไม่ซึมเศร้า ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ความเชื่อส่วนบุคคลด้านศาสนาที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม หมายถึง การรับรู้ต่อศักยภาพ ความสามารถในการประสบความสำเร็จของตนเองเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/สมาคม

คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมที่พำนักอาศัยที่มีความปลอดภัยปราศจากมลพิษต่าง ๆ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญจำเป็น เช่น องค์กรที่ให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ

4. แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

การศึกษาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะช่วยให้มองเห็นแนวทางการจัดองค์ประกอบที่สำคัญให้กับหลักสูตรว่าหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นควรใช้แนวคิดหรือทฤษฎีที่สำคัญใดในการเป็นพื้นฐานของการพัฒนาหลักสูตร รวมถึงการออกแบบโครงสร้างหลักสูตร เนื้อหาสาระการเรียนรู้ แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้สามารถนำหลักสูตรไปปฏิบัติใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ได้มีนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศเสนอแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่น่าสนใจ ดังนี้

ลดาวัลย์ ชูติมากุล (2560, น. 10-13) ได้ทำการออกแบบการออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโยนเป็องตันที่มีต่อสมรรถนะในการปฏิบัติกิจกรรมการทรงตัวและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ โดยมีแนวทางการออกแบบดังนี้ รูปแบบการออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโยนเป็องตัน ใช้เวลา 60 นาทีต่อวัน ความถี่ 3 วันต่อสัปดาห์ ระยะเวลา 12 สัปดาห์ มีความหนัก 45-50% ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง จำนวนครั้งของการออกกำลังกายเท่ากับ 36 ครั้ง โดยในช่วง 2 สัปดาห์แรกก่อนเริ่มต้น ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับ

การฝึกหัดท่าออกกำลังกาย 4 ท่า เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ฝึกถ่ายน้ำหนักตัว และควบคุมท่าทางให้ถูกต้องตามการเคลื่อนไหวที่กำหนด กรณีที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยไม่สามารถงอเข้า หรือสะโพกได้ตามมุมมองศอกที่กำหนด ให้ทำตามความสามารถของแต่ละบุคคลเท่าที่ทำได้ การออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโยนเบ๊องตันเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย 4 ท่า ตามจังหวะการใช้เครื่องให้ จังหวะ ประกอบกับเพลงไทย ใช้เวลาออกกำลังกายรวม 30 นาที มีการอบอุ่นร่างกายก่อนเป็นเวลา 15 นาที และคลายอุ่นร่างกายเป็นเวลา 15 นาที การออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโยนเบ๊องตันมีจำนวน 4 ท่า ได้แก่ ท่าที่ 1 ท่าเดินเสา ท่าที่ 2 ท่าเดินช้าง ท่าที่ 3 ท่ายกเท้า ท่าที่ 4 ถ่ายน้ำหนักตัวด้านหน้า-หลัง ท่าออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโยนเบ๊องตันเป็นท่าที่ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการทรงตัว โดยมีการเคลื่อนไหวในท่าที่ 1-3 แบ่งเป็น 5 ช่วงและท่าที่ 4 แบ่งเป็นการเคลื่อนไหว 4 ช่วง แต่ละช่วง มี 8 จังหวะและนับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำช่วงละ 4 รอบและเดินย่ำเท้า 4 รอบเป็นการเชื่อมระหว่างท่า

สุนิสา ชูชัยยะ (2560, น. 12-13) ได้ออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วย ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา: ศูนย์พัฒนาการจัดการ สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยนำหลักของกระบวนการนาฏศิลป์ บำบัดมาผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย กระบวนการกลุ่ม และทฤษฎีกิจกรรมมาใช้ ในการสร้างกิจกรรมเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา โดยการปรับตัว ทางสังคมนี้ได้มีแนวคิดของการปรับตัวจากที่ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy Adaption Model) 3 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพาระหว่างกันมาเป็นแนวทางในการสร้าง กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งต้องใช้เวลาในการทำกิจกรรมจำนวน 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง กิจกรรมที่ 1-3 ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมโดยยึดแนวคิด ของกระบวนการกลุ่ม และทฤษฎีนาฏศิลป์ไทย เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางด้านสังคม ใน ด้านอัตมโนทัศน์ ในกิจกรรมที่ 1 นั้น ผู้วิจัยได้เลือกทฤษฎีนาฏศิลป์ไทยในเรื่องของนาฏยศัพท์มาใช้ เพราะนาฏยศัพท์เป็นศัพท์ทางนาฏศิลป์ที่ใช้เรียกท่ารำต่าง ๆ การนำนาฏยศัพท์มาใช้ในกิจกรรม เป็นการสอนให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ชื่อท่ารำต่าง ๆ และเป็นการใช้ท่าทางช่วยในการจดจำ ส่งเสริมสมาธิ และเป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐานที่ไม่ยากเกินความสามารถของผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้ และได้ เคลื่อนไหวร่างกายไม่หนักมากเกินไปจึงเลือกนาฏยศัพท์มาใช้ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่มใน กิจกรรมที่ 2 ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมโดยยึดหลักกระบวนการกลุ่มเนื่องจากการทำกิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัดในครั้งนี้ เป็นการทำกิจกรรมในลักษณะของกิจกรรมกลุ่มมีการทำงานร่วมกันของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นจึงมีการใช้หลักการในกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการละลายพฤติกรรมและดำเนินกิจกรรมให้เป็นไป ตามแผนที่วางไว้ และในกิจกรรมที่ 3 ผู้วิจัยเลือกทฤษฎีนาฏศิลป์ในเรื่องของภาษาท่า มาใช้ในการทำ กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ภาษาท่าเป็นการแสดงออกทางร่างกายแทนคำพูดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อแสดงความรู้สึกต่าง ๆ อารมณ์ต่าง ๆ เป็นกิจกรรม

ชั้นพื้นฐานในการทำกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยที่ไม่ยาก และเคลื่อนไหวร่างกายไม่หนักเกินไป ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้และยอมรับเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและภาพลักษณ์รวมไปถึงภาวะสุขภาพของตนเองผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด กิจกรรมครั้งที่ 4-5 และ 7-8

การออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดนาฏศิลป์ไทยในเรื่องของการรำคู่และการละเล่นพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมในด้านการพึ่งพาระหว่างกัน สาเหตุที่เลือกการละเล่นพื้นบ้านมาเป็นส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุคุ้นชิน และเคยมีประสบการณ์มาจากอดีต เป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องถูกต้องตามแบบแผนนาฏศิลป์ไทย สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทและเน้นในเรื่องของความสุขสนุกสนานมากกว่าสวยงาม ดังนั้นจึงเลือกการละเล่นพื้นบ้านมาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ต้องรำเป็นคู่ ดังนั้นจึงส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเพื่อเป็นการช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุให้เป็นการปรับตัวทางสังคมที่ดีต่อไป กิจกรรมครั้งที่ 6 ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมด้านบทบาทหน้าที่ เนื่องจากทฤษฎีนี้จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไม่ออกจากสังคมด้วยการให้คงไว้ซึ่งการทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคม และจะได้ไม่รู้สึกว่ายู่โดดเดี่ยว ซึ่งจะเกิดปัญหาในการปรับตัวทางสังคมต่อไป ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ออกแบบมาให้ผู้สูงอายุได้ประดิษฐ์อุปกรณ์ในการแสดงรำกะลา โดยผู้วิจัยได้มอบหมายให้แต่ละคนทำอุปกรณ์ของตนเองให้สำเร็จซึ่งเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าตนเองมีบทบาทหน้าที่และจำเป็นที่จะต้องทำให้สำเร็จ มีส่วนช่วยในเรื่องของความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 9-10 กิจกรรมตามแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวทางสังคมด้านอัตมโนทัศน์ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน เนื่องจากทฤษฎีนี้จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไม่ออกจากสังคมด้วยการให้คงไว้ซึ่งการทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบเพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคม จะได้ไม่รู้สึกว่าตัวเองอยู่อย่างโดดเดี่ยวอันจะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวทางสังคมต่อไป ในการสร้างกิจกรรมนี้ผู้สูงอายุจะได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแต่งกายในการแสดงนาฏศิลป์ไทย ได้เรียนรู้การแต่งกาย และได้ฝึกหัดแต่งกาย โดยผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้สูงอายุจับคู่ช่วยกันแต่งกายในการแสดงนาฏศิลป์ไทยที่กำหนด ดังนั้นกิจกรรมนี้จึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้านภาพลักษณ์ เพราะผู้สูงอายุจะได้แต่งกายย้อนอดีตที่ตนเองเคยเห็นเมื่อครั้งยังเด็ก ดังนั้นจึงทำให้รับรู้ได้ว่าตนเองมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ที่ผู้วิจัยกำหนดและส่งเสริมให้เกิดการช่วยเหลือกันในระหว่างช่วยกันแต่งกาย ทำให้เกิดการพูดคุยและนำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยต่อไป และในกิจกรรมสุดท้ายผู้สูงอายุจะได้แสดงนาฏศิลป์ไทยทำให้ส่งเสริมการมีบทบาทหน้าที่ในสังคมรู้สึกว่าคุณเองมีบทบาทในการแสดงและได้พูดคุย

ช่วยเหลือดูแลกันสืบเนื่องมาจากการได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมที่ดีต่อไป

กัญญาวิรุ์ เปี้ยนสีทอง และคณะ (2561, น. 127-130) ประยุกต์ใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก ในการบริหารกล้ามเนื้อให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งรูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่สร้างขึ้นเพื่อการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ได้นำหลักการของกายภาพบำบัดสำหรับบริหารกล้ามเนื้อ และนำกระบวนการเรียนรู้ธอร์นไคค์ (Thorndike) มาใช้ในการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ โดยใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 8 สัปดาห์ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 24 ครั้ง โดยมีรายละเอียด ดังนี้ (กัญญาวิรุ์ เปี้ยนสีทอง และคณะ, 2561, น. 127-130)

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมส่วงวัยใส่ใจสุขภาพ (สัปดาห์ที่ 1/ครั้งที่ 1-3) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ประกอบด้วยท่าทั้งหมด 10 ท่า ช่วยในเรื่องของการการยืดกล้ามเนื้อส่วนคอ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ ลำตัว และต้นขาด้านหลัง

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมยืดหยุ่นยกกำลังสอง (สัปดาห์ที่ 2/ครั้งที่ 4-6) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย และช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวนท่าที่ 1-7 ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน ความยืดหยุ่นของลำตัว และช่วยเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและขา

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมซูปเปอร์ทนทาน (สัปดาห์ที่ 3/ครั้งที่ 7-9) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย และช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวนท่าที่ 8-17 ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว ช่วยเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขาที่มากขึ้น และเพิ่มความสามารถในการทรงตัว

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมส่วงวัยทรงตัวเป็นเลิศ (สัปดาห์ที่ 4/ครั้งที่ 10-12) การบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย และช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อไทยพวนท่าที่ 18-22 ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่ม ความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมตายายแข็งแรง (สัปดาห์ที่ 5/ครั้งที่ 13-15) ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของ กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมเอกลักษณ์พวนเอกลักษณ์เรา (สัปดาห์ที่ 6 / ครั้งที่ 16-18) ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง โดยมีการเพิ่มจำนวนรอบในช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ 2 รอบ เพื่อเป็นการช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของ กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าเอกลักษณ์ในท้องถิ่น จากขั้นนำโดยการทำกิจกรรมภาษาพวนร้อยเรื่องราว โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคนละ 1 ประโยคพร้อมแสดงท่าทางสมมุติให้สอดคล้องเป็นเรื่องราวเดียวกัน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้ภาษาที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนไทยพวนในการเข้าสู่กิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมจังหวะพวนควรวัว (สัปดาห์ที่ 7/ครั้งที่ 19-21) ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง โดยมีการเพิ่มจำนวนรอบในช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ 3 รอบ ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าภูมิปัญญาศิลปะการแสดงท้องถิ่น จากขั้นนำโดยการทำกิจกรรมส่งจังหวะ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม หายมือซ้ายไว้ข้างลำตัว จากนั้นปรบมือใช้มือขวาปรบมือซ้ายของคนที่อยู่ด้านข้าง แล้วตีที่หน้าขา ขวาและซ้าย แล้วปรบที่มือซ้ายของตนเองตามจังหวะเพลงฟ้อนไทยพวน เพื่อเป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก ฝึกการจับจังหวะและกระตุ้นระบบประสาทเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนานไปกับบทเพลงที่สะท้อนถึงเอกลักษณ์ของชุมชนไทยพวน

กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมฟ้อนรำพวนถิ่นไทยพวน (สัปดาห์ที่ 8/ครั้งที่ 22-24) ภายในกิจกรรมมีการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ และช่วงที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง โดยมีการเพิ่มจำนวนรอบในช่วงที่ 2 การบริหารกล้ามเนื้อ 3 รอบ ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ แขน และความยืดหยุ่นของลำตัว เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ขา เพิ่มความสามารถในการทรงตัว และช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และช่วยส่งเสริมให้เห็นคุณค่าภูมิปัญญาศิลปะการแสดงท้องถิ่น จากการทำกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความชำนาญในการบริหารกล้ามเนื้อที่ได้้นำการแสดงฟ้อนไทยพวนผสมผสานกับหลักการบริหารกล้ามเนื้อ โดยจากการสังเกตการของผู้เข้าร่วมมีการแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดช่วยเหลือซึ่งกันและกันขณะทำกิจกรรม

รูปนี้ย สังกิธิวงศ (2566, น. 52-57) ได้สร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีลักษณะท่ารำของโปรแกรมการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ท่าเดิน ลักษณะท่ารำ -มือ นำผ้าคล้องคอมือทั้ง 2 ข้างจับชายผ้าทั้ง 2 ข้าง ตัวตรง – เท้า ย่ำสลับซ้าย-ขวาอยู่กับที่ตามจังหวะ การเรียงแถว – หน้ากระดาน 2 แถวยืนสลับระหว่างบุคคล
2. ท่าขุนพลชักดาบ ลักษณะท่ารำ - มือ นำผ้าขาวม้าคล้องคอมือทั้ง 2 ข้าง จับชายผ้าเอียงซ้ายพร้อมยืดแขนซ้ายออกข้างลำตัว เอียงขวาพร้อมยืดแขนขวาออกข้างลำตัวสลับกัน – เท้า ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างซ้ายนำเท้าขวามาชิดเท้าซ้ายและก้าวเท้าขวาไปด้านข้างขวานำเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาสลับกันตามจังหวะ การเรียงแถว – หน้ากระดาน 2 แถวยืนสลับระหว่างบุคคล
3. ท่าพระเจ้าตาตัดเขา ลักษณะท่ารำ – มือ นำมือที่จับชายผ้าทั้ง 2 ข้าง สลับแตะเขาโดยมือขวาแตะเขาซ้ายและมือซ้ายแตะเขาขวาสลับข้าง – เท้า ยกขาสูงเหนือหน้าแข้ง โดยเขาซ้ายชนกับมือขวาและเขาขวาชนกับมือซ้ายสลับข้างไปตามตามจังหวะ การเรียงแถว – ยืนเป็นมุม 4 เหลี่ยมจัตุรัส 4 คน 2 คนยืนตรงกลางคู่กัน หันหน้าเข้าหากันทั้ง 2 ฝ่าย
4. ท่าลมเปลี่ยนทิศ ลักษณะท่ารำ – มือ นำผ้าขาวม้ามาชูด้านหน้ามือทั้ง 2 ข้างจับชายผ้าเอียงซ้ายพร้อมยืดแขนซ้ายออกข้างลำตัวเอียงขวาพร้อมยืดแขนขวาออกข้างลำตัว – เท้า ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างซ้ายนำเท้าขวาและหลังเท้าซ้ายและก้าวเท้าขวาไปด้านข้างขวานำเท้าซ้ายและหลังเท้าขวาสลับกันตามจังหวะ การเรียงแถว – ยืนเป็นมุม 4 เหลี่ยมจัตุรัส 4 คน 2 คนยืนตรงกลางคู่กัน หันหน้าเข้าหากันทั้ง 2 ฝ่าย
5. ท่าประสานวง ลักษณะท่ารำ – มือทั้ง 2 ข้างจับชายผ้าทั้ง 2 ข้าง พร้อมจับชายผ้าของเพื่อนต่อกันเป็นวงกลม – เท้า เดินย่อเท้าสลับซ้ายขวาตามจังหวะ การเรียงแถว – ยืนเป็นวงกลม
6. ท่าคล้องผ้าประสานใจ ลักษณะท่ารำ – มือนำผ้าคล้องกับผ้าของคู่ ถือชายผ้าทั้ง 2 ข้าง ให้ผ้าเป็นรูปกากบาทพร้อมชูผ้าขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกันสลับชูขึ้นและลง – เท้า เดินย่อเท้าสลับซ้ายขวาตามจังหวะ การเรียงแถว – ยืนเป็นคู่ โดยคู่ที่ 1 อยู่ทางด้านซ้าย คู่ที่ 2 อยู่ทางด้านขวา คู่ที่ 3 อยู่ทางด้านซ้ายตรงกับคู่ที่ 1 เป็นแถวคู่สลับฟันปลา
7. ท่าบิดเขาพระสุเมรุ ลักษณะท่ารำ – มือทั้ง 2 ข้าง จับชายผ้าทั้ง 2 ข้างชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกันและหมุนตัวออกให้จับลักษณะท่าชูผ้าและยืนหันหลังชนกันและหมุนตัวกลับเข้าหันหน้าชนกันเหมือนเดิม ทำสลับกัน 4 ครั้ง – เท้า เดินย่อเท้าสลับซ้ายขวาตามจังหวะ การเรียงแถว – ยืนเป็นคู่ โดยคู่ที่ 1 อยู่ทางด้านซ้าย คู่ที่ 2 อยู่ทางด้านขวา คู่ที่ 3 อยู่ทางด้านซ้ายตรงกับคู่ที่ 1 เป็นแถวคู่สลับฟันปลา
8. ท่าไกวเปล ลักษณะท่ารำ – มือจับชายผ้าทั้ง 2 ข้างในระดับเอวและแกว่งแขนทั้ง 2 ข้างไปทางด้านเดียวกันสลับข้างพร้อมกับเพื่อน – เท้า ยืนกางขาเล็กน้อยเพื่อให้ทรงตัว การเรียงแถว –

ยืน เป็นคู่ โดยคู่ที่ 1 อยู่ทางด้านซ้าย คู่ที่ 2 อยู่ทางด้านขวา คู่ที่ 3 อยู่ทางด้านซ้ายตรงกับคู่ที่ 1 เป็นแถวคู่สลับฟันปลา

9. ท่าจบ ลักษณะท่าท่า – มือนำผ้าคล้องคอ มือทั้ง 2 ข้าง จับชายผ้าทั้ง 2 ข้าง – เท้า ย่ำเท้าสลับซ้ายขวาเดินเป็นหน้ากระดาน 1 แถว หันหน้าออกหน้าเวที การเรียงแถว – หน้ากระดาน

10. ท่าเดินออก ลักษณะท่าท่า – มือหันขวาและชูชายผ้าทั้ง 2 ข้าง ขึ้นระดับศีรษะ พร้อมสับเปลี่ยนผ้าตามจังหวะ-เท้า ย่ำเท้าสลับซ้ายขวาตามจังหวะและเดินไปข้างหน้า การเรียงแถว – เดินแถวออกไปทางด้านขวาลักษณะแถวต่อกันคล้ายขบวนรถไฟ

Solla et al. (2019, pp. 10-13) ประยุกต์ใช้การเต้นรำพื้นบ้านชาร์ดิเนียหรือการเต้นรำ Ballu Sardu ในการบำบัดผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน โดยกลุ่มเต้นรำจะรับการบำบัดโดยเข้าร่วมการเต้นรำพื้นเมืองชาร์ดิเนียสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวม 24 ครั้งในระยะเวลา 12 สัปดาห์ ในแต่ละครั้งจะมีการฝึกอบรมร่างกาย การฝึกการทรงตัวและการประสานงาน รวมถึงการเต้นรำชาร์ดิเนียน (Ballu Sardu) การทำกิจกรรมนี้เป็นการบำบัดผ่านการเต้นรำที่อยู่ภายใต้การแนะนำของผู้สอนที่ผ่านการฝึกอบรมเป็นผู้นำในการเต้นพื้นบ้านและนักกายภาพบำบัด ในการทำกิจกรรมบำบัดด้วยการเต้น ผู้เข้าร่วมทำการเคลื่อนไหวด้วยการเต้นรำชาร์ดิเนียน (Ballu Sardu) ในรูปแบบการเต้นรำเป็นวงกลม โดยเริ่มจากท่าทางที่มีโครงสร้างแบบง่ายหรือแบบเดียว (mono-structured forms) ไปยังท่าทางที่ซับซ้อนขึ้น (bi-structured forms) โดยเน้นการประสานจังหวะและการประสานงาน ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการที่มีนัยสำคัญในด้านการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพการทำงานในกลุ่มผู้เข้าร่วมการบำบัดด้วยการเต้นรำชาร์ดิเนียน (Ballu Sardu) โดยพบว่าคะแนนการประเมินโรคพาร์กินสัน (UPDRS-III) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนถึงการพัฒนาสมรรถภาพการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ระยะทางในการเดินเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 72.4 จากผลการประเมินในการทดสอบเดิน 6 นาที (6MWT) นอกจากนี้ยังพบว่าผู้เข้าร่วมมีความสมดุลขณะนั่งที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน จากผลการประเมินด้วย Berg Balance Scale (BBS) Test รวมถึงมีเวลาที่ใช้ในกิจกรรมลดลง จากผลการทดสอบ Timed Up-and-Go (TUG) และ Five Times Sit-to-Stand Test (FTSST) ซึ่งสะท้อนถึงความก้าวหน้าที่สำคัญในการทำงานและการเคลื่อนไหวโดยรวมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดนี้การวิเคราะห์การเดินเผยให้เห็นการพัฒนาที่มีนัยสำคัญในระยะก้าว ความเร็วในการเดิน และดัชนีความเหนื่อยล้าขณะเดิน ซึ่งบ่งบอกถึงการปรับปรุงด้านการเคลื่อนไหวและความทนทาน

จากแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้นำเสนอมาข้างต้นจะพบว่า มีผู้นำแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยนำแนวคิดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในหลากหลายประเภทเข้ามาประยุกต์ใช้ อาทิ นาฏศิลป์พื้นบ้าน โขน และโยคะ ซึ่งมีขั้นตอน และวิธีการที่สอดคล้องและคล้ายคลึงกัน เริ่มจากการวิเคราะห์ขั้นตอนและวิธีการที่เหมาะสม และปลอดภัยกับผู้สูงอายุที่มี

ปัญหาคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันไป แต่โดยรวมแล้วมีวิธีการตามหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไป ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ช่วงด้วยกัน ได้แก่ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงออกกำลังกายหรือช่วงฝึก และสุดท้าย เป็นช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังมีการประยุกต์ใช้แนวทางการจัดกิจกรรมอื่น ๆ อาทิ การประดิษฐ์อุปกรณ์การแต่งกาย การร่วมกันออกแบบเครื่องแต่งกาย และการจัดการแสดง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ครบในทุกด้าน ซึ่งนอกจากด้านร่างกายที่มีสุขภาพที่ดีแล้วยังมีในด้าน จิตสังคม ได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งผลจากการวิจัยสามารถสรุป ได้ว่าแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตดังกล่าวสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุได้จริง ทั้งนี้มาก หรือน้อยแตกต่างกันออกไป

5. แนวทางการวัดและประเมินคุณภาพชีวิต

แนวทางการวัดและประเมินคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีรูปแบบการประเมินที่หลากหลายทั้งในลักษณะของ Medical Outcomes Short Form (SF - 36) Sickness Impact Profile (SIP - 38) The World Health Organization Quality of Life - Brief (WHOQOL - BREF) The European Quality of Life หรือ Euro - QoL 5 - Dimensions (EQ - 5D) สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้แนวทางการประเมินคุณภาพชีวิต ขององค์การอนามัยโลกชุด 26 ตัวชี้วัด (WHOQOL-BREF) นำมาแปลเป็นภาษาไทย โดยสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ ที่เรียกว่าคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกฉบับภาษาไทยชุดย่อ 26 ตัวชี้วัด (WHOQOL-BREF THAI) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและได้มีการนำไปใช้ในการวัดและประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างแพร่หลาย ทั้งนี้ The World Health Organization Quality of Life - Brief (WHOQOL - BREF) เป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1996, pp. 45-47) ซึ่งเดิมเป็นแบบประเมินคุณภาพชีวิตที่มีหลากหลาย องค์ประกอบ และโครงสร้างหลายมิติ จำนวน 100 ข้อ หลังจากนั้นทางคณะทำงานขององค์การ อนามัยโลกได้พัฒนาเครื่องมือดังกล่าวจากการเลือกคำถาม 1 ข้อ จากแต่ละหมวด 24 หมวด และรวมหมวดที่เป็นคุณภาพชีวิต และสุขภาพโดยรวมทั่วไปเข้ามาอีก 2 ข้อคำถาม จนกลายเป็น เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ จำนวน 26 ข้อ แล้วนำมาแปลเป็นภาษาไทย (WHOQOL - BREF - THAI) โดยสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ

แบบประเมินดังกล่าวสามารถทำการประเมินด้วยตนเองได้ แต่หากไม่สามารถอ่านออก เขียนได้อาจให้บุคคลอื่น ๆ อ่านให้ฟัง และเลือกคำตอบด้วยตนเองในบุคคลที่มีอายุ 15 - 60 ปี ไม่จำกัดเพศ ประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 26 ข้อ วัดการรับรู้ของบุคคล 4 มิติ ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน 2) ด้านจิตใจ คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของตนเองกับบุคคลอื่น ๆ และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ

การดำเนินชีวิต ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 ถึง 5 คะแนน คือ ไม่เลย เล็กน้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด ช่วงคะแนนเท่ากับ 26 - 130 คะแนน หากได้ 26 - 60 คะแนน หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตไม่ดี หรือ 61 - 95 คะแนน หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ หรือ 96 - 130 คะแนน หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) จากผู้ทรงคุณวุฒิ เท่ากับ 0.65 และทดสอบความเชื่อมั่น (reliability) จากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.84 (เนตรนภา พันเล็ก และกฤติยา ขาสวรรณ, 2566, น. 29) ข้อคำถามในแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ แสดงดังตาราง 4

ตาราง 4 แสดงข้อคำถามของแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ

ข้อ	คำถาม	ระดับความรู้สึก				
		ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้เพียงใด					
2	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักเพียงใด					
3	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันไหม (ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)					
4	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด					
5	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
6	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด					
7	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน					

ข้อ	คำถาม	ระดับความรู้สึก				
		ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
8	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม					
9	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน					
10	ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					
11	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน					
12	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมาากน้อยเพียงใด					
13	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมาแค่ไหน					
14	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ ไหม					
15	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน					
16	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด					
17	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					
18	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด					
19	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					

ข้อ	คำถาม	ระดับความรู้สึก				
		ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
20	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมาก น้อยเพียงใด					
21	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่าน มากน้อยเพียงใด					
22	ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหน ของท่าน (หมายถึงการคมนาคม) มาก น้อยเพียงใด					
23	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมาก น้อยแค่ไหน					
24	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเอง ได้ดีเพียงใด					
25	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิด ความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธี จัดการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึง การช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์)					
26	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตมีความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด					

หมายเหตุ: ดัดแปลงจากการสังเคราะห์งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตและ
สังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยนริสรา พิงโพธิส
และธราศุภร์ จันประเสริฐ, 2557, น. 76-77

การเลือกลักษณะของแบบวัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น ผู้วิจัยสามารถเลือกลักษณะ
ที่สอดคล้องกับการศึกษาของตนเพื่อให้ได้แบบวัดที่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย อาจจะเลือก
แบบวัดที่ผู้วิจัยนำของผู้อื่นมาใช้ทั้งฉบับ แบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัดของผู้อื่นเพื่อให้สอดคล้อง
กับกลุ่มตัวอย่างและบริบทของการศึกษา หรือแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นเองตามนิยาม

ปฏิบัติการ ดังจะยกตัวอย่างนิยามเชิงปฏิบัติการตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ตามแนวคิดพื้นฐาน ดังตาราง 5

ตาราง 5 แสดงนิยามเชิงปฏิบัติการของแบบวัดคุณภาพชีวิตตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

แนวคิดพื้นฐาน	นิยามเชิงปฏิบัติการตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต			
	ด้านร่างกาย	ด้านสังคม	ด้านสภาพแวดล้อม	ด้านสภาพจิตใจ
WHOQOL	การรับรู้สภาพ	การรับรู้เรื่อง	การรับรู้เกี่ยวกับ	การรับรู้สภาพ
BREF THAI	จิตใจของตนเอง	ความสัมพันธ์ของ	สิ่งแวดล้อมที่มีผล	จิตใจของตนเอง
แปลโดย สุวัฒน์	เช่น การรับรู้	ผู้สูงอายุกับ	การดำเนินชีวิต	เช่น การรับรู้
มัทนรินทร์กุล	ความรู้สึก	บุคคลอื่น การ	เช่น การรับรู้ว่าตน	ความรู้สึก
และคณะ	ทางบวกที่บุคคล	รับรู้ถึงการได้รับ	มีชีวิตอยู่อย่าง	ทางบวกที่บุคคล
	มีต่อตนเอง การ	ความช่วยเหลือ	อิสระ มีความ	มีต่อตนเอง
	รับรู้ภาพลักษณ์	จากบุคคลอื่นใน	ปลอดภัย และ	การรับรู้
	ของตนเอง การ	สังคม การรับรู้ว่า	มั่นคงในชีวิตการ	ภาพลักษณ์ของ
	รับรู้ถึงความรู้สึก	ตนได้เป็นผู้ให้	รับรู้ว่าได้อยู่ใน	ตนเอง การรับรู้
	ภาคภูมิใจใน	ความช่วยเหลือ	สภาพแวดล้อมทาง	ถึงความรู้สึก
	ตนเอง การรับรู้	บุคคลอื่นใน	กายภาพที่ดี	ภาคภูมิใจใน
	ถึงความมั่นใจใน	สังคมด้วยรวมทั้ง	ปราศจากมลพิษ	ตนเอง การรับรู้
	ตนเอง การรับรู้	การรับรู้ในเรื่อง	ต่าง ๆ การ	ถึงความมั่นใจใน
	ถึงความคิด	อารมณ์ทางเพศ	คมนาคม มีแหล่ง	ตนเอง การรับรู้
	ความจำ สมาธิ	หรือการมี	ประโยชน์ด้าน	ถึงความคิด
				ความจำ สมาธิ
	การตัดสินใจ และ	เพศสัมพันธ์	การเงินสถานบริการ	การตัดสินใจ และ
	ความสามารถใน	เป็นต้น	ทางสุขภาพ และ	ความสามารถใน
	การเรียนรู้		สังคมสงเคราะห์	การเรียนรู้เรื่องราว
	เรื่องราวต่าง ๆ		การรับรู้ว่ามี	ต่าง ๆ การรับรู้ถึง
	การรับรู้ถึง		โอกาสที่จะได้รับ	ความสามารถใน
	ความสามารถใน		ข่าวสารหรือฝึกฝน	การจัดการกับ
	การจัดการกับ		ทักษะต่าง ๆ การ	ความเศร้าหรือ

แนวคิดพื้นฐาน	นิยามเชิงปฏิบัติการตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต			
	ด้านร่างกาย	ด้านสังคม	ด้านสภาพแวดล้อม	ด้านสภาพจิตใจ
	ความเศร้าหรือ กังวล การรับรู้ เกี่ยวกับความเชื่อ ต่าง ๆ ของตนที่มี ผลต่อการดำเนิน ชีวิต เช่น การรับรู้ ถึงความเชื่อด้าน วิญญาณ ศาสนา การให้ความหมาย ของชีวิต และ ความเชื่ออื่น ๆ ที่มี ผลในทางที่ดีต่อ การดำเนินชีวิต มี ผลต่อการเอาชนะ อุปสรรค เป็นต้น		รับรู้ว่าตนได้มี กิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น	กังวล การรับรู้ เกี่ยวกับความเชื่อ ต่าง ๆ ของตนที่มี ผลต่อการดำเนิน ชีวิต เช่น การรับรู้ ถึงความเชื่อด้าน วิญญาณ ศาสนา การให้ความหมาย ของชีวิต และ ความเชื่ออื่น ๆ ที่มี ผลในทางที่ดีต่อ การดำเนินชีวิต มี ผลต่อการเอาชนะ อุปสรรค เป็นต้น

หมายเหตุ: ดัดแปลงจากการสังเคราะห์งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยนริสรา พิงพิริส และฐาศุภร์ จันประเสริฐ, 2557, น. 81-84

นอกจากการแบ่งลักษณะของแบบวัดคุณภาพชีวิตตามแหล่งที่มาแล้ว ยังได้สรุปการใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิตเป็นการศึกษาคุณลักษณะเชิงปริมาณ (quantitative assessment) ที่นิยมใช้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ (ปิยะวัฒน์ ตริวิทยา, 2559, น. 171-184)

1. แบบประเมินสุขภาพที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต (Health-related quality of life: HRQOL) แบบประเมินในกลุ่มนี้ประเมินผลกระทบของสุขภาพที่ผิดปกติ เช่น ภาวะเป็นโรคหรือความพิการที่มีต่อองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ผู้ประเมินเลือกมาศึกษาจากกล่าวได้ว่าเป็นการประเมินผลกระทบของโรคต่อโครงสร้าง การทำงานของร่างกาย (body structure and body function) และ การทำกิจกรรม (activity) แบบประเมินในกลุ่มนี้สามารถแบ่งออกเป็นสองกลุ่มย่อย คือ

1.1 แบบประเมินสุขภาพที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตแบบเฉพาะเจาะจง (specific HRQOL questionnaire) เป็นแบบประเมินที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาสุขภาพเหมือนกัน หรือได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเดียวกัน แบบประเมินมีข้อคำถามเกี่ยวกับอาการของโรค อาการแทรกซ้อน ผลกระทบที่เกิดจากโรค ผลการประเมินที่ได้ จึงมีความไว (sensitivity) ในการแสดงให้เห็น การเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตที่เป็นผลจากการรักษา มีข้อคำนึงถึงในการใช้แบบประเมินกลุ่มนี้คือ แบบประเมินถูกออกแบบมาใช้เฉพาะในกลุ่มตัวอย่างใดกลุ่มตัวอย่างหนึ่ง ดังนั้นข้อมูลที่ได้ อาจไม่ครอบคลุมในมิติอื่นที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตรวมทั้งอาจเป็นการประเมินเฉพาะผลการรักษาที่มีต่ออาการทางร่างกายที่ผู้วิจัยสนใจโดยไม่ได้สนใจต่อองค์ประกอบอื่นที่มีความสำคัญและอาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ป่วย ตัวอย่างของแบบประเมินชนิดนี้ ได้แก่ Asthma Quality of Life Questionnaire (AQLQ) The spinal cord injury quality-of-life questionnaire (SCIQL-23), the Rheumatoid Arthritis Quality of Life questionnaire (RAQOL) และ Stroke-Specific Quality of Life Scale (SSQOL) เป็นต้น นอกจากนี้การนำผลการศึกษาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีความแตกต่าง จากกลุ่มที่แบบประเมินถูกออกแบบมาใช้งานเนื่องจากความแตกต่างของโรคอีกทั้ง การใช้แบบประเมินในวัฒนธรรมหรือภาษาที่แตกต่างกันจะทำให้มีข้อผิดพลาดในการแปลผลจากแบบประเมิน

1.2 แบบประเมินสุขภาพที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตแบบทั่วไป (Generic HRQOL questionnaire) เป็นแบบประเมินที่ศึกษาผลกระทบของโรคหรือความเจ็บป่วยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างเหมือนกลุ่มที่ผ่านมา แต่เป็นการประเมินในองค์ประกอบหลายด้านที่เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตจากกรอบแนวคิดแบบ meta-approach แบบประเมินในกลุ่มนี้จึงสามารถนำไปใช้ประเมินคุณภาพชีวิตในกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคหรือความพิการที่แตกต่างกัน จุดมุ่งหมายหลักของแบบประเมินในกลุ่มนี้คือ การศึกษาผลกระทบของโรคหรือความเจ็บป่วยที่มีต่อองค์ประกอบย่อยที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ตัวอย่างของแบบประเมินในกลุ่มนี้ได้รับความนิยมนำไปใช้ในการศึกษาคุณภาพชีวิตได้แก่ Medical Outcomes Study Short Form 36: SF-36, Nottingham medical outcome questionnaire แบบประเมินในกลุ่มนี้สามารถใช้ประเมินกลุ่มผู้ป่วยที่หลากหลายกว่าแบบเฉพาะเจาะจง

2. แบบประเมินคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม (Holistic quality of life) เป็นการประเมินที่ครอบคลุมปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตตามที่ผู้ศึกษาได้ให้คำจำกัดความไว้ก่อน การศึกษาประกอบด้วยองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ ความสามารถในการทำกิจกรรม การมีส่วนร่วมทางสังคม ฐานทางเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ความเชื่อทางศาสนา จิตวิญญาณ เป็นต้น เป็นการประเมินองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ครอบคลุมมากกว่าแบบแรก จุดเด่นของแบบประเมินคือ การศึกษาผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีต่อคุณภาพชีวิต

โดยไม่สนใจต่ออาการของโรคความเจ็บป่วยหรือการเปลี่ยนแปลงทางคลินิก อันเนื่องมาจากการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ แบบประเมินในกลุ่มนี้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและมีจำนวนมากตัวอย่างแบบประเมินที่ได้รับความนิยมได้แก่ Health Organization Quality of Life Questionnaire-100: WHOQOL-100, World Health Organization Quality of Life Questionnaire-BREF: WHOQOL-BREF, Integrative Quality-of-Life meta-theory: IQL, Quality of Well Being Scale: QWB, The European QoL measure: EuroQoL, The Life Satisfaction Index. LSIThe Satisfaction with Life Scale: swLS, และ Comprehensive Quality of Life Inventory: ComQOL

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF ขององค์การอนามัยโลก (The World Health Organization) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ถูกนำมาใช้ในการประเมินคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นแบบประเมินคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม และแบบประเมินที่สามารถใช้ประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ครอบคลุมตามองค์ประกอบที่ต้องการศึกษา นอกจากนี้แบบประเมินดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพทั้งความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิและความเชื่อมั่นทำให้เป็นหลักสำคัญในการพิจารณาของผู้วิจัยที่สามารถเลือกใช้ลักษณะของแบบประเมินดังกล่าวที่สอดคล้องกับการศึกษาของตน โดยนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้ได้แบบวัดที่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยมากยิ่งขึ้น

ความพึงพอใจ

ความหมายของความพึงพอใจ

การศึกษาความพึงพอใจของบุคคลจำเป็นต้องศึกษาความหมายของความพึงพอใจให้ชัดเจน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในมโนทัศน์เบื้องต้นของความพึงพอใจที่จะนำไปสู่การวัดและประเมินความพึงพอใจของบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ได้มีนักวิชาการและนักการศึกษาได้ให้นิยามของความพึงพอใจ ดังนี้

เพชรน้ำผึ้ง แสนเสนา (2562, น. 45) ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจของบุคคลนั้น หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่สามารถก่อให้เกิดความผูกพันอย่างลึกซึ้งและเต็มใจที่จะใช้บริการต่อไปอีกเป็นระยะเวลานาน โดยเป็นบุคคลที่ดีและประทับใจต่อการใช้บริการ แล้วยังมีการบอกต่อไปยังบุคคลรายอื่น เพื่อน หรือ คนรู้จักให้มาใช้บริการ โดยมีการบอกถึงบริการที่ดีให้ผู้อื่นรับรู้อยู่เสมอ ถึงแม้ว่าบุคคลจะเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่ได้จากการซื้อสินค้าและบริการกับความคาดหวังก่อนการซื้อสินค้า และบริการก็ตาม โดยบุคคลนั้นจะคงใช้บริการด้วยความพึงพอใจต่อไป

ศิวฤทธิ์ พงศกรรังศิลป์ (2563) ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจที่ได้รับจากการใช้ผลิตภัณฑ์หรือบริการนั้นมีความแตกต่างกัน ระหว่างคุณภาพการบริการที่บุคคลคาดหวังกับคุณภาพการบริการที่ได้รับ สามารถวัดความคิดเห็นของผู้รับบริการเหล่านั้นได้ โดยจากการแสดงความคิดเห็นจะตรงกับ

ความรู้สึกที่แท้จริงจึงสามารถวัดความพอใจนั้นได้ ซึ่งนักการตลาดต้องพยายามที่จะเพิ่มคุณภาพการบริการที่รับรู้ได้ให้มากกว่าความคาดหวังของบุคคล ถ้าหากคุณภาพการบริการที่รับรู้ได้หรือเหนือความคาดหวังก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความพึงพอใจสูงสุด นอกจากนั้นแล้วบุคคลก็จะเกิดความจงรักภักดีในตราสินค้า ในทางกลับกันถ้าความคาดหวังของบุคคลเหนือกว่าอาจจะทำให้เกิดความผิดหวังไม่พึงพอใจและสามารถยกเลิกซื้อสินค้านั้นทันที

กรณีการ รุจิรวโรชิต (2563, น. 7) ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ทศนคติที่เป็นนามธรรมเกี่ยวกับจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่สามารถมองเห็นรูปร่างได้ นอกจากนี้ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกด้านบวกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเกิดขึ้นจากความคาดหวัง หรือเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นสามารถตอบสนองความต้องการให้แก่บุคคลได้ ซึ่งความพึงพอใจที่เกิดขึ้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามค่านิยมและประสบการณ์ของตัวบุคคล

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร (2566, น. 6) ได้ให้ความหมายและคำจำกัดความของความพึงพอใจว่า ความพึงพอใจเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกหรือทัศนคติในทางบวกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ หรือเรื่องราวต่าง ๆ โดยความพึงพอใจของแต่ละบุคคลจะมีมากน้อยแตกต่างกันหรือเหมือนกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับความคาดหวังกับการบริการที่ได้รับ รวมทั้งสภาพแวดล้อม และปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ

Cullen (2001, p. 664) กล่าวว่า ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกของบุคคลทั้งที่เกิดขึ้นในระยะสั้นและระยะยาวที่มีต่อคุณภาพการบริการต่าง ๆ ทั้งในระดับแคบที่เกี่ยวกับคุณลักษณะในการให้บริการ เช่น ความรับผิดชอบ ความน่าเชื่อถือน่าไว้วางใจของผู้ให้บริการ เป็นต้น และในระดับกว้างที่เป็นมุมมองของผู้รับบริการที่ได้รับจากการใช้บริการทุกประเภท ซึ่งนำไปสู่การสรุปความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อองค์กร

Judge et al. (2004, p. 56) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความพอใจของบุคคลกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้สึกเพลิดเพลินหรือความสำเร็จที่บุคคลได้รับจากงานของตน วัดกันที่องค์ประกอบด้านพฤติกรรม ความรู้ความเข้าใจ และอารมณ์ ความพึงพอใจในงานสามารถแยกออกเป็นสองแนวคิด ได้แก่ ความพึงพอใจในงานจากภายใน และความพึงพอใจในงานภายนอก ความพึงพอใจในงานที่แท้จริงมุ่งเน้นไปที่ประเภทของงานที่กำลังทำอยู่ งานและหน้าที่ที่ประกอบเป็นงาน ความพึงพอใจในงานภายนอกมุ่งเน้นไปที่สภาพการทำงาน เช่น สภาพแวดล้อม หัวหน้างาน ค่าจ้าง และเพื่อนร่วมงาน

Kotler, & Keller (2012, p. 128) ให้ความหมายความพึงพอใจ คือ ระดับความรู้สึกที่เป็นผลมาจากการเปรียบเทียบระหว่างการรับรู้ผลจากการให้บริการกับความคาดหวังของลูกค้า ถ้าลูกค้าได้รับบริการสูงกว่าความคาดหวังก็จะเกิดความพึงพอใจ ในทางตรงกันข้ามถ้าลูกค้าได้รับบริการต่ำกว่าความคาดหวังก็จะเกิดความไม่พึงพอใจ

Robbins, & Judge (2018, p. 81) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับงานที่ทำ องค์ประกอบทางอาชีพที่ดีที่ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่าหรือทำให้รู้สึกว่ามีเป้าหมายเทียบกับองค์ประกอบที่ไม่ดี เช่น ชั่วโมงที่ยาวนานหรืองานที่ไม่พึงประสงค์ หรือรู้สึกว่าคุณค่าต่ำเกินไปในฐานะพนักงาน

Hirata (2019, p. 21) กล่าวว่า ความพึงพอใจของบุคคล เปรียบเสมือนปฏิกิริยาทางจิตวิทยาของประสบการณ์การซื้อครั้งก่อนหน้าของบุคคลด้วยการเปรียบเทียบคุณภาพของสินค้าที่ผู้บริโภคคาดหวังและการรับรู้ของความพึงพอใจวัดได้จากผลิตภัณฑ์ชนิดใกล้เคียงในช่วงเวลาหนึ่งและความพึงพอใจเป็นการตอบสนองการเติมเต็มของผู้บริโภคอันเป็นผลจากการซื้อสินค้าหรือบริการ ผู้บริโภคมีบทบาทสำคัญของความยั่งยืนของกิจการใด ๆ สำหรับความสัมพันธ์ระยะยาวที่ยั่งยืนระหว่างกิจการและผู้บริโภค ความพึงพอใจเป็นตัววัดที่ชัดเจนสำหรับตัวแปรด้านพฤติกรรมของผู้บริโภคต่อไป

นักวิชาการและนักการศึกษาได้ให้นิยามของความพึงพอใจในทัศนะต่าง ๆ โดยสามารถสรุปได้ว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกเชิงบวกของบุคคลที่มีต่อการได้รับบริการจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะขึ้นอยู่กับความคาดหวังของบุคคลที่มีต่อการได้รับบริการจากสิ่งนั้น ๆ หรือเรื่องนั้น ๆ หากบุคคลได้รับบริการสูงกว่าความคาดหวังก็จะเกิดความพึงพอใจ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลได้รับบริการต่ำกว่าความคาดหวังก็จะเกิดความไม่พึงพอใจ

องค์ประกอบของความพึงพอใจ

การศึกษาร่องรอยองค์ประกอบของความพึงพอใจจะช่วยให้มองเห็นแนวทางการส่งเสริมความพึงพอใจ รวมถึงแนวทางการวัดและประเมินความพึงพอใจของบุคคล เพื่อให้สามารถออกแบบการให้บริการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้กับบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ได้มีนักวิชาการและนักการศึกษาได้เสนอทัศนะที่เกี่ยวกับองค์ประกอบของความพึงพอใจ ดังนี้

ภาวณิ ทองแย้ม (2560, น. 23) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าที่บุคคลประเมินคุณภาพของการบริการที่ได้รับ และพบว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลประเมิน เรียกว่า “คุณภาพของการบริการที่บุคคลรับรู้” (Perceived Service Quality) กับ “บริการที่รับรู้” (Perceived Service) ก็คือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้รับการบริการแล้วนั่นเอง ในการประเมินคุณภาพของการบริการดังกล่าว นั้น บุคคลมักจะพิจารณาจากเกณฑ์ที่คิดมีความสำคัญ 10 ประการดังต่อไปนี้

1. Reliability (ความไว้วางใจ) ความสามารถให้บริการตามที่ได้สัญญากับลูกค้าไว้ได้อย่างถูกต้อง โดยที่มิต้องมีผู้ช่วยเหลือ
2. Tangibles (สิ่งที่สามารถจับต้องได้) สิ่งอำนวยความสะดวก พนักงานและวัสดุที่ใช้ในการสื่อสารต่าง ๆ ลักษณะทางกายภาพของอุปกรณ์

3. Responsiveness (การสนองตอบลูกค้า) คือความเต็มใจที่จะให้บริการอย่างรวดเร็วและยินดีที่จะช่วยเหลือลูกค้า

4. Credibility (ความน่าเชื่อถือ) ความซื่อสัตย์และความน่าเชื่อถือได้ของผู้ให้บริการ

5. Security (ความมั่นคงปลอดภัย) ปราศจากอันตรายความเสี่ยงและความลึงเล สงสัย

6. Access (ความสะดวก) สามารถเข้าถึงได้โดยสะดวก ง่ายตาย และสามารถติดต่อสื่อสารได้ทันที

7. Communication (การสื่อสาร) การรับฟังลูกค้าและสามารถให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ลูกค้า โดยใช้ภาษาที่ง่ายต่อความเข้าใจที่ลูกค้าสามารถเข้าใจได้ทันที

8. Understanding the Customer (ความเข้าใจลูกค้า) พยายามที่จะทำความรู้จัก เข้าใจ และสามารถเรียนรู้ความต้องการของลูกค้าได้

9. Competence (ความสามารถ) ความรู้และทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นของพนักงานในการให้บริการลูกค้าอย่างดีที่สุด

10. Courtesy (ความสุภาพและความเป็นมิตร) คุณลักษณะของพนักงานที่ติดต่อกับลูกค้า ในการแสดงออกถึงความสุภาพ เป็นมิตร เกรงใจและให้เกียรติลูกค้า

ใจทิพย์ เย็นสุข (2561, น. 61) ได้กล่าวไว้ว่า ความพึงพอใจที่ถูกพิจารณาว่าเป็นความคาดหวังต่ำสุด ถ้าความโดดเด่นกว่าความคาดหวังขั้นตานั้นเราเรียกว่าความยินดี (Delight) ซึ่งสามารถแบ่งระดับความพึงพอใจออกเป็น 4 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ความพึงพอใจขั้นพื้นฐาน (Basic Needs Satisfied) ได้รับการดูแลและปฏิบัติขั้นพื้นฐาน (Common Treatment)

ระดับที่ 2 ความพึงพอใจที่ได้รับการความคาดหวัง (Expectation Satisfied) ได้รับการดูแลและปฏิบัติอย่างเป็นมิตร (Friendly Services)

ระดับที่ 3 ความพึงพอใจพิเศษ (Extra Satisfaction) ได้รับการปฏิบัติและดูแลเป็นอย่างดีอย่างซาบซึ้ง (True Appreciation)

ระดับที่ 4 ความปิติยินดี (Customer Delight) ได้รับการดูแลและปฏิบัติเป็นอย่างดีเหนือความคาดหวัง (World Class Experience)

นอกจากนี้เคลย์ตันได้เสนอผลของการทดสอบที่เรียกว่า “an empirical test of a new theory of human needs” ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงประจักษ์ (Empirical Research) คือ การวิจัยที่ต้องมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิในสภาพปัจจุบัน ผลการศึกษาของเคลย์ตัน พบว่าความต้องการของมนุษย์แยกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ (ใจทิพย์ เย็นสุข, 2561, หน้า 51)

ประเภทที่ 1 เป็นความต้องการการดำรงชีวิตอยู่ (Existence Needs: E) เทียบได้กับความต้องการทางด้านร่างกายและความต้องการด้านความปลอดภัยของมาสโลว์ ในขั้นที่ 1 และ 2

ความต้องการในด้านนี้เป็นความต้องการปัจจัยทางวัตถุเพื่อตอบสนองความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า ยารักษาโรค สภาพแวดล้อมที่ดี และประโยชน์เกื้อกูลต่าง ๆ แต่ถ้าในองค์การจะเป็นความต้องการเกี่ยวกับค่าจ้าง ค่าตอบแทน โบนัส สัญญาการว่าจ้าง เงื่อนไขการทำงาน สภาพแวดล้อมการทำงาน สวัสดิการและผลประโยชน์ตอบแทนอื่น ๆ ตลอดจนความปลอดภัยในการทำงาน

ประเภทที่ 2 เป็นความต้องการความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relatedness Needs: R) เทียบได้กับความต้องการทางสังคมของมาสโลว์ ในขั้นที่ 3 ความต้องการในด้านนี้ คือ ความต้องการด้านความสัมพันธ์ต่าง ๆ เช่น ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน ผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา รวมถึงบุคคลทั่วไป ซึ่งความสัมพันธ์เหล่านี้ หมายถึง ความต้องการทุกชนิดที่มีความหมายมีความสำคัญในเชิงมนุษยสัมพันธ์ โดยในองค์การจะเป็นความต้องการของคนที่จะเป็นผู้นำหรือมีฐานะเป็นหัวหน้า ความต้องการที่จะเป็นผู้ตามและความต้องการอยากมีสายสัมพันธ์ทางมิตรภาพกับใคร ๆ โดยเคลย์ตันจะเน้นการตอบสนองความต้องการด้านความสัมพันธ์ด้วยปฏิสัมพันธ์อย่างเปิดเผย การได้แลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกกับสมาชิกคนอื่นในองค์การ อย่างถูกต้องและซื่อสัตย์ต่อกันมากกว่าดูที่ความถูกใจซึ่งให้ความสำคัญน้อยกว่า

ประเภทที่ 3 ความต้องการความก้าวหน้าและเติบโต (Growth Needs: G) สอดคล้องกับทฤษฎีของมาสโลว์ในประเด็นที่เกี่ยวกับความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ในขั้นที่ 4 กับบางส่วนในประเด็น ความต้องการความสำเร็จดังใจปรารถนาของขั้นที่ 5 ตามแนวคิดของเคลย์ตันเชื่อว่าเป็นความต้องการส่วนบุคคลที่จะพัฒนาตนเอง และศักยภาพในตนเองที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยใช้ความรู้ความสามารถและทักษะของตนเพื่อทำงานอย่างเต็มศักยภาพรวมทั้งได้มีโอกาสใช้ความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เป็นผู้มีความคิดริเริ่มบุกเบิก มีขอบเขตอำนาจขยายกว้างออกไปเรื่อย ๆ ได้อย่างเต็มที่เพื่อการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงฐานะสภาพ และความก้าวหน้าของตน หรือถ้าในองค์การจะเป็นความต้องการที่จะได้รับความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น หรือความต้องการอยากได้ทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่มีโอกาสใช้ความสามารถใหม่ ๆ และได้มีโอกาสเข้าไปสัมผัสกับงานใหม่ ๆ ได้ทำงานที่ท้าทายจนเป็นที่ยอมรับและยกย่องของสังคม

Smith (2012, pp. 5-6) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจไว้ว่าความพึงพอใจประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านลักษณะงาน (Work itself) หมายถึง ความพึงพอใจต่องานที่ตนรับผิดชอบ และเห็นว่างานนั้น ๆ เป็นงานที่น่าสนใจ สามารถทำให้บรรลุตามเป้าหมายต่าง ๆ ได้แก่ ความรับผิดชอบ ความท้าทายในงาน ความยากง่ายของงาน การใช้ความรู้ความสามารถ การได้รับโอกาสในการเรียนรู้ ความภาคภูมิใจในงาน และการตัดสินใจเกี่ยวกับงาน

2. ด้านค่าตอบแทน (Pay) หมายถึง ความพึงพอใจต่อค่าตอบแทนที่ได้รับต่อเดือน สวัสดิการ และผลประโยชน์อื่น ๆ มีความเหมาะสมกับความสามารถ มีความเท่าเทียมและยุติธรรมกับบุคคลอื่นภายในองค์กร

3. ด้านโอกาสและความก้าวหน้า (Promotion opportunity) หมายถึง ความพึงพอใจที่เกิดจากการได้รับโอกาสในการเพิ่มพูนความรู้ และมีโอกาสก้าวหน้าในงานตามลำดับขั้น เมื่อพิจารณาตามความสามารถอย่างยุติธรรม

4. ด้านผู้บังคับบัญชา (Supervisor) หมายถึง ความพึงพอใจต่อผู้บังคับบัญชา ซึ่งผู้บังคับบัญชาต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถ คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา และบริหารทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมาะสม

5. ด้านเพื่อนร่วมงาน (Colleague) หมายถึง ความพึงพอใจในบรรยากาศการทำงาน ร่วมกันเป็นทีม ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน รวมถึงความช่วยเหลือ การให้คำแนะนำ และปรึกษาหารือกัน

สรุปได้ว่า การพิจารณาความพึงพอใจของบุคคลจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่เป็นความต้องการในด้านต่าง ๆ ที่มาจากตัวบุคคลอันเกิดจากการได้รับบริการในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งนี้ความพึงพอใจสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งผันแปรไปตามปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับความต้องการของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ความพึงพอใจยังเป็นความรู้สึกที่สามารถแสดงออกมาเป็นระดับมากน้อย โดยขึ้นอยู่กับความแตกต่างของการประเมินสิ่งที่ได้รับกับสิ่งที่คาดหวังของแต่ละบุคคล

แนวทางการส่งเสริมความพึงพอใจ

ความพึงพอใจของบุคคลเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกในทางบวกของบุคคลที่มีต่อการได้รับการให้บริการในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยแนวทางการส่งเสริมความพึงพอใจของบุคคลจะขึ้นอยู่กับการจัดเตรียมปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อความพึงพอใจของบุคคล ดังนี้

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร (2566, น. 7-8) เสนอว่า แนวทางการส่งเสริมความพึงพอใจของบุคคลให้อยู่ในระดับที่สูงนั้น ควรจัดเตรียมปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. ผลลัพธ์บริการ ความพึงพอใจของผู้รับบริการจะเกิดขึ้นเมื่อได้รับบริการที่มีคุณภาพ และระดับการให้บริการตรงกับความต้องการ

2. ราคาค่าบริการ ผู้รับบริการจะประเมินคุณภาพ และรูปแบบการบริการเทียบกับราคาค่าบริการที่ต้องจ่าย

3. สถานที่บริการ เป็นการตอบสนองความต้องการในการเข้าถึงบริการได้สะดวก ย่อมก่อให้เกิดความพึงพอใจต่อการบริการ ทั้งทำเลที่ตั้งและมีสถานที่บริการอย่างทั่วถึง

4. การส่งเสริมแนะนำการบริการ ความพึงพอใจของผู้รับบริการเกิดขึ้นได้จากการได้ยินข้อมูลข่าวสาร หรือบุคคลอื่นกล่าวขานถึงคุณภาพการบริการไปในทางบวก ทำให้ผู้รับบริการมีความรู้สึกอยากใช้บริการ

5. ผู้ให้บริการ ทั้งผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติ โดยผู้บริหารจะทำหน้าที่วางนโยบายการบริการให้สอดคล้องตามความต้องการของผู้รับบริการ ส่วนเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติก็ให้บริการด้วยพฤติกรรมที่พร้อมจะให้บริการด้วยความสนใจ เอาใจใส่ และเต็มใจให้บริการ

6. สภาพแวดล้อมของการบริการและบรรยากาศของการบริการมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการที่มากขึ้นชมสภาพแวดล้อมของการบริการ ได้แก่ การออกแบบอาคารสถานที่ การตกแต่งสถานที่ การจัดแบ่งพื้นที่อย่างเป็นสัดส่วน รวมถึงวัสดุอุปกรณ์หรือเครื่องมือในการให้บริการ

7. กระบวนการบริการ ประสิทธิภาพของการจัดระบบการบริการส่งผลให้การปฏิบัติงานมีความคล่องตัวในการตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้อย่างถูกต้องและมีคุณภาพ

Forehand, & Glimer (2011, pp. 17-19) กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจของบุคคล ดังนี้

1. การยอมรับและความชื่นชมจากหัวหน้าหรือผู้จัดการ เมื่อเจ้านายหรือผู้จัดการตระหนักและชื่นชมงานที่ทำได้ดี จะทำให้พนักงานรู้สึกได้รับการชื่นชมและมีคุณค่า การสื่อสารยังนำไปสู่ความพึงพอใจและแรงจูงใจในการทำงานในระดับที่สูงขึ้น

2. ความรู้สึกอิสระและการควบคุมงาน พนักงานที่รู้สึกว่าตนมีสิทธิ์ตัดสินใจในการทำงานของตนมีแนวโน้มที่จะพอใจกับงานของตนมากกว่า ซึ่งรวมถึงการบอกเล่าว่าคุณทำงานอะไรทำอะไร และเสร็จเมื่อใด

3. โอกาสในการเติบโตและการพัฒนา พนักงานที่รู้สึกว่าตนติดอยู่ในงานทางตันมักจะไม่ค่อยพอใจกับสถานการณ์ปัจจุบันของตน ในทางกลับกัน พนักงานที่รู้สึกว่าตนเองมีโอกาสดีโตและพัฒนา มีแนวโน้มที่จะพอใจกับงานของตนมากกว่า

4. ความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนร่วมงาน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานสามารถปรับปรุงความพึงพอใจในงานโดยรวมได้อย่างมาก การเพลิดเพลินกับผู้คนที่ทำงานด้วยสามารถทำให้งานที่ทำหายที่สุดสนุกสนานยิ่งขึ้นได้

5. เงินเดือนที่ยุติธรรมและแข่งขันได้ พนักงานที่รู้สึกว่าได้รับค่าตอบแทนอย่างยุติธรรมสำหรับงานของตนมีแนวโน้มที่จะพอใจกับงานของตนมากกว่า ซึ่งรวมถึงความรู้สึกว่าได้รับค่าตอบแทนที่เทียบเคียงได้กับคนอื่น ๆ ในสาขา และได้รับการเพิ่มหรือโบนัสเมื่อสมควรได้รับ

6. มีปริมาณงานที่สมเหตุสมผล การมีปริมาณงานที่สมเหตุสมผลถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับความพึงพอใจในงาน พนักงานที่มีงานล้นมืออยู่ตลอดเวลา มีแนวโน้มที่จะประสบกับความเครียดและ

ความเหนื่อยหน่าย ในทางกลับกัน พนักงานที่เบื่อหน่ายกับอาชีพการงานก็มีแนวโน้มที่จะพึงพอใจน้อยลงเช่นกัน

7. ตารางเวลาที่ยืดหยุ่น พนักงานที่มีกำหนดการแบบยืดหยุ่นหรือแบบผสมมีแนวโน้มที่จะพอใจกับงานของตนมากกว่า คุณต้องการที่จะหยุดงานเมื่อคุณต้องการ ทำงานจากที่บ้านเมื่อจำเป็น และมีกำหนดการโดยรวมที่ยืดหยุ่น

8. มีความสมดุลระหว่างงาน/ชีวิตที่ดี นายจ้างที่สร้างสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและการทำงานที่ดีให้กับพนักงานจะมีขวัญกำลังใจ ประสิทธิภาพการทำงาน และความภักดีของพนักงานที่ดีขึ้น ท่ามกลางข้อดีอื่น ๆ ความสมดุลระหว่างงาน/ชีวิตที่ดี ได้แก่ การมีเวลาให้ตัวเองนอกงาน ทำงานอดิเรกและความสนใจ และใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อนฝูง

9. การบริหารจัดการแบบสนับสนุน หากเจ้านายหรือผู้จัดการให้การสนับสนุน ก็สามารถสร้างความแตกต่างอย่างมากให้กับความพึงพอใจในงานได้ ซึ่งรวมถึงความรู้สึกว่าผู้จัดการคอยสนับสนุน การสามารถติดต่อด้วยข้อกังวลหรือข้อเสนอแนะ และความรู้สึกว่าทุ่มเทให้กับความสำเร็จของพนักงาน

10. วัฒนธรรมบริษัทที่สอดคล้องกับค่านิยม เมื่อค่านิยมส่วนบุคคลสอดคล้องกับวัฒนธรรมของบริษัท ก็จะนำไปสู่ประสบการณ์การทำงานที่น่าพึงพอใจมากขึ้นได้ พนักงานรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าและงานของคุณมีความหมาย

สรุปได้ว่า แนวทางการส่งเสริมความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อการได้รับบริการจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งจะขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อการประเมินความพึงพอใจของบุคคล ทั้งนี้ความพึงพอใจสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งผันแปรไปตามปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับความคิดหวังของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ความพึงพอใจยังเป็นความรู้สึกที่สามารถแสดงออกมาเป็นระดับมากน้อย โดยขึ้นอยู่กับความแตกต่างของการประเมินสิ่งที่ได้รับกับสิ่งที่คาดหวังของแต่ละบุคคล

แนวทางการวัดและประเมินความพึงพอใจ

ใจทิพย์ เย็นสุข (2561, น. 67) ได้กล่าวไว้ว่าการวัดและประเมินความพึงพอใจนั้นสามารถทำได้หลายวิธีดังต่อไปนี้

1. การใช้แบบสอบถาม โดยผู้ออกแบบสอบถาม เพื่อต้องการทราบความคิดเห็นซึ่งสามารถกระทำได้ในลักษณะกำหนดคำตอบให้เลือกหรือตอบคำถามอิสระ คำถามดังกล่าว อาจถามความพอใจในด้านต่าง ๆ

2. การสัมภาษณ์ เป็นการสนทนาถึงความรู้สึกของผู้ตอบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ผู้ถามต้องการคำถาม โดยต้องอาศัยเทคนิคและวิธีการที่ดี การพูดคุยที่ดี การใช้คำพูดที่ดี เพื่อให้ได้ข้อมูลจริง

3. การสังเกต เป็นการสังเกตพฤติกรรมของบุคคล หรือกลุ่มคน ที่แสดงออกทั้งทางวาจา ท่าทาง วิธีนี้ต้องอาศัยการกระทำอย่างจริงจัง และสังเกตอย่าง มีระเบียบแบบแผน

นอกจากนี้ใจทิพย์ เียนสุข (2561, น. 67) ได้กล่าวถึงการวัดและประเมินระดับ ความพึงพอใจอย่างกว้างขวาง ดังต่อไปนี้

1. การวัดความพึงพอใจด้านความรู้สึก เป็นลักษณะอารมณ์ของบุคคล องค์ประกอบทาง ความรู้สึก แบ่งออกเป็นความรู้สึกทางบวก ได้แก่ ชื่นชอบ พอใจ สนใจ และความรู้สึกทางลบ ได้แก่ เบื่อหน่าย ไม่ชอบ เหนย ๆ ไม่พอใจ กลัว

2. การวัดความพึงพอใจด้านความคิด เป็นสิ่งที่สมองของบุคคลรับรู้ คติวิเคราะห์ และ วินิจฉัยข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับกลายเป็นความรู้สึก เป็นทัศนคติของความคิดที่ออกมาว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

3. การวัดความพึงพอใจด้านพฤติกรรม เป็นความพร้อมที่จะกระทำ หรือพร้อมที่จะ ตอบสนองที่มาของทัศนคติ

สรุปได้ว่า ลักษณะการวัดและประเมินระดับความพึงพอใจสามารถจัดกระทำได้ในหลาย รูปแบบทั้งนี้ ผู้ศึกษาสามารถเลือกใช้รูปแบบการประเมินตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา การใช้เครื่องมือที่สอดคล้องเพื่อบ่งบอกระบบความพึงพอใจที่มีอยู่ในความรู้สึกของกลุ่มเป้าหมายที่ แตกต่างกัน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น โดยมีข้อคำถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ในประเทศ

เพ็ญภพ พันธุ์เสือ (2560) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการออกกำลังกายแบบซิทกึ่งที่มีต่อ ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายแบบซิทกึ่งส่งผลให้ระดับภาวะ ซึมเศร่าลดลง ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมเมื่อเทียบกับก่อนได้รับการฝึก ($p < .001$) และเมื่อเทียบกับ กลุ่มควบคุม ($p < .001$) โดยผลของการออกกำลังกายแบบซิทกึ่งต่อคุณภาพการนอนหลับพบว่า ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมซิทกึ่ง เทียบกับก่อนได้รับการฝึกมีคุณภาพการนอนดีกว่าก่อนได้รับการฝึก ($p < .001$) และมีคุณภาพการนอนดีขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ($p = .001$) จากผลการครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทกึ่งสามารถลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มผู้สูงอายุที่เริ่มมีภาวะ ซึมเศร้า และเพิ่มคุณภาพการนอนให้ดีขึ้น รวมถึงส่งผลทางบวกเมื่อเทียบกับกิจกรรมดั้งเดิมอีกด้วย

ธชา รุญเจริญ (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย ผลการวิจัย พบว่า 1) พฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย คือ ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายด้วยการเดิน ใช้เวลา 30-60 นาที คิดเป็นออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน โดยมีกิจกรรมยามว่างดูโทรทัศน์ใช้เวลา 30-60 นาที กิจกรรมยามว่าง 34 ครั้งต่อสัปดาห์ 2) การพัฒนาโปรแกรมแบ่งเป็น 2 รูปแบบ รูปแบบแรกแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย 16 กิจกรรม รูปแบบที่สองแบ่งเป็น 3 กลุ่มเช่นเดียวกัน และมี 9 กิจกรรม ผลการตรวจสอบมี validity และ reliability อยู่ในระดับสูงทั้ง 2 โปรแกรม 3) หลังการทดลองทั้ง 2 โปรแกรมปรากฏว่าทั้งสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มดีกว่าก่อนการทดลองโดยกลุ่มผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตดีขึ้น 4) ก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุมมีสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกันและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม มีสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สุนิสา ชูชัยยะ (2560) ได้ทำการศึกษาการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา: ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสันตเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยว่า 1) การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา ได้นำหลักของกระบวนการนาฏศิลป์บำบัด โดยการใช้ร่างกายเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับการใช้จังหวะมาผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์ไทยในเรื่องของนาฏยศัพท์ ภาษาท่า และการแสดงพื้นบ้านรวมถึงหลักการในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทฤษฎีกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวและไม่ออกห่างจากสังคม โดยกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้ช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมตามทฤษฎีของรอย (Roy's Adaptation Model) 3 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน มาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งชุดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดมีระยะเวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 2) ผู้สูงอายุมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดอยู่ในระดับมากที่สุด

มนัส จันทรพวง และคณะ (2560) ได้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น มีโครงสร้างหลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วยหลักการและเหตุผลแนวคิด

พื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม รายวิชา กิจกรรมการฝึกอบรม สื่อการฝึกอบรม และแนวทางการวัดผลและประเมินผล ซึ่งรายวิชาเนื้อหาสาระที่ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยการใช้ภูมิปัญญาในท้องถิ่น มีทั้งหมด 6 รายวิชา ดังนี้

- 1) วิชาสุขศึกษา การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร ที่สามารถทำได้เอง การนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การทำลูกประคบ การทำยาหม่อง การนวดสมุนไพร การอบสมุนไพร
- 2) วิชาโภชนาการอาหารท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การรับประทานด้านโรคสำหรับผู้สูงอายุ การรับประทานท้องถิ่นตามฤดูกาลในท้องถิ่นเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง
- 3) วิชาพลศึกษา สร้างความแข็งแรงของร่างกายด้วยวิธีและวัสดุภูมิปัญญาในท้องถิ่น ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำเอาวิธีและวัสดุภูมิปัญญาในท้องถิ่น มาออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของร่างกาย เช่น การใช้ไม้พอง การใช้ไม้กวาด การเดินบนกระดานกะลา การละเล่นพื้นบ้านต่าง ๆ เพื่อออกกำลังกาย
- 4) วิชาดนตรี-นาฏศิลป์ การเล่นดนตรีพื้นเมืองล้านนา และการแสดงพื้นบ้าน ผู้สูงอายุได้รับการดูแลจิตใจและอารมณ์ ด้วยการละเล่น การฟ้อนรำ การรำวงย้อนยุค
- 5) วิชาประดิษฐ์-ภูมิปัญญา ผลิตภัณฑ์ของที่ระลึก เพื่อสร้างอาชีพโดยใช้วัสดุในท้องถิ่น เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ให้ผู้สูงอายุผลิตของที่ระลึก โดยใช้วัสดุและภูมิปัญญาในท้องถิ่น เช่น การจักสานของใช้ การประดิษฐ์ตุ๊กตาคอมแพน การทำบายศรี
- 6) วิชาเสริมหลักสูตร เนื้อหาสาระความรู้ที่ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข รู้เท่าทันกระแสสังคมปัจจุบัน

หลังการทดลองการใช้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ มีสมรรถภาพร่างกายสูงกว่าก่อนเข้าอบรม และมีรอบเอวลดลงมากกว่าก่อนเข้าอบรม สามารถควบคุมความดันโลหิตอยู่ในค่าที่ดีขึ้นก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้มีความเครียดลดลงระดับมากหลังการฝึกอบรม ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ มีความรู้สึถึงคุณค่าต่อตนเองระดับมากหลังการจัดกระบวนการเรียนรู้ ความจำของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ดีขึ้นกว่าก่อนอบรมเล็กน้อย และผู้สูงอายุที่เข้ารับการเรียนรู้มีความพึงพอใจในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นอยู่ในระดับมากที่สุด

สมคิด แทวกระโทก (2560) ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบล ในเขตอำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอจักราช ที่มีอายุและสถานภาพสมรสต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหาร

ส่วนตำบลในเขตอำเภอจากราช ที่มีเพศต่างกันมีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลในเขตอำเภอจากราช จังหวัดนครราชสีมา ด้านที่อยู่อาศัย องค์การบริหารส่วนตำบล ควรสนับสนุนการปรับปรุงทางเดินสำหรับผู้สูงอายุ ด้านสังคมองค์การบริหารส่วนตำบลและประชาชนในชุมชน ควรจัดกิจกรรมหรือโครงการในวันสำคัญต่าง ๆ โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นครอบครัว ด้านสุขภาพอนามัย องค์การบริหารส่วนตำบล ควรร่วมกันปฏิบัติงานกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยใช้กลยุทธ์เชิงรุกในการให้ความรู้หรือการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพอนามัยแก่ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติดโดยต่อเนื่องสม่ำเสมอ ด้านนันทนาการ องค์การบริหารส่วนตำบล ควรส่งเสริมและสนับสนุนวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นของผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการเล่านิทานพื้นบ้าน ในอำเภอจากราชจังหวัดนครราชสีมา ด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเององค์การบริหารส่วนตำบล ควรจัดกิจกรรมหรือโครงการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวอย่างจริงจังสม่ำเสมอ

นฤมล เอนกวิทย์ และคณะ (2561) ได้พัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างสมรรถนะการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนของนักศึกษาพยาบาลตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1) สมรรถนะที่จำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนของนักศึกษา ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง การเข้าถึงชุมชน การทำงานเป็นทีม และการจัดการข้อมูลทางสุขภาพ โดยมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ตระหนักรู้ในตนเอง เอื้ออาทร จิตสาธารณะ และคิดอย่างมีวิจารณญาณ 2) หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการสอน และการวัดประเมินผล โดยมีโครงสร้างเนื้อหา 15 หน่วยการเรียนรู้ 45 ชั่วโมง เป็นหลักสูตรที่เน้นการเรียนรู้ตามสภาพจริงผ่านกระบวนการรับรู้อย่างลึกซึ้ง น้อมสูกุญเอยอย่างใคร่ครวญ และเฝ้าเืองเห็นตามที่เป็นจริง 3) ภายหลังกการใช้หลักสูตรนักศึกษามีสมรรถนะการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนและคุณลักษณะที่พึงประสงค์สูงกว่าก่อนการใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความพึงพอใจต่อหลักสูตรในระดับมาก นักศึกษา อาจารย์ และชุมชนสะท้อนหลักสูตรสามารถเสริมสร้างสมรรถนะการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนของนักศึกษาได้อย่างแท้จริง 4) ภายหลังกการขยายผลการนำหลักสูตรไปใช้กับนักศึกษาในปีการศึกษาต่อมา พบว่า หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสมรรถนะการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนของนักศึกษาพยาบาล

กัญญาวิรุ์ เปียนสีทอง และคณะ (2561) ได้ใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวนสำหรับการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ จังหวัดนครนายก ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุโดยผสมผสานหลักการทางกายภาพบำบัดเพื่อการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กระบวนการเรียนรู้ธอร์นไค้ และการพ่อนไทยพวน ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 24 ครั้ง 2) ผลการเปรียบเทียบ

สมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด โดยใช้สถิติ t-test ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความยืดหยุ่น (Flexibility) 2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) 3) ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) และ 4) การทรงตัว (Balance) พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุมีสมรรถนะทั้ง 4 ด้าน ดีวก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

อัจฉรา ปุราคม และคณะ (2562) ได้พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้สุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรการเรียนรู้สุขภาพแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยกลุ่มสาระการเรียนรู้ 7 กลุ่มสาระ คือ กิจกรรมทางกาย นันทนาการและการท่องเที่ยว ทักษะอาชีพในยามว่าง เกษตรเพื่อสุขภาพ การสื่อสาร ภาษา และเทคโนโลยีทางการสื่อสาร การบริหารสมอง และศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยคุณภาพของหลักสูตรจากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พบว่า หลักสูตรมีความตรงเชิงเนื้อหา และมีความเหมาะสมประสิทธิภาพของหลักสูตรการเรียนรู้สุขภาพแบบองค์รวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ 12 สัปดาห์ มีความรู้และทักษะการจัดกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ สมรรถภาพการทำหน้าที่ทางกายของผู้สูงอายุ ภาวะสุขภาพจิต และสมรรถภาพจิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ประสิทธิภาพที่กำหนดหลักสูตรการเรียนรู้สุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับดีและมีค่าดัชนีความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

อัมภิกา นาไว้ย และคณะ (2563) ได้พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบฟอนเจิงเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีอาการปวดข้อเข่า ผลการวิจัยพบว่า ระยะที่ 1 พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง ได้แก่ 1) สำรวจสถานการณ์ปัญหาโรคข้อเข่าเสื่อมของผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ดำเนินการวิจัย 2) ศึกษาแนวทางการส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุโดยการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง 3) สนทนากลุ่มกับชุมชน ร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุปัญหา ผลกระทบของโรคข้อเข่าเสื่อม และความต้องการของชุมชนในป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อมด้วยการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง 4) ร่างรูปแบบการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง ระยะที่ 2 ประเมินคุณภาพของรูปแบบ โดยทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ปวดข้อเข่าเรื้อรัง 10 คน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 50 - 60 นาที เปรียบเทียบน้ำหนักตัว ชีพจร ความดันโลหิต ระดับความเจ็บปวด และสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนและหลังทดลองออกกำลังกายแบบฟอนเจิง โดยสถิติ Dependent t - test พบว่า รูปแบบการออกกำลังกายแบบฟอนเจิง ประกอบด้วย 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงอบอุ่นร่างกาย 18 ท่า ช่วงรำ 16 ท่า ช่วงผ่อนคลาย 12 ท่า ใช้เวลาทั้งหมด 50-60 นาทีต่อครั้ง และไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p - value$

>0.05) ของน้ำหนักตัว ชีพจร ความดันโลหิต ระดับความเจ็บปวด และสมรรถภาพทางร่างกาย และจิตใจของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการออกกำลังกายในระยะเวลา 2 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อการรูปแบบการออกกำลังกายแบบพั่นเจิงโดยรวมในระดับมากที่สุด

เกศกาญจน์ ทนประภัสสร และวาริรัตน์ แก้วอุไร (2563) ได้พัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า 1) เนื้อหาสาระของคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย (1) ด้านร่างกาย ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร การนอน กิจวัตรประจำวัน การใช้ยา ฝึกป้องกันโรคสมองเสื่อม ฝึกยืดเหยียด (2) ด้านจิตใจ ได้แก่ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น อย่าซึมเศร้า การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เตรียมตัวตาย (3) ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ อย่าห่างเหิน ครอบครัว อย่าลำพัง อย่าห่างเหินสังคม และ (4) ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ อาศัยในที่ปลอดภัย อนามัย สิ่งแวดล้อมที่ดี ข้อมูลการตรวจสุขภาพ ข้อมูลด้านการเงิน ข้อมูลองค์กรที่ให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ การจัดการเรียนรู้ ได้แก่ การมีส่วนร่วมคิดร่วมทำ การกำหนดกติกาในการเรียนรู้ร่วมกัน การทำกิจกรรม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้จากต้นแบบผู้สูงอายุ การลงมือปฏิบัติ การประเมินผลการเรียนรู้ 1) ระหว่างเรียน ได้แก่ การแสดงความคิดเห็น การสังเกตพฤติกรรมผลงาน 2) หลังเรียน ได้แก่ การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การใช้แบบประเมิน การถอดบทเรียน 2) หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ประกอบด้วย แนวคิดการพัฒนาหลักสูตรเน้นประสบการณ์ วิธีการจัดการเรียนรู้ นำหลักการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยประยุกต์ใช้เทคนิค A-I-C มาใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดคุณภาพชีวิตที่ดี มี 3 ขั้นตอน (1) การสร้างความรู้ (2) การสร้างแนวทางการพัฒนา (3) การสร้างแนวทางปฏิบัติ ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นว่า หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมาก ผลการทดลองใช้ พบว่า หลักสูตรมีความเป็นไปได้ในการนำไปสู่การปฏิบัติ 3) ผลการใช้หลักสูตร พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีระหว่างการใช้หลักสูตร และผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในภาพรวมหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติและความยาวรอบเอวปกติหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) ผลการประเมินหลักสูตรเชิงระบบ พบว่า ผู้บริหารและบุคลากรที่เกี่ยวข้องด้านการดูแลผู้สูงอายุ และตัวแทนผู้สูงอายุเกิดการยอมรับและเห็นว่าหลักสูตรเชิงระบบทุกด้านมีความเหมาะสมมาก

วินารินทร์ ดอกกรักษ์ และคณะ (2564) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยวิธีการรำไม้พลองตามจังหวะดนตรีพื้นบ้านที่มีต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลชีเหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า ภาวะสุขภาพกลุ่มทดลองก่อนทดลอง-หลังทดลอง ผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตที่อยู่ในกลุ่มป่วยลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าดัชนีมวลกาย ก่อนทดลอง -หลังทดลอง ดัชนีมวลกายเป็นปกติ กลุ่มทดลองหลังทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมหลังทดลองอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มทดลองหลัง

ทดลองมีความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายมาก ส่วนผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม หลังทดลองทดลองมีความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายปานกลาง ผลการศึกษาสามารถนำไปเป็น ข้อมูลในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ผู้ป่วยได้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เหมาะสมอย่างยั่งยืน

ชัยยา นรเดชานันท์ และคณะ (2564) ได้พัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงเรียนผู้สูงอายุหาดเจ้าสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีเนื้อหาประกอบด้วย

11 องค์ประกอบ ประสิทธิภาพด้านการดำเนินงานในภาพรวมของหลักสูตรอยู่ในระดับมาก โดยมีประสิทธิผลด้านบริบทและด้านผลผลิตอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนประสิทธิผลด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า ค่าเฉลี่ยผลการประเมินสมรรถภาพการทำหน้าที่ทางกายภาพหลังการทดลอง ได้แก่ ความยาวเส้นรอบเอว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบนและส่วนล่าง ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบนและส่วนล่าง การทรงตัวและความว่องไว สมรรถภาพของระบบหายใจและหลอดเลือดรวมถึงคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 ด้านดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาจารย์ สัมภาวะผล (2564) ได้ศึกษาแนวทางการออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหว นาฏกรรมไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย จากกระบวนการวิเคราะห์ท่าทางการรำรำแบบนาฏกรรมไทยร่วมกับผู้เชี่ยวชาญพลศึกษาเพื่อให้ทราบท่าทางที่เหมาะสมในการนำมาใช้กับกลุ่มผู้สูงวัย ผลการดำเนินงานวิจัยพบว่า ท่ารำแบบนาฏกรรมไทยจากเพลงแม่บทเล็กสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพจิตและสุขภาพทางกายให้แก่ผู้สูงวัยในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพได้ ซึ่งผลการวิเคราะห์แบ่งท่ารำออกเป็นกลุ่มท่าที่มีขั้นตอนการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างกัน โดยสามารถพิจารณาท่าทางที่เหมาะสมมาใช้ในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมโดยไม่มีข้อบ่งคับตายตัว เกิดประโยชน์ในการสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยพัฒนาและเสริมสร้างสมอง รวมถึงพลังงานคลื่นเสียงจากดนตรีช่วยปรับคลื่นสมองและกระตุ้นพลังงานในเซลล์สมอง ช่วยลดโอกาสการเป็นโรคเบาหวานและโรคไขมันในเลือดสูงในผู้สูงวัย เป็นแนวทางส่งเสริมสังคมในภาวะสังคมผู้สูงวัยของประเทศไทยต่อไป ทั้งทำให้ประจักษ์ได้ว่างานนาฏกรรมไทยมีประโยชน์และมีบทบาททางสังคมมากกว่าเป็นเพียงศิลปะประจำชาติ

ประกาศรี ศรีประดิษฐ์ และคณะ (2564) ได้ศึกษาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมทางนาฏศิลป์พื้นเมือง นาฏศิลป์พื้นเมืองเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่อยู่คู่ผู้สูงอายุมานานตลอดช่วงชีวิต สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นนวัตกรรมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุในสังคมและชุมชนให้ปฏิบัติร่วมกัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านความสัมพันธ์ทางสังคมผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายทางนาฏศิลป์ การร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ในชุมชนโดยอาศัยแนวทางการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ผ่านกิจกรรมการพัฒนานาฏศิลป์

พื้นเมือง ได้แก่ การอนุรักษ์ การฟื้นฟู การประยุกต์ และการพัฒนา เมื่อกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวสิ้นสุดลงสามารถวัดคุณภาพชีวิตได้จากเครื่องวัดองค์ประกอบในร่างกาย และแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่ประยุกต์มาจากแบบทดสอบคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ทั้งนี้แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์พื้นเมืองสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกพื้นที่ของประเทศไทย เนื่องจากนาฏศิลป์พื้นเมืองแสดงถึงเอกลักษณ์เฉพาะที่มีความแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งนอกจากจะเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุแล้วยังเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมของชาติให้คงอยู่ต่อไปอีกด้วย

ประวิทย์ ฤทธิบุลย์ และพัชรภณธ์ ไชยสังข์ (2565) ได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง ในภาพรวมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายกันเป็นส่วนใหญ่ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 อีกทั้งผู้สูงอายุยังมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมเท่ากับ 4.63 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 สำหรับรูปแบบการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์มาบูรณาการร่วมกับหลักคิดของนันทนาการและการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยทั้งหมด 7 กิจกรรม โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการคลายอุ่น และยังนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบ ใช้เวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 16 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที พบว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณภาพและมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปกำหนดเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์ อันเป็นการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทยและส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุร่วมกันได้เป็นอย่างดี

ฐานิย์ สังสิทธิวงศ์ (2566) ได้สร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมและทำการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อสร้างสรรค์โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด โดยมีองค์ประกอบสำคัญ คือ บทเพลง ท่ารำ และอุปกรณ์ประกอบการรำ ซึ่งโปรแกรมนี้มีการนำผ้าขาวม้ามาประกอบการทำนาฏกรรมบำบัดให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุ เมื่อนำโปรแกรมมาทำศึกษานำร่องกับผู้สูงอายุจำนวน 6 คน ร่วมกับการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้สูงอายุทั้ง 6 คนมีความพึงพอใจระดับสูงสุด เนื่องจากโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดเกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุในพื้นที่ ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ตนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ ยกย่องคุณภาพผู้สูงอายุในทุกมิติ อีกทั้งยังถือว่าเป็นแนวคิด

ในการพัฒนานาฏศิลป์ไทยเพื่อช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่นและการสร้างผลงานใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อเผยแพร่ในชุมชนและสังคมต่อไป

2. ต่างประเทศ

Eyigor et al. (2007) ได้ศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ที่มีโครงสร้างชัดเจนต่อสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และคุณภาพชีวิตของสตรี สูงวัย โดยดำเนินการเป็นเวลา 8 สัปดาห์ที่มหาวิทยาลัย Ege กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยสตรีสูงวัย 33 คน แต่มีจำนวนผู้เข้าร่วมที่สามารถเข้าร่วมได้ตลอดระยะเวลาจำนวน 20 คน โปรแกรมออกกำลังกาย จัดขึ้นสัปดาห์ละสามครั้ง ภายใต้การดูแลของนักกายภาพบำบัด โดยมีกิจกรรมการวอร์มอัพ การฝึก ความแข็งแรง สมดุล การยืดกล้ามเนื้อ และการผ่อนคลาย ในการประเมินผลลัพธ์ จะดำเนินการผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การเดินระยะสั้นและระยะยาว การเดินหกนาที่ การลุกจาก เก้าอี้ Timed Up and Go Test และการเดินขึ้นบันได ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อวัดด้วย ไอโซโคนดิกเทสติงที่ข้อเข่าและข้อเท้า และการประเมินคุณภาพชีวิตจะทำการวัดผลผ่านแบบทดสอบ SF-36 และ Geriatric Depression Scale (GDS) ผลการวิจัยพบว่า หลังจากสิ้นสุดโปรแกรม การออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย เวลาที่ใช้ในการเดิน 4 เมตรลดลงจาก 3.43 วินาที เป็น 2.72 วินาที ($p < 0.01$) และเวลาที่ใช้ในการเดิน 20 เมตร ลดลงจาก 13.80 วินาที เป็น 11.98 วินาที ($p < 0.01$) นอกจากนี้ ระยะทางในการเดิน 6 นาทีเพิ่มขึ้น จาก 370.25 เมตร เป็น 408.50 เมตร ($p < 0.01$) ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถด้านความทนทาน ที่ดีขึ้น

สำหรับการทดสอบด้านความแข็งแรงและความคล่องตัวของร่างกาย เวลาที่ใช้ในการลุก จากเก้าอี้ลดลงจาก 9.82 วินาที เป็น 7.72 วินาที ($p < 0.01$) และ ผลการทดสอบ Timed Up and Go ดีขึ้นจาก 7.58 วินาที เป็น 5.77 วินาที ($p < 0.01$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการเคลื่อนไหว และการทรงตัวของผู้เข้าร่วมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ เวลาที่ใช้ในการเดินขึ้นบันไดลดลงจาก 10.68 วินาที เป็น 8.79 วินาที ($p < 0.01$) สะท้อนถึงความสามารถในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงขา มากขึ้น และจากผลการวิจัย ยังพบว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในทุกช่วง ความเร็วที่ทดสอบ โดยเฉพาะแรงบิดของกล้ามเนื้อข้อเข่าและเหยียดเข่าที่แสดงค่าที่สูงขึ้นหลังการฝึก อย่างไรก็ตาม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อเท้าเพิ่มขึ้นเฉพาะในกลุ่มที่ใช้ในการเหยียดปลายเท้า ในขณะที่กล้ามเนื้อที่ใช้ในการงอข้อเท้าไม่พบการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ในส่วนของคุณภาพชีวิต ผลการประเมินจากแบบสอบถาม SF-36 พบว่าคะแนนด้านการทำงานทางกายเพิ่มขึ้นจาก 66.7 เป็น 84.5 คะแนนด้านบทบาททางกายเพิ่มขึ้นจาก 45.7 เป็น 81.2 และคะแนนสุขภาพทั่วไปเพิ่มขึ้น จาก 64.5 เป็น 78.8 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการออกกำลังกายช่วยปรับปรุงความสามารถทางกายภาพ และสุขภาวะโดยรวม อย่างไรก็ตาม ระดับภาวะซึมเศร้าไม่พบการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน โดยค่าคะแนน

ลดลงเล็กน้อยจาก 0.50 เป็น 0.20 ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการที่กลุ่มตัวอย่างมีระดับภาวะซึมเศร้าต่ำ อยู่แล้วตั้งแต่ก่อนเริ่มโปรแกรม

Lee et al. (2011) ได้ศึกษาการพัฒนาเครื่องมือประเมินภาวะตั้งครรภ์โดยอิงจากแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) งานวิจัยนี้จึงเสนอแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือประเมินภาวะตั้งครรภ์ที่พิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ อารมณ์ และบทบาททางสังคมของสตรีตั้งครรภ์ ตลอดระยะเวลา 40 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ ผลการวิจัยพบว่า เครื่องมือที่พัฒนาขึ้นมีความถูกต้องเชิงเนื้อหา โดยมีค่า ดัชนีความตรงของเนื้อหา (CVI) อยู่ที่ 0.82 ซึ่งสะท้อนถึงความเหมาะสมของเครื่องมือในการใช้ประเมินภาวะตั้งครรภ์ พยาบาลที่เข้าร่วมทดลองใช้งานรายงานว่าเครื่องมือนี้สามารถ ช่วยประเมินพฤติกรรมปรับตัวของสตรีตั้งครรภ์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งช่วยให้สามารถระบุ พฤติกรรมที่ไม่มีประสิทธิภาพและสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง ได้อย่างแม่นยำ ซึ่งนำไปสู่การออกแบบแผนการดูแลที่สอดคล้องกับ ภาวะสุขภาพทางร่างกาย และจิตใจของมารดา เครื่องมือนี้ถูกออกแบบให้ครอบคลุม สี่มิติของแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) ได้แก่ มิติทางสรีรวิทยา ซึ่งใช้ประเมินการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การหลั่งด้วยออกซิเจน ภาวะโภชนาการ ระบบขับถ่าย ความสมดุลระหว่างการทำกิจกรรม และการพักผ่อน และการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ มิติด้านแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง เน้นการประเมิน การปรับตัวทางจิตใจของมารดาต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระหว่างตั้งครรภ์ มิติด้านบทบาท หน้าที่ ใช้ประเมินความสามารถของสตรีตั้งครรภ์ในการปรับตัวต่อบทบาทใหม่ของการเป็นมารดา และมิติด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ช่วยประเมินคุณภาพความสัมพันธ์ของสตรีตั้งครรภ์กับ คู่สมรส ครอบครัว และทารกในครรภ์

นอกจากนี้จากผลการทดลองใช้พบว่า พยาบาลสามารถนำเครื่องมือไปใช้ในการปฏิบัติทางคลินิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้สามารถให้การพยาบาลที่มุ่งเน้น การดูแลแบบองค์รวม และสนับสนุนให้มารดามีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผลการศึกษา ยังสนับสนุนว่า แบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) เป็นแนวทางที่มีโครงสร้างเป็นระบบ สำหรับการประเมินภาวะตั้งครรภ์ และช่วยให้พยาบาลสามารถตอบสนองต่อความต้องการของมารดาได้ทั้งในเชิงร่างกายและจิตใจ ซึ่งงานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า แบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) เป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาการประเมินภาวะตั้งครรภ์ สามารถช่วยยกระดับคุณภาพของการให้การพยาบาล โดยเปลี่ยนจุดเน้นจากแนวทางที่อิงเฉพาะด้านการแพทย์ไปสู่แนวทางที่มีความเป็นองค์รวมมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเสนอแนะให้มีการศึกษาต่อยอดเพื่อทดสอบความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของเครื่องมือในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย รวมถึง การศึกษาผลกระทบของเครื่องมือต่อ สุขภาพของมารดาและประสิทธิภาพของการนำไปใช้ในบริบททางคลินิกที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ ควรมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อประเมิน อิทธิพลของปัจจัยทาง

วัฒนธรรม ต่อการใช้แบบจำลองการปรับตัวของ Roy (Roy Adaptation Model: RAM) ในการประเมินภาวะตั้งคร่ำครึ เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมในประชากรกลุ่มต่าง ๆ

Hamill et al. (2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการเต้นรำในแนวงกลมสำหรับการบำบัดทางจิตใจต่อผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมและผู้ดูแล การศึกษานำร่องนี้มุ่งเน้นการศึกษาความเป็นไปได้และผลกระทบของการบำบัดที่ใช้การเคลื่อนไหวทางร่างกายโดยไม่ใช้คำพูด (non-verbal, body-oriented therapies) ในการจัดการกับความท้าทายทางจิตใจและอารมณ์ที่เกิดจากภาวะสมองเสื่อม โดยเฉพาะในระยะที่มีอาการรุนแรง การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของการบำบัดที่มุ่งเน้นการเคลื่อนไหวทางร่างกายอย่างมีโครงสร้างสำหรับผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อมและผู้ดูแล รวมถึงการประเมินผลกระทบของการบำบัดต่อปฏิสัมพันธ์ทางสังคม, อารมณ์, คุณภาพชีวิต และการรับรู้ของผู้ป่วยและผู้ดูแล นอกจากนี้ยังมีการวิเคราะห์ผลกระทบต่อสุขภาพและกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของผู้ดูแล โดยเน้นประสิทธิภาพในการใช้การเต้นรำในแนวงกลมเพื่อการบำบัดในด้านการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีและการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างผู้เข้าร่วม ผลการศึกษาเชิงคุณภาพพบว่า การบำบัดช่วยปรับปรุงอารมณ์ สมาธิ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เสริมสร้างความกลมเกลียวและการมีส่วนร่วมในกลุ่ม ซึ่งส่งผลเชิงบวกต่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและผู้ดูแล ช่วยพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์และการสื่อสาร สนับสนุนการยอมรับและการจัดการกับความโศกเศร้าที่เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อมของผู้ดูแล ส่งเสริมการตอบสนองทางร่างกายในผู้ป่วยบางราย และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวกที่บ้านตามที่ผู้ประสานงานการดูแลรายงาน ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นถึงผลที่เกี่ยวกับการลดความแปลกแยกหรือการแยกตัว (Isolation) ผ่านการบำบัดด้วยการเต้นรำ ที่ใช้จังหวะ (rhythms) และการเคลื่อนไหว (movements) รวมถึงการสร้างการมีส่วนร่วมในการสร้างประสบการณ์ร่วมกันระหว่างผู้บำบัดผ่านการเต้นรำ โดยระหว่างการเก็บข้อมูลนั้น แม้จะมีความยากลำบากในเรื่องการจัดการเวลาและการเดินทาง ผู้เข้าร่วมวิจัยยังคงเข้าร่วมการบำบัดอย่างน้อย 8 จาก 10 ครั้ง ซึ่งบ่งชี้ถึงการยอมรับการบำบัดในระดับที่ดี และแสดงให้เห็นว่าการบำบัดช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างน้อยในระหว่างการทำกิจกรรม นอกจากนี้ กลยุทธ์การบำบัดที่เน้นการเคลื่อนไหวของร่างกายยังช่วยส่งเสริมการแสดงออกถึงตัวตน และฟื้นฟูทักษะต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหวและการร้องเพลง เพื่อใช้เป็นสื่อในการสื่อสารกับผู้อื่น การวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการเต้นรำแบบวงกลมต่อการบำบัดผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมและผู้ดูแลผู้ป่วย ผลการวิจัยเชิงปริมาณแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการในด้านการรับรู้และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้ป่วยและผู้ดูแล ในขณะที่ผลการวิจัยเชิงคุณภาพแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการในด้านอารมณ์ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการสื่อสาร นอกจากนี้ ยังมีการพัฒนาในเรื่องการลดความแปลกแยกและการสร้างความสามัคคีในกลุ่มผู้บำบัดด้วยการเต้นรำ จึงกล่าวได้ว่าวิธีการนี้มีศักยภาพในการช่วยบำบัดเชิงจิตวิทยา

Hackney, & Bennett (2014) ได้ศึกษาบทบาทของการเดินรำในฐานะทางเลือกในการบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (Parkinson's Disease: PD) มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินประสิทธิภาพของการเดินรำในฐานะรูปแบบการบำบัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health-Related Quality of Life: HRQOL) ของผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (PD) งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาในรูปแบบการทบทวนวรรณกรรมแบบบูรณาการ (Integrative Review) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินหลักฐานที่สนับสนุนหรือโต้แย้งผลของการบำบัดด้วยการเดินรำต่อ คุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้ป่วย ตลอดจนศึกษากลไกที่อาจเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ในการทบทวนวรรณกรรมในงานวิจัยนี้ มีการอ้างอิงงานวิจัยก่อนหน้าที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ โดยระบุว่าม้งานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงผลเชิงบวกของการเดินรำต่อผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (PD) ผลการวิจัยพบว่า การเดินเท้าช่วยพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวและการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งผู้เข้าร่วมมีคะแนน PDQ-39 ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในหมวดการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น 15-20% หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม นอกจากนี้ผู้ป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรมการเดินรำมีอัตราการมีส่วนร่วมทางสังคมเพิ่มขึ้น 30% เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดด้วยดนตรีมีระดับการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นกว่า 18% และความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น 22% พบว่าการบำบัดด้วยดนตรีช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (คุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ) ได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในแง่ของการลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล โดยคะแนนสุขภาพจิตดีขึ้นกว่า 25% หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเดินรำ

นอกจากนั้นยังพบว่าผลการศึกษาล้วนส่วนใหญ่แสดงให้เห็นว่าการบำบัดด้วยการเดินรำมีประโยชน์หลายประการต่อผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (PD) โดยผู้เข้าร่วมรายงานถึงพัฒนาการด้านความสามารถในการเคลื่อนไหว ความสมดุล และการลดปัญหาการเดิน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาความเป็นอิสระ นอกจากนี้ การเดินรำยังช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและภาวะซึมเศร้า พบว่าคะแนน PDQ-39 ในหมวดการเคลื่อนไหวและการสนับสนุนทางสังคมดีขึ้นกว่า 20% หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมรายงานว่า การเดินรำช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดย 80% ของผู้ป่วยยังคงเข้าร่วมกิจกรรมการเดินรำต่อเนื่องหลังจบโปรแกรม ซึ่งแสดงถึงศักยภาพของการบำบัดรูปแบบนี้ในระยะยาว งานวิจัยยังเน้นย้ำถึงแง่มุมของแรงจูงใจของการเดินรำ โดยผู้เข้าร่วมมีการรายงานอย่างต่อเนื่องถึงระดับความเพลิดเพลิน และการปฏิบัติตามที่สูง ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการบำบัดในระยะยาว นอกจากนี้ งานวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าความต้องการในด้านจังหวะและการรับรู้ของการเดินรำสามารถกระตุ้นความยืดหยุ่นของระบบประสาท (neural plasticity) ซึ่งอาจช่วยลดผลกระทบบางประการของการเสื่อมถอยของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับโรคพาร์กินสัน

ผู้วิจัยได้แสดงข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคตว่า เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ครอบคลุมเกี่ยวกับผลกระทบของการบำบัดด้วยการเดินรำ งานวิจัยในอนาคตควรดำเนินการศึกษาทางประสาทวิทยาเพิ่มเติมเพื่อวิเคราะห์ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสมองของผู้ป่วย นอกจากนี้ควรพิจารณาแนวทางการรักษาที่กำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมต่อการบำบัดและประเมินความยั่งยืนของผลลัพธ์ในระยะยาว แม้ว่าหลักฐานที่มีอยู่จะแสดงถึงศักยภาพของการเดินรำในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้ป่วย แต่ยังคงมีความจำเป็นต้องมีการศึกษาที่เข้มงวดมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การดำเนินการทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม (RCTs) ในขนาดที่ใหญ่ขึ้นเพื่อยืนยันผลลัพธ์ดังกล่าว นอกจากนี้การศึกษาที่รวมการประเมินการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและสรีรวิทยาควบคู่กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (HRQOL) จะช่วยให้เข้าใจกลไกที่การเดินรำส่งผลต่อสุขภาพของผู้ป่วย ผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (PD) ได้อย่างครบถ้วนมากขึ้น

Maslakpak et al. (2015) ได้ศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการดูแลที่ออกแบบตามแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานพยาบาล จำนวนผู้เข้าร่วมการทดลองมีทั้งหมด 60 คน โดยถูกสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (30 คน) และกลุ่มควบคุม (30 คน) ในการเลือกผู้เข้าร่วม เป็นการใช่วิธีสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (convenience sampling) เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วม ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 2) มีความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับเวลาและสถานที่ 3) ไม่มีภาวะบกพร่องทางสติปัญญาหรือการได้ยินรุนแรง และ 4) ไม่มีเหตุการณ์กระทบกระเทือนทางจิตใจรุนแรงในช่วง 6 เดือนก่อนเข้าร่วมการศึกษา ในการดำเนินการทดลอง ผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการดูแลที่พัฒนาตามแบบจำลองการปรับตัวของ Roy (Roy Adaptation Model: RAM) โดยครอบคลุม 4 มิติหลัก ได้แก่ มิติทางสรีรวิทยา ที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพผ่านโภชนาการที่เหมาะสม การออกกำลังกาย และการจัดการอาการปวด มิติด้านมโนทัศน์ตนเอง ที่สนับสนุนการพัฒนาการสร้างภาพลักษณ์เชิงบวกและเสริมสร้างความมั่นใจ มิติด้านบทบาทหน้าที่ ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจบทบาทของตนเองในสถานพยาบาล และ มิติด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมผ่านกิจกรรมกลุ่มและการสนทนา โปรแกรมการดูแลนี้ดำเนินการ 4 ครั้ง และมีการอบรมเพิ่มเติม 2 ครั้ง ภายในระยะเวลา 1 เดือนครึ่ง และมีช่วงติดตามผลอีก 1 เดือน ในการประเมินผล มีการประเมินผลโดยใช้แบบสอบถามคุณภาพชีวิต Short Form 36-Item Quality of Life Questionnaire (SF-36) โดยทำการวัดคะแนนก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า 1) ก่อนการทดลอง คะแนนคุณภาพชีวิต (Quality of life: QoL) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย คะแนนคุณภาพชีวิต (Quality of life: QoL) 46.36 ± 3.80 ขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิต (Quality of life: QoL) 43.49 ± 10.03 อย่างไรก็ตาม หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนคะแนนคุณภาพชีวิต (Quality of life: QoL) เพิ่มขึ้นเป็น 67.59 ± 6.39 ซึ่งสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

($p < 0.001$) ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ (43.69 ± 10.21) 2) การเปรียบเทียบในมิติต่าง ๆ ของคะแนนคุณภาพชีวิต (Quality of life: QoL) พบว่า มิติด้านความเจ็บปวดทางร่างกาย (Bodily Pain) มีการพัฒนาเด่นชัดที่สุด ($p < 0.001$) ตามด้วย มิติด้านบทบาทหน้าที่ (Role Performance) ที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.001$) และ มิติด้านสุขภาพจิต (Mental Health) ที่พัฒนามากขึ้นในกลุ่มทดลองเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ($p < 0.05$) นอกจากนี้ มิติด้านพลังชีวิต (Vitality) ยังมีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.001$) ผลลัพธ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการใช้การปรับตัวของ Roy (Roy Adaptation Model: RAM) ในการออกแบบโปรแกรมการดูแลช่วยเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุได้จริง

Teixeira-Machado, & DeSantana (2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการบำบัดด้วยการเดินร่ำต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางระบบประสาทและการเคลื่อนไหว ดำเนินการวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มและควบคุม (Randomized Controlled Trial) เพื่อศึกษาผลกระทบของการบำบัดด้วยการเดินร่ำต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลที่มีความผิดปกติทางระบบประสาทและการเคลื่อนไหว โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการประเมินว่าการบำบัดด้วยการเดินร่ำสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยได้หรือไม่เมื่อเปรียบเทียบกับกายภาพบำบัดแบบดั้งเดิม (Kinesiotherapy) นอกจากนี้ การศึกษายังมุ่งเน้นวิเคราะห์ผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วมการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยการเดินร่ำ (DT) มีการพัฒนาที่มีนัยสำคัญทางสถิติในหลายด้าน ได้แก่ ความสามารถในการทำงาน ($p = 0.019$) สุขภาพโดยรวม ($p = 0.015$) มิติทางสังคม ($p = 0.002$) ข้อจำกัดด้านบทบาททางอารมณ์ ($p = 0.039$) ในขณะที่กลุ่มที่ได้รับการกายภาพบำบัด (KT) ไม่พบการเปลี่ยนแปลงที่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนต่ำที่สุดในด้านข้อจำกัดทางกายภาพ โดยกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยการเดินร่ำ (DT) มีคะแนนต่ำกว่า (20.76 ± 6.76) เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการกายภาพบำบัด (KT) (37.69 ± 8.05) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าข้อจำกัดทางกายภาพยังคงเป็นปัญหาหลัก แม้ว่าจะได้รับการบำบัด อย่างไรก็ตาม กลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยการเดินร่ำ (DT) มีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างชัดเจนในด้านความสามารถทางกายภาพ โดยคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (จาก 20.76 เป็น 30.76, $p = 0.019$) ขณะที่กลุ่มที่ได้รับการกายภาพบำบัด (KT) ไม่พบการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ($p = 0.16$) ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ชี้ให้เห็นว่าการบำบัดด้วยการเดินร่ำสามารถช่วยพัฒนาการควบคุมร่างกายและการรับรู้ตนเองได้ดีกว่าการออกกำลังกายแบบดั้งเดิม ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการบำบัดด้วยการเดินร่ำสามารถส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในด้านความสามารถในการทำงาน สุขภาพโดยรวม การเข้าสังคม และการจัดการกับข้อจำกัดทางอารมณ์ แตกต่างจากการกายภาพบำบัดแบบดั้งเดิมที่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ การบำบัดด้วยการเดินร่ำจึงอาจมีศักยภาพ

ที่เหนือกว่า เนื่องจากสามารถกระตุ้นการมีส่วนร่วมของร่างกายและจิตใจผ่านการเคลื่อนไหวอย่างมีความหมาย

Buckner, & Buckner (2015) ได้ศึกษาการดำเนินโครงการการช่วยเหลือระดับชุมชนในประเทศอียิปต์ภายหลังเหตุการณ์อาหรับสปริง (Arab Spring) ในปี 2011 โดยใช้แบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model) ผลการวิจัยพบว่า ในด้านเศรษฐกิจ โครงการได้ดำเนินการพัฒนาชุมชนกว่า 200 โครงการ ผ่านกลไก cash-for-work (CFW) ทำให้ประชาชนได้รับรายได้เฉลี่ย \$183 ต่อคน โดยโครงการที่ดำเนินการ เช่น การปรับปรุงทางเดิน สนามเด็กเล่น และการสร้างศูนย์ชุมชน นอกจากนี้ มีการฝึกอบรมวิชาชีพเพื่อเพิ่มโอกาสการจ้างงานในระยะยาว โดยพบว่า 1) 78% ของผู้เข้าร่วมสามารถหางานทำหรือเริ่มต้นกิจการของตนเองหลังจากจบโครงการ รายได้ของผู้เข้าร่วมถูกใช้ไปกับ 2) 57.3% เพื่อตอบสนองความต้องการในครัวเรือน 3) 20.5% ใช้ชำระหนี้ และ 4) 7% ลงทุนเพื่อการศึกษาของบุตรหลาน ในด้านผลลัพธ์ทางจิตสังคม ผลการวิจัยพบว่า โครงการจัดกลุ่มสนับสนุนทางจิตสังคมจำนวน 14 ครั้ง เพื่อเน้นการพัฒนาหลักการเผชิญปัญหา การควบคุมอารมณ์ และการสร้างเครือข่ายชุมชน การประเมินผลชี้ให้เห็นว่า ความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น 31% โดยในบางกลุ่มมีอัตราการพัฒนาสูงถึง 57% ระดับความวิตกกังวลของผู้เข้าร่วมลดลงอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ 81% ของผู้ตอบแบบสอบถามมีมุมมองเชิงบวกต่อชีวิตมากขึ้น อีกทั้งยังมีรายงานว่าโครงการช่วยให้ผู้เข้าร่วม มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและสร้างความหวังในอนาคต จากผลการวิจัย สรุปได้ว่าโครงการ Egypt Works ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยอิงจากแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) มีประสิทธิภาพในการช่วยให้ชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤติสามารถฟื้นตัวและพัฒนาไปสู่ความมั่นคงได้ การบูรณาการการช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจและจิตสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ชุมชนสามารถเปลี่ยนจากการปรับตัวในระดับที่บกพร่อง (Compromised Adaptation) ไปสู่การปรับตัวในระดับชดเชย (Compensatory Adaptation) นอกจากนี้ การพัฒนาชุมชนแบบมีส่วนร่วมทำให้ประชาชนรู้สึกเป็นเจ้าของโครงการและมีบทบาทในการฟื้นตัวของตนเอง งานวิจัยแนะนำว่า ควรมีการศึกษาติดตามผลเพื่อประเมินความยั่งยืนของโครงการในระยะยาว รวมถึงการประยุกต์ใช้แนวทางนี้ในพื้นที่อื่นที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤติ จึงสรุปได้ว่าแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) ถือเป็นกรอบแนวคิดที่สามารถนำไปใช้เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนในสถานการณ์วิกฤติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Maghsoodi et al. (2016) ได้ศึกษาผลของแผนการดูแลที่พัฒนาขึ้นตามแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) ที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชราในเมืองอูร์เมีย ประเทศอิหร่าน งานวิจัยนี้เป็นการดำเนินการศึกษาเชิงทดลองแบบสุ่มมีกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental study) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน

60 คน ที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา และถูกสุ่มแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน และ กลุ่มควบคุม 30 คน สัดส่วนของเพศหญิงมีมากกว่าเพศชายในทั้งสองกลุ่ม จากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เป็นหม้าย (76.66% ในกลุ่มควบคุม และ 65.5% ในกลุ่มทดลอง) ขณะที่กลุ่มทดลองมีสัดส่วนของผู้ที่แต่งงานอยู่ (27.59%) มากกว่ากลุ่มควบคุม (20%) แต่ความแตกต่างนี้ไม่พบความมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.302$) ในการดำเนินการทดลองนั้น กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการดูแลตามแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติโดยไม่มีการแทรกแซงเพิ่มเติม ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ($p < 0.05$) เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการแทรกแซง หลังการแทรกแซง กลุ่มทดลองที่ได้รับแผนการดูแลตามแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนสุขภาวะทางศาสนา สุขภาวะทางร่างกาย และสุขภาวะทางจิตวิญญาณโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) โดยเฉพาะสุขภาวะทางศาสนาและสุขภาวะทางร่างกายที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มทดลองเท่านั้น ผลการวิจัยนี้สะท้อนว่าแผนการดูแลที่พัฒนาขึ้นตามแบบจำลองการปรับตัวของ Roy มีผลเชิงบวกต่อสุขภาวะโดยรวมของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยยังพบว่า การปรับตัวในมิติอัตมโนทัศน์ (Self-concept) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interdependence Mode) ตามแบบจำลองการปรับตัวของรอยมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ และการสนับสนุนทางสังคมและกลไกการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมและสามารถเผชิญปัญหาในเชิงบวกได้ มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดีขึ้น

นอกจากนี้จากการทดสอบทางสถิติด้วย independent t-test และ χ^2 ในงานวิจัยนี้พบว่าตัวแปรระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เช่น อายุ ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ จำนวนบุตร เพศ ระดับการศึกษา สถานะการจ้างงาน และการมีประกันสุขภาพ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ความแตกต่างทางสถิติที่พบในตัวแปรตามในกลุ่มทดลองหลังการแทรกแซงน่าจะเป็นผลมาจากประสิทธิภาพเชิงบวกของแผนการดูแลที่อิงตามแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) จากผลการวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า แผนการดูแลที่พัฒนาขึ้นตามแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) สามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านอัตมโนทัศน์และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการรับมือกับภาวะสูงวัย ดังนั้น ผู้วิจัยแนะนำให้บุคลากรทางการแพทย์บาลนำแนวทางนี้ไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในบ้านพักคนชราหรือชุมชน เพื่อช่วยเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีในระยะยาว นอกจากนี้ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อประเมินผลลัพธ์ในระยะยาวและตรวจสอบความยั่งยืนของโปรแกรมนี้นั้นในบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

Diaz, & Cruz (2017) ได้ศึกษาแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) ในบริบทของการทดลองทางคลินิกแบบควบคุม การวิจัยนี้ใช้โปรแกรมการบำบัดที่มีชื่อว่า “การดูแลตนเองเพื่อดูแลผู้อื่น” (Taking Care of Me to Take Care of the Other) ซึ่งได้รับการออกแบบให้เป็นสิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimulus) ที่ส่งเสริมให้ผู้ดูแลสามารถพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในการเก็บรวบรวมข้อมูลยังมีการใช้แบบสอบถามรายงานตนเองของผู้ดูแล และเครื่องมือมาตรฐานที่ผ่านการตรวจสอบความน่าเชื่อถือแล้ว เช่น Caregiver Role Strain Scale (วัดภาระหน้าที่และความเครียดของผู้ดูแล) Wellbeing Scale for Family Caregivers (วัดความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ดูแล) และ WHOQOL-Bref (แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก) ผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้แบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) ในบริบทของการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังมีประสิทธิภาพในการช่วยให้ผู้ดูแลสามารถลดระดับความเครียดและเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวต่อบทบาทของตนเองได้ ผู้เข้าร่วมที่ได้รับการบำบัดตามแนวทางดังกล่าวมีระดับความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีการจัดการกับภาระความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น นอกจากนี้ โปรแกรมบำบัดที่ได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบยังมีผลต่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ดูแล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับความท้าทายในการดูแลผู้ป่วยได้ดีขึ้น การนำแบบจำลองนี้มาใช้ในการทดลองทางคลินิกแบบควบคุมช่วยยืนยันให้เห็นถึงความสอดคล้องและความเป็นไปได้ในการออกแบบการบำบัดด้านการพยาบาลที่มีโครงสร้างเป็นระบบ นอกจากนี้ผลการวิจัยสรุปได้ว่าแบบจำลองการปรับตัวของรอยมีประสิทธิภาพในการใช้เป็นแนวทางการบำบัดที่มีโครงสร้างเป็นระบบในการลดภาระของผู้ดูแล โดยผู้ดูแลที่เข้าร่วมการบำบัดมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีระดับความเครียดลดลง และมีความสามารถในการปรับตัวต่อบทบาทของตนเองได้ดีขึ้น ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการบำบัดสนับสนุนที่มีโครงสร้างเป็นระบบส่งผลประโยชน์อย่างมีนัยสำคัญต่อผู้ดูแล โดยช่วยพัฒนากลยุทธ์การเผชิญปัญหาและเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ

Salazar-Barajas et al. (2018) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม (Active Aging) ของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง โดยใช้แบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) เป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ โดยตัวแปรหลักที่ได้รับการศึกษา ได้แก่ กลไกการเผชิญกับภาวะสูงวัย (Coping with Aging) การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (Perceived Social Support) และโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรม (Active Aging) เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบสหสัมพันธ์ (Descriptive Correlational Study) โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบไม่เป็นไปตามความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling) ผสมผสานกับการสุ่มแบบสะดวก (Convenience Sampling) และการสุ่มแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังจำนวน 200 คน อาศัยอยู่ในเมืองมาตาโมรอส รัฐตาเมาลิปัส ประเทศเม็กซิโก โดยมีสัดส่วนหญิง

64.5% และชาย 35.5% และมีอายุเฉลี่ย 68.9 ปี ในการดำเนินการวิจัยใช้ระยะเวลา 4 เดือน ตั้งแต่เดือนสิงหาคมถึงพฤศจิกายน ปี พ.ศ. 2559 โดยข้อมูลถูกเก็บรวบรวมจากผู้เข้าร่วมที่ภายในที่พักอาศัยของพวกเขาผ่านการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุของ Yesavage แบบสอบถามด้านสภาพจิตของ Pfeiffer ดัชนีการทํากิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานและขั้นสูง แบบวัดความหวัง (Hope Scale) รายการประเมินกลไกการเผชิญปัญหาในแบบสอบถามการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ (Successful Aging Inventory) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ของ Duke-UNC และ แบบสำรวจจำนวนชั่วโมงที่อุทิศให้กับงานอาสาสมัคร

ผลการวิจัยพบว่า 1) พหุพลัง (Active Aging) ในกลุ่มผู้สูงอายุร้อยละ 51 ของผู้เข้าร่วมการศึกษามีภาวะ พหุพลัง (Active Aging) โดยผู้หญิงมีแนวโน้มมีพหุพลัง (Active Aging) สูงกว่าผู้ชาย โดยมีอัตราส่วนอยู่ที่ร้อยละ 56 และร้อยละ 42 ตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความแตกต่างทางเพศอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีพหุพลัง (Active Aging) ของผู้สูงอายุ 2) ปัจจัยที่มีผลต่อพหุพลัง (Active Aging) อย่างมีนัยสำคัญ ปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อพหุพลังของผู้สูงอายุ ได้แก่ ระยะเวลาที่อาศัยอยู่กับโรคเรื้อรัง ($\Lambda = 0.922$, $p = 0.008$), กลไกการเผชิญกับภาวะสูงวัย ($\Lambda = 0.582$, $p = 0.001$) และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม ($\Lambda = 0.885$, $p = 0.001$) ซึ่งหมายความว่า ยิ่งผู้สูงอายุมีกลไกการเผชิญปัญหาที่ดีและได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น จะช่วยให้มีพหุพลัง (Active Aging) มากขึ้น 3) ตัวแปรที่สามารถอธิบายผลกระทบต่อพหุพลัง (Active Aging) จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยต่อไปนี้สามารถอธิบายระดับพหุพลัง (Active Aging) ของผู้สูงอายุได้ ได้แก่ 1) กิจกรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวัน (Basic ADL) ร้อยละ 5 2) กิจกรรมขั้นสูงในชีวิตประจำวัน (Instrumental ADL) ร้อยละ 41 3) การรับรู้ภาวะสุขภาพ ร้อยละ 12.5 4) สภาวะทางจิต ร้อยละ 26 และ 5) ระดับภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 21 ซึ่งสรุปได้ว่า ผู้ที่มีพหุพลังสูง (Active Aging) มักมีสุขภาพกายและจิตที่ดีและสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น 4) อิทธิพลของอายุและกลไกการเผชิญกับภาวะสูงวัย ผลการวิจัยพบว่า อายุมีผลเชิงลบต่อพหุพลัง (Active Aging) โดยผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นมักมีพหุพลัง (Active Aging) ลดลง อย่างไรก็ตาม กลไกการเผชิญปัญหาส่งผลเชิงบวกต่อพหุพลัง (Active Aging) ซึ่งหมายความว่าผู้ที่มีทักษะการเผชิญปัญหาดี มีแนวโน้มมีพหุพลังสูงกว่า 5) การสนับสนุนทางสังคมมีผลเชิงบวกต่อพหุพลัง ผลการวิจัยพบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับกิจกรรมขั้นสูงในชีวิตประจำวัน (IADL) และสภาวะทางจิตใจ ขณะเดียวกันพบว่ามีผลสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า ซึ่งหมายความว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น มีแนวโน้มมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและมีภาวะซึมเศร้าน้อยลง 6) ปัจจัยที่ไม่มีผลต่อพหุพลัง ผลการวิจัยพบว่า แม้ว่าปัจจัยหลายประการจะมีผลต่อพหุพลัง (Active Aging) ของผู้สูงอายุ แต่พบว่า ความหวัง (Hope) และการทำงานอาสาสมัคร (Volunteer Work) ไม่มีความสัมพันธ์

กับพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแม้การมีความหวังและการทำกิจกรรมเพื่อสังคมอาจเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ แต่ไม่ได้เป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดพฤติกรรม (Active Aging) ของพวกเขา จากการวิจัยสรุปได้ว่า กลไกการเผชิญปัญหาเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการส่งเสริมพฤติกรรม (Active Aging) ในขณะที่การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลเชิงบวกต่อกิจกรรมขั้นสูงในชีวิตประจำวันและสุขภาวะทางจิตใจ ผลการวิจัยเน้นย้ำถึงความสำคัญของการเสริมสร้างกลยุทธ์การเผชิญปัญหาเชิงปรับตัวในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีโรคเรื้อรัง

Michels et al. (2018) ได้ศึกษาศักยภาพของการบำบัดด้วยการเดินรำ (DT) ในฐานะเครื่องมือบำบัดทางจิตและกระบวนการฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน โดยเน้นการประเมินความปลอดภัย ความเป็นไปได้ และประสิทธิภาพเบื้องต้นของการบำบัด การวิจัยนี้เป็นการทดลองแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม (randomized controlled trial) การดำเนินการได้จัดขึ้นที่ Chicago Sports Institute ประเทศสหรัฐอเมริกา มีผู้เข้าร่วมทั้งหมด 13 คน ซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคพาร์กินสันและได้รับการสุ่มแบ่งออกเป็นสองกลุ่มในอัตราส่วน 2: 1 ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยการเดินรำ (n=9) และกลุ่มสนับสนุน (n=4) การทดลองใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ และมีการศึกษาเปรียบเทียบผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยการเดินรำ (DT) และกลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบดั้งเดิม เพื่อศึกษาผลกระทบต่ออาการทางการเคลื่อนไหวและอาการที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของโรคพาร์กินสัน กลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยการเดินรำ (DT) ได้รับโปรแกรมบำบัดที่ออกแบบโดยนักบำบัดที่ได้รับการรับรอง โดยเน้นการพัฒนาการรับรู้การเคลื่อนไหว ความสมดุล และการแสดงออกทางอารมณ์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลและการพูดคุยเกี่ยวกับโรคพาร์กินสันโดยไม่มีการออกกำลังกาย

การประเมินผลมีการดำเนินการ 1-2 สัปดาห์ก่อนและหลังการบำบัด โดยใช้เครื่องมือแบบประเมินมาตรฐานที่ครอบคลุมทั้งอาการทางการเคลื่อนไหวและอาการที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ได้แก่ Unified Parkinson's Disease Rating Scale (MDS-UPDRS), Hoehn, & Yahr Scale (H&Y), Berg Balance Scale (BBS), Timed Up and Go (TUG), Beck Depression Inventory (BDI), Fatigue Severity Scale (FSS) และ Parkinson's Disease Questionnaire-39 (PDQ-39) นอกจากนี้ ในส่วนของวิธีการวิจัย ยังได้มีการสำรวจอัตราการเข้าร่วมและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมต่อโปรแกรมบำบัดผ่านแบบสอบถามภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อประเมินการยอมรับและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมในเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า การบำบัดด้วยการเดินรำ (DT) มีความปลอดภัย โดยไม่มีเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงเกิดขึ้น ผู้เข้าร่วม 85% สามารถเข้าร่วมการบำบัดได้น้อยกว่า 70% ของทั้งหมด และไม่มีผู้เข้าร่วมถอนตัวออกจากการศึกษา ในด้านผลลัพธ์ทางการเคลื่อนไหว พบว่ากลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยการเดินรำ (DT) มีการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวโดยรวมโดยเฉพาะคะแนน MDS-UPDRS III ลดลงเฉลี่ย 4.12 คะแนน

ซึ่งสะท้อนถึงการลดลงของอาการทางารเคลื่อนไหว เช่น การเคลื่อนไหวที่ช้าลงและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ขณะที่กลุ่มควบคุมมีการลดลงเพียง 1.75 คะแนน แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาในระดับที่น้อยกว่า

นอกจากนี้การประเมินความสามารถในการทรงตัวผ่าน Berg Balance Scale (BBS) พบว่ากลุ่มบำบัดด้วยการเดินรำ (DT) มีคะแนนเพิ่มขึ้น 2.55 คะแนน ซึ่งหมายถึงการทรงตัวที่ดีขึ้น ขณะที่กลุ่มควบคุมมีการเพิ่มขึ้นที่สูงกว่า คือ 5.25 คะแนน ด้านความสามารถในการเดิน วัดจาก Timed Up and Go (TUG) พบว่ากลุ่มบำบัดด้วยการเดินรำ (DT) ใช้เวลาน้อยลง 0.57 วินาที แสดงถึงการเคลื่อนที่ที่คล่องตัวขึ้น ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย ในด้านอาการที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว กลุ่มบำบัดด้วยการเดินรำ (DT) มีแนวโน้มของความพึงพอใจสูง โดยผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่รายงานว่า การบำบัดมีประโยชน์ต่อสภาพจิตใจของตนเอง และแสดงความเต็มใจที่จะเข้าร่วมการบำบัดในลักษณะเดียวกันในอนาคต อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์เชิงปริมาณที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าและความเหนื่อยล้ายังไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างสองกลุ่ม

Gokmen et al. (2019) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการฝึกไทชิ และซิงก (Tai Chi and Qigong: TCQ) ต่อระดับความรุนแรงของภาวะหยุดหายใจขณะหลับแบบอุดกั้น (Obstructive Sleep Apnea: OSA) โดยให้ความสำคัญกับตัวแปรด้านการนอนหลับและคุณภาพชีวิตทั้งในเชิงวัตถุและอัตวิสัย งานวิจัยนี้เป็นการทดลองแบบสุ่มมีกลุ่มควบคุม และปกปิดสองทาง (double-blind randomized controlled trial) มีระยะเวลา 12 สัปดาห์ โดยมีผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้งหมด 50 คน ซึ่งเป็นผู้ป่วย OSA ระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ถูกสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มทดลอง (n = 25) ได้รับการฝึกไทชิ และซิงกภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ และมีการออกกำลังกายที่บ้านเสริม และ 2) กลุ่มควบคุม (n = 25) ได้รับเพียงโปรแกรมออกกำลังกายที่บ้าน 5 วันต่อสัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมี ค่าดัชนี AHI ลดลง (-5.51 ± 7.28 ; $p < 0.001$) ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ($p > 0.05$) การลดลงของ AHI มีความเกี่ยวข้องกับการฝึกไทชิ และซิงกที่ส่งผลต่อการไหลเวียนของของเหลวในร่างกาย (overnight fluid shift) ซึ่งอาจช่วยลดความเสี่ยงของการยุบตัวของทางเดินหายใจส่วนบนขณะนอนหลับ แม้ว่าการศึกษานี้จะไม่ได้วัดปริมาณการเคลื่อนย้ายของของเหลวโดยตรง แต่ผลลัพธ์จาก PSG บ่งชี้ว่าการลดลงของ AHI มีความเกี่ยวข้องกับการฝึก TCQ มากกว่าปัจจัยอื่น ๆ 2) อัตราส่วนและระยะเวลาของ Stage N2 (หลับตื้น) ลดลง ($p = 0.041$) และ Stage N3 (หลับลึก) เพิ่มขึ้น ($p = 0.048$) โดยผลการทดสอบนี้สะท้อนให้เห็นว่าการเพิ่มขึ้นของระยะ Stage N3 (หลับลึก) อาจเกี่ยวข้องกับความสมดุลของไทชิ และซิงกที่ช่วยลดระดับของระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic nervous system) ซึ่งทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย และอาจสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการนอนหลับ โดยเฉพาะการเข้าสู่การหลับลึกมากขึ้น 3) คะแนน PSQI

ลดลง ($p < 0.001$) และคะแนน ESS ลดลง ($p < 0.001$) ระดับ PSQI ที่ลดลงบ่งบอกถึงคุณภาพการนอนที่ดีขึ้นในกลุ่มทดลอง ซึ่งหมายความว่าผู้ป่วยมีการตื่นนอนกลางดึกน้อยลง และรู้สึกง่วงนอนหลับได้เต็มที่มากขึ้น ในขณะที่ ESS ที่ลดลงสะท้อนถึงการลดลงของอาการง่วงนอนระหว่างวัน ซึ่งเป็นหนึ่งในอาการหลักของผู้ป่วย OSA การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้า เช่น การศึกษาของ Kline และ คณะ (Kline et al., 2011) ที่พบว่า การออกกำลังกายเป็นเวลา 12 สัปดาห์สามารถช่วยลดความรุนแรงของ OSA และเพิ่มคุณภาพการนอนหลับได้ 4) ไม่พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญใน สมรรถภาพปอด (PFT) หรือคุณภาพชีวิต (SF-36) แม้ว่าการฝึกไทชิ และ ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมนอนและอาการง่วงนอนระหว่างวัน แต่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ที่ชัดเจนใน สมรรถภาพปอด หรือ คุณภาพชีวิตโดยรวมตามแบบสอบถาม SF-36 ซึ่งอาจเกิดจากระยะเวลาการศึกษาที่สั้นเกินไป (12 สัปดาห์)

Hofgaard et al. (2019) ได้ศึกษาผลกระทบของการเต้นรำแบบโซ่ของชาวฟาโรส (Faroese Chain Dance) ต่อสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพโดยรวมในผู้สูงอายุ งานวิจัยนี้ใช้การออกแบบการทดลองแบบสุ่มมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial: RCT) โดยมีผู้เข้าร่วมทั้งหมด 27 คน อายุเฉลี่ย 75 ± 5 ปี แบ่งเป็นกลุ่มศึกษา (Intervention Group: IG) จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม (Control Group: CG) จำนวน 10 คน กลุ่มศึกษาเข้ารับการเต้นรำ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยใน 3 สัปดาห์แรกใช้เวลา 30 นาทีต่อครั้ง และเพิ่มเป็น 45 นาทีใน 3 สัปดาห์สุดท้าย การทดลองดำเนินการในห้องที่มีพื้นไม้ โดยมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำ ส่วนกลุ่มควบคุม ดำเนินกิจวัตรประจำวันตามปกติโดยไม่มีการบำบัดเพิ่มเติม ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มศึกษา (Intervention Group: IG) แสดงให้เห็นถึงการการพัฒนาที่มีนัยสำคัญดังนี้ 1) กลุ่มศึกษามีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างมีนัยสำคัญ โดยคะแนน BBS เพิ่มขึ้น 3.6% และ FAB เพิ่มขึ้น 15.8% ($p < 0.05$) ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการทรงตัวและลดความเสี่ยงจากการหกล้ม 2) สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยคะแนน SPPB เพิ่มขึ้น 13.9% ($p < 0.05$) และผลการทดสอบ ลูก-นั่ง 30 วินาที และ เดิน 6 นาที เพิ่มขึ้น 4-15% ($p < 0.05$) แสดงถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความทนทานที่ดีขึ้น 3) ความดันโลหิตลดลง โดย SBP ลดลง 9 มม.ปรอท และ DBP ลดลง 6 มม.ปรอท แม้จะไม่ถึงระดับนัยสำคัญ ($p = 0.07$) แต่มีแนวโน้มที่ดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด 4) ปริมาณไขมันในร่างกายลดลง 1.5% ($p < 0.05$) แสดงถึงผลของการเต้นรำต่อการเผาผลาญพลังงานและการควบคุมน้ำหนัก และ 5) มวลกล้ามเนื้อ (LBM) เพิ่มขึ้น 0.7 กิโลกรัม ในกลุ่มศึกษา ซึ่งแม้ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจากกลุ่มควบคุม แต่สะท้อนถึงแนวโน้มที่ดีต่อการรักษามวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่าการเต้นรำมีบทบาทสำคัญต่อสมรรถภาพทางกาย สุขภาพหัวใจและหลอดเลือด แม้ว่าการลดลงของความดันโลหิตจะไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ แต่แนวโน้มดังกล่าวสะท้อนถึงประโยชน์ที่เป็นไปได้ของกิจกรรมการเต้นรำต่อระบบไหลเวียนโลหิต และการลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจ ในด้านสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด แม้ว่าการลดลงของความดันโลหิตจะไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ แต่แนวโน้มการลดลงของค่าความดันโลหิตแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการเต้นรำแบบโซ่ของชาวฟาโรสในการช่วยควบคุมความดันโลหิต ซึ่งอาจมีความสัมพันธ์กับการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและการลดระดับความเครียด นอกจากนี้ การลดลงของปริมาณไขมันในร่างกายชี้ให้เห็นถึงผลของกิจกรรมการเต้นรำที่สามารถส่งเสริมการเผาผลาญพลังงานและการควบคุมน้ำหนัก จากผลการศึกษาพบว่าการบำบัดด้วยการเต้นรำแบบโซ่ของชาวฟาโรสที่ดำเนินการเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์สามารถช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยนี้ยืนยันว่าการเต้นรำเป็นวิธีที่ปลอดภัยและสนุกสนานสำหรับการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผู้วิจัยเสนอแนะให้มีการศึกษาเพิ่มเติมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้น และตรวจสอบกลไกทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเต้นรำแบบโซ่ของชาวฟาโรสในอนาคต

Koch et al. (2019) ได้ศึกษาผลของการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้น (Dance Movement Therapy: DMT) และการเต้นทั่วไปต่อสุขภาพจิต โดยใช้ข้อมูลจาก 41 งานวิจัยที่มีการควบคุมและมีผู้เข้าร่วมทั้งหมด 2,374 คน งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อประเมินระดับผลกระทบของการบำบัดด้วยการเต้นรำและการเคลื่อนไหวต่อสุขภาพจิต รวมถึงระบุปัจจัยที่ส่งผลต่อขนาดของผลกระทบ และศึกษาความยั่งยืนของผลลัพธ์ที่ได้รับเพื่อสนับสนุนแนวคิดการพัฒนารูปแบบการบำบัดโดยใช้การเต้นและการเคลื่อนไหว ผลการวิจัยพบว่า ระดับของผลกระทบโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($d = 0.60$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ทั้งการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้น (DMT) และการบำบัดด้วยการเต้นทั่วไปส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิต โดยช่วยปรับปรุง คุณภาพชีวิต ทักษะระหว่างบุคคล และผลลัพธ์ทางคลินิก เช่น ลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การเคลื่อนไหวและการเต้นสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี อย่างไรก็ตาม เมื่อตรวจสอบผลลัพธ์ของแต่ละประเภทของการบำบัด พบว่า การบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้นมีระดับของผลกระทบที่ต่ำแต่คงที่ ($d = 0.30, p < 0.001$) โดยเฉพาะใน บริบททางคลินิก เช่น ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือออทิซึม ซึ่งบ่งชี้ว่า การบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้นเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ต้องการแนวทางบำบัดที่มีโครงสร้างชัดเจน ในขณะที่การบำบัดด้วยการเต้นทั่วไปมีระดับของผลกระทบที่สูงกว่า ($d = 0.81, p < 0.001$) แต่ผลลัพธ์ไม่มีความสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในด้านทักษะจิตสรีรวิทยา (psychophysiological skills) ซึ่งอาจเป็นเพราะความแตกต่างของรูปแบบการเต้นและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่าการเต้น

เป็นเครื่องมือที่มีศักยภาพในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มที่ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพโดยรวมมากกว่าการรักษาทางคลินิก

Wang (2019) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้นรำ (Dance Movement Therapy หรือ DMT) เพื่อเป็นแนวทางการบำบัดสำหรับสตรีสูงอายุที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมองเสื่อม การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศักยภาพของการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้นรำ (DMT) ในการช่วยพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ การรับรู้ และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของสตรีสูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม โดยเน้นการประเมินผลด้านอารมณ์ ความสามารถในการเคลื่อนไหว และการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้เข้าร่วมหลังการบำบัด การบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้นรำ (DMT) จัดขึ้นทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 45 นาทีต่อสัปดาห์ ประกอบด้วยการอบอุ่นร่างกาย การบำบัดตามธีม เช่น ธีมวันวาเลนไทน์ที่ใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ผ้าพันคอและเพลงจากยุคของผู้เข้าร่วม และการปิดท้ายกิจกรรมด้วยการสะท้อนความรู้สึกและการผ่อนคลาย การเก็บข้อมูลดำเนินการผ่านการสังเกตพฤติกรรม การรายงานของเจ้าหน้าที่ดูแล และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างและหลังการบำบัด ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาด้านอารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีขึ้น โดยผู้เข้าร่วมบางคนที่เคยมีลักษณะเฉื่อยชาเริ่มมีส่วนร่วมมากขึ้นโดยเลียนแบบการเคลื่อนไหวของผู้อื่นและเชิญชวนให้ผู้อื่นเต้นด้วย นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมที่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวสามารถทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำได้มาก่อน ซึ่งบ่งชี้ว่าการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้นรำ (DMT) อาจช่วยปลดล็อกศักยภาพทางร่างกายที่ซ่อนอยู่ได้ ผลการสังเกตยังพบว่าผู้เข้าร่วมแสดงอาการตอบสนองทางอารมณ์ เช่น การหัวเราะและแสดงสีหน้าที่แจ่มใสเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนตลอดการบำบัด

การประเมินโดยเจ้าหน้าที่ดูแลพบว่า ผู้เข้าร่วมมีการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการโต้ตอบทางสังคม โดยเฉพาะในรูปแบบของการสบตา การสื่อสารด้วยท่าทาง และการตอบสนองต่อการชักชวนจากผู้อื่น เจ้าหน้าที่ดูแลยังรายงานว่าการเข้าร่วม การบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้นรำ (DMT) ช่วยให้พวกเขาสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นกับผู้ป่วย ซึ่งช่วยให้การดูแลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จากผลการศึกษาพบว่า แม้ว่าผลการศึกษาระบุว่าการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้นรำ (DMT) มีแนวโน้มเป็นแนวทางบำบัดที่มีประสิทธิภาพ แต่ข้อจำกัดของการศึกษานี้คือกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กและจำกัดเฉพาะผู้ป่วยหญิงสูงอายุชาวคอเคเซียนที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลัก ดังนั้น ควรมีการวิจัยที่ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้นเพื่อยืนยันผลการวิจัยและประเมินผลกระทบในระยะยาว โดยสรุปผลการศึกษานี้สนับสนุนแนวคิดที่ว่า การบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้นรำ (การบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้นรำ (DMT)) สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีสูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมได้ โดยช่วยสร้างช่องทางในการแสดงออกทางอารมณ์ ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม

และเสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์และร่างกาย ผู้วิจัยเสนอแนะให้บรรจุ การบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเดินรำ (DMT) เข้าเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม และสนับสนุนให้มีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อศึกษาผลกระทบระยะยาวและขยายขอบเขตการศึกษาสู่กลุ่มประชากรที่กว้างขึ้น

Solla et al. (2019) ได้ศึกษาการเดินรำพื้นบ้านชาร์ดิเนียหรือการเดินรำ Ballu Sardu ในการบำบัดผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน ผู้เข้าร่วมวิจัยถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการเดินรำบำบัดและกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามการบำบัดปกติ ระยะเวลาในการทดลองคือ 12 สัปดาห์ โดยกลุ่มเดินรำจะรับการบำบัดโดยเข้าร่วมการเดินรำพื้นเมืองชาร์ดิเนียสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวม 24 ครั้งในระยะเวลา 12 สัปดาห์ ในแต่ละครั้งจะมีการฝึกอบอุ่นร่างกาย การฝึกการทรงตัว และการประสานงาน รวมถึงการเดินรำชาร์ดิเนียน (Ballu Sardu) การทำกิจกรรมนี้ เป็นการบำบัดผ่านการเดินรำที่อยู่ภายใต้การแนะนำของผู้สอนที่ผ่านการฝึกอบรมเป็นผู้นำในการเดินรำพื้นบ้านและนักกายภาพบำบัด ในการทำกิจกรรมบำบัดด้วยการเดิน ผู้เข้าร่วมทำการเคลื่อนไหวด้วยการเดินรำชาร์ดิเนียน (Ballu Sardu) ในรูปแบบการเดินรำเป็นวงกลม โดยเริ่มจากท่าทางที่มีโครงสร้างแบบง่ายหรือแบบเดี่ยว (mono-structured forms) ไปยังท่าทางที่ซับซ้อนขึ้น (bi-structured forms) โดยเน้นการประสานจังหวะและการประสานงาน การประเมินผลจะดำเนินการในช่วงเริ่มต้นและหลังจากโปรแกรม 12 สัปดาห์ โดยผู้ประเมินนั้นจะไม่ทราบว่ากลุ่มใดเป็นกลุ่มที่บำบัดปกติและกลุ่มใดเป็นกลุ่มที่บำบัดโดยใช้การเดินรำเข้าร่วม ผลการวิจัยพบว่าผู้บำบัดผ่านการเดินรำนั้นมีคะแนนประเมินที่ดีขึ้นในด้านความเร็วในการเดิน ความยาวก้าว และความแข็งแรงของขา นอกจากนี้ยังพบประโยชน์ที่ไม่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เช่น ระดับความซึมเศร้าลดลง และประสิทธิภาพการทำงานของสมองดีขึ้น ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการเดินรำชาร์ดิเนียน (Ballu Sardu) ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ของผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน ซึ่งแตกต่างจากการบำบัดด้วยการออกกำลังกายแบบดั้งเดิม การศึกษายังพบอัตราในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความถี่สูง กล่าวคือผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมอย่างต่อเนื่องและไม่พบผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความปลอดภัยและความเป็นไปได้ของการบำบัดรูปแบบนี้

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการที่มีนัยสำคัญในด้านการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพการทำงานในกลุ่มผู้เข้าร่วมการบำบัดด้วยการเดินรำชาร์ดิเนียน (Ballu Sardu) โดยพบว่าคะแนนการประเมินโรคพาร์กินสัน (UPDRS-III) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนถึงการพัฒนาสมรรถภาพการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ระยะทางในการเดินเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 72.4 จากผลการประเมินในการทดสอบเดิน 6 นาที (6MWT) นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้เข้าร่วมมีความสมดุลขณะนั่งที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน จากผลการประเมินด้วย Berg Balance Scale (BBS) Test รวมถึงมีเวลาที่ใช้

ในกิจกรรมลดลง จากผลการทดสอบ Timed Up-and-Go (TUG) และ Five Times Sit-to-Stand Test (FTSST) ซึ่งสะท้อนถึงความก้าวหน้าที่สำคัญในด้านการทำงานและการเคลื่อนไหวโดยรวมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดนี้การวิเคราะห์การเดินเผยให้เห็นการพัฒนาที่มีนัยสำคัญในระยะก้าว ความเร็วในการเดิน และดัชนีความเหนื่อยล้าขณะเดิน ซึ่งบ่งบอกถึงการปรับปรุงด้านการเคลื่อนไหวและความทนทาน ในทางตรงกันข้ามกลุ่มควบคุมที่รับการบำบัดปกติไม่ได้แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาที่มีนัยสำคัญในด้านเหล่านี้ โดยบางตัวชี้วัดแย่ลงเมื่อระยะเวลาผ่านไป ซึ่งสะท้อนถึงการดำเนินโรคตามธรรมชาติของพาร์กินสัน (PD) การวิจัยนี้ยังแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการบำบัดด้วยการเดินร่าซาร์ดินีเยน (Ballu Sardu) ในการปรับปรุงอาการที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว โดยพบการเปลี่ยนแปลงที่มีนัยสำคัญทางสถิติในหลายด้าน ได้แก่ การลดลงของคะแนนความซึมเศร้าจากการประเมินด้วย Beck Depression Inventory และการพัฒนาของสมรรถภาพด้านการรับรู้ที่วัดด้วยแบบทดสอบ Montreal Cognitive Assessment (MOCA) นอกจากนี้ ในขณะที่กลุ่มควบคุมแสดงการเพิ่มขึ้นของคะแนนความเฉื่อยอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยการเดินร่าซาร์ดินีเยน (Ballu Sardu) กลับมีคะแนนคงที่

Russo et al. (2019) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้แบบจำลองการปรับตัวตามทฤษฎีของรอย (Roy's Adaptation Model: RAM) ในการช่วยให้พยาบาลสามารถสนับสนุนกระบวนการเผชิญปัญหาและการปรับตัวของสองกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกัน ได้แก่ กลุ่มครอบครัวของเยาวชนที่มีภาวะติดยาโอปิออยด์และภาวะซึมเศร้า และกลุ่มผู้ที่ได้รับการผ่าตัดลดน้ำหนัก (bariatric surgery) เพื่อรักษาภาวะโรคอ้วน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีการปรับตัวที่ดี สามารถรักษาน้ำหนักและสุขภาพจิตในระยะยาวได้ อีกทั้งยังมีการพัฒนากลไกการเผชิญปัญหาอย่างเข้มแข็งเพื่อควบคุมน้ำหนักและป้องกันการเกิดผลกระทบทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตาม มีอัตราการหย่าร้างเพิ่มขึ้นในผู้ป่วยที่ผ่าตัดลดน้ำหนัก เนื่องจากผลกระทบด้านจิตใจและพฤติกรรม งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model: RAM) เป็นกรอบแนวคิดที่มีประสิทธิภาพในการทำ ความเข้าใจกระบวนการปรับตัวของผู้ป่วยและครอบครัว การปรับตัวที่ดีช่วยให้ผู้ที่ติดโอปิออยด์และครอบครัวเผชิญกับความท้าทายได้ดีขึ้น สำหรับผู้ป่วยที่ผ่านการผ่าตัดลดน้ำหนัก การสนับสนุนทางจิตใจและการจัดการพฤติกรรมการกินมีความสำคัญ ผู้วิจัยได้แนะนำเกี่ยวกับการวิจัยเพิ่มเติมว่าควรมีการวิจัยที่ทำการติดตามผลระยะยาวเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model: RAM) และ การนำไปใช้ในบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เนื่องจากแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model: RAM) เป็นกรอบแนวคิดที่ยืดหยุ่น และสามารถใช้ในการพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยในสถานการณ์สุขภาพที่หลากหลาย

Abdolahi et al. (2020) ได้ศึกษาวิเคราะห์ผลกระทบของแผนการศึกษาที่พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดของแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) เพื่อปรับใช้กับผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคหัวใจล้มเหลว งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาทดลอง (experimental study) ดำเนินการในปี 2019 โดยมีผู้ป่วยโรคหัวใจล้มเหลว จำนวน 60 คน ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล 2 แห่ง ภายใต้การกำกับของ Kerman University of Medical Sciences ผู้ป่วยถูกสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (convenience sampling) เกณฑ์คัดเลือกผู้เข้าร่วม คือ 1) เป็นผู้ป่วยโรคหัวใจล้มเหลว ที่ได้รับการวินิจฉัยและอยู่ระหว่างการรักษา 2) มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถทำตามคำแนะนำของการศึกษาได้ 3) ไม่เคยเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเกี่ยวกับภาวะหัวใจล้มเหลวก่อน และ 4) ไม่มีโรคเรื้อรังอื่นที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการศึกษา โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรม 6 ครั้ง ภายใน 1 เดือน โดยครอบคลุม 4 มิติของแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) ได้แก่ มิติทางสรีรวิทยา ซึ่งมุ่งเน้นความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การออกกำลังกาย และการพักผ่อน มิติด้านแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเสริมสร้างภาพลักษณ์เชิงบวกและกำลังใจ มิติด้านบทบาทหน้าที่ ที่ช่วยฝึกทักษะการดูแลตนเองและการปรับตัวต่อโรค และมิติด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและครอบครัว ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับเพียงการดูแลตามมาตรฐานของโรงพยาบาลโดยไม่มีการฝึกอบรมเพิ่มเติม

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมไม่มีความแตกต่างของระดับความเหนื่อยล้าและความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตาม หลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนความเหนื่อยล้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.01$) โดยค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมอยู่ที่ 6.2 ± 2.2 และลดลงเป็น 3.5 ± 1.7 ขณะเดียวกัน คะแนนความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.01$) โดยค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมอยู่ที่ 45.3 ± 11.2 และเพิ่มขึ้นเป็น 62.2 ± 12.8 หลังการเข้าร่วมโปรแกรม ในขณะที่กลุ่มควบคุม ไม่พบการเปลี่ยนแปลงที่มีนัยสำคัญ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่าระยะเวลาของโรคหัวใจล้มเหลวและความถี่ในการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล มีความสัมพันธ์กับระดับความเหนื่อยล้าและความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ($P \leq 0.05$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยที่มีระยะเวลาของโรคนานขึ้นและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลบ่อยครั้งมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับความเหนื่อยล้าที่รุนแรงกว่า และมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวันมากขึ้น ผลการวิจัยเชิงสถิตินี้สนับสนุนว่า โปรแกรมการศึกษาที่ใช้แนวทางของแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model: RAM) สามารถช่วยลดระดับความเหนื่อยล้าและเพิ่มความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผลลัพธ์เหล่านี้ สะท้อนถึงความสำคัญของการให้ความรู้และการฝึกอบรมอย่างมีโครงสร้างในการช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวต่อภาวะเรื้อรังของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

Wantonoro (2020) ได้ศึกษาการวางแผนส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะพักฟื้นหลังโรคหลอดเลือดสมอง โดยใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Theory) งานวิจัยนี้ใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Theory) เป็นกรอบแนวคิดหลักในการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เน้นการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตสังคม และเป็นแนวคิดที่อธิบายว่าผู้ป่วยสามารถปรับตัวต่อภาวะเจ็บป่วยได้ผ่านกลไกการควบคุมการตอบสนอง ได้แก่ Regulator Subsystem (การตอบสนองทางกายภาพ เช่น ระบบประสาทและฮอร์โมน) และ Cognator Subsystem (การตอบสนองทางจิตสังคม เช่น การตัดสินใจและอารมณ์) โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้ออกแบบให้มีระยะเวลา 6 สัปดาห์ การบำบัดดำเนินการผ่านการออกกำลังกายอย่างเข้มข้นในรูปแบบรายสัปดาห์ ภายใต้การดูแลของมีพยาบาลที่ผ่านการฝึกอบรม โดยผู้ป่วยเข้าร่วมการออกกำลังกายแบบเข้มข้น 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (40-60 นาทีต่อครั้ง) และมีการประชุมกลุ่มทุกสัปดาห์เพื่อประเมินผลและเสริมสร้างแรงจูงใจ ประเภทของการออกกำลังกายที่ใช้ ได้แก่ การฝึกความทนทาน (Endurance Training) เช่น การเดินบนลู่วิ่ง การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training) เช่น การยกน้ำหนัก และการฝึกสมดุล (Balance Training) เช่น Tai-Chi และการเดินบนพื้นต่างระดับ เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยการประเมินทั้งก่อนและหลังการบำบัด โดยใช้เครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบความเชื่อถือ ได้แก่ Berg Balance Scale (BBS), Timed Up and Go (TUG), 6-Minute Walk Test (6MWT), Motor Assessment Scale (MAS), และ Short Form-36 (SF-36) โดยใช้ Repeated Measures ANOVA ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ก่อนและหลังโปรแกรม เพื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมปรับตัวใน 4 มิติตามทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (Roy's Adaptation Theory) โดยสรุปงานวิจัยนี้เป็นแนวทางการวิจัย (Research Protocol) ซึ่งยังไม่ได้มีการดำเนินการทดลอง โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ฟื้นตัวจากโรคหลอดเลือดสมอง ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Theory) เป็นพื้นฐานหลัก การออกแบบโปรแกรมในงานวิจัยนี้เป็นการออกแบบโปรแกรมที่มีโครงสร้างชัดเจน ซึ่งสามารถนำไปใช้ในสถานพยาบาลเพื่อช่วยส่งเสริมการปรับตัวและการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยหลังโรคหลอดเลือดสมองได้

Phoasavadi (2022) ได้พัฒนาและประเมินผลของ "Smart Band" ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันดนตรีที่ทำงานร่วมกับอุปกรณ์ฮาร์ดแวร์ เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุไทยในกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่ม ในการดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูลนั้น ใช้ระยะเวลา 8 เดือน โดยมีการหยุดชะงักเนื่องจากสถานการณ์การล็อกดาวน์จากการแพร่ระบาดของ COVID-19 โดยการเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะดังนี้ ระยะที่หนึ่ง: การพัฒนาอุปกรณ์ต้นแบบ โดยร่วมมือกับคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ออกแบบ Smart Band ให้มีเซนเซอร์และเครื่องเล่นสำหรับติดตั้งกับ انگะลุ่

โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเบา พกพาสะดวก และมีความยืดหยุ่นในการใช้งานทั้งแบบมีสายและไร้สาย ระยะที่สอง: การคัดเลือกและปรับเปลี่ยนบทเพลงไทยลูกทุ่งให้เหมาะสมกับการใช้งานของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นไปที่การคัดเลือกและปรับเปลี่ยนบทเพลงไทยลูกทุ่งให้เหมาะสมกับการใช้งานร่วมกับอังกะลุง บทเพลงที่ได้รับการคัดเลือกถูกปรับให้ง่ายต่อการเล่น โดยคำนึงถึงความสามารถของผู้เข้าร่วมซึ่งไม่มีพื้นฐานทางดนตรีมาก่อน ระยะที่สาม: การทดลองใช้อุปกรณ์กับกลุ่มอาสาสมัคร ซึ่งถูกแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ Microsoft Teams เนื่องจากข้อจำกัดของสถานการณ์ COVID-19 ในการทดลอง อุปกรณ์ Smart Band จะส่งสัญญาณทางแสงและการสั่นสะเทือนเพื่อแนะนำผู้เข้าร่วมในการเล่นอังกะลุงตามจังหวะที่กำหนดไว้ การเก็บข้อมูลดำเนินการผ่านการสังเกตและสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้งานของอุปกรณ์ดังกล่าวและผลกระทบ ที่มีต่อทักษะการรับรู้และการเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม

ผลการวิจัยพบว่า Smart Band สามารถช่วยพัฒนาในมิติต่าง ๆ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ผู้เข้าร่วมรายงานว่าการใช้ Smart Band ช่วยให้พวกเขามีสมาธิมากขึ้น และพัฒนาระยะเวลาในการตอบสนองต่อจังหวะดนตรี 2) การใช้สัญญาณแสงและการสั่นสะเทือนช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเล่นอังกะลุงได้ง่ายขึ้นแม้ไม่มีพื้นฐานทางดนตรี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอุปกรณ์สามารถเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการเรียนรู้แบบไม่ต้องการสอนโดยตรง 3) อุปกรณ์สามารถช่วยทดแทนผู้นำกิจกรรมชั่วคราวได้ แม้ว่าจะยังไม่สามารถทดแทนผู้นำมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์ 4) ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมมากขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมกลุ่มผ่านกิจกรรมดนตรี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าดนตรีมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) การวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมมีการพัฒนาทักษะด้านการรับรู้เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 15% จากการประเมินก่อนและหลังการทดลอง 6) ระยะเวลาในการตอบสนองของผู้เข้าร่วมต่อจังหวะของดนตรีดีขึ้นเฉลี่ย 18% จากการบันทึกข้อมูลการเล่นอังกะลุงของผู้เข้าร่วม ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการใช้ดนตรีเป็นกิจกรรมประจำสามารถช่วยพัฒนาความสามารถทางการเคลื่อนไหว 7) 92% ของผู้เข้าร่วมรายงานว่าพวกเขารู้สึกสนุกและมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีผ่าน Smart Band ซึ่งเน้นย้ำถึงบทบาทของดนตรีในฐานะกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ 8) ผู้ดูแลกิจกรรมรายงานว่า Smart Band ช่วยลดภาระในการสอนและสามารถใช้เป็นเครื่องมือช่วยฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ 9) ข้อจำกัดหลักที่พบ ได้แก่ การตอบสนองของอุปกรณ์ที่ยังไม่สามารถทดแทนปฏิสัมพันธ์ของผู้สอนได้ทั้งหมด และความยากในการปรับระดับความเร็วของดนตรีให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

Mishra, & Shukla (2022) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับศักยภาพของการบำบัดด้วยการเต้นรำพื้นบ้านอินเดีย (Indian Folk-Dance Therapy: IFDT) โดยเฉพาะการเต้นรำ การ์บา (Garba) ในการส่งเสริมสุขภาพทางกายและปัญญาของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 ถึง 70 ปี การวิจัยใช้การออกแบบการทดลองแบบสุ่มที่ควบคุมได้ (Randomized Controlled Trial) ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

จำนวน 40 คนซึ่งมีอายุระหว่าง 60–70 ปี จากคลินิกและชมรมผู้สูงอายุในเมืองมัมไบ ธาเน และนาวิ มุมไบ กลุ่มผู้เข้าร่วมถูกแบ่งเป็นสองกลุ่มโดยวิธีการสุ่ม คือ กลุ่ม A เป็นกลุ่มที่จะรับการบำบัด ด้วยการเดินรำพื้นบ้านอินเดีย หรือ IFDT และกลุ่ม B เป็นกลุ่มที่จะรับการบำบัดแบบดั้งเดิม ผู้เข้าร่วม ทั้งหมดต้องผ่านการคัดกรองตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ สุขภาพทั่วไป ความสามารถในการทำกิจวัตร ประจำวันด้วยตนเอง และต้องเคยมีประสบการณ์การเดินรำในอดีต แต่ไม่มีการฝึกหรือปฏิบัติการ เดินรำอย่างจริงจังในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา โดยบุคคลที่มีความบกพร่องรุนแรงด้านหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท หรือระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จะถูกคัดออกจากการวิจัย

ผู้เข้าร่วมทั้งสองกลุ่มเข้าร่วมการฝึกสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มที่บำบัดด้วยการเดินรำพื้นบ้านอินเดีย หรือ IFDT การฝึกจะประกอบด้วยลำดับ กิจกรรมที่เป็นระบบ โดยเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย การเดินรำแบบ การ์บา เป็นเวลา 45 นาที และสิ้นสุดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มบำบัดแบบดั้งเดิมใช้รูปแบบการออกกำลังกาย ตามแนวทางของ American College of Sports Medicine ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายเพื่อความคล่องตัว การเดินเร็ว และการฝึกความสมดุล ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การบำบัดด้วยการเดินรำพื้นเมือง อินเดีย (IFDT) มีประสิทธิภาพสูงกว่าในหลายมิติเมื่อเปรียบเทียบกับ การบำบัดแบบดั้งเดิม โดยกลุ่มที่รับการบำบัดด้วย IFDT แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในด้านความสมดุล ($p < 0.01$) และการรับรู้ ($p < 0.01$) รวมถึงสามารถยืนขาข้างเดียวได้นานขึ้น ทั้งในขณะลืมตา ($p = 0.03$) และหลับตา ($p = 0.03$) นอกจากนี้ กลุ่มที่รับการบำบัดด้วย IFDT ยังแสดงให้เห็นถึง ความสามารถที่เพิ่มขึ้นในด้านความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยมีระยะทางในการเดิน 6 นาทีเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ($p < 0.01$) รวมถึงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ($p = 0.02$) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า IFDT ไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย แต่ยังส่งผลดีต่อ ความเป็นอยู่โดยรวมของผู้สูงอายุอีกด้วย

นอกจากนี้ผลการวิจัยดังกล่าวยังแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาที่สำคัญในด้านความสมดุล ความสามารถทางการรับรู้ และคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมในกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยการเดินรำ พื้นเมืองอินเดีย หรือ IFDT เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบดั้งเดิม แสดงให้เห็นถึงสมดุลที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะและการประสานกันของการเดินซึ่งช่วยกระตุ้นระบบทรง ตัวและระบบรับรู้ความรู้สึก นอกจากนั้น ผู้เข้าร่วมในกลุ่มที่บำบัดแบบ IFDT ยังแสดงให้เห็นถึง การพัฒนาที่ชัดเจนในด้านความสามารถทางการรับรู้ โดยจากการศึกษาพบว่าอาจเป็นผลมาจาก ความต้องการทางด้านการรับรู้ที่สูงของการบำบัดด้วย IFDT ซึ่งผู้เข้าร่วมต้องจดจำลำดับการ เคลื่อนไหว ประสานการเคลื่อนไหวกับดนตรี และรักษาสมาธิอย่างต่อเนื่องตลอดกิจกรรม และ ถึงแม้ว่าทั้งสองกลุ่มจะแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาที่ใกล้เคียงกันในด้านความทนทานของระบบหัวใจ และหลอดเลือด แต่กลุ่มที่บำบัดแบบ IFDT สามารถเดินได้ในระยะทางที่เพิ่มขึ้นมากกว่า ในพัฒนาการ

ด้านคุณภาพชีวิตผู้เข้าร่วมในกลุ่ม IFDT มีพัฒนาการที่ดีขึ้นในด้านสมรรถภาพทางกาย ความสามารถทางการรับรู้ และการทำงานร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งสะท้อนถึงผลจากการเคลื่อนไหวตามจังหวะที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อ การจดจำลำดับท่าเต้น และการทำกิจกรรมร่วมกันในกลุ่ม โดยพบว่าการเคลื่อนไหวที่ใช้จังหวะและการมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐานใน IFDT มีส่วนช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานทางกายภาพให้กับผู้เข้าร่วม ในขณะที่ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการสร้างสรรค์ของการเต้นช่วยส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ

Fernandes et al. (2023) ได้ศึกษาความเป็นไปได้และการประยุกต์ใช้การเต้นรำพื้นบ้านโปรตุเกสมาใช้ในการฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองในระยะฟื้นตัว (subacute phase) โดยการใช้การเต้นรำเป็นกิจกรรมร่วมในการบำบัดนั้นได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นในการบำบัดที่เกี่ยวข้องถึงวัฒนธรรมและนวัตกรรมใหม่ ๆ สำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่มีภาวะซับซ้อน ปัญหาการเคลื่อนไหว ความบกพร่องทางการรับรู้ และการเข้าสังคม โดยจะคัดเลือกผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองจำนวน 16 คน ผ่านการสุ่มแบบสะดวกจากศูนย์ฟื้นฟูในลิสบอน ประเทศโปรตุเกส ผู้เข้าร่วมจะได้รับการบำบัดด้วยการเต้นรำ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง ต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ควบคู่ไปกับการฟื้นฟูตามมาตรฐาน ซึ่งจะทำการรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังการบำบัด โดยข้อมูลเชิงปริมาณถูกรวบรวมผ่านการทดสอบ Mini-BESTest และ TUG เพื่อประเมินความสมดุลและการเคลื่อนไหว และข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเพื่อสำรวจประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม การผสมผสานวิธีทั้งสองนี้จะทำให้การประเมินมีความครอบคลุมทั้งด้านความเป็นไปได้และผลลัพธ์ ผลการวิจัยพบว่า การบำบัดด้วยการเต้นรำ Vira มีความเป็นไปได้และปลอดภัย โดยผู้วิจัยคาดว่า การเต้นรำจะช่วย ฟื้นฟูสมรรถภาพ การเดิน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการฟื้นตัวของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ผลการศึกษาก่อนหน้านี้ระบุว่า การเต้นรำสามารถเป็นเครื่องมือบำบัดที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ กิจกรรมที่มีรากฐานทางวัฒนธรรม เช่น การเต้นรำพื้นบ้าน อาจช่วยส่งเสริม แรงจูงใจในการเข้าร่วม ลดความโดดเดี่ยว และเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย แนวคิดนาฏศิลป์บำบัด และกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง เมื่อนำแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวมาเป็นพื้นฐานของการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด ผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ก็จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถ มีความตระหนักและเจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยเริ่มตั้งแต่การใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอยในการร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น อภิปราย วิเคราะห์สิ่งที่เราที่เป็นสาเหตุของปัญหาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้าน

สิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงให้ชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องของระบบความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม เพื่อหาแนวทางในการปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ทั้งนี้ ผู้สูงอายุจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้าตรง ได้แก่ ความเสื่อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ สิ่งเร้าร่วม ได้แก่ ความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุ และสิ่งเร้าแฝง ได้แก่ ทักษะที่ดีต่อการใช้นาฏศิลป์บำบัด การรำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุปรับตัวจากการผ่านกลไกการเผชิญปัญหา การควบคุม การตอบสนองโดยอัตโนมัติ และการรักษาสมดุลของการปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

การออกแบบกิจกรรมโดยใช้หลักทางด้านนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองจะใช้หลักการทางนาฏศิลป์บำบัดในการออกแบบและสร้างสรรค์ทำรำมโนคละประกอบเพลงพื้นบ้าน โดยประติษฐ์ทำรำให้มีความสอดคล้องกับจารีตทางการแสดงและเอกลักษณ์ของแต่ละบริบทพื้นที่ที่ตอบสนองต่อกระบวนการปรับตัวเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้ง 4 ด้านของผู้สูงอายุ ได้แก่

- 1) ด้านร่างกาย ใช้หลักการทางนาฏศิลป์บำบัดในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุได้ฝึกฝนท่ารำที่เสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่นทางกายทั้งช่วงบนและล่าง
- 2) ด้านจิตใจ จัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้สูงอายุเกิดการยอมรับและเข้าใจต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมถึงเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้หลักนาฏศิลป์บำบัดเสริมสร้างความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายในการฟื้นฟู รักษาเพื่อช่วยบำบัดและเยียวยาทางร่างกาย สมอง และพฤติกรรม รวมถึงการบำบัดความเครียดที่เกิดจากสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ
- 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ใช้หลักทางด้านนาฏศิลป์บำบัดในการออกแบบรูปแบบการเต้นรำเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม
- 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ใช้หลักทางด้านนาฏศิลป์บำบัดออกแบบการฝึกปฏิบัติการทำรำที่สอดคล้องกับความปลอดภัยและความเหมาะสมของการเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมทั้งจัดสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้สอดคล้อง เหมาะสม และปลอดภัยกับทุกกิจกรรมในระหว่างการทำนาฏศิลป์ของผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 2 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ เป็นลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 4 การศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยโดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

ขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ มีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. การศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

แหล่งข้อมูล

ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาสมอแคลง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุแบบมีโครงสร้าง ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ที่มีข้อความเกี่ยวกับ ความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

โดยมีวิธีการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต เพื่อนำมากำหนดเป็นประเด็นในการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างด้านปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

2. กำหนดประเด็นในการสัมภาษณ์ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งประเด็นออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

2.1 ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย เช่น การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย พฤติกรรมในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน เป็นต้น

2.2 ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เช่น ความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง อารมณ์ ความเชื่อส่วนบุคคล ด้านศาสนาที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เป็นต้น

2.3 ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/สมาคม เป็นต้น

2.4 ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สิ่งแวดล้อมที่พสกาศัยมีความปลอดภัยปราศจากมลพิษต่าง ๆ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญจำเป็นองค์กรที่ให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ เป็นต้น

3. นำข้อมูลสารสนเทศที่ได้มาสังเคราะห์เนื้อหา เพื่อให้ได้กรอบแนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มาสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างจำนวน 1 ฉบับ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดโดยสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 ความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบ ความถูกต้อง ความเหมาะสม และความชัดเจนของการใช้ภาษา

4. นำแบบสัมภาษณ์เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Item Objective Congruence) ซึ่งในการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้สอดคล้องกับนิยามขององค์ประกอบ/พฤติกรรมบ่งชี้

ให้คะแนน 0 เมื่อผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้สอดคล้องกับนิยามขององค์ประกอบ/พฤติกรรมบ่งชี้

ให้คะแนน -1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามวัดไม่สอดคล้องกับนิยามขององค์ประกอบ/พฤติกรรมบ่งชี้

คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (อนุวัติ คุณแก้ว, 2558, น. 176) พร้อมกับปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า แบบสัมภาษณ์มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

5. จัดพิมพ์แบบแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยนเรศวร

2. ผู้วิจัยนำหนังสือจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ที่ได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยนเรศวร ใช้ประกอบในการขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลกับ

ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาสมอแครง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 25 คน

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ และขออนุญาตบันทึกเสียง ขณะทำการสัมภาษณ์ ใช้เวลาสัมภาษณ์ท่านละ 40 - 50 นาที โดยการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์ตามประเด็นที่กำหนดไว้อย่างเป็นกันเอง และเชื่อมโยงข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ไปสู่ประเด็นหรือบริบทอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ผู้วิจัยขออนุญาตผู้สูงอายุในการขอข้อมูลเพิ่มเติมจากการสอบถามผ่านทางโทรศัพท์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ผู้วิจัยนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากแบบบันทึกรายละเอียดและการถอดเทป แล้วนำมาสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive Analysis)

2. การศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

แหล่งข้อมูล

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย จำนวน 1 คน
2. ผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด จำนวน 1 คน
3. ประชาชนชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่บ้านเขาสมอแครง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 1 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์สำหรับแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีวิธีการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1. ศึกษาเทคนิค วิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทาง และหลักการสร้างแบบสัมภาษณ์ สำหรับการศึกษาแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ

2. กำหนดประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์สำหรับแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น

- 2.1 การส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้กิจกรรมตามแนวคิดการปรับตัวของรอย
- 2.2 การส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้นาฏศิลป์บำบัด

2.3 การส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่บ้านเขาสมอแครง

3. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความชัดเจนในการใช้ภาษา เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Item Objective Congruence) จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลจำนวน 5 ท่าน ซึ่งในการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้สอดคล้องกับเนื้อหา

ให้คะแนน 0 เมื่อผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้สอดคล้องกับเนื้อหา

ให้คะแนน -1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามวัดไม่สอดคล้องกับเนื้อหา

คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (อนูวัติ คุณแก้ว, 2558, น. 176) พร้อมกับปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า แบบสัมภาษณ์มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

5. จัดพิมพ์แบบแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลถึงผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด และปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก พร้อมทั้งผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ว่า ผู้วิจัยต้องการสอบถามถึงแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่สามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ

2. ดำเนินการสัมภาษณ์กับผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด และปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก ตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ นอกจากนี้ผู้วิจัยขออนุญาตผู้เชี่ยวชาญและปราชญ์ชาวบ้านในการขอข้อมูลเพิ่มเติมจากการสอบถามผ่านทางโทรศัพท์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive Analysis)

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

ขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร โดยผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 ทั้งจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย ทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด รวมถึงประชาชนชาวบ้านผู้มีความรู้ ประสบการณ์ด้านนาฏศิลป์พื้นเมือง และการศึกษา วิเคราะห์สังเคราะห์องค์ประกอบหลักสูตร และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มากำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตร จากนั้นจึงยกร่างสร้างหลักสูตรและตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร

1. การยกร่างหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำแนวคิดสำคัญทั้งที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดการปรับตัวของรอย ทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด นาฏศิลป์พื้นเมือง การศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ การศึกษาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง มาออกแบบหลักสูตรโดยกำหนดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตร ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา แนวทางดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แนวทางการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ และแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ โดยแสดงรายละเอียดได้ ดังนี้

1.1 หลักการของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้

1.1.1 เป็นหลักสูตรที่ยึดผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง

1.1.2 เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

1.1.3 เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

1.1.4 เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำวงละเล่นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

1.1.5 เป็นหลักสูตรที่มุ่งให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำวงละเล่นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

1.2 จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ มุ่งจัดการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

1.2.1 มีความรู้ ความเข้าใจในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

1.2.2 มีความสามารถในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

1.2.3 มีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

1.3 เนื้อหา

โครงสร้างหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 5 หน่วย ใช้เวลาในการเรียนรวม 37 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดดังตาราง 6

ตาราง 6 แสดงโครงสร้างหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
กิจกรรมปฐมนิเทศและการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตร		0.5	ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้ ให้แก่
หน่วยที่ 1	กิจกรรมที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงให้แนว	1.5	ผู้สูงอายุตามกระบวนการของแนวคิดการปรับตัวของรอย

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
การปรับตัวในผู้สูงอายุ	ทางการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านจิตใจ		โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด โดยมี
	กิจกรรมที่ 2 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ	1	แนวดำเนินการจัดกิจกรรมประกอบด้วย 3 ชั้น ดังนี้
	ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุ		ชั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมี
	กิจกรรมที่ 3 วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไข	1.5	ส่วนร่วม
	ปัญหาคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ		ชั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งกละเพลง
	ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม		พื้นบ้าน
	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง หน่วยที่ 1	0.5	ชั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 จำนวน 4.5 ชั่วโมง			
หน่วยที่ 2	กิจกรรมที่ 4 การให้ความช่วยเหลือสมาชิก	1.5	
นาฏศิลป์พื้นเมือง	เบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะร่วมทำกิจกรรม		
สำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม	การรำมั่งกละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง		
	กิจกรรมที่ 5 การจัดเตรียมพื้นที่สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรู้	1.5	
	มั่งกละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และ		
	ช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็น		
	ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนา		
	คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ		

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
และ สิ่งแวดล้อม	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม กิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้าน เขาสมอแครง หน่วยที่ 2	0.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 จำนวน 3.5 ชั่วโมง			
หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์ พื้นเมือง สำหรับการ ปรับตัวเพื่อ พัฒนา คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุด้าน จิตใจและ ร่างกาย	กิจกรรมที่ 6 ความสำคัญ และที่มาของรำ มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง กิจกรรมที่ 7 คนตรีเพลงกล่อมมั่งคละ สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 8 เพลงร้อง สำหรับการรำ มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ สำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 9 การเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายทั้ง 4 ด้านที่สัมพันธ์กับสุขภาพของ ผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแครง ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม กิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้าน เขาสมอแครง หน่วยที่ 3	1.5 1.5 1.5 9 0.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 จำนวน 14 ชั่วโมง			
หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์ พื้นเมือง สำหรับการ ปรับตัวเพื่อ	กิจกรรมที่ 10 รูปแบบการเต้นรำเพื่อ ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม และ สังคม ผ่านการแสดงรำวง ในการรำมั่งคละ เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ได้แก่ เพลง สวयจริงนะกานดา, เพลงชนะนี้ห้อยโหนด,	3	

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม	เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงหงส์, เพลงไถ่ถาม, เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ	0.5	
	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุนบ้านเขาสมอแคลง หน่วยที่ 4		
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 จำนวน 3.5 ชั่วโมง			
หน่วยที่ 5	กิจกรรมที่ 11 การออกแบบ จัดเตรียม	9	
พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ้อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแคลง		
	กิจกรรมที่ 12 การทบทวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัด กิจกรรมเผยแพร่วิดีโอปัญหาการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ้อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแคลง	1	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 จำนวน 10 ชั่วโมง			
	การประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตร	0.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-5 จำนวน 37 ชั่วโมง			

1.4 แนวทางการดำเนินจัดกิจกรรมการเรียนรู้

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง เป็นหลักสูตรที่มุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าอบรมโดยมีแนวทางการจัดกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

การจัดกิจกรรมการปรับตัวตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยการร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น อภิปราย วิเคราะห์สิ่งเร้าที่เป็นสาเหตุของปัญหาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงให้ชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องของระบบความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อหาแนวทางในการปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม จัดกิจกรรมโดยคำนึงถึงการเตรียมความพร้อมด้านความปลอดภัยด้วยการฝึกปฏิบัติช่วยชีวิตเบื้องต้น กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินขณะฝึกปฏิบัตินาฏศิลป์พื้นเมืองร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด รวมถึงการออกแบบจัดเตรียมพื้นที่ในชั้นเรียนให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม

สำหรับด้านจิตใจ และร่างกาย จัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะสูญหายไปเพราะขาดการอนุรักษ์มาผสมผสานกับการแสดงรำมั่งคละนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลก ด้วยการสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการถ่ายทอด สาธิตและฝึกปฏิบัติให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ กัน เป็นการพัฒนาระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ และด้านร่างกาย

ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้านและผู้สูงอายุนำบทเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงสร้างสรรค์ทำรำมั่งคละด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ประกอบด้วย เพลงเกริ่นนำบ้านเขาสมอแครง เพลงสวญจริงนะกานดา เพลงชะนีห้อยโหนด เพลงกุหลาบบานเย็น เพลงความรักของชาย เพลงหงส์ เพลงไถ่ถาม เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ มาออกแบบและสร้างสรรค์เป็นทำรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่เน้นการรำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่นทางกายช่วงบนและล่าง โดยนำเอาดนตรีมั่งคละเพลงไม้สี่ประกอบทำรำ

มั่งคละขึ้นก่อนเพราะเป็นรำพื้นเมืองของจังหวัดพิษณุโลกแล้วจึงประดิษฐ์ทำรำให้มีความสอดคล้องกับจารีตทางการแสดง และเอกลักษณ์ของบ้านเขาสมอเคลง ซึ่งรายละเอียดทำรำมีทั้งหมด 9 ท่า ดังนี้

ตาราง 7 แสดงท่ารำมั่งคละประกอบเพลงมั่งคละไม้สี่ ก่อนร้องเพลงเกริ่นนำบ้านเขาสมอเคลง

ลำดับ ท่ารำ	ความหมาย	คำอธิบาย
ท่าที่ 1 ท่า สอดสูง	แสดงถึงการยกย่องเชิดชู สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ที่อยู่ ณ พื้นที่ทำการแสดง	มือขวาจับคว่ำแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายหงายแขนงอข้าง ลำตัวระดับไหล่ในระดับเดียวกัน เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนมือ ขวาหงายสูงระดับแง่ศรีษะ มือซ้ายจับส่งหลังแขนตึง เอียงศรีษะข้าง ซ้ายตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20
ท่าที่ 2 ท่า ไหว้- เชิดชู	แสดงถึงการทำความ เคารพ สรรเสริญเกียติ คุณครูตามจารีตก่อนการ แสดงนาฏศิลป์	มือทั้งสองพนมไหว้ข้างขวาระดับใบหู เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นย้าย มาจับคว่ำระดับแง่ศรีษะข้างซ้ายเอียงศรีษะข้างซ้าย แล้วเปลี่ยนมือทั้ง สองหงายออก เอียงศรีษะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20
ท่าที่ 3 ท่า พรหมสี่ หน้า-ยุง พ้อนหาง	เป็นการยกย่องเชิดชู คุณครูไว้เหนือเกล้า	มือทั้งสองจับคว่ำข้างลำตัวแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ แล้วเปลี่ยนมือ ทั้งสองหงายระดับแง่ศรีษะ ศรีษะตรง ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20 จากนั้น แกงปลายนิ้วทั้งสองส่งแขนตึงไปด้านหลัง ศรีษะตรง ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20
ท่าที่ 4 ท่า ดึงมือจับ	แสดงให้เห็นถึงการเดินชม ทิวทัศน์บรรยากาศใน ท้องถื่นบ้านเขาสมอเคลง	มือขวาหงายแขนงอข้างลำตัวระดับสะโพก มือซ้ายจับคว่ำแขนงอ ด้านหน้าในระดับเดียวกัน จากนั้นดึงมือทั้งสองขึ้นสูงระดับแง่ศรีษะ ข้างขวา เอียงศรีษะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20
ท่าที่ 5 ท่า เด็ด ดอกไม้	แสดงความสวยงามของ ดอกไม้ที่อดใจไม่ได้จนต้อง เด็ดมาชื่นชม	มือขวาดึงแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายจับหงายแขนงอข้าง ลำตัวในระดับเดียวกัน เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนข้อนิ้วมือ ขวาจับหักข้อมือเข้าหาลำตัวสูงระดับแง่ศรีษะ มือซ้ายจับส่งหลังแขน ตึง เอียงศรีษะข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20
ท่าที่ 6 ท่า บังสุริยา	แสดงถึงการประกอบ กิจกรรมจนกระทั่งรู้สึกถึง ความร้อนจากแสงแดดจึง ต้องหลบบัง	มือทั้งสองจับหักข้อมือเข้าหาแง่ศรีษะขวา เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้น ม้วนมือทั้งสองออกตั้งวงระดับแง่ศรีษะข้างขวา เอียงศรีษะข้างซ้าย ตั้ง ท่าค้างไว้ นับ 1-20
ท่าที่ 7 ท่า ร้อย ดอกไม้	แสดงถึงการนำดอกไม้ที่ เก็บได้มาร้อยเป็นพวงเพื่อ นำไปถวายพระ	มือขวาจับหงายแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายจับหงายแขนงอ ด้านหน้าระดับสะดือ เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนมือขวาจับคว่ำ ด้านหน้าระดับเหนือศรีษะ มือซ้ายจับหงายในลักษณะเดิม โดยปลาย นิ้วจับของมือทั้งสองตรงกัน เอียงศรีษะข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

ลำดับ ท่ารำ	ความหมาย	คำอธิบาย
ท่าที่ 8 ท่า ภมรเกล้า	แสดงถึงการนำดอกไม้มา ติดที่ผมให้สวยงามก่อน การออกเดินทางไปวัด	มือขวาตั้งวงบนระดับเหนือแง่ศรียะ มือซ้ายจับในระดับเดียวกัน เอียง ศรียะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 9 ท่า กระหวัด เกล้า	แสดงถึงการตรวจสอบ ความงามของผม และ เครื่องแต่งกายของตนก่อน เดินทางไปวัด	มือขวาจับคว่ำสูงระดับกึ่งกลางแง่ศรียะ มือซ้ายหงายปลายนิ้วตกลอง กึ่งกลางแง่ศรียะในระดับเดียวกัน เปลี่ยนม้วนมือขวาหงายปลายนิ้วตกลองกึ่งกลางแง่ศรียะ มือซ้ายจับ คว่ำสูงระดับกึ่งกลางแง่ศรียะในระดับเดียวกัน จากนั้นวาดมือทั้งสอง ลง มือขวาจับคว่ำแขนตั้งข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายหงายแขนตั้งข้าง ลำตัวในระดับเดียวกัน ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20

นอกจากนี้ด้านสัมพันธภาพทางสังคมจะจัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมือง
ในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะ
สูญหาย เพราะขาดการอนุรักษ์มาผสมผสานกับการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในจังหวัด
พิษณุโลก สร้างสรรค์ และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง
โดยนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการร่วมกันฝึกปฏิบัติการรำวงประกอบเพลง
พื้นบ้าน ผ่านการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ จัดแถวอย่างมีปฏิสัมพันธ์ในการแสดงร่วมกัน เพื่อพัฒนา
สัมพันธภาพทางสังคม

ผู้สูงอายุปฏิบัติตามแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน
บ้านเขาสมอแครงร่วมกับสมาชิกผู้สูงอายุภายใต้การออกแบบชั้นเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีความ
เหมาะสมและปลอดภัยต่อการทำกิจกรรมด้วยการปฏิบัติท่ารำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะช่วงบน
และช่วงล่างประกอบเข้าด้วยกันเป็นท่ารำที่สมบูรณ์ต่อเนื่องประกอบตามจังหวะเพลงรำมั่งคละ
จำนวน 9 ท่า รวมทั้งสิ้นจำนวน 2 รอบด้วยกัน ในแต่ละรอบจะให้ผู้สูงอายุได้หยุดพักแล้วจึงปฏิบัติใหม่
อีกครั้ง ใช้เวลาประมาณ 30 – 40 นาที จากนั้นจะปฏิบัติการคลายอุ่นโดยทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ด้วยการทำซ้ำเหมือนการอบอุ่นร่างกาย เริ่มจากเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องให้ระดับการไหลเวียนเลือด
ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นเล็กน้อยหลังจากนั้นต่อด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ซึ่งท่ารำทั้ง 9 ท่าจะถูกนำมาประยุกต์ใช้ประกอบการแสดงนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน
บ้านเขาสมอแครงในงานบุญประจำปีชุมชนบ้านเขาสมอแครง

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การแสดงออกซึ่งพลังในผู้สูงอายุด้วยการนำแนวทางจากการปรับตัวของรายนานาชาติพื้นเมืองร่วมกับนาฏศิลป์บำบัดที่ได้เรียนรู้มาแล้วจากกิจกรรมข้างต้นมาประยุกต์ใช้ พัฒนาต่อยอด ด้วยการรวมพลังกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มนำเสนอความคิดเห็น ออกแบบสร้างสรรค์องค์ประกอบการแสดง และร่วมกันจัดแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงสู่สาธารณชนในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะเภาและไหว้พ่อปู่ขุนเณร อันแสดงออกซึ่งพลังในผู้สูงอายุ จากนั้นร่วมกันทบทวนกระบวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อสะท้อนผลของการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

1.5 แนวทางการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่ผู้สอนนำมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรม เพื่อถ่ายทอดความรู้ ทำให้ผู้เรียนเกิดการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีแนวทางการใช้สื่อ และแหล่งเรียนรู้สำหรับจัดกิจกรรมตามหลักสูตร ดังนี้

1.5.1 การใช้สื่อวีดิทัศน์ เรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และเพลงบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยเน้นให้ส่วนสำคัญเกิดความกระจ่างและชัดเจนขึ้น เป็นการใช้อธิบายได้ดี และช่วยให้สิ่งที่เป็นามธรรม กลายเป็นรูปธรรมได้อย่างชัดเจนและดีขึ้น

1.5.2 การใช้สื่อเทคโนโลยี โดยการใช้อินเทอร์เน็ตสำหรับสืบค้นข้อมูล การติดตามข้อมูลข่าวสาร หรือข้อมูลออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถติดตามข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและมีประโยชน์กับตนเองได้ทันเวลาตามสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง ในแต่ละวัน

1.5.3 หนังสืออ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลง การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และคู่มือสำหรับผู้สูงอายุ

1.6 แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรายนานาชาติพื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง มีจุดมุ่งหมายให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถ และมีความตระหนัก เจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยใช้การวัดและประเมินผล ดังนี้

ตาราง 8 แสดงแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดมุ่งหมาย	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. มีความรู้ ความเข้าใจใน การปรับตัว เพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้าน สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การวัด - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุมีช่วง คะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 40-75 คะแนน
2. มีความสามารถในการ ปรับตัว เพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้าน สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การวัด - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แสดงว่ามีคุณภาพชีวิต ที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150 แสดง ว่ามีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ และผู้ตอบที่ได้
3. มีความตระหนัก และ เจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การประเมิน - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิตที่ดี

2. การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัว ของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

แหล่งข้อมูล

1. แหล่งข้อมูลการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตร ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้แก่

1.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน จำนวน 2 คน

1.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมโดยใช้แนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรม นาฏศิลป์พื้นเมือง จำนวน 2 คน

1.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย จำนวน 1 คน

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองนำร่อง จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร แบ่งออกเป็น 2 ตอน โดยตอนที่ 1 เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ที่มีข้อคำถามเป็นเชิงบวกทุกข้อ ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

2. แบบประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตร แบ่งออกเป็น 2 ตอน มีลักษณะเป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ท ที่มีข้อคำถามเป็นเชิงบวกทุกข้อ ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ประเมินความเหมาะสมของคู่มือการใช้หลักสูตร

ตอนที่ 2 ประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

3. แบบสัมภาษณ์ผลการศึกษานำร่องใช้หลักสูตร

โดยมีวิธีการสร้างและหาคุณภาพดังนี้

1. แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตร

1.1 ศึกษาเทคนิค วิธีการสร้างแบบประเมินความเหมาะสม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales) 5 ระดับ ตามหลักของลิเคิร์ท (Likert) เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางและหลักการสร้างแบบประเมินความเหมาะสมแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554, น. 67-68)

5 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

3 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย

1 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.2 กำหนดประเด็นที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับความเหมาะสมของหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตร

1.3 สร้างแบบประเมินตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales) 5 ระดับ

1.4 นำแบบประเมินที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความชัดเจนในการใช้ภาษา เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

1.5 นำแบบประเมินที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Item Objective Congruence) จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 5 ท่าน ซึ่งในการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ให้คะแนน 0 เมื่อผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ให้คะแนน -1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามวัดไม่ตรงตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (อนวัติ คุณแก้ว, 2558, น. 176) พร้อมกับปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า แบบประเมินความเหมาะสมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00

1.6 จัดพิมพ์แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตรฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

2. แบบสัมภาษณ์ผลการศึกษานำร่องใช้หลักสูตร

2.1 ศึกษาเทคนิค วิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางและหลักการสร้างแบบสัมภาษณ์ สำหรับการศึกษาผลการนำร่องใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

2.2 กำหนดประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์สำหรับการศึกษาผลการนำร่องใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ เช่น

- ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น
- ความเป็นไปได้ของการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น
- ปัญหาหรืออุปสรรคที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น

3. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความชัดเจนในการใช้ภาษา เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Item Objective Congruence) จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 5 ท่าน ซึ่งในการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้สอดคล้องกับเนื้อหา

ให้คะแนน 0 เมื่อผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้สอดคล้องกับเนื้อหา

ให้คะแนน -1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามวัดไม่สอดคล้องกับเนื้อหา

คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (อนุวัติ คุณแก้ว, 2558, หน้า 176) พร้อมกับปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า แบบสัมภาษณ์มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

5. จัดพิมพ์แบบแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

1. นำหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตร โดยใช้แบบประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

2. นำหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับแก้ไขตามคำแนะนำ และจัดพิมพ์เพื่อนำไปทดลองนำร่อง (Pilot study) กับกลุ่มผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแคลง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 10 คน เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ รวมถึงปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการใช้หลักสูตร และนำมาปรับปรุงก่อนนำไปทดลองใช้จริง

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำผลการตรวจให้คะแนนตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดคำนวณหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำไปเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554, น. 71-72)

ค่าเฉลี่ย 4.51–5.00 คะแนน หมายถึง หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51–4.50 คะแนน หมายถึง หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51–3.50 คะแนน หมายถึง หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51–2.50 คะแนน หมายถึง หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00–1.50 คะแนน หมายถึง หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมน้อยที่สุด

เกณฑ์เพื่อตัดสินผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิว่า หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมหรือไม่ ใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3.51 คะแนน (Best, & Khan, 1993, p. 87) พบว่า หลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.67 และ 4.60 ตามลำดับ

2. นำข้อมูลที่ได้จากทดลองนำร่อง (Pilot study) มาทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) แล้วสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

ขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้หลักสูตร และศึกษาผลการใช้ ดังนี้

1. ศึกษาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

2. เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

แหล่งข้อมูล

ประชากร คือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง จำนวน 65 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เป็นผู้ที่ไม่มีความพิการอย่างรุนแรง สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายได้ และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 15 คน

แบบแผนการทดลอง

แบบแผนที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือ แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อน-หลัง (One – Group Pretest – Posttest Design) ดังนี้ (รัตนะ บัวสนธ์, 2554, หน้า 56)

G	O ₁	T	O ₂
---	----------------	---	----------------

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

G คือ กลุ่มทดลอง

O₁ คือ การทดสอบวัดคุณภาพชีวิตก่อนเรียน (Pretest)

T คือ การจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

O₂ คือ การทดสอบวัดคุณภาพชีวิตหลังเรียน (Posttest)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในขั้นตอนนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

1.1 หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

1.2 เอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ คู่มือการใช้หลักสูตรฯ และแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรฯ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

โดยแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีวิธีการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1. ศึกษาเทคนิค วิธีการ รวมถึงองค์ประกอบและพฤติกรรมบ่งชี้ที่ใช้ในการสร้างแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้มาจากการพัฒนาแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามองค์ประกอบและพฤติกรรมบ่งชี้ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ในแต่ละด้านประกอบด้วยข้อคำถามมีทั้งเชิงลบและเชิงบวกมี 5 ตัวเลือก ในลักษณะของมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

2. นำแบบวัดมาคัดเลือกข้อคำถามที่ครอบคลุมองค์ประกอบและพฤติกรรมบ่งชี้ของคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

และด้านสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งปรับการใช้ภาษาให้เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของการวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

3. นำแบบวัดที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้ตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม ความชัดเจนในการใช้ภาษา พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

4. นำแบบวัดที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Item Objective Congruence) จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 5 ท่าน ซึ่งในการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามนิยามขององค์ประกอบและพฤติกรรมบ่งชี้

ให้คะแนน 0 เมื่อผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามนิยามขององค์ประกอบและพฤติกรรมบ่งชี้

ให้คะแนน -1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามวัดไม่ตรงตามนิยามขององค์ประกอบและพฤติกรรมบ่งชี้

คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (อนูวัติ คุณแก้ว, 2558, น. 176) พร้อมกับปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า แบบวัดมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

5. นำแบบวัดที่ผ่านการพิจารณาปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อนำผลการตอบแบบวัดมาวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบวัด ดังนี้

5.1 นำผลการตอบแบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยวิธี Item total correlation ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (r_{xy}) แบบวัดที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ (อนูวัติ คุณแก้ว, 2558, น. 98) พบว่า แบบวัดมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.28 - 0.76

5.2 นำผลการตอบแบบวัดมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) แบบวัดที่มีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554, น. 75) พบว่า แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.87

6. จัดพิมพ์แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) โดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ที่วัดและประเมินคุณภาพชีวิตครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม
2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยจัดกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ รวม 10 สัปดาห์ รวมเวลาจัดกิจกรรม 37 ชั่วโมง ดังตาราง 9

ตาราง 9 แสดงการดำเนินการจัดกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างด้วยหลักสูตรฯ ที่พัฒนาขึ้น

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
กิจกรรมปฐมนิเทศและการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตร		0.5	ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้ ให้แก่ผู้สูงอายุหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีแนวดำเนินการจัดกิจกรรมประกอบด้วย 3 ชั้น ดังนี้
หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ	กิจกรรมที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงให้แนวทางการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านจิตใจ	1.5	ชั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยร่วมนมีส่วนร่วม ให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้าตรง ได้แก่ ปัญหาความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ สิ่งเร้าร่วม ได้แก่ ความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุ และสิ่งเร้าแฝง ได้แก่ ทักษะชีวิตที่ดีต่อการใช้
	กิจกรรมที่ 2 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุ	1	นาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคะเพลง

หน่วย การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
			พินบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุปรับตัวจากการผ่านกลไกการเผชิญปัญหา การควบคุม การตอบสนองโดยอัตโนมัติ และการรักษาสมดุลของการปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม
			ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพินบ้านบ้านเขาสมอแคลงที่มีการนำจังหวะของเพลงพินบ้านบ้านเขาสมอแคลง มาออกแบบและสร้างสรรค์เป็นท่ารำมั่งคละเพลงพินบ้านบ้านเขาสมอแคลง โดยประดิษฐ์ท่ารำให้มีความสอดคล้องกับจารีตทางการแสดงและเอกลักษณ์ของบ้านเขาสมอแคลงจำนวน 9 ท่า ได้แก่ ท่าสอดสูง ท่าไหว-เชิดชู ท่าพรหมสี่หน้า-ยุงพ้อนหาง ท่าดึงมือจับ ท่าเด็ดดอกไม้ ท่าบังสุริยา ท่าร้อยดอกไม้ ท่าภมรเกล้า และท่ากระหวัดเกล้า ซึ่งเป็นท่ารำที่เน้นการรำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่นทางกายช่วงบนและล่าง เน้นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายในการฟื้นฟูรักษาเพื่อช่วยบำบัดและเยียวยาทางร่างกาย สมองและพฤติกรรม รวมถึงการบำบัดความเครียดที่เกิด

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
			จากสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุจะร่วมกันสนทนากลุ่มหรือให้สัมภาษณ์เป็นรายบุคคลเพื่อร่วมกันพิจารณาทบทวนถึงความเหมาะสม ความเป็นไปได้ของกิจกรรม รวมถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่มีต่อการฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยกิจกรรมของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น
	กิจกรรมที่ 3 วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไข ปัญหาคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	1.5	
	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม กิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้าน เขาสมอเคลง หน่วยที่ 1	0.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 จำนวน 4.5 ชั่วโมง			
หน่วยที่ 2	กิจกรรมที่ 4 การให้ความช่วยเหลือสมาชิก	1.5	
นาฏศิลป์ พื้นเมือง	เบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะร่วมทำกิจกรรม การรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง		
สำหรับการ ปรับตัวเพื่อ พัฒนา	กิจกรรมที่ 5 การจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง และ	1.5	

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุด้าน สัมพันธภาพ ทางสังคม	ช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่ เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุเพื่อการ พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้ สูงอายุ		
และ สิ่งแวดล้อม	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม กิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้าน เขาสมอแครง หน่วยที่ 2	0.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 จำนวน 3.5 ชั่วโมง			
หน่วยที่ 3	กิจกรรมที่ 6 ความสำคัญ และที่มาของรำ มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง	1.5	
นาฏศิลป์ พื้นเมือง สำหรับการ ปรับตัวเพื่อ พัฒนา คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุด้าน จิตใจและ ร่างกาย	กิจกรรมที่ 7 ดนตรีเพลงกล่อมมั่งคละ สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขา สมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้าน จิตใจสำหรับผู้สูงอายุ	1.5	
	กิจกรรมที่ 8 เพลงร้อง สำหรับการรำ มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับ ผู้สูงอายุ	1.5	
	กิจกรรมที่ 9 การเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกายทั้ง 4 ด้านที่สัมพันธ์กับสุขภาพของ ผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละ เพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแครง	9	
	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลัง เข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพ ชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมือง ตามทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้าน เขาสมอแครง หน่วยที่ 3	0.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 จำนวน 14 ชั่วโมง			

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
หน่วยที่ 4	กิจกรรมที่ 10 รูปแบบการเดินรำเพื่อ	3	
นาฏศิลป์	ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม		
พื้นเมือง	และสังคม ผ่านการแสดงรำวง ในการรำ		
สำหรับการ	มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง		
ปรับตัวเพื่อ	ได้แก่ เพลงสวयจริงนะกานดา, เพลงชะนี		
พัฒนา	ห้อยโหนด, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความ		
คุณภาพชีวิต	รักของชาย, เพลงหงส์, เพลงไถ่ถาม, เพลง		
ผู้สูงอายุด้าน	แหงนดูดาว และเพลงลาภก่อนนะเธอ		
สัมพันธ์ภาพ	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม	0.5	
ทางสังคม	กิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต		
	ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดย		
	ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎี		
	นาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุนาน		
	เขาสมอแคลง หน่วยที่ 4		
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4		3.5	ชั่วโมง
หน่วยที่ 5	กิจกรรมที่ 11 การออกแบบ จัดเตรียม	9	
พจนานุกรม	จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดการ		
ศรัทธา	แสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานนมัสการ		
เผยแพร่ภูมิ	รอยพุทธบาทตะเคยและไหว้พ้อปู่ขุนเณร		
ปัญญาสู่การ	ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแคลง		
พัฒนา	กิจกรรมที่ 12 การทบทวนการทำงาน AAR	1	
คุณภาพชีวิต	(After Action Review) จากการจัด		
ผู้สูงอายุ	กิจกรรมเผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำ		
	มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงใน		
	งานนมัสการรอยพุทธบาทตะเคยและไหว้		
	พ้อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาท		
	เขาสมอแคลง		
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5		10	ชั่วโมง
การประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตร		0.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-5		37	ชั่วโมง

3. ผู้วิจัยวัดคุณภาพชีวิตในระหว่างการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น โดยดำเนินการวัดและประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังจากเรียนจบในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ที่ 1 - 5

4. หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ที่วัดและประเมินคุณภาพชีวิตครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดคุณภาพชีวิต มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ซึ่งมีเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผล ดังนี้

สำหรับข้อคำถามเชิงบวก

- 5 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่สมบูรณ์พอใจมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อย ๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี
- 3 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลาง ๆ หรือรู้สึกแยระดับกลาง ๆ
- 2 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นนาน ๆ ครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจ รู้สึกแย่
- 1 หมายถึง ไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก

สำหรับข้อคำถามเชิงลบ

- 5 หมายถึง ไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก
- 4 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นนาน ๆ ครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจ รู้สึกแย่
- 3 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลาง ๆ หรือรู้สึกแยระดับกลาง ๆ
- 2 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อย ๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี
- 1 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่สมบูรณ์ พอใจมากที่สุด

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากแบบประเมินคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ระหว่างก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้แนวคิดปรัชญาพื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติทดสอบ Wilcoxin signed rank-test เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก ($n < 30$) และมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ

ขั้นตอนที่ 4 การศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

ขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

แหล่งข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาสมอแครง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 15 คน หลังจากรับการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

โดยมีวิธีการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับความพึงพอใจ เพื่อนำมากำหนดเป็นองค์ประกอบของการประเมินความพึงพอใจ
2. กำหนดองค์ประกอบของการประเมินความพึงพอใจออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ด้านกระบวนการดำเนินงาน (Process) ด้านผลผลิต (Product) โดยมีรายละเอียดดังนี้
 - ด้านปัจจัยนำเข้า (Input) ประกอบด้วย วิทยากร วัสดุอุปกรณ์ เวลา สถานที่
 - ด้านกระบวนการดำเนินงาน (Process) ประกอบด้วย กิจกรรมของหลักสูตร การวัดและประเมินผล
 - ด้านผลผลิต (Product) ประกอบด้วย ผลการพัฒนาหลักสูตร ผลการนำหลักสูตรไปใช้ และผลการประเมินคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

3. ศึกษาเทคนิค วิธีการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales) 5 ระดับ ตามหลักของลิเคอร์ท (Likert) เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางและหลักการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554, น. 89)

- 5 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด
 - 4 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก
 - 3 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง
 - 2 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย
 - 1 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด
4. สร้างแบบสอบถามตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scales)

5 ระดับ

5. นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณา ตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความชัดเจนในการใช้ภาษา เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

6. นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Item Objective Congruence) จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลจำนวน 3 ท่าน ซึ่งในการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับเนื้อหา

ให้คะแนน 0 เมื่อผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับเนื้อหา

ให้คะแนน -1 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับเนื้อหา

คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (อนวัติ คุณแก้ว, 2558, น. 176) พร้อมกับปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า แบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00

7. นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่ผ่านการพิจารณา ปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นอาสาสมัครโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 15 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และผ่านการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิด นานุกสิปปบำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำผลการตอบแบบสอบถาม ความพึงพอใจมาวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบสอบถาม ดังนี้

7.1 นำผลการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกโดยวิธี Item total correlation ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (r_{xy}) แบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ (อนวัติ คุณแก้ว, 2558, น. 98) พบว่า แบบสอบถามมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.32 – 0.67

7.2 นำผลการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) แบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่น

ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป ถือว่าใช้ได้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554, หน้า 75) พบว่า แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.95

8. จัดพิมพ์แบบสอบถามความพึงพอใจแบบสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาสมอเคลง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 15 คน หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการปรับตัวของรอยต่อโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลการตอบแบบสอบถามจากผู้เรียนในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำค่าเฉลี่ยไปเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554, น. 71-72)

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.59 หมายถึง มีความพึงพอใจมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด, 2554, หน้า 55)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด, 2554, น. 58)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n - 1}}$$

เมื่อ S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
X แทน คะแนนแต่ละตัว
n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา ใช้สูตรดัชนีค่าความสอดคล้อง (IOC) (อนุกวี คุณแก้ว, 2558, น. 175)

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

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) มีสูตรดังนี้ (อนุกวี คุณแก้ว, 2558, น. 76)

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
n แทน จำนวนคู่ของข้อมูล
 $\sum XY$ แทน ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนการสอบครั้งแรกกับครั้งที่ 2
 $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนการสอบครั้งแรก
 $\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนการสอบครั้งแรกยกกำลังสอง

ΣY แทน ผลรวมของคะแนนการสอบครั้งที่ 2

ΣY^2 แทน ผลรวมของคะแนนการสอบครั้งที่ 2 ยกกำลังสอง

2.3 สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) มีสูตรดังนี้
(รัตนะ บัวสนธ์, 2554, น. 87)

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{\Sigma S_i^2}{\Sigma S_t^2} \right)$$

เมื่อ α หมายถึง ค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา

k หมายถึง จำนวนข้อคำถาม

S_i^2 หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อคำถาม

S_t^2 หมายถึง ความแปรปรวนของคะแนนรวม

Σ หมายถึง การรวมหรือผลรวม

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

ใช้ค่าสถิติ Wilcoxon signed rank-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากแบบวัดคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ระหว่างก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

1. ผลการศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 - 80 ปี ซึ่งเป็นอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาสมอแครง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุสามารถสรุปและนำเสนอผลได้ดังตาราง 9

ตาราง 10 แสดงผลการศึกษาปัญหาของคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของผู้สูงอายุ	สรุปประเด็นสำคัญที่นำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฯ
1. ท่านคิดว่าตัวท่านมี ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพ ชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความสามารถในการ ปฏิบัติกิจวัตร ประจำวัน ความสมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย การ เคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการพักผ่อน หรือไม่ อย่างไร	1. กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับน้อยมาก จะให้ความเห็นว่า - ร่างกายของตนยังแข็งแรงและสามารถทำ กิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น การอาบน้ำ ซักเสื้อผ้า ทำอาหาร และเดินไปตลาด แม้บางครั้งจะมีอาการปวดข้อหรือเหนื่อย ง่ายกว่าตอนวัยหนุ่มสาว แต่ก็ยังสามารถ จัดการตัวเองได้ดีทั้งในเรื่องของการ พยายามออกกำลังกายเป็นประจำและ การให้ความสำคัญกับการนอนหลับพักผ่อน ที่เพียงพอ 2. กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับปานกลาง ได้ให้ความเห็นว่า - ร่างกายของตนไม่แข็งแรงเหมือนเมื่อก่อน หลายครั้งที่รู้สึกเหนื่อยง่าย และมีอาการ ปวดข้อ ปวดหลัง หรือปวดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะเวลาทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรง เช่น การกวาดบ้าน ถูบ้าน หรือยกของหนัก แต่ ยังสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น การอาบน้ำและแต่งตัว - ผู้สูงอายุเริ่มทำ กิจกรรมบางอย่างลำบากขึ้น เช่น การขึ้นลง บันไดต้องใช้ราวจับ และบางครั้งต้องขอให้ ลูกหลานช่วยถือของให้ - ผู้สูงอายุอยากออกกำลังกายให้มากกว่านี้ แต่บางครั้งก็ทำไม่ได้ไม่สม่ำเสมอ เพราะถ้า ออกแรงมากเกินไปจะทำให้ปวดข้อต่อ ผู้สูงอายุพยายามเดินรอบบ้านหรือรำไทเก็ก เบา ๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น แต่ก็ยิ่งรู้สึกว่าร่างกายไม่แข็งแรงเหมือนเดิม	กำหนดโครงสร้างหลักสูตร เสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิด การปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตาม ทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด สำหรับ ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขา สมอแครง ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 5 หน่วย ดังนี้ หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 1 การเปลี่ยนแปลงใน ผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงให้แนวทางการปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและ ด้านจิตใจ กิจกรรมที่ 2 การเปลี่ยนแปลงใน ผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมและแนวทางการ ปรับตัวของผู้สูงอายุกิจกรรมที่ 3 วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไข ปัญหาคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ ละบุคคล ด้วยปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทาง สังคม และด้านสิ่งแวดล้อม หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมือง สำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้าน สัมพันธภาพทางสังคม และ สิ่งแวดล้อม กิจกรรมที่ 4 การให้ความช่วยเหลือ สมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะ

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของผู้สูงอายุ	สรุปประเด็นสำคัญที่นำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฯ
	- เรื่องการพักผ่อนก็เป็นอีกปัญหาหนึ่ง ที่ผู้สูงอายุมักมีอาการนอนไม่หลับ หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ ตอนกลางคืน ทำให้ตื่นเช้ามารู้สึกไม่สดชื่นเท่าที่ควร บางวันมีอาการง่วงระหว่างวันจนต้องนอนพักช่วงกลางวัน แต่คิดว่าเรื่องสุขภาพของตนยังอยู่ในระดับที่พอรับมือได้ แต่ถ้าหากมีการสนับสนุนเพิ่มเติม เช่น กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ หรือคำแนะนำด้านโภชนาการและการพักผ่อน ก็น่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น	ร่วมทำกิจกรรมการรำมั่งคละเพลง พื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง กิจกรรมที่ 5 การจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับ การเรียนรู้รำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแครง และช่องทาง การติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่ เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ
2. ท่านคิดว่าตัวท่านมี ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพ ชีวิตทางด้านจิตใจ ได้แก่ มีความเข้าใจตนเอง และ ผู้อื่นมีความรู้สึกภาคภูมิใจ ในตนเอง มีอารมณ์ปกติไม่ ซึมเศร้า มีความสามารถ ในการเรียนรู้ สิ่งต่าง ๆ และมีความเชื่อส่วนบุคคล ด้านศาสนา ที่มีต่อการ ดำเนินชีวิตหรือไม่ อย่างไร	1. กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับน้อยมาก จะให้ความเห็นว่า - โดยรวมแล้วตนรู้สึกตัวเองมีสภาพจิตใจ ที่ดี เข้าใจตัวเองและผู้อื่น มีความสุขกับ ชีวิตประจำวัน และพยายามคิดบวกอยู่เสมอ มีครอบครัวที่อบอุ่นและเพื่อนบ้านที่ดี ทำให้ รู้สึกว่าตัวเองยังเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการ ของสังคม - พยายามใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือ ฟังสมาธิ และเรียนรู้เทคโนโลยี ใหม่ ๆ เพื่อให้สามารถติดต่อสื่อสารกับ ลูกหลานได้สะดวก - มีวิธีจัดการอารมณ์ของตัวเอง หากมีเรื่อง เครียดหรือกังวล มักจะหากิจกรรมทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ดูแลคร หรือพูดคุยกับเพื่อน ๆ ซึ่งช่วยให้ผ่อนคลาย - ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการทำบุญและ ปฏิบัติธรรม เพราะช่วยให้มีจิตใจสงบและมี สติในการดำเนินชีวิต 2. กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับปานกลาง ให้ความเห็นว่า	เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้าน สิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมือง สำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและ ร่างกาย กิจกรรมที่ 6 ความสำคัญ และที่มา ของรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขา สมอแครง กิจกรรมที่ 7 ดนตรีเพลงกลอง มั่งคละ สำหรับการรำมั่งคละเพลง พื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการ พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ สำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 8 เพลงร้อง สำหรับการ รำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอ แครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 9 การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายทั้ง 4 ด้านที่ สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละ

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของผู้สูงอายุ	สรุปประเด็นสำคัญที่นำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฯ
	- ตัวเองมีสุขภาพจิตโดยรวมที่ดี แต่บางครั้งก็มีความรู้สึกเหงาและเครียด โดยเฉพาะเวลาที่อยู่คนเดียวหรือเวลาที่คิดถึงอดีต อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุพยายามปรับตัวและหากิจกรรมทำเพื่อให้ไม่ฟุ้งซ่าน เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือไปพูดคุยกับเพื่อนบ้าน - เรื่องความภาคภูมิใจในตนเองยอมรับว่ามีบางครั้งก็รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่าเหมือนแต่ก่อน เพราะเมื่ออายุมากขึ้นผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานหรือช่วยเหลือครอบครัวได้เหมือนเดิม บางครั้งรู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระให้ลูกหลาน แต่พยายามเปลี่ยนมุมมองโดยคิดว่าถึงแม้ตนจะไม่ได้ช่วยในเรื่องงานหรือการเงินแต่ก็ยังสามารถเป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจลูกหลานได้ - เรื่องอารมณ์ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาซึมเศร้าหนัก ๆ แต่บางครั้งรู้สึกเบื่อหน่ายหรืออารมณ์ไม่ดี แต่ก็พยายามแก้ไขโดยหากิจกรรมทำและออกไปพบปะผู้คน	เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมือง สำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม กิจกรรมที่ 10 รูปแบบการเต้นรำเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม และสังคม ผ่านการแสดงรำวง ในการรำวงกละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ได้แก่ เพลงสวญจรีนระกานดา, เพลงชะนีห้อยโหนด, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงหงส์, เพลงไถ่ถาม, เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ หน่วยที่ 5 พดลพลังนำศรัทธา เผยแพร่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 11 การออกแบบจัดเตรียม จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดการแสดง
3. ท่านคิดว่าตัวท่านมีปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้แก่ มี ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้ การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/สังคม หรือไม่ อย่างไร	1. กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับน้อยมากจะให้ความเห็นว่า - ตนเองยังมีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ผ่านการติดต่อและพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน ลูกหลาน และคนในชุมชนอยู่เสมอ ไม่รู้สึกว่าตัวเองถูกโดดเดี่ยว เจอเพื่อนบ้านทักทายกันทำให้รู้สึกว่ายังเป็นส่วนหนึ่งของสังคม - ตนเองเป็นผู้ให้ในหลาย ๆ ด้าน เช่น การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ให้กับลูกหลาน หรือให้คำแนะนำแก่เพื่อน ๆ ที่มีปัญหา บางครั้งก็ช่วยเหลือหลาน ๆ เมื่อพ่อแม่ต้องทำงาน หรือร่วมกิจกรรมจิตอาสา	รำวงกละเพลงพื้นบ้านในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแครง กิจกรรมที่ 12 การทบทวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำวงกละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแครง

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของผู้สูงอายุ	สรุปประเด็นสำคัญที่นำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฯ
	เช่น การทำอาหารแจกในงานบุญหรือช่วยดูแลวัดในวันสำคัญทางศาสนา - ตนเองเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งมีกิจกรรมมากมาย เช่น การออกกำลังกายร่วมกัน การทำกิจกรรมเพื่อสังคม และการสังสรรค์กับเพื่อน ๆ ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความสุขที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมนี้อย่างยิ่ง	
	2. กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับปานกลางให้ความเห็นว่า - ตนเองยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน แต่บางครั้งก็รู้สึกว่าได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับคนอื่นมากนัก เพราะเมื่อเกษียณหรือไม่ได้ทำงานแล้ว ส่งผลให้มีโอกาสพบปะผู้คนลดลง - ตนเองยังคงเป็นผู้ให้ในบางเรื่อง เช่น การให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน และช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่รู้สึกว่าตัวเองไม่ได้มีบทบาทในสังคมมากเหมือนเมื่อก่อน จึงอยากทำอะไรเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่านี้ แต่บางครั้งก็ไม่ว่าจะเริ่มจากตรงไหน - ตนเองไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มหรือชมรมใด ๆ อย่างเป็นทางการ บางครั้งอยากเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน แต่ติดปัญหาเรื่องสุขภาพและการเดินทาง ถ้าหากมีโอกาสหรือมีเพื่อนมาชวนก็ยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น เพราะตนรู้ว่าการอยู่ในสังคมช่วยให้จิตใจแจ่มใสและลดความรู้สึกเหงาได้	
4. ท่านคิดว่าตัวท่านมีปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตทางด้านสิ่งแวดล้อมได้แก่ ที่พักอาศัยมีความ	1. กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับน้อยมากจะให้ความเห็นว่า - โดยรวมแล้วตนเองรู้สึกว่าการพักอาศัยปลอดภัยและสะดวกสบาย ไม่มีปัญหาเรื่อง	

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของผู้สูงอายุ	สรุปประเด็นสำคัญที่นำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฯ
ปลอดภัยปราศจาก มลพิษต่าง ๆ และรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับตัวท่านหรือไม่ อย่างไร	โครงสร้าง หรืออุปกรณ์ภายในบ้านที่อาจเป็นอันตราย เช่น พื้นลื่นหรือบันไดสูงเกินไป มีราวจับในห้องน้ำและบริเวณที่จำเป็นทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมั่นใจ	
	- บริเวณรอบ ๆ บ้านมีอากาศดี ไม่มีมลพิษมากนัก ผู้สูงอายุพยายามดูแลความสะอาดรอบบ้าน และหลีกเลี่ยงการสะสมขยะหรือของใช้ที่ไม่จำเป็นเพื่อให้บ้านโปร่งและน่าอยู่ - สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญได้อย่างเพียงพอ โดยดูข่าวทางโทรทัศน์ และบางครั้งก็ใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ลูกหลานก็ช่วยบอกข่าวสารที่สำคัญ เช่น เรื่องสุขภาพ สิทธิผู้สูงอายุ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม 2. กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับปานกลางให้ความเห็นว่า - ตนเองมีปัญหาหลายอย่างเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต สภาพบ้านเริ่มเก่าลงและมีบางจุดที่อาจเป็นอันตราย เช่น พื้นลื่น บันไดสูง และไม่มีราวจับที่เพียงพอ ซึ่งบางครั้งทำให้เดินลำบาก และกลัวว่าจะหกล้ม แต่ก็ยังไม่มีโอกาสซ่อมแซมหรือปรับปรุง - บริเวณรอบบ้านมีปัญหาด้านมลพิษ เช่น ควันจากรถยนต์ ฝุ่นละออง และเสียงดังจากถนน ทำให้บางครั้งรู้สึกอึดอัดและไม่สามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ ผู้สูงอายุได้สภาพแวดล้อมที่สงบและอากาศบริสุทธิ์ดีกว่านี้ - ในเรื่องของการรับรู้ข่าวสาร ตนเองมักจะได้รับข้อมูลช้าหรือบางครั้งไม่ได้รับข้อมูลที่จำเป็นเลย ผู้สูงอายุไม่ได้ใช้โทรศัพท์มือถือหรืออินเทอร์เน็ต ทำให้บางครั้งไม่รู้ว่ามีสิทธิ	

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของผู้สูงอายุ	สรุปประเด็นสำคัญที่นำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฯ
	หรือสวัสดิการอะไรที่สามารถใช้ได้บ้าง ผู้สูงอายุอยากให้มีคนช่วยบอกข่าวสาร สำคัญ ๆ ให้มากขึ้น เพราะตนเองรู้สึกว่าการ ไม่รู้ข้อมูลทำให้เสียโอกาสในหลาย ๆ เรื่อง	

2. ผลการศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด และปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่บ้านเขาสมอแครง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก เพื่อศึกษาการศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยสามารถสรุปและนำเสนอผลได้ดังตาราง 11

ตาราง 11 แสดงผลการศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญด้าน ทฤษฎีการปรับตัว ของรอย	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญด้าน ทฤษฎีนาฏศิลป์ บำบัด	ความคิดเห็นของ ปราชญ์ชาวบ้าน ด้านนาฏศิลป์ พื้นเมืองบ้านเขา สมอแครง	สรุปประเด็นสำคัญ ที่นำมาใช้ในการ พัฒนาหลักสูตรฯ
1. แนวทางการ เสริมสร้างคุณภาพ ชีวิตด้านร่างกาย	เนื่องจากผู้สูงอายุมี การถดถอยทาง ร่างกายจึงควรนำ นาฏศิลป์ไปช่วย บำบัดในส่วนของการ เสริมสร้าง กล้ามเนื้อ ช่วย บำบัดเรื่องของ กำลัง ข้อต่อต่าง ๆ การทรงตัว กิจกรรมนาฏศิลป์ จะให้ผู้สูงอายุมี	การใช้นาฏศิลป์ บำบัดเพื่อ เสริมสร้างสุขภาพ ร่างกายของ ผู้สูงอายุ ควร มีการออกแบบ กิจกรรมเคลื่อนไหว ที่เหมาะสมกับ สภาพร่างกายของ ผู้สูงอายุ โดยแบ่ง ออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1)ผู้สูงอายุที่	การใช้ท่ารำ ประกอบเพลง พื้นบ้านบ้านเขา สมอแครงเพื่อการ เคลื่อนไหวที่ เหมาะสม โดยไม่ ต้องใช้ความเร็วมาก นัก การใช้จังหวะ ของดนตรีพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแครง กระตุ้นจิตใจและทำ ให้การออกกำลังกาย	กำหนดแนวทาง การจัดกิจกรรมการ เรียนรู้ 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นที่ 1 วิเคราะห์ ปัญหาคุณภาพชีวิต ด้วยการปรับตัวของ รอยแบบมีส่วนร่วม การจัดกิจกรรมการ ปรับตัวตามแนวคิด การปรับตัวของรอย

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด	ความคิดเห็นของปราชญ์ชาวบ้านด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองบ้านเขาสมอแคลง	สรุปประเด็นสำคัญที่นำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฯ
	กล้ามเนื้อของร่างกายแข็งแรงมากขึ้น เช่น การทรงตัวจะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง รับรู้ได้ว่าร่างกายมีความแข็งแรงไม่ที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้าง แต่ยังสามารถทำกิจกรรมได้ถึงแม้จะไม่แข็งแรงเหมือนเดิม ทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้	เคลื่อนไหวได้ดีอาจใช้ร่างมาตรฐานรำไทยพื้นบ้าน ฟ้อนล้านนา 2) ผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้จำกัด อาจเป็นการรำช้า ๆ เน้นท่ามือและแขน เช่น รำสมาธิ รำถวายพระพร 3) ผู้สูงอายุที่ต้องนั่งทำกิจกรรมอาจใช้เป็นการรำมือและศีรษะพร้อมดนตรี บรรเลงเบา ๆ โดยแบ่งขั้นตอนให้ผู้สูงอายุได้ลงมือทำกิจกรรมอ่อนเครื่องและเตรียมร่างกาย กิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวและท่ารำพื้นฐาน กิจกรรมการรำแบบกลุ่มเพื่อส่งเสริมความสนุก กิจกรรมผ่อนคลายและสรุปกิจกรรม	กายสันทสนานและ มีจังหวะเหมาะสม การเคลื่อนไหวที่ไปตามจังหวะดนตรี ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้และควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น นอกจากนั้นการใช้ท่ารำประกอบเพลง พื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงที่ช่วยเสริมสร้างการทรงตัวและความสมดุลของร่างกาย ท่ารำที่เน้นการหายใจลึก ๆ ที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุฝึกการหายใจอย่างถูกต้อง การเคลื่อนไหวที่เน้นการขยับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและการหายใจที่ดี	โดยการร่วมกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น อภิปราย
2. แนวทางการเสริมสร้างแนวทางการเสริมสร้าง	ส่วนด้านอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับความรู้สึกรักของตัวเอง เน้นการจัด	การใช้นาฏศิลป์บำบัดในการเสริมสร้างสุขภาพจิตใจของ	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และฝึกทำรำประกอบเพลงพื้นเมืองบ้านเขา	สิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงให้ชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องของระบบ

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด	ความคิดเห็นของปราชญ์ชาวบ้านด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองบ้านเขาสมอแคลง	สรุปประเด็นสำคัญที่นำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฯ
คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ	กิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้ลงมือทำกิจกรรมของหลักสูตร เพื่อให้เกิดการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง และความรู้สึกรู้สึกของตัวเองว่าตนเองมีกำลังวังชาที่ดีขึ้น มีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้นจากการทำกิจกรรม	ผู้สูงอายุ ควรเน้นการจัดกิจกรรมผ่านการเล่นไหวที่สอดคล้องกับจิตใจและอารมณ์ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน และมีความสุข มีความมั่นใจในตัวเอง และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม ควรออกแบบกิจกรรมที่เน้นการแสดงออกทางอารมณ์และการเคลื่อนไหวในลักษณะที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน โดยใช้ดนตรีและท่ารำที่ให้ความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย	สมอแคลงที่ช่วยสร้างความภูมิใจในวัฒนธรรมท้องถิ่น และความเป็นตัวของตัวเองให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกรู้สึกว่ามีคุณค่าในสังคมและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับคนรุ่นใหม่ นอกจากนี้การจัดงานแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองในชุมชนที่เชื่อมโยงกับประเพณีและวัฒนธรรมพื้นบ้านช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงทักษะและความรู้เกี่ยวกับศิลปะของชุมชน	ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อหาแนวทางในการปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน ผู้นำชุมชนปราชญ์ชาวบ้านและผู้สูงอายุนำบทเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงประกอบด้วย เพลงเกริ่นนำบ้านเขาสมอแคลง เพลงสวดเจริญนะกานดา เพลงชะนีห้อยโหนด เพลงกุหลาบบานเย็น
3. แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	ในส่วนบทบาทหน้าที่ เน้นการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุยอมรับในตนเองสูงเมื่ออายุมากขึ้น ตนเองอาจไม่สำคัญสำหรับครอบครัวแต่	การใช้นาฏศิลป์บำบัดในการเสริมสร้างสัมพันธ์ทางสังคมควรเน้นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่ม การ	ควรจัดกิจกรรมที่ใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองบ้านเขาสมอแคลงร่วมกับผู้สูงอายุในชุมชนที่สามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน และยัง	เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงประกอบด้วย เพลงเกริ่นนำบ้านเขาสมอแคลง เพลงสวดเจริญนะกานดา เพลงชะนีห้อยโหนด เพลงกุหลาบบานเย็น

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด	ความคิดเห็นของปราชญ์ชาวบ้านด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองบ้านเขาสมอแคลง	สรุปประเด็นสำคัญที่นำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฯ
	ยอมรับการเปลี่ยนแปลงเรื่องบทบาท การทำให้ผู้สูงอายุยอมรับในตนเอง มีแนวทางกิจกรรม คือ การพูดถึงเรื่องชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุผ่านการใช้ชีวิตมามาก และเป็นผู้ให้มามากแล้ว ตอนนี้ถึงเวลาที่จะเป็นผู้รับ ฉะนั้นอาจจะไม่ได้เป็นผู้ให้ หรือผู้ให้เหมือนเมื่อก่อน	ร่วมกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ติดต่อกับผู้อื่น และเสริมสร้างความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เสริมสร้างการสนับสนุนระหว่างกันในการทำงาน เป็นทีมผ่านการแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวที่ช่วยให้เกิดการสนับสนุนและความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เน้นให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่วมกัน	ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้มีบทบาทในสังคม กิจกรรมกลุ่ม โดยการเชิญสมาชิกในครอบครัวหรือชุมชนร่วมกิจกรรม เช่น การฝึกทำรำร่วมกัน หรือการจัดการแสดงเล็ก ๆ ที่ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมซึ่งจะช่วยสร้างการเชื่อมโยงระหว่างผู้สูงอายุและคนในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความสุข	เพลงความรักของชาย เพลงหงส์ เพลงเก้งาม เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ มาออกแบบและสร้างสรรค์เป็นทำรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแคลงที่เน้นการรำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่นทางกายช่วงบนและล่าง โดยนำเอาดนตรีมั่งคละเพลงไม้สี่ประกอบทำรำมั่งคละขึ้นก่อนเพราะเป็นรำพื้นเมืองของจังหวัดพิษณุโลกแล้วจึงประดิษฐ์ท่ารำให้มีความสอดคล้องกับจารีตทางการแสดง
4. แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพสิ่งแวดล้อมของ	การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของ	การใช้นาฏศิลป์บำบัดในการเสริมสร้างคุณภาพ	การใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองบ้านเขา	และเอกลักษณ์ของบ้านเขาสมอแคลง ซึ่งมีท่ารำทั้งหมด 9

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญด้าน ทฤษฎีการปรับตัว ของรอย	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญด้าน ทฤษฎีนาฏศิลป์ บำบัด	ความคิดเห็นของ ปราชญ์ชาวบ้าน ด้านนาฏศิลป์ พื้นเมืองบ้านเขา สมอแครง	สรุปประเด็นสำคัญ ที่นำมาใช้ในการ พัฒนาหลักสูตรฯ
ชีวิตด้าน สิ่งแวดล้อม	ผู้สูงอายุโดยใช้ ทฤษฎีการปรับตัว ของรอยควรมีการ ออกแบบกิจกรรมที่ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ปรับตัวให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อมที่ เปลี่ยนแปลงตาม ธรรมชาติและที่อยู่ อาศัยได้อย่าง เหมาะสม เน้นที่ การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในแ่งมม ต่าง ๆ รวมถึงการ ปรับตัวทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่ง มีบทบาทสำคัญใน การช่วยให้ผู้สูงอายุ สามารถปรับตัวให้ เข้ากับการ เปลี่ยนแปลงของ สิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น	ชีวิตด้าน สิ่งแวดล้อมควรเน้น การจัดกิจกรรมที่ใช้ ท่ารำที่เหมาะสม สามารถช่วย ส่งเสริมการ เคลื่อนไหวร่างกาย ของผู้สูงอายุในบ้าน หรือสถานที่ ต่าง ๆ ได้อย่าง ปลอดภัย การสร้าง สภาพแวดล้อมที่ สนับสนุนการทำ กิจกรรม จัดพื้นที่ สำหรับกิจกรรมให้มี ความปลอดภัย เช่น การทำกิจกรรมใน พื้นที่ที่ไม่มีสิ่งกีด ขวาง และพื้นไม่ลื่น ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ สามารถช่วยให้ ผู้สูงอายุเคลื่อนไหว ได้สะดวก การจัด พื้นที่ให้เหมาะสม กับท่ารำต่าง ๆ รวมทั้งการจัด กิจกรรมในที่ที่มีแสง สว่างและอากาศ ถ่ายเทสะดวก	สมอแครงที่มี ลักษณะการ เคลื่อนไหวที่แสดง ถึงการเคารพต่อ ธรรมชาติ ท่ารำที่ คล้ายกับการ เคลื่อนไหวของลม ต้นไม้ หรือสัตว์ ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ ผู้สูงอายุรู้สึกถึง ความเชื่อมโยงกับ สิ่งแวดล้อมรอบตัว การนำผู้สูงอายุไป ทำกิจกรรมร่วมกัน ในสถานที่ธรรมชาติ เช่น การรำในสวน หรือในพื้นที่ที่มี ต้นไม้และธรรมชาติ ที่สวยงาม เพื่อให้ รู้สึกถึงการเชื่อมโยง กับสภาพแวดล้อม และมีความสุขจาก การอยู่ในธรรมชาติ	ท่า ได้แก่ ท่าที่ 1 ท่าสอดสูง ท่าที่ 2 ท่าไหว- เชิดชู ท่าที่ 3 ท่าพรหมสีหน้า- ยุงพ่อนาง ท่าที่ 4 ท่าดึงมือจับ ท่าที่ 5 ท่าเด็ดดอกไม้ ท่าที่ 6 ท่าบังสุริยา ท่าที่ 7 ท่าร้อย ดอกไม้ ท่าที่ 8 ท่า ภมรเกล้า ท่าที่ 9 ท่ากระหวัดเกล้า ขั้นที่ 3 ทบวนผล การพัฒนาคุณภาพ ชีวิต เป็นการรวม พลังกันระหว่าง สมาชิกภายในกลุ่ม นำเสนอความ คิดเห็น ออกแบบ สร้างสรรค์ องค์ประกอบการ แสดง และร่วมกัน จัดแสดงรำมั่งคละ เพลงพื้นบ้านบ้าน เขาสมอแครงสู่ สาธารณชนในงาน นมัสการรอยพุทธ บาทตะแคงและไหว้ พ่อปู่ขุนเณร อัน แสดงออกซึ่งพฤติ

ประเด็นที่ศึกษา	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญด้าน ทฤษฎีการปรับตัว ของรอย	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญด้าน ทฤษฎีนาฏศิลป์ บำบัด	ความคิดเห็นของ ปราชญ์ชาวบ้าน ด้านนาฏศิลป์ พื้นเมืองบ้านเขา สมอแครง	สรุปประเด็นสำคัญ ที่นำมาใช้ในการ พัฒนาหลักสูตรฯ
				พลังในผู้สูงอายุ จากนั้นร่วมกัน ทบทวน กระบวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการ จัดกิจกรรมเผยแพร่ ภูมิปัญญาการแสดง รำมั่งคละเพลง พื้นบ้านบ้านเขา สมอแครง เพื่อสะท้อนผลของ การจัดกิจกรรมที่ สอดคล้องกับ การส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพ ทางสังคม และด้าน สิ่งแวดล้อม

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของ รอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

1. ผลการสร้างหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับ แนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลที่ได้จาก การวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 1 มากร่างสร้างหลักสูตรโดยกำหนดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตร ดังนี้

1.1 หลักการของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับ แนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้

1.1.1 เป็นหลักสูตรที่ยึดผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง

1.1.2 เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

1.1.3 เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

1.1.4 เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

1.1.5 เป็นหลักสูตรที่มุ่งให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

1.2 จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ มุ่งจัดการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

1.2.1 มีความรู้ ความเข้าใจในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

1.2.2 มีความสามารถในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

1.2.3 มีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

1.3 เนื้อหา

โครงสร้างหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 5 หน่วย ใช้เวลาในการเรียนรวม 37 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดดังตาราง 12

ตาราง 12 แสดงโครงสร้างหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับ
แนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
	กิจกรรมปฐมนิเทศและการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตร	0.5	ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิต ด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม
หน่วยที่ 1 การปรับตัว ในผู้สูงอายุ	กิจกรรมที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงให้แนว ทางการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกายและด้านจิตใจ	1.5	ร่วมการจัดกิจกรรมการปรับตัวตาม แนวคิดการปรับตัวของรอย โดยการ ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความ คิดเห็น อภิปรายวิเคราะห์สิ่งที่เราที่เป็น
	กิจกรรมที่ 2 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุ	1	สาเหตุของปัญหาจากความ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้าน จิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และ ด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จากนั้น จึงให้ชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องของ ระบบความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิด ขึ้นกับผู้สูงอายุ ร่วมกันจัดการสนทนา กลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อหาแนวทางในการปรับตัวกับ ปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้าน จิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และ ด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละ บุคคล ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วย นาฏศิลป์บำบัดการรำวงละเล่น พื้นบ้าน ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้สูงอายุนำบทเพลงพื้นบ้านบ้าน เขาสมอแครง ประกอบด้วย เพลง เกริ่นน้าบ้านเขาสมอแครง เพลงสวຍ ຈຽງນະການດາ เพลงชะนีห้อยโหนด เพลงกุหลาบบานเย็น เพลงความรัก ของชาย เพลงหงส์ เพลงไถ่ถาม เพลง แหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ มาออกแบบและสร้างสรรค์เป็นท่ารำ

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
			มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ที่เน้นการรำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการ ยืดหยุ่นทางกายช่วงบนและล่าง โดย นำเอาดนตรีมั่งคละเพลงไม้สี่ประกอบ ทำรำมั่งคละขึ้นก่อนเพราะเป็นรำ พื้นเมืองของจังหวัดพิษณุโลกแล้วจึง ประดิษฐ์ทำรำให้มีความสอดคล้องกับ จารีตทางการแสดง และเอกลักษณ์ ของบ้านเขาสมอแครง ซึ่งมีท่ารำทั้งหมด 9 ท่า ได้แก่ ท่าที่ 1 ท่าสวดสูง ท่าที่ 2 ท่าไหว้- เชิดชู ท่าที่ 3 ท่าพรหมสี่หน้า-ยุงพ้องหาง ท่าที่ 4 ท่าดึงมือจีบ ท่าที่ 5 ท่าเด็ดดอกไม้ ท่า ที่ 6 ท่าบังสุริยา ท่าที่ 7 ท่าร้อยดอกไม้ ท่าที่ 8 ท่าภมร เกล้า ท่าที่ 9 ท่ากระหวัดเกล้า ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพ ชีวิต เป็นการรวมพลังกันระหว่าง สมาชิกภายในกลุ่มนำเสนอความ คิดเห็น ออกแบบสร้างสรรค์ องค์ประกอบการแสดง และร่วมกันจัด แสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขา สมอแครงสู่สาธารณชนในงาน นมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้ พ่อปู่ขุนเณร อันแสดงออกซึ่งพหุติพลัง ในผู้สูงอายุ จากนั้นร่วมกันทบทวน กระบวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรม เผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำมั่งคละ เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อ สะท้อนผลของการจัดกิจกรรมที่ สอดคล้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
			ด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม
	กิจกรรมที่ 3 วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไข ปัญหาคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของ รอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตาม ทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียน ผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง หน่วยที่ 1	1.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1			
จำนวน 4.5 ชั่วโมง			
หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์ พื้นเมือง สำหรับการ ปรับตัวเพื่อ พัฒนา คุณภาพ ชีวิต ผู้สูงอายุ ด้าน	กิจกรรมที่ 4 การให้ความช่วยเหลือสมาชิก เบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะร่วมทำกิจกรรมการ รำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง	1.5	
สัมพันธภาพ ทางสังคม และ สิ่งแวดล้อม	กิจกรรมที่ 5 การจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ รำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และ ช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุเพื่อการ พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ	1.5	
	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม กิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้าน เขาสมอแครง หน่วยที่ 2	0.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2			
จำนวน 3.5 ชั่วโมง			

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
หน่วยที่ 3	กิจกรรมที่ 6 ความสำคัญ และที่มาของรำ มังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง	1.5	
นาฏศิลป์ พื้นเมือง	กิจกรรมที่ 7 ดนตรีเพลงกลอนมังคละ	1.5	
สำหรับการ ปรับตัวเพื่อ พัฒนา	สำหรับการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขา สมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้าน จิตใจสำหรับผู้สูงอายุ		
คุณภาพ ชีวิต ผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ	กิจกรรมที่ 8 เพลงร้อง สำหรับการรำ มังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้ สูงอายุ	1.5	
และร่างกาย	กิจกรรมที่ 9 การเสริมสร้างสมรรถภาพ ทาง กายทั้ง 4 ด้านที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ของ ผู้สูงอายุ ด้วยการรำมังคละเพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแครง	9	
	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม กิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุนบ้าน เขาสมอแครง หน่วยที่ 3	0.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3		จำนวน 14 ชั่วโมง	
หน่วยที่ 4	กิจกรรมที่ 10 รูปแบบการเต้นรำเพื่อ	3	
นาฏศิลป์ พื้นเมือง	ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม และสังคม ผ่านการแสดงรำวง ในการรำ		
สำหรับการ ปรับตัวเพื่อ พัฒนา	มังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ได้แก่ เพลงสวดยจิ่งนะกานดา, เพลงชนะ ห้อยโหนด, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความ		
คุณภาพ ชีวิต	รักของชาย, เพลงหงส์, เพลงไก่อ่งาม, เพลง แหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ		
ผู้สูงอายุ ด้าน	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม กิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดย	0.5	

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
สัมพันธภาพ	ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎี		
ทางสังคม	นาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้าน เขาสมอแครง หน่วยที่ 4		
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4			
จำนวน 3.5 ชั่วโมง			
หน่วยที่ 5	กิจกรรมที่ 11 การออกแบบ จัดเตรียม	9	
พฤติกรรม	จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดการ		
นำศรัทธา	แสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานนมัสการ		
เผยแพร่ภูมิ	รอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ้อปู่ขุนเณร		
ปัญญาสู่	ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแครง		
การพัฒนา	กิจกรรมที่ 12 การทบทวนการทำงาน AAR	1	
คุณภาพ	(After Action Review) จากการจัด		
ชีวิต	กิจกรรมเผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำ		
ผู้สูงอายุ	มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงใน งานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้ พ้อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอ แครง		
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5			
จำนวน 10 ชั่วโมง			
	การประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม	0.5	
	หลักสูตร		
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-5 จำนวน 37 ชั่วโมง			

ตาราง 13 แสดงคำอธิบายหน่วยการเรียนรู้ หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ

กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)
กิจกรรมที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงให้แนวทางการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านจิตใจ	1.5
กิจกรรมที่ 2 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุ	1
กิจกรรมที่ 3 วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	1.5
ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง หน่วยที่ 1	0.5
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 จำนวน 4.5 ชั่วโมง	

สืบค้น วิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม แนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

โดยใช้กระบวนการสะท้อนความคิด สะท้อนความรู้สึก การสืบค้นข้อมูล การตรวจสอบ การสังเกต การวิเคราะห์ การอภิปราย การอธิบายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกรณีศึกษา เรื่องเล่า และวิธีการปฏิบัติของตนเองในการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความตระหนัก เจตคติที่ดีต่อการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

ตาราง 14 แสดงหน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)
กิจกรรมที่ 4 การให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะร่วมทำกิจกรรมการรำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสอมอแคลง	1.5
กิจกรรมที่ 5 การจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสอมอแคลง และช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ	1.5
ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสอมอแคลง หน่วยที่ 2	0.5
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 จำนวน 3.5 ชั่วโมง	

สืบค้น วิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะร่วมทำกิจกรรมการรำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสอมอแคลง การจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมโนคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสอมอแคลง และช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ

โดยใช้กระบวนการสะท้อนความคิด สะท้อนความรู้สึก การสืบค้นข้อมูล การตรวจสอบ การสังเกต การวิเคราะห์ การอภิปราย การอธิบายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกรณีศึกษา เรื่องเล่า และวิธีการปฏิบัติของตนเองในใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความตระหนัก เจตคติที่ดี รวมถึงมีความสามารถในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

ตาราง 15 แสดงหน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ด้านจิตใจและร่างกาย

กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)
กิจกรรมที่ 6 ความสำคัญ และที่มาของรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง	1.5
กิจกรรมที่ 7 ดนตรีเพลงกลองมั่งคละ สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ	1.5
กิจกรรมที่ 8 เพลงร้อง สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ	1.5
กิจกรรมที่ 9 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 4 ด้านที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง	9
ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิด การปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง หน่วยที่ 3	0.5
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 จำนวน 14 ชั่วโมง	

สืบค้น วิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับความสำคัญและที่มาของรำมั่งคละ
เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ดนตรีเพลงกลองมั่งคละ สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน
บ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ เพลงร้อง สำหรับการรำ
มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ
การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้านที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละเพลง
พื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

โดยใช้กระบวนการสะท้อนความคิด สะท้อนความรู้สึก การสืบค้นข้อมูล
การตรวจสอบ การสังเกต การวิเคราะห์ การอภิปราย การอธิบายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก
กรณีศึกษา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกรณีศึกษา เรื่องเล่า และวิธีการปฏิบัติของตนเองในการใช้
นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความตระหนัก เจตคติที่ดี รวมถึงมี
ความสามารถในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจ
และร่างกาย

ตาราง 16 แสดงหน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)
กิจกรรมที่ 10 รูปแบบการเต้นรำเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม และสังคม ผ่านการแสดงรำวง ในการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ได้แก่ เพลงสวຍຈຽງນະການดา, เพลงชะนีห้อยโหนด, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงหงส์, เพลงไก่งาม, เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ	3
ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง หน่วยที่ 4	0.5
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 จำนวน 3.5 ชั่วโมง	

สืบค้น วิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับรูปแบบการเต้นรำเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม และสังคม ผ่านการแสดงรำวงในการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านเขาสมอแครง ได้แก่ เพลงสวຍຈຽງນະການดา เพลงชะนีห้อยโหนด เพลงกุหลาบบานเย็น เพลงความรักของชาย เพลงหงส์ เพลงไก่งาม เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ

โดยใช้กระบวนการสะท้อนความคิด สะท้อนความรู้สึก การสืบค้นข้อมูล การตรวจสอบ การสังเกต การวิเคราะห์ การอภิปราย การอธิบายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกรณีศึกษา เรื่องเล่า และวิธีการปฏิบัติของตนเองในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความตระหนัก เจตคติที่ดี รวมถึงมีความสามารถในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ตาราง 17 แสดงหน่วยที่ 5 พหุพลังนำศรัทธาเผยแพร่วิถีปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)
กิจกรรมที่ 11 การออกแบบ จัดเตรียม จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ้อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแครง	9
กิจกรรมที่ 12 การทบทวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่วิถีปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ้อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแครง	1
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 จำนวน 10 ชั่วโมง	

สืบค้น วิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับการออกแบบ จัดเตรียม จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ้อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแครง การทบทวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่วิถีปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ้อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแครง

โดยใช้กระบวนการสะท้อนความคิด สะท้อนความรู้สึก การสืบค้นข้อมูล การตรวจสอบ การสังเกต การวิเคราะห์ การอภิปราย การอธิบายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกรณีศึกษา เรื่องเล่า และวิธีการปฏิบัติของตนเองในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวและเผยแพร่วิถีปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความตระหนัก เจตคติที่ดี รวมถึงมีความสามารถในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวและเผยแพร่วิถีปฏิบัติพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

1.4 แนวทางการดำเนินจัดกิจกรรมการเรียนรู้

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรที่มุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าอบรมโดยมีแนวทางการจัดกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

การจัดกิจกรรมการปรับตัวตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยการทำงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น อภิปราย วิเคราะห์สิ่งเร้าที่เป็นสาเหตุของปัญหาจากเปลี่ยนแปลง

ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงให้ชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องของระบบความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อหาแนวทางในการปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำวงละครเพลงพื้นบ้าน

นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม จัดกิจกรรมโดยคำนึงถึงการเตรียมความพร้อมด้านความปลอดภัยด้วยการฝึกปฏิบัติช่วยชีวิตเบื้องต้น กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินขณะฝึกปฏิบัตินาฏศิลป์พื้นเมืองร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด รวมถึงการออกแบบจัดเตรียมพื้นที่ในชั้นเรียนให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม

สำหรับด้านจิตใจ และร่างกาย จัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะสูญหาย เพราะขาดการอนุรักษ์มาผสมผสานกับการแสดงรำวงละครนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลก ด้วยการสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำวงละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการถ่ายทอด สาธิตและฝึกปฏิบัติให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ กัน เป็นการพัฒนาระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ และด้านร่างกาย

นอกจากนี้ด้านสัมพันธภาพทางสังคมจะจัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะสูญหาย เพราะขาดการอนุรักษ์มาผสมผสานกับการแสดงรำวงละครนาฏศิลป์พื้นบ้านในจังหวัดพิษณุโลก สร้างสรรค์ และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำวงละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง โดยนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการร่วมกันฝึกปฏิบัติการรำวงประกอบเพลงพื้นบ้าน ผ่านการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ จัดแถวอย่างมีปฏิสัมพันธ์ในการแสดงร่วมกัน เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพทางสังคม

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในผู้สูงอายุด้วยการนำแนวทางจากการปรับตัวของรายนานาฏศิลป์พื้นเมืองร่วมกับนาฏศิลป์บำบัดที่ได้เรียนรู้มาแล้วจากกิจกรรมข้างต้นมาประยุกต์ใช้ พัฒนต่อยอดด้วยการรวมพลังกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มนำเสนอความคิดเห็น ออกแบบสร้างสรรค์องค์ประกอบการแสดง และร่วมกันจัดแสดงรำวงละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงสู่สาธารณชนในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร อันแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในผู้สูงอายุ จากนั้นร่วมกันทบทวนกระบวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่

ภูมิปัญญาการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงเพื่อสะท้อนผลของการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

1.5 แนวทางการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่ผู้สอนนำมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรม เพื่อถ่ายทอดความรู้ ทำให้ผู้เรียนเกิดการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีแนวทางการใช้สื่อ และแหล่งเรียนรู้สำหรับจัดกิจกรรมตามหลักสูตร ดังนี้

1.5.1 การใช้สื่อวีดิทัศน์ เรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และเพลงบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยเน้นให้ส่วนสำคัญเกิดความกระจ่างและชัดเจนขึ้น เป็นการใช้อาพอธบายได้ดี และช่วยทำให้สิ่งที่เป็นามธรรม กลายเป็นรูปธรรมได้อย่างชัดเจนและดีขึ้น

1.5.2 การใช้สื่อเทคโนโลยี โดยการใช้อินเทอร์เน็ตสำหรับสืบค้นข้อมูล การติดตามข้อมูลข่าวสาร หรือข้อมูลออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถติดตามข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและมีประโยชน์กับตนเองได้ทันเวลาตามสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน

1.5.3 หนังสืออ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลง การดูแล การออกกำลังกาย และคู่มือสำหรับผู้สูงอายุ

1.6 แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแคลง มีจุดมุ่งหมายให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถ และมีความตระหนัก เจตคติที่ดีต่อการปรับตัวเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยใช้การวัดและประเมินผล ดังนี้

ตาราง 18 แสดงแนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดมุ่งหมาย	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. มีความรู้ ความเข้าใจในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน	แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีช่วงคะแนนระหว่าง 45-225
ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม		- แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

จุดมุ่งหมาย	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
			ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150 แสดง ว่ามีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ และผู้ตอบที่ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพ ชีวิต ที่ดี
2. มีความสามารถในการ ปรับตัว เพื่อส่งเสริม คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้าน สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้น เรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	
3. มีความตระหนัก และ เจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้น เรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	

2. ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

การประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้าง
คุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์
พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ สามารถแสดงได้ ดังตาราง 19 และ 20

ตาราง 19 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร				
1	มีการกล่าวถึงเหตุผลและความต้องการจำเป็นที่มี ความสมบูรณ์เพียงพอและน่าสนใจที่ต้องจัดทำ หลักสูตร	4.60	0.55	มากที่สุด
หลักการ				
2	มีทฤษฎีพื้นฐานและแนวคิดรับรอง	4.60	0.55	มากที่สุด
3	มีความชัดเจน สามารถนำไปปฏิบัติได้	4.80	0.45	มากที่สุด
4	มีความเหมาะสมกับเนื้อหารายวิชาและกิจกรรม	4.80	0.45	มากที่สุด
	รวม	4.73	0.15	มากที่สุด
จุดมุ่งหมาย				
5	มีความสอดคล้องกับหลักการของหลักสูตร	4.80	0.45	มากที่สุด
6	ระบุองค์ประกอบ กระบวนการและการรับรู้ของ การพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อมุ่งพัฒนาเฉพาะ คุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย คุณภาพ ชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทาง สังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมนำไปสู่ การปฏิบัติและสามารถประเมินได้	4.60	0.55	มากที่สุด
	รวม	4.70	0.27	มากที่สุด
เนื้อหาหรือคำอธิบายรายวิชา				
7	คำอธิบายรายวิชาและคำอธิบายหน่วยการเรียนรู้ ถูกต้องสมบูรณ์	4.80	0.45	มากที่สุด
8	ภาระงานหรือชิ้นงานรวบยอดสอดคล้องกับ หลักการและแนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	4.80	0.45	มากที่สุด
9	ภาระงานหรือชิ้นงานรวบยอดสอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายและแนวการวัดและประเมินผลการ เรียนรู้	4.60	0.55	มากที่สุด
	รวม	4.73	0.15	มากที่สุด
แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้				

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
10	มีแนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย	4.80	0.45	มากที่สุด
11	มีแนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดที่เหมาะสมกับรายวิชา	4.80	0.45	มากที่สุด
12	มีความเหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ	4.60	0.55	มากที่สุด
13	มีความเป็นไปได้ที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	4.80	0.45	มากที่สุด
รวม		4.75	0.18	มากที่สุด
สื่อและแหล่งเรียนรู้				
14	สื่อนาฏศิลป์พื้นเมืองและเพลงประกอบที่ใช้มีความเหมาะสม	4.60	0.55	มากที่สุด
15	แหล่งเรียนรู้ที่อยู่ในชุมชนมีความเหมาะสมกับหลักสูตร	4.80	0.45	มากที่สุด
รวม		4.70	0.27	มากที่สุด
แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้				
16	วัดและประเมินผลตรงตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	4.80	0.45	มากที่สุด
17	เกณฑ์การประเมินมีความเหมาะสม	4.60	0.55	มากที่สุด
18	วิธีการวัดและประเมินผลมีความหลากหลาย	4.80	0.45	มากที่สุด
รวม		4.73	0.15	มากที่สุด
สรุปภาพรวม		4.72	0.09	มากที่สุด

จากตาราง 19 พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.72$, S.D. = 0.09) เมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่า ทุกองค์ประกอบของหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.60 - 4.75 เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกประเด็น โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.60 - 4.80

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

1. ปรับการเขียนหลักการของหลักสูตรให้กระชับ และสะท้อนให้เห็นถึงเป้าหมายปลายทางที่ต้องการให้เกิดกับผู้สูงอายุผ่านการใช้นวัตกรรม/ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตร
2. ปรับการเขียนจุดมุ่งหมายของหลักสูตรให้ชัดเจน
3. ปรับการเขียนโครงสร้างของหลักสูตรที่สะท้อนให้เห็นถึงเนื้อหาสาระ แนวการจัดกิจกรรม และคำอธิบายในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ให้ชัดเจน
4. ปรับการเขียนแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เป็นระบบ มีขั้นตอนและรายละเอียดของกิจกรรมที่ชัดเจน
5. ปรับการเขียนแนวทางการประเมินผลให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร โดยระบุรายละเอียดของการใช้วิธีการวัดและประเมินผล เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล และเกณฑ์การประเมินผล

ตาราง 20 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยรวมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
ส่วนที่ 1 คำชี้แจงการใช้หลักสูตร				
1	รูปเล่มเหมาะสม ง่ายต่อการนำไปใช้	4.40	0.55	มาก
2	ส่วนประกอบของเอกสารประกอบหลักสูตรเหมาะสม	4.80	0.45	มากที่สุด
3	ผังมโนทัศน์หน่วยการเรียนรู้เข้าใจง่าย ชัดเจน	4.60	0.55	มากที่สุด
4	โครงสร้างรายวิชาเข้าใจง่าย ชัดเจน	4.40	0.55	มาก
5	เขียนอธิบายกระบวนการจัดกิจกรรม ทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้ เข้าใจง่าย ชัดเจน	4.40	0.55	มาก
6	เขียนอธิบายบทบาทของครูผู้สอนเข้าใจง่าย ชัดเจน	4.40	0.55	มาก
7	เขียนอธิบายบทบาทของผู้เรียน เข้าใจง่าย ชัดเจน	4.40	0.55	มาก
8	เขียนอธิบายแนวทางการวัดประเมินผล เข้าใจง่าย ชัดเจน	4.40	0.55	มาก

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
9	คำชี้แจงการใช้หลักสูตรเขียนเรียงตามลำดับขั้นตอนไม่สับสน	4.60	0.55	มากที่สุด
10	ภาพรวมคำชี้แจงการใช้หลักสูตรอ่านเข้าใจง่ายชัดเจน	4.40	0.55	มาก
รวม		4.48	0.19	มาก
ส่วนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้				
สาระสำคัญ				
1	เขียนสาระสำคัญถูกต้องสะท้อนแก่นแท้หรือประเด็นของเรื่องในภาพรวม	4.60	0.55	มากที่สุด
2	สาระสำคัญสอดคล้องกับจุดประสงค์การพัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านตามหน่วยการเรียนรู้ ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านร่างกาย ได้แก่ การรับรู้ต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ต่อพฤติกรรมในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน 2. ด้านจิตใจ ได้แก่ การรับรู้ต่อศักยภาพความสามารถและการประสบความสำเร็จของตนเองเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ปกติไม่ซึมเศร้า ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ความเชื่อส่วนบุคคลด้านศาสนาที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต 3. ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม ได้แก่ การรับรู้ต่อศักยภาพความสามารถและการประสบความสำเร็จของตนเองเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้ช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/สมาคม 4. ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมที่ปกอาศัยที่มีความปลอดภัยปราศจากมลพิษต่าง ๆ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญจำเป็น เช่น องค์กรที่ให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ	4.40	0.55	มาก
รวม		4.50	0.35	มากที่สุด

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
วัตถุประสงค์การเรียนรู้				
3	วัตถุประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้าน ตามหน่วยการเรียนรู้ทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม	4.20	0.45	มาก
4	วัตถุประสงค์การเรียนรู้สอดคล้องกับองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในแต่ละด้าน ตามหน่วยการเรียนรู้ทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม	4.60	0.55	มากที่สุด
5	วัตถุประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต	4.40	0.55	มาก
	รวม	4.40	0.28	มาก
สาระการเรียนรู้				
6	สาระการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องและเอื้อต่อการบรรลุผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้	4.60	0.55	มากที่สุด
7	สาระการเรียนรู้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4.00	0.00	มาก
8	กำหนดสาระการเรียนรู้เหมาะสมกับเวลา	4.40	0.55	มาก
9	สาระการเรียนรู้สอดคล้องเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุ	4.60	0.55	มากที่สุด
	รวม	4.40	0.22	มาก
กิจกรรมการเรียนรู้				
10	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้จริง	4.40	0.55	มาก
11	สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ และสาระการเรียนรู้	4.80	0.45	มากที่สุด
12	สอดคล้องกับแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยเน้นการปรับตัวที่ตรงกับปัญหาคุณภาพชีวิตของท่าน	4.60	0.55	มากที่สุด
13	สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด	4.60	0.55	มากที่สุด
14	เหมาะสมกับวัย และความสามารถของผู้สูงอายุ	4.60	0.55	มากที่สุด
15	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมเหมาะสม	4.60	0.55	มากที่สุด

ที่	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
16	มีความหลากหลายและสามารถปฏิบัติได้จริง	4.80	0.45	มากที่สุด
17	ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเรียนรู้	4.60	0.55	มากที่สุด
18	ผู้สูงอายุได้ทำงานเป็นกลุ่ม	4.60	0.55	มากที่สุด
19	ผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง	4.80	0.45	มากที่สุด
20	ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ	4.40	0.55	มาก
21	เน้นให้ผู้สูงอายุนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตจริง	4.80	0.45	มากที่สุด
รวม		4.63	0.17	มากที่สุด
สื่อและแหล่งเรียนรู้				
22	ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตตามวัตถุประสงค์	4.80	0.45	มากที่สุด
23	เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้	4.40	0.55	มาก
24	เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้	4.80	0.45	มากที่สุด
25	เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ	4.60	0.55	มากที่สุด
26	มีความหลากหลาย	4.60	0.55	มากที่สุด
รวม		4.64	0.36	มากที่สุด
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้				
27	การวัดและประเมินผลสอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	4.80	0.45	มากที่สุด
28	การประเมินครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ โดย วัดและประเมินผลคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม	4.40	0.55	มาก
29	การวัดและประเมินผลสอดคล้องกับการจัด กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	4.80	0.45	มากที่สุด
30	เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผลสอดคล้อง กับวิธีการวัด	4.80	0.45	มากที่สุด
31	เกณฑ์การประเมินผลมีความชัดเจน	4.60	0.55	มากที่สุด
รวม		4.68	0.30	มากที่สุด
รวมแผนการจัดการเรียนรู้		4.58	0.22	มากที่สุด
สรุปภาพรวม		4.56	0.21	มากที่สุด

จากตาราง 20 พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.21) เมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่า ส่วนที่ 1 คำชี้แจงการใช้หลักสูตร มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.19) ส่วนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.22) เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 25 ประเด็น โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.60 - 4.80 และมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก จำนวน 16 ประเด็น โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไขเอกสารประกอบหลักสูตรตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

1. ปรับการเขียนแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความเป็นระบบ มีขั้นตอนที่ชัดเจนในรายละเอียดของการจัดกิจกรรมทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้
2. ปรับการเขียนแนวทางการประเมินผลให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร โดยแสดงรายละเอียดของวิธีการที่ใช้ในการประเมินผล เครื่องมือในการประเมินผล และเกณฑ์การประเมินผล
3. ปรับการเขียนจุดประสงค์การเรียนรู้ให้ชัดเจน โดยเขียนให้เป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่แสดงถึงพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้งด้านพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย จิตพิสัย และต้องเชื่อมโยงกับพฤติกรรมบ่งชี้ของคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านสำหรับผู้สูงอายุ
4. ปรับการเขียนสาระสำคัญให้ชัดเจน ต้องสะท้อนให้เห็นถึงความคิดรวบยอดที่ผู้สูงอายุจะได้รับในแต่ละกิจกรรม
5. ปรับการเขียนสาระการเรียนรู้ให้กระชับ ชัดเจน ต้องการถ่ายทอดเนื้อหาอะไรให้กับผู้สูงอายุ
6. ปรับการเขียนแนวทางการวัดและประเมินผลให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ และต้องมีรายละเอียดของวิธีการ เครื่องมือ และเกณฑ์การประเมินผล
7. ปรับการเขียนกระบวนการจัดการเรียนรู้ให้ชัดเจน มีกี่ขั้นตอน และแต่ละขั้นจะจัดกิจกรรมอย่างไรให้กับผู้สูงอายุ

3. ผลการศึกษาความเป็นไปได้ ปัญหาและอุปสรรคจากการทดลองนำร่องหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นไปทดลองนำร่องกับผู้สูงอายุกลุ่มทดลองนำร่อง จำนวน 10 คน เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ ปัญหาและอุปสรรคจากการทดลองนำร่องหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพ

ชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสรุปผลการทดลองนำร่องใช้หลักสูตร ดังนี้

3.1 ผลการศึกษาความเป็นไปได้ของการทดลองนำร่องหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

3.1.1 หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเรียนรู้ท่ารำจากนาฏศิลป์พื้นเมืองบ้านเขาสมอแครงที่สามารถเป็นเครื่องมือในการปรับตัวที่ดีในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ใช้ศิลปะการแสดงและการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงแต่ให้ความเพลิดเพลินแต่ยังช่วยเสริมสร้างการฝึกฝนและพัฒนาความรู้ที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ สะท้อนให้เห็นจากบทสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองนำร่อง

...ได้รู้จักวิธีการปรับตัวของตนเองให้เข้ากับกิจกรรม เพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม และทุกอย่างตลอดเวลาที่ได้ร่วมกิจกรรมการรำ เหมือนเป็นการออกกำลังกาย ช่วยดูแลรักษาสุขภาพของตัวเอง

(ผู้สูงอายุคนที่ 5, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...เข้าร่วมกิจกรรมนี้แล้วทำให้รู้สึกว่าคุณเองมีวิธีการปรับปรุงตัวเองในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น สนุกสนานจากการร่วมรำกับคนอื่น ใช้ท่ารำในการออกกำลังกายได้ดี ได้รับความรู้จากการพูดคุยกับอาจารย์ผู้สอนและเพื่อนๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

(ผู้สูงอายุคนที่ 6, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...รู้สึกสนุกเพลิดเพลินกับการรำโดยใช้เพลงพื้นเมืองของบ้านเขาสมอแครง สามารถนำกิจกรรมความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตัวเอง ได้ฝึกฝนทำที่บ้านเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ

(ผู้สูงอายุคนที่ 7, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...ชอบกิจกรรมนี้เพราะช่วยให้ตนเองสามารถปรับเปลี่ยนตัวเองในการดูแล
สุขภาพร่วมกับคนอื่น ๆ ทำรำและเพลงพื้นเมืองของบ้านเขาสมอแคลงช่วยให้เกิดความสนุก
เพลิดเพลินตลอดระยะเวลาที่ทำกิจกรรมร่วมกัน

(ผู้สูงอายุคนที่ 9, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

3.1.2 หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับ
ผู้สูงอายุผ่านการฝึกท่ารำที่ใช้การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทำให้สามารถช่วยเสริมสร้าง
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนเลือด นอกจากนี้ท่ารำที่ใช้การทรงตัวหรือ
การเคลื่อนไหวแบบช้า ๆ ช่วยเพิ่มสมดุลและการประสานงานของร่างกาย ซึ่งสำคัญต่อการลด
ความเสี่ยงจากการล้มและอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในผู้สูงอายุตลอดระยะเวลาของการทำกิจกรรม
สะท้อนให้เห็นจากบทสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองนาร่อง

...หลังเข้าร่วมกิจกรรมช่วยให้ตนเองได้ฝึกฝนการใช้ท่ารำเพื่อฟื้นฟู
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้ยืดเหยียดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รู้สึกดีและทำให้แขน
ขาเกิดความยืดหยุ่นได้ดี

(ผู้สูงอายุคนที่ 1, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...ชอบการได้เข้าร่วมกิจกรรมการรำที่มีเพลงพื้นบ้านของชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม
ด้วย ทำให้สามารถยืดเหยียดแขนและขา แล้วก็ร่างกายของตนเองได้ดีขึ้น
ได้เคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้รู้สึกคล่องตัวมากขึ้นในการทำกิจกรรม

(ผู้สูงอายุคนที่ 3, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...รู้สึกดีจากการใช้ท่ารำในการบริหารแขน ขา และร่างกาย ทำให้ตนเองสามารถ
ฝึกการยืดแขน การก้าวขา การเคลื่อนไหวร่างกายทำได้ดีขึ้นโดยใช้ท่ารำแล้วก็เพลงพื้นบ้าน
ในระหว่างรำก็ไม่มีอาการบาดเจ็บใด ๆ เพราะทุกอย่างอาจารย์ผู้สอนและก็เพื่อนช่วยกันทำ
กิจกรรมได้ดีมาก

(ผู้สูงอายุคนที่ 4, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...เคลื่อนไหวร่างกายได้ดีขึ้นจากการร่วมรำประกอบเพลงพื้นบ้านกับคนอื่น ๆ ยืดเหยียดแขน ขาได้สุด ทำซ้ำ ๆ แต่ได้ผลดีกับการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเอง ชอบทำรำที่ได้ให้ยืดเหยียดร่างกายพร้อมสุดหายใจลึก ๆ ทำให้ผ่อนคลาย เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

(ผู้สูงอายุคนที่ 10, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

3.1.3 หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุได้เรียนรู้ทำรำประกอบเพลงพื้นเมืองบ้านเขาสมอแกลงและสามารถแสดงออกร่วมกับผู้อื่นได้ทำให้ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตัวเอง และรู้สึกว่าคุณค่าทั้งต่อชุมชนและวัฒนธรรม สามารถช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้โดยกระตุ้นการเคลื่อนไหวร่างกาย และสร้างความรู้สึกละเอียดอ่อน นอกจากนั้นการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชนยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี สะท้อนให้เห็นจากบทสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองนาร่อง

...รู้สึกสนุก ไม่เหงาเพราะมีเพื่อนร่วมกิจกรรม แล้วก็ดีใจที่ชุมชนเรามีการอนุรักษ์วัฒนธรรมโดยนำทำรำมาประกอบเพลงพื้นบ้านของชุมชนบ้านเขาสมอแกลงตนเองก็ได้เป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมแล้วก็ดีใจที่สามารถนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้เด็กรุ่นหลังได้

(ผู้สูงอายุคนที่ 4, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...การได้รำโดยใช้เพลงพื้นบ้านของชุมชนเราทำให้ตนเองผ่อนคลาย รู้สึกดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น ๆ ในชุมชน

(ผู้สูงอายุคนที่ 6, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...รู้สึกภูมิใจที่ตนเองได้เป็นส่วนหนึ่งของการทำกิจกรรม ร่วมรำ ร่วมฟังและขับร้องเพลงพื้นบ้านของชุมชนเรา ช่วยกันอนุรักษ์สิ่งที่ดีของชุมชน

(ผู้สูงอายุคนที่ 7, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...เกิดความภูมิใจที่ได้นำเพลงพื้นบ้านมาใช้ให้เกิดประโยชน์ สนุกสนานเพลิดเพลิน และก็ลดความเหงาของตนเองได้ เพราะได้รำร่วมกับคนอื่น ๆ

(ผู้สูงอายุคนที่ 9, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

3.1.4 หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เพิ่มโอกาสในการพบปะและสร้างความสัมพันธ์ในสังคม ซึ่งช่วยลดปัญหาความเหงา และการแยกตัวออกจากสังคมของผู้สูงอายุ การดำเนินกิจกรรมของหลักสูตรยังได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนที่เห็นประโยชน์จากการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุและคนในชุมชน สะท้อนให้เห็นจากบทสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองนำร่อง

...รู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่ำกับคนอื่น ๆ ทำให้ได้พบเจอคนในชุมชน ได้พูดคุย สนุกสนาน ทำให้ไม่เหงาเวลาเข้ามาทำกิจกรรม

(ผู้สูงอายุคนที่ 2, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...ชอบตอนรำแล้วใช้เพลงพื้นบ้านเข้ามาช่วยรำ รู้สึกว่าตนเองได้มีส่วนร่วม กับคนอื่น ๆ ได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีร่วมกัน สร้างสิ่งดี ๆ ร่วมกัน แล้วก็ลูกหลานที่บ้านก็สนับสนุนให้เข้ามาทำกิจกรรม

(ผู้สูงอายุคนที่ 5, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...ได้พบเจอคนในชุมชน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนสารทุกข์สุขดิบ ได้ทำสิ่งที่ดี สนุกสนานโดยได้ร่ำร่วมกัน ทำให้ตนเองได้มีส่วนร่วมกับชุมชนจริง ๆ

(ผู้สูงอายุคนที่ 8, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...รู้สึกว่าตนเองได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมของชุมชน ได้นำเพลงพื้นบ้านของชุมชน มาใช้ในการรำ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่คนในชุมชนร่วมกันทำ แล้วก็ลูกหลานที่บ้านก็เห็นด้วยกับการทำกิจกรรมเพราะได้ออกกำลังกาย ได้พบเจอผู้คนในชุมชน

(ผู้สูงอายุคนที่ 10, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

3.2 ผลการศึกษาปัญหาและอุปสรรคจากการทดลองนำร่องหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

การทดลองนำร่องใช้หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีประเด็นปัญหาและอุปสรรคในด้านการใช้กิจกรรมในด้านการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบท่ารำทั้ง 9 ท่า ที่ส่งผลต่อปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น ปวดข้อ ข้อเสื่อม เมื่อยกล้ามเนื้อ ทำให้เคลื่อนไหวได้น้อยลงและอาจไม่สามารถปฏิบัติ

ตามกิจกรรมหรือทำบางอย่างได้ ปัญหาและอุปสรรคด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุบางคนซึ่งอาจมีข้อจำกัดด้านความจำ การทำความเข้าใจ หรือการจดจำทำซ้ำและลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ของกิจกรรมที่จัดให้กับผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุบางคนอาจรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการเรียนรู้สิ่งใหม่หรือไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเอง สะท้อนให้เห็นจากบทสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองนำร่อง

...รู้สึกกังวลตอนเรียนเพราะกลัวจำทำซ้ำไม่ได้เหมือนกับคนอื่น ๆ ทำให้เรียนช้ากว่าคนอื่น

(ผู้สูงอายุคนที่ 1, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...มีทำซ้ำบางทำที่ตนเองอาจจะทำตามได้ไม่เต็มที่ เพราะว่าพอทำตามแล้วรู้สึกปวดข้อบ้างหรือเมื่อยกล้ามเนื้อบ้าง เลยไม่มั่นใจว่าจะทำตามได้ดีหรือไม่

(ผู้สูงอายุคนที่ 4, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...ลืมทำซ้ำบางตอนไปฝึกเองที่บ้าน ทำให้อาจจะใช้เวลาฝึกฝนทำซ้ำกลัวทำไม่ทันคนอื่น ๆ

(ผู้สูงอายุคนที่ 5, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...ทำตามทำซ้ำบางทำไม่ค่อยดี เพราะตนเองมีอาการปวดข้อบ้าง เลยใช้เวลาพอสมควรที่จะฝึกและจำทำซ้ำได้หมด

(ผู้สูงอายุคนที่ 6, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

...รู้สึกว่าตนเองอาจจะทำซ้ำไปบ้างตอนฝึกทำซ้ำ ไม่มั่นใจว่าทำถูกต้องหรือไม่

(ผู้สูงอายุคนที่ 9, ผู้ให้สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2567)

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

1. ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

จากการดำเนินการจัดการเรียนรู้ด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจากแบบวัดคุณภาพชีวิต ตลอดระยะเวลาที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ กับคะแนนที่บ่งบอกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่แบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยปรับประยุกต์ใช้ตามกรอบการประเมินของ WHO นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากแบบบันทึกกิจกรรมและผลการเรียนรู้ที่ได้รับในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ เพื่อนำผลที่ได้มาประกอบการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น ซึ่งสามารถนำเสนอผลการวิจัย ดังตาราง 21

ตาราง 21 แสดงผลการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น

การประเมิน	คะแนนเต็ม	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	การบันทึกกิจกรรมและผล การเรียนรู้ที่ได้รับ
ครั้งที่ 1 ก่อนเรียนด้วยหลักสูตรฯ	225	22.55	50.75	1.34	มีคุณภาพชีวิตในระดับที่ไม่ดี	-
ครั้งที่ 2 หลังเรียนหน่วยที่ 1	225	31.38	70.61	2.17	มีคุณภาพชีวิตในระดับที่ไม่ดี	- ฝึกการวิเคราะห์และยอมรับเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย อารมณ์จิตใจ การมีบทบาทหน้าที่ต่อครอบครัวและชุมชน และสภาพแวดล้อม ภายในบ้านและสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต

การประเมิน	คะแนน เต็ม	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	การบันทึกกิจกรรมและผล การเรียนรู้ที่ได้รับ
						- ฝึกการวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหา คุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัว ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย อารมณ์จิตใจ การมีบทบาทหน้าที่ต่อครอบครัวและชุมชน และสภาพแวดล้อมภายใน บ้านและสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต “.....ชอบกิจกรรมนี้เพราะช่วยให้ตนเองสามารถปรับเปลี่ยนตัวเองในการดูแลสุขภาพ ร่วมกับคนอื่น ๆ ทำรำและ เพลงพื้นเมืองของบ้านเขา สมอแครงช่วยให้เกิดความสุข เพลิดเพลินตลอดระยะเวลาที่ ทำกิจกรรมร่วมกัน.....” (ผู้สูงอายุคนที่ 9, ผู้ให้ สัมภาษณ์, 27 มกราคม 2568)
ครั้งที่ 3 หลัง เรียนหน่วยที่ 2	225	40.38	90.87	2.21	มีคุณภาพชีวิตใน ระดับปานกลาง	- ฝึกการบริหารขา กล้ามเนื้อ ขา เพื่อป้องกันการหกล้ม ฝึก บริหารแขน/มือ ฝึกสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์ จากการทำ กิจกรรมสมาธิบำบัดและ กิจกรรมฝึกหัวเราะ 6 เสียง โดยฝึกทำกิจกรรม 1-2 วัน/ สัปดาห์ วันละ 10 นาที - ฝึกร้องเพลงพื้นบ้านบ้าน เขาสมอแครง ฝึกรำเพลง พื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

การประเมิน	คะแนน เต็ม	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	การบันทึกกิจกรรมและผล การเรียนรู้ที่ได้รับ
						โดยฝึกทำกิจกรรม 1-2 วัน/ สัปดาห์ วันละ 10 นาที “.....เคลื่อนไหวร่างกายได้ดี ขึ้นจากการร่วมรำประกอบ เพลงพื้นบ้านกับคนอื่น ๆ ยึด เหยียดแขน ขาได้สุด ทำซ้ำ ๆ แต่ได้ผลดีกับการเคลื่อนไหว ร่างกายของตนเอง ชอบทำรำ ที่ได้ให้ยึดเหยียดร่างกาย พร้อมสูดหายใจลึก ๆ ทำให้ ผ่อนคลาย เลือดไหลเวียนได้ ดีขึ้น.....” (ผู้สูงอายุคนที่ 10, ผู้ให้ สัมภาษณ์, 30 มกราคม 2568)
ครั้งที่ 4 หลัง เรียนหน่วยที่ 3	225	60.14	135.32	2.43	มีคุณภาพชีวิตใน ระดับปานกลาง	- ฝึกการบริหารขา กล้ามเนื้อ ขา เพื่อป้องกันการหกล้ม ฝึก บริหารแขน/มือ ฝึกสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์ จากการทำ กิจกรรมสมาธิบำบัดและ กิจกรรมฝึกหัวเราะ 6 เสียง โดยฝึกทำกิจกรรม 3-4 วัน/ สัปดาห์ วันละ 20 นาที - ฝึกร้องเพลงพื้นบ้านบ้าน เขาสมอแครง ฝึกรำเพลง พื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง โดยฝึกทำกิจกรรม 3-4 วัน/ สัปดาห์ วันละ 20 นาที - ฝึกการทำ CPR เบื้องต้น โดยฝึกทำกิจกรรม 1-2 วัน/ สัปดาห์ วันละ 15 นาที - จัดระเบียบบ้านให้สะอาด

การประเมิน	คะแนน เต็ม	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	การบันทึกกิจกรรมและผล การเรียนรู้ที่ได้รับ
						นำอยู่ จัดที่อยู่ให้ปลอดภัย โดยฝึกทำกิจกรรม 1-2 วัน/ สัปดาห์ วันละ 10 นาที - ร่วมกิจกรรมจิตอาสา/ชมรม โดยเข้าร่วมกิจกรรม 2-3 วัน/ สัปดาห์ ทำกิจกรรมวันละ 15 นาที “.....รู้สึกดีจากการใช้ทำรำ ในการบริหารแขน ขา และ ร่างกาย ทำให้ตนเองสามารถ ฝึกการยืดแขน การก้าวขา การเคลื่อนไหวร่างกายทำได้ ดีขึ้นโดยใช้ทำรำแล้วก็เพลง พื้นบ้าน ในระหว่างรำก็ไม่มี อาการบาดเจ็บใด ๆ เพราะ ทุกอย่างอาจารย์ผู้สอนและก็ เพื่อนช่วยกันทำกิจกรรมได้ดี มาก.....” (ผู้สูงอายุคนที่ 4, ผู้ให้ สัมภาษณ์, 6 กุมภาพันธ์ 2568)
ครั้งที่ 5 หลัง เรียนหน่วยที่ 4	225	69.18	155.67	3.24	มีคุณภาพชีวิตใน ระดับที่ดี	- ฝึกการบริหารขา กล้ามเนื้อ ขา เพื่อป้องกันการหกล้ม ฝึก บริหารแขน/มือ ฝึกสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์จากการทำ กิจกรรมสมาธิบำบัดและ กิจกรรมฝึกหัวเราะ 6 เสียง โดยฝึกทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละ 30 นาที - ฝึกร้องเพลงพื้นบ้านบ้าน เขาสมอแครง ฝึกรำเพลง พื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

การประเมิน	คะแนน เต็ม	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	การบันทึกกิจกรรมและผล การเรียนรู้ที่ได้รับ
						โดยฝึกทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละ 30 นาที - ฝึกการทำ CPR เบื้องต้น โดยฝึกทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละ 20 นาที - จัดระเบียบบ้านให้สะอาด น่าอยู่ จัดที่อยู่ให้ปลอดภัย โดยฝึกทำกิจกรรมวัน ๆ ละ 30 นาที - ร่วมกิจกรรมจิตอาสา/ชมรม โดยเข้าร่วมกิจกรรม 3-5 วัน/สัปดาห์ ทำกิจกรรมวันละ 30 นาที “.....ชอบการได้เข้าร่วม กิจกรรมการรำที่มีเพลง พื้นบ้านของชุมชนเข้ามามี ส่วนร่วมด้วย ทำให้สามารถ ยึดเหนี่ยวแขนและขา แล้วก็ ร่างกายของตนเองได้ดีขึ้น ได้ เคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น กว่าแต่ก่อน ทำให้รู้สึก คล่องตัวมากขึ้นในการทำ กิจกรรม.....” (ผู้สูงอายุคนที่ 3, ผู้ให้ สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์ 2568)
ครั้งที่ 6 หลัง เรียนหน่วยที่ 5	225	84.64	190.45	2.43	มีคุณภาพชีวิตใน ระดับที่ดี	- ฝึกการบริหารขา กล้ามเนื้อ ขา เพื่อป้องกันการหกล้ม ฝึก บริหารแขน/มือ ฝึกสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์จากการทำ กิจกรรมสมาธิบำบัดและ กิจกรรมฝึกหัวเราะ 6 เสียง

การประเมิน	คะแนน เต็ม	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	การบันทึกกิจกรรมและผล การเรียนรู้ที่ได้รับ
						โดยฝึกทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละ 40 นาที - ฝึกร้องเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ฝึกรำเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง โดยฝึกทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละ 40 นาที - ฝึกการทำ CPR เบื้องต้น โดยฝึกทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละ 20 นาที - จัดระเบียบบ้านให้สะอาด น่าอยู่ จัดที่อยู่ให้ปลอดภัย โดยฝึกทำกิจกรรมวันละ 30 นาที - ร่วมกิจกรรมจิตอาสา/ชมรม โดยเข้าร่วมกิจกรรม 3-5 วัน/สัปดาห์ ทำกิจกรรมวันละ 30 นาที - ร่วมกิจกรรมการแสดงรำ มังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงสู่สาธารณชนในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร “.....รู้สึกสนุก ไม่เหงาเพราะมีเพื่อนร่วมกิจกรรม แล้วก็ดีใจที่ชุมชนเรามีการอนุรักษ์วัฒนธรรมโดยนำทำรำมาประกอบเพลงพื้นบ้านของชุมชนบ้านเขาสมอแครงตนเองก็ได้เป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมแล้วก็ดีใจที่สามารถนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้เด็กรุ่นหลังได้.....”

การประเมิน	คะแนน เต็ม	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	การบันทึกกิจกรรมและผล การเรียนรู้ที่ได้รับ
						(ผู้สูงอายุคนที่ 4, ผู้ให้ สัมภาษณ์, 17 กุมภาพันธ์ 2568)
ครั้งที่ 7 หลัง เรียนด้วย หลักสูตรฯ	225	91.18	205.17	2.57	มีคุณภาพชีวิตใน ระดับที่ดี	- ฝึกการบริหารขา กล้ามเนื้อ ขา เพื่อป้องกันการหกล้ม ฝึก บริหารแขน/มือ ฝึกสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์จากการทำ กิจกรรมสมาธิบำบัดและ กิจกรรมฝึกหัวเราะ 6 เสียง โดยฝึกทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละ 40 นาที - ฝึกร้องเพลงพื้นบ้านบ้าน เขาสมอแคลง ฝึกรำเพลง พื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง โดยฝึกทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละ 40 นาที - ฝึกการทำ CPR เบื้องต้น โดยฝึกทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละ 20 นาที - จัดระเบียบบ้านให้สะอาด น่าอยู่ จัดที่อยู่ให้ปลอดภัย โดยฝึกทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละ 30 นาที - ร่วมกิจกรรมจิตอาสา/ชมรม โดยเข้าร่วมกิจกรรม 3-5 วัน/ สัปดาห์ ทำกิจกรรมวันละ 30 นาที - ร่วมกิจกรรมการแสดงรำ มังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขา สมอแคลงสู่สาธารณชนใน งานนมัสการรอยพุทธบาท ตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร

การประเมิน	คะแนน เต็ม	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล	การบันทึกกิจกรรมและผล การเรียนรู้ที่ได้รับ
						“.....หลังเข้าร่วมกิจกรรม ช่วยให้ตนเองได้ฝึกฝนการใช้ ท่ารำเพื่อฟื้นฟูความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ ได้ยืดเหยียด ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รู้สึก ดีและทำให้แขน ขาเกิดความ ยืดหยุ่นได้ดี.....” (ผู้สูงอายุคนที่ 1, ผู้ให้ สัมภาษณ์, 21 กุมภาพันธ์ 2568)

จากตาราง 21 พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเรียนด้วยหลักสูตรฯ อยู่ในระดับที่ไม่ดี ($\bar{X} = 50.75$, S.D. = 1.34) และเมื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายুরหว่างเรียน และหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนระดับคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น โดยคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเรียนหน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ อยู่ในระดับที่ไม่ดี ($\bar{X} = 70.61$, S.D. = 2.17) หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 90.87$, S.D. = 2.21) หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 135.32$, S.D. = 2.43) หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับที่ดี ($\bar{X} = 155.67$, S.D. = 3.24) หน่วยที่ 5 พุฒพลังนำศรัทธาเผยแพร่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ อยู่ในระดับที่ดี ($\bar{X} = 190.45$, S.D. = 2.43) และหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ อยู่ในระดับที่ดี ($\bar{X} = 205.17$, S.D. = 2.57) ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมาเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น โดยสามารถแสดงผลการวิจัยดังตาราง 22

ตาราง 22 แสดงผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น

คุณภาพชีวิต	คะแนนเต็ม	n	ก่อนเรียน			หลังเรียน			Z	Sig. (1-tailed)
			$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ		
ด้านร่างกาย	65	15	31.53	8.15	48.50	56.93	3.01	87.58	3.41*	0.000
ด้านจิตใจ	80	15	42.43	3.22	53.03	70.81	4.76	88.51	3.52*	0.000
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	50	15	33.68	3.49	67.36	44.12	2.72	88.24	3.52*	0.000
ด้านสิ่งแวดล้อม	30	15	17.43	2.63	58.10	25.37	2.52	84.56	3.41*	0.000
รวม	225	15	50.75	1.34	22.55	205.17	2.57	91.18	3.41*	0.000

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตก่อนเรียนและหลังเรียนของผู้สูงอายุในภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 50.75 คะแนน และ 205.17 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียน พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ ของผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายประเด็นในแต่ละองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต พบว่า คุณภาพชีวิตด้านร่างกายก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 31.53 คะแนน และ 56.93 คะแนน ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 42.43 คะแนน และ 70.81 คะแนน ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 33.68 คะแนน และ 44.12 คะแนน ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย

เท่ากับ 17.43 คะแนน และ 25.37 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียนของแต่ละองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตทุกองค์ประกอบหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ ของผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการเรียนการสอนด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ โดยสามารถนำเสนอผลได้ดังตาราง 23

ตาราง 23 แสดงผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ปัจจัยนำเข้า (input)			
1.1 วิทยากรมีความรู้ความสามารถในเนื้อหาที่สอนสามารถอธิบายและแสดงตัวอย่างเนื้อหาวิชาได้อย่างชัดเจนและถูกต้อง	4.67	0.49	มากที่สุด
1.2 วิทยากรเป็นสื่อกลางในการนำข้อมูล ข่าวสารที่ทันสมัยและเกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้เรียนเสมอ	4.60	0.51	มากที่สุด
1.3 วิทยากรเตรียมการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับเนื้อหา สื่อและแหล่งการเรียนรู้ และวิธีการจัดการเรียนการสอนในแต่ละครั้งที่เรียน	4.53	0.52	มากที่สุด
1.4 วิทยากรมีความสามารถในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการจัดการเรียนการสอน	4.67	0.49	มากที่สุด
1.5 วิทยากรมีเทคนิคในการถ่ายทอดและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจ	4.67	0.49	มากที่สุด
1.6 วิทยากรรับฟังความคิดเห็นและข้อวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์จากผู้เรียน	4.67	0.49	มากที่สุด

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1.7 วิทยากรชี้แนวทางในการแสวงหาความรู้อย่างหลากหลาย	4.73	0.46	มากที่สุด
1.8 วิทยากรเอาใจใส่ ให้กำลังใจผู้เรียนในการเรียน และติชมผู้เรียนอย่างสร้างสรรค์	4.73	0.46	มากที่สุด
1.9 วิทยากรให้ความสนใจและเป็นกันเองกับผู้เรียน โดยเสมอภาค	4.67	0.49	มากที่สุด
1.10 วิทยากรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนสนุก และมีชีวิตชีวา	4.73	0.46	มากที่สุด
1.11 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน มีความเหมาะสมทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ	4.67	0.49	มากที่สุด
1.12 การนำเสนอเนื้อหาในรูปแบบมีความสอดคล้องและต่อเนื่องกัน	4.73	0.46	มากที่สุด
1.13 สภาพและบรรยากาศในและนอกห้องเรียน เอื้อต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน	4.73	0.46	มากที่สุด
1.14 พื้นที่ที่ใช้มีความสะดวกในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน	4.60	0.51	มากที่สุด
1.15 วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนมีความทันสมัย เหมาะสมต่อผู้เรียน	4.73	0.46	มากที่สุด
รวม	4.68	0.10	มากที่สุด
2. กระบวนการ (Process)			
2.1 แง่วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดการปรับตัว ร่วมกับการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองมาบำบัดให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	4.67	0.49	มากที่สุด
2.2 ชี้แจงแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดการปรับตัวร่วมกับการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองมาบำบัดให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตั้งแต่เริ่มการเรียนการสอน	4.80	0.41	มากที่สุด
2.3 กิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความสอดคล้องกับการปรับตัวร่วมกับการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองมาบำบัดให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น	4.67	0.49	มากที่สุด

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
2.4 มีเนื้อหาและกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน และมีประโยชน์ในการนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	4.73	0.46	มากที่สุด
2.5 เนื้อหาที่เรียนมีความทันสมัย เหมาะกับสภาวะการปัจจุบันและมีประโยชน์ในการนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	4.53	0.52	มากที่สุด
2.6 การนำเสนอเนื้อหาเป็นไปอย่างมีขั้นตอนและต่อเนื่อง	4.67	0.49	มากที่สุด
2.7 วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียนในแต่ละครั้ง	4.67	0.49	มากที่สุด
2.8 กิจกรรมการเรียนการสอนกระตุ้นให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลายด้วยตนเอง	4.80	0.41	มากที่สุด
2.9 จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้เชื่อมโยงความรู้ไปใช้จริง	4.67	0.49	มากที่สุด
2.10 กิจกรรมการเรียนการสอนกระตุ้นให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลายด้วยตนเอง	4.67	0.49	มากที่สุด
2.11 กิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่ม	4.73	0.46	มากที่สุด
2.12 ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อน ผู้สอน และผู้ที่มีประสบการณ์ตรง	4.60	0.51	มากที่สุด
2.13 ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้และเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย	4.73	0.46	มากที่สุด
2.14 มีการกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมระหว่างเรียน	4.73	0.46	มากที่สุด
2.16 มีการสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้	4.87	0.35	มากที่สุด
2.17 มีกิจกรรมประกอบการจัดการเรียนการสอนอย่างเหมาะสม	4.80	0.41	มากที่สุด
2.18 วัดและประเมินผลการเรียนโดยใช้วิธีการต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	4.67	0.49	มากที่สุด

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
2.19 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ประเมินตนเองและประเมินเพื่อนระหว่างเรียน	4.60	0.51	มากที่สุด
2.20 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนนำเสนอผลงานของตนเองและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง	4.87	0.35	มากที่สุด
2.21 ผู้สอนแจ้งผลการประเมินให้ผู้เรียนได้ปรับปรุงงานอยู่เสมอ	4.60	0.51	มากที่สุด
2.22 กิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนสังเกตจุดเด่นและปรับปรุงจุดบกพร่องของตนเอง	4.73	0.46	มากที่สุด
รวม	4.71	0.06	มากที่สุด
3. ผลผลิต (Product)			
3.1 รูปแบบการจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านร่างกายที่ดีขึ้น เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ท่านมีการรับรู้ต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย พฤติกรรมการเคลื่อนไหว ความสามารถในการออกกำลังกาย และการนอนหลับพักผ่อนที่ดีขึ้น	4.87	0.35	มากที่สุด
3.2 รูปแบบการจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจที่ดีขึ้น เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ท่านมีการรับรู้ต่อกายภาพตนเอง ความสามารถในการประสบความสำเร็จของตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ความเชื่อส่วนบุคคลด้านศาสนาที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น	4.67	0.49	มากที่สุด
3.3 รูปแบบการจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพที่ดีขึ้น เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ท่านมีการรับรู้ต่อคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้ การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/สังคม	4.67	0.49	มากที่สุด
รวม	4.73	0.23	มากที่สุด
สรุปภาพรวม	4.70	0.08	มากที่สุด

จากตาราง 23 พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.08) เมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งในด้านปัจจัยนำเข้า ($\bar{X} = 4.68$, S.D. = 0.10) ด้านกระบวนการ ($\bar{X} = 4.71$, S.D. = 0.06) และด้านผลผลิต ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.23) โดยประเด็นที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกประเด็น โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.53 - 4.87



บทที่ 5

บทสรุป

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

1. ผลการศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

1.1 ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ

1.1.1 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับน้อยมากจะให้ความเห็นว่า

ร่างกายของตนยังแข็งแรงและสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น การอาบน้ำ ซักเสื้อผ้า ทำอาหาร และเดินไปตลาด แม้บางครั้งจะมีอาการปวดข้อหรือเหนื่อยง่ายกว่าตอนวัยหนุ่มสาว แต่ก็ยังสามารถจัดการตัวเองได้ดีทั้งในเรื่องของการพยายามออกกำลังกายเป็นประจำ และการให้ความสำคัญกับการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ

1.1.2 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับปานกลางได้ให้ความเห็นว่า

1) ร่างกายของตนไม่แข็งแรงเหมือนเมื่อก่อน หลายครั้งที่รู้สึกเหนื่อยง่าย และมีอาการปวดข้อ ปวดหลัง หรือปวดกล้ามเนื้อโดยเฉพาะเวลาทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรง เช่น การกวาดบ้าน ถูบ้าน หรือยกของหนัก แต่ยังสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เอง เช่น การอาบน้ำ และแต่งตัว

2) ผู้สูงอายุเริ่มทำกิจกรรมบางอย่างลำบากขึ้น เช่น การขึ้นลงบันไดต้องใช้ราวจับ และบางครั้งต้องขอให้ลูกหลานช่วยเหลือของให้

3) ผู้สูงอายุอยากออกกำลังกายให้มากกว่านี้ แต่บางครั้งก็ทำไม่ได้ไม่สม่ำเสมอ เพราะถ้าออกแรงมากเกินไปจะทำให้ปวดข้อต่อ ผู้สูงอายุพยายามเดินรอบบ้านหรือรำไทเก๊กเบา ๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น แต่ก็ยังรู้สึกว่าร่ากายไม่แข็งแรงเหมือนเดิม

4) ผู้สูงอายุมักมีอาการนอนไม่หลับ หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ ตอนกลางคืน ทำให้ตื่นเช้ามารู้สึกไม่สดชื่นเท่าที่ควร บางวันมีอาการง่วงระหว่างวันจนต้องนอนพักช่วงกลางวัน แต่คิดว่าเรื่องสุขภาพของตนยังอยู่ในระดับที่พอรับมือได้ แต่ถ้าหากมีการสนับสนุนเพิ่มเติม เช่น กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ หรือคำแนะนำด้านโภชนาการและการพักผ่อน ก็น่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

1.2 ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ

1.2.1 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับน้อยมากจะให้ความเห็นว่า

1) โดยรวมแล้วตนรู้สึกว่าตัวเองมีสภาพจิตใจที่ดี เข้าใจตัวเองและผู้อื่น มีความสุขกับชีวิตประจำวัน และพยายามคิดบวกอยู่เสมอ มีครอบครัวที่อบอุ่นและเพื่อนบ้านที่ดี ทำให้รู้สึกว่าตัวเองยังเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการของสังคม

2) พยายามใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือ ฟังสมาธิ และเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อให้สามารถติดต่อสื่อสารกับลูกหลานได้สะดวก

3) มีวิธีจัดการอารมณ์ของตัวเอง หากมีเรื่องเครียดหรือกังวล มักจะหากิจกรรมทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ดูแลคร หรือพูดคุยกับเพื่อน ๆ ซึ่งช่วยให้ผ่อนคลาย

4) ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการทำบุญและปฏิบัติธรรม เพราะช่วยให้มีจิตใจสงบและมีสติในการดำเนินชีวิต

1.2.2 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับปานกลางจะให้ความเห็นว่า

1) ตัวเองมีสุขภาพจิตโดยรวมที่ดี แต่บางครั้งก็มีความรู้สึกเหงาและเครียด โดยเฉพาะเวลาที่อยู่คนเดียวหรือเวลาที่คิดถึงอดีต อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุพยายามปรับตัวและหากิจกรรมทำเพื่อให้ไม่ฟุ้งซ่าน เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือไปพูดคุยกับเพื่อนบ้าน

2) เรื่องความภาคภูมิใจในตนเองยอมรับว่ามีบางครั้งก็รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่าเหมือนแต่ก่อน เพราะเมื่ออายุมากขึ้นผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานหรือช่วยเหลือครอบครัวได้เหมือนเดิม บางครั้งรู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระให้ลูกหลาน แต่พยายามเปลี่ยนมุมมองโดยคิดว่าถึงแม้ตนจะไม่ได้ช่วยในเรื่องงานหรือการเงินแต่ก็ยังสามารถเป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจลูกหลานได้

3) เรื่องอารมณ์ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาซึมเศร้าหนัก ๆ แต่บางครั้งรู้สึกเบื่อหน่ายหรืออารมณ์ไม่ดี แต่ก็พยายามแก้ไขโดยหากิจกรรมทำและออกไปพบปะผู้คน

4) นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น เทคโนโลยีหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ แต่บางครั้งรู้สึกว่ายากเกินไปหรือไม่มีใครสอน ทำให้บางครั้งรู้สึกท้อแท้

1.3 ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

1.3.1 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับน้อยมากจะให้ความเห็นว่า

1) ตนเองยังมีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ผ่านการติดต่อและพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน ลูกหลาน และคนในชุมชนอยู่เสมอ ไม่รู้สึกว่าตัวเองถูกโดดเดี่ยว เจอเพื่อนบ้านทักทายกัน ทำให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2) ตนเองเป็นผู้ให้ในหลาย ๆ ด้าน เช่น การแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ให้กับลูกหลาน หรือให้คำแนะนำแก่เพื่อน ๆ ที่มีปัญหา บางครั้งก็ช่วยดูแลหลาน ๆ เมื่อพ่อแม่ต้องทำงาน หรือร่วมกิจกรรมจิตอาสา เช่น การทำอาหารแจกในงานบุญหรือช่วยดูแลวัดในวันสำคัญทางศาสนา

3) ตนเองเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งมีกิจกรรมมากมาย เช่น การออกกำลังกายร่วมกัน การทำกิจกรรมเพื่อสังคม และการสังสรรค์กับเพื่อน ๆ ทำให้รู้สึกว่าชีวิตยังมีคุณค่าและมีความสุขที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมนี

1.3.2 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับปานกลางให้ความเห็นว่า

1) ตนเองยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน แต่บางครั้งก็รู้สึกว่าไม่ได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับคนอื่นมากนัก เพราะเมื่อเกษียณหรือไม่ได้ทำงานแล้ว ส่งผลให้มีโอกาสพบปะผู้คนลดลง

2) ตนเองยังคงเป็นผู้ให้ในบางเรื่อง เช่น การให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน และช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่รู้สึกว่าตัวเองไม่ได้มีบทบาทในสังคมมากเหมือนเมื่อก่อน จึงอยากทำอะไรเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่านี้ แต่บางครั้งก็ไม่ว่างจะเริ่มจากตรงไหน

3) ตนเองไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มหรือชมรมใด ๆ อย่างเป็นทางการ บางครั้งอยากเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน แต่ติดปัญหาเรื่องสุขภาพและการเดินทาง ถ้าหากมีโอกาสหรือมีเพื่อนมาชวนก็ยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น เพราะตนรู้ว่าการอยู่ในสังคมช่วยให้จิตใจแจ่มใสและลดความรู้สึกเหงาได้

1.4 ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

1.4.1 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับน้อยมากจะให้ความเห็นว่า

1) โดยรวมแล้วตนเองรู้สึกว่าที่พักอาศัยปลอดภัยและสะดวกสบาย ไม่มีปัญหาเรื่องโครงสร้าง หรืออุปกรณ์ภายในบ้านที่อาจเป็นอันตราย เช่น พื้นลื่นหรือบันไดสูงเกินไป มีราวจับในห้องน้ำและบริเวณที่จำเป็นทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมั่นใจ

2) บริเวณรอบ ๆ บ้านมีอากาศดี ไม่มีมลพิษมากนัก ผู้สูงอายุพยายามดูแลความสะอาดรอบบ้าน และหลีกเลี่ยงการสะสมขยะหรือของใช้ที่ไม่จำเป็นเพื่อให้บ้านโปร่งและน่าอยู่

3) สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญได้อย่างเพียงพอ โดยดูข่าวทางโทรทัศน์ และบางครั้งก็ใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ลูกหลานก็ช่วยบอกข่าวสารที่สำคัญ เช่น เรื่องสุขภาพ สิทธิผู้สูงอายุ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม

1.4.2 กลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาในระดับปานกลางให้ความเห็นว่า

1) ตนเองมีปัญหาหลายอย่างเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต สภาพบ้านเริ่มเก่าลงและมีบางจุดที่อาจเป็นอันตราย เช่น พื้นลื่น บันไดสูง และไม่มีราวจับที่เพียงพอ ซึ่งบางครั้งทำให้เดินลำบากและกลัวว่าจะหกล้ม แต่ก็ยังไม่มีโอกาสซ่อมแซมหรือปรับปรุง

2) บริเวณรอบบ้านมีปัญหาด้านมลพิษ เช่น ควันจากรถยนต์ ฝุ่นละออง และเสียงดังจากถนน ทำให้บางครั้งรู้สึกอึดอัดและไม่สามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ ผู้สูงอายุได้สภาพแวดล้อมที่สงบและอากาศบริสุทธิ์กว่านี้

3) ในเรื่องของการรับรู้ข่าวสาร ตนเองมักจะได้รับข้อมูลช้าหรือบางครั้งไม่ได้รับข้อมูลที่จำเป็นเลย ผู้สูงอายุไม่ได้ใช้โทรศัพท์มือถือหรืออินเทอร์เน็ต ทำให้บางครั้งไม่รู้ว่ามีสิทธิหรือสวัสดิการอะไรที่สามารถใช้ได้บ้าง ผู้สูงอายุอยากให้มีคนช่วยบอกข่าวสารสำคัญ ๆ ให้มากขึ้น เพราะตนเองรู้สึกว่าการไม่รู้ข้อมูลทำให้เสียโอกาสในหลาย ๆ เรื่อง

2. ผลการศึกษาแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

2.1 แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

2.1.1 เนื่องจากผู้สูงอายุมีการถดถอยทางร่างกายจึงควรนำนาฏศิลป์ไปช่วยบำบัดในส่วนของการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยบำบัดเรื่องของกำลัง ข้อต่อต่าง ๆ การทรงตัว กิจกรรมนาฏศิลป์จะทำให้ผู้สูงอายุมีกล้ามเนื้อของร่างกายแข็งแรงมากขึ้น เช่น การทรงตัว จะทำให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง รับรู้ได้ว่าร่างกายมีความแข็งแรงไม่ที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างแต่ยังสามารถทำกิจกรรมได้ ถึงแม้จะไม่แข็งแรงเหมือนเดิม ทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเองและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้

2.1.2 การใช้นาฏศิลป์บำบัดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ควรมีการออกแบบกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้ดีอาจใช้รำวงมาตรฐาน รำไทยพื้นบ้าน ฟ้อนล้านนา 2) ผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้จำกัดอาจเป็นการรำช้า ๆ เน้นท่ามือและแขน เช่น รำสมาธิ รำถวายพระพร 3) ผู้สูงอายุที่ต้องนั่งทำกิจกรรมอาจใช้เป็นการรำมือและศีรษะพร้อมดนตรีบรรเลงเบา ๆ โดยแบ่งขั้นตอนให้ผู้สูงอายุได้ลงมือทำกิจกรรมอุ่นเครื่องและเตรียมร่างกาย กิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวและท่ารำพื้นฐาน กิจกรรมการรำแบบกลุ่มเพื่อส่งเสริมความสนุก กิจกรรมผ่อนคลายและสรุปกิจกรรม

2.1.3 การใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงเพื่อการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม โดยไม่ต้องใช้ความเร็วมากนัก การใช้จังหวะของดนตรีพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงกระตุ้นจิตใจและทำให้การออกกำลังกายสนุกสนานและมีจังหวะเหมาะสม การเคลื่อนไหวที่ไปตามจังหวะดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้และควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น นอกจากนี้การใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงที่ช่วยเสริมสร้างการทรงตัวและความสมดุลของร่างกาย ท่ารำที่เน้นการหายใจลึก ๆ ที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุฝึกการหายใจอย่างถูกต้อง การเคลื่อนไหวที่เน้นการขยับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและการหายใจที่ดี

2.2 แนวทางการเสริมสร้างแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

2.2.1 ด้านอัตมโนทัศน์เกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเอง เน้นการจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้ลงมือทำกิจกรรมของหลักสูตร เพื่อให้เกิดการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง และความรู้สึกของตนเองว่าตนเองมีกำลังวังชาที่ดีขึ้น มีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้นจากการทำกิจกรรม

2.2.2 การใช้นาฏศิลป์บำบัดในการเสริมสร้างสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ควรเน้นการจัดกิจกรรมผ่านการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับจิตใจและอารมณ์ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน และมีความสุข เพิ่มความมั่นใจในตัวเอง และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม ควรออกแบบกิจกรรมที่เน้นการแสดงออกทางอารมณ์และการเคลื่อนไหวในลักษณะที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน โดยการใช้ดนตรีและท่ารำที่ให้ความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย

2.2.3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และฝึกท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองบ้านเขาสมอแคลงที่ช่วยสร้างความภูมิใจในวัฒนธรรมท้องถิ่นและความเป็นตัวของตัวเองให้กับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่ามีคุณค่าในสังคมและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับคนรุ่นใหม่ นอกจากนี้การจัดงานแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองในชุมชนที่เชื่อมโยงกับประเพณีและวัฒนธรรมพื้นบ้าน ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงทักษะและความรู้เกี่ยวกับศิลปะของชุมชน

2.3 แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

2.3.1 ในส่วนบทบาทหน้าที่ เน้นการจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุยอมรับในตนเองสูง เมื่ออายุมากขึ้น ตนเองอาจไม่สำคัญสำหรับครอบครัวแต่ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงเรื่องบทบาท การทำให้ผู้สูงอายุยอมรับในตนเอง มีแนวทางกิจกรรม คือ การพูดถึงเรื่องชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุผ่านการมีชีวิตมามาก และเป็นผู้ให้มามากแล้ว ตอนนี้ถึงเวลาที่จะเป็นผู้รับ ฉะนั้นอาจจะไม่ได้เป็นผู้นำ หรือผู้ให้เหมือนเมื่อก่อน ยอมรับกับการเปลี่ยนบทบาทตนเองจากผู้ให้เป็นผู้รับ สำหรับด้านการพึ่งพา ผู้สูงอายุต้องยอมรับว่าตนเองต้องพึ่งพาผู้อื่น ถ้ายอมพึ่งพาได้แสดงว่ายอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

2.3.2 การใช้นาฏศิลป์บำบัดในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมควรเน้นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่ม การร่วมกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ติดต่อกับผู้อื่น และเสริมสร้างความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เสริมสร้างการสนับสนุนระหว่างกันในการทำงานเป็นทีม ผ่านการแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวที่ช่วยให้เกิดการสนับสนุนและความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เน้นให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่วมกันในท่ารำที่ต้องประสานงาน ช่วยเสริมสร้างทักษะการทำงานร่วมกันและการพึ่งพาอาศัยกัน รวมถึงเน้นการทำกิจกรรมในกลุ่มเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และสามารถสร้างมิตรภาพใหม่ ๆ ได้

2.3.3 ควรจัดกิจกรรมที่ใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองบ้านเขาสมอแครงร่วมกับผู้สูงอายุในชุมชนที่สามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน และยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้มีบทบาทในสังคม กิจกรรมกลุ่ม โดยการเชิญสมาชิกในครอบครัวหรือชุมชนร่วมกิจกรรม เช่น การฝึกท่ารำร่วมกัน หรือการจัดการแสดงเล็ก ๆ ที่ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมซึ่งจะช่วยสร้างการเชื่อมโยงระหว่างผู้สูงอายุและคนในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีความสุข

2.4 แนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

2.4.1 การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุโดยใช้ ทฤษฎีการปรับตัวของรอยควรมีการออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติและที่อยู่อาศัยได้อย่างเหมาะสม เน้นที่การปรับตัวของผู้สูงอายุในแง่มุมต่าง ๆ รวมถึงการปรับตัวทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น

2.4.2 การใช้นาฏศิลป์บำบัดในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมควรเน้นการจัดกิจกรรมที่ใช้ท่ารำที่เหมาะสมสามารถช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุในบ้านหรือสถานที่ต่าง ๆ ได้อย่างปลอดภัย การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการทำกิจกรรมจัดพื้นที่สำหรับกิจกรรมให้มีความปลอดภัย เช่น การทำกิจกรรมในพื้นที่ที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง และพื้นไม่ลื่น ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวได้สะดวก การจัดพื้นที่ให้เหมาะสมกับท่ารำต่าง ๆ รวมทั้งการจัดกิจกรรมในที่ที่มีแสงสว่างและอากาศถ่ายเทสะดวก

2.4.3 การใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองบ้านเขาสมอแครงที่มีลักษณะการเคลื่อนไหวที่แสดงถึงการเคารพต่อธรรมชาติ ท่ารำที่คล้ายกับการเคลื่อนไหวของลม ต้นไม้ หรือสัตว์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การนำผู้สูงอายุไปทำกิจกรรมร่วมกันในสถานที่ธรรมชาติ เช่น การรำในสวนหรือในพื้นที่ที่มีต้นไม้และธรรมชาติที่สวยงาม เพื่อให้รู้สึกถึงการเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมและมีความสุขจากการอยู่ในธรรมชาติ

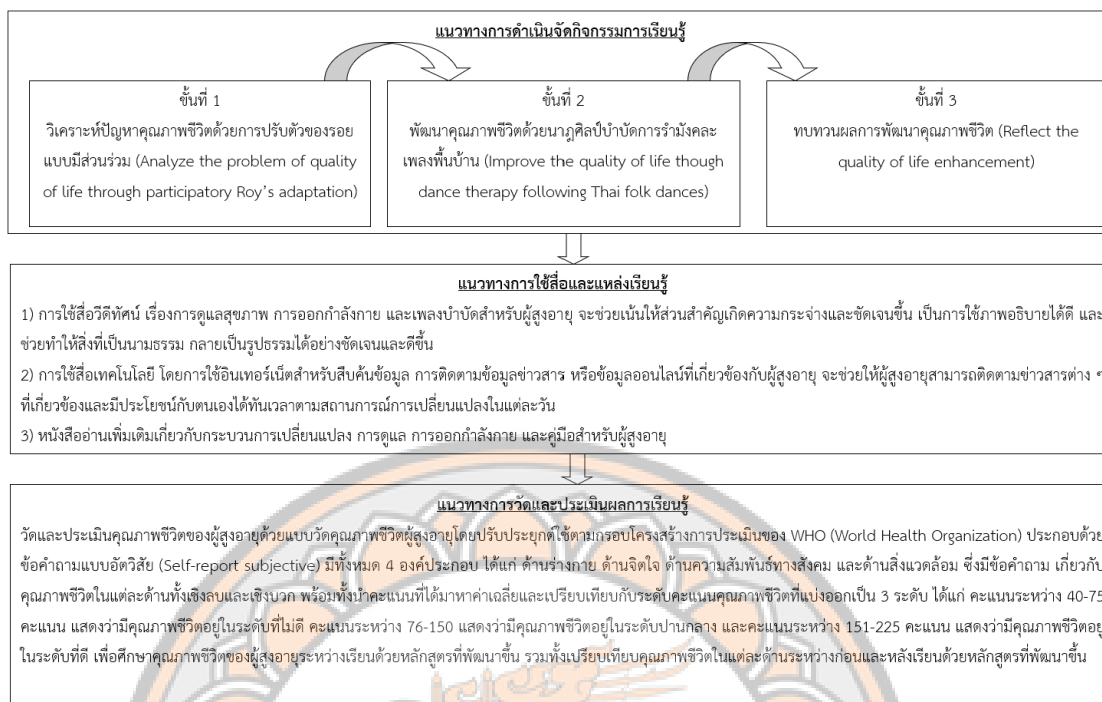
ตอนที่ 2 ผลการสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

1. ผลการสร้างหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 1 มาสร้างหลักสูตรโดยกำหนดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตร ดังภาพ 3



ภาพ 3 แสดงหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพ 3 (ต่อ)

2. ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการ ปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัว
ของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ภาพรวม
มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.72$, S.D. = 0.09) เมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่า
ทุกองค์ประกอบของหลักสูตรมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง
4.60 - 4.75 เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกประเด็น
โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.60 - 4.80

2.2 ผลการประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพ ชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง สำหรับผู้สูงอายุ

ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่าเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ภาพรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.21) เมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่า ส่วนที่ 1 คำชี้แจงการใช้หลักสูตร มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.19) ส่วนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับ ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.22) เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดจำนวน 25 ประเด็น โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.60 - 4.80 และมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากจำนวน 16 ประเด็น โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40

2.3 ผลการศึกษาความเป็นไปได้ ปัญหาและอุปสรรคจากการทดลองนำร่องหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

2.3.1 ผลการศึกษาความเป็นไปได้ของการทดลองนำร่องหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

1) หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเรียนรู้ท่ารำจากนาฏศิลป์พื้นเมืองบ้านเขาสมอเคลงที่สามารถเป็นเครื่องมือในการปรับตัวที่ดีในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ใช้ศิลปะการแสดงและการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงแต่ให้ความเพลิดเพลินแต่ยังช่วยเสริมสร้างการฝึกฝนและพัฒนาความรู้ที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

2) หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับผู้สูงอายุผ่านการฝึกท่ารำที่ใช้การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ทำให้สามารถช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนเลือด นอกจากนี้ท่ารำที่ใช้การทรงตัวหรือการเคลื่อนไหวแบบช้า ๆ ช่วยเพิ่มสมดุลและการประสานงานของร่างกาย ซึ่งสำคัญต่อการลดความเสี่ยงจากการล้มและอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในผู้สูงอายุตลอดระยะเวลาของการทำกิจกรรม

3) หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุได้เรียนรู้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองบ้านเขาสมอเคลงและสามารถแสดงออกร่วมกับผู้อื่นได้ทำให้ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตัวเอง และรู้สึกว่ามีคุณค่าทั้งต่อชุมชนและวัฒนธรรม สามารถช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้โดยกระตุ้นการเคลื่อนไหวร่างกายและสร้างความรู้สึกละเอียดอ่อน นอกจากนั้นการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชนยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

4) หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เพิ่มโอกาสในการพบปะและสร้างความสัมพันธ์ในสังคม ซึ่งช่วยลดปัญหาความเหงา และการแยกตัวออกจากสังคมของผู้สูงอายุ การดำเนินกิจกรรมของหลักสูตรยังได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนที่เห็นประโยชน์จากการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุและคนในชุมชน

2.3.2 ผลการศึกษาปัญหาและอุปสรรคจากการทดลองนำร่องหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนับกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

การทดลองนำร่องใช้หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีประเด็นปัญหาและอุปสรรคในด้านการใช้กิจกรรมในด้านการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบท่ารำทั้ง 9 ท่า ที่ส่งผลต่อปัญหาทางสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น ปวดข้อ ข้อเสื่อม เมื่อยกล้ามเนื้อ ทำให้เคลื่อนไหวได้น้อยลงและอาจไม่สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมหรือท่ารำบางอย่างได้ ปัญหาและอุปสรรคด้านการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ บางคนซึ่งอาจมีข้อจำกัดด้านความจำ การทำความเข้าใจ หรือการจดจำท่ารำและลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ของกิจกรรมที่จัดให้กับผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุบางคนอาจรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการเรียนรู้สิ่งใหม่หรือไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเอง

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนับกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

1. ผลการศึกษาคูณภาพชีวิตระหว่างได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนับกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

จากการทดลองใช้หลักสูตรที่พัฒนาขึ้น พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนเรียนด้วยหลักสูตรฯ อยู่ในระดับที่ไม่ดี ($\bar{X} = 50.75$, S.D. = 1.34) และเมื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนระดับคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้น โดยคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเรียนหน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ อยู่ในระดับที่ไม่ดี ($\bar{X} = 70.61$, S.D. = 2.17) หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 90.87$, S.D. = 2.21) หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 135.32$, S.D. = 2.43) หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับที่ดี ($\bar{X} = 155.67$, S.D. = 3.24) หน่วยที่ 5 พหุผลพหุศาสตร์พาเผยแพร่งูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ อยู่

ในระดับที่ดี ($\bar{X} = 190.45$, S.D. = 2.43) และหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ อยู่ในระดับที่ดี ($\bar{X} = 205.17$, S.D. = 2.57) ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

คะแนนคุณภาพชีวิตก่อนเรียนและหลังเรียนของผู้สูงอายุในภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 50.75 คะแนน และ 205.17 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียน พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ ของผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายประเด็นในแต่ละองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตพบว่า คุณภาพชีวิตด้านร่างกายก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 31.53 คะแนน และ 56.93 คะแนน ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 42.43 คะแนน และ 70.81 คะแนน ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 33.68 คะแนน และ 44.12 คะแนน ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 17.43 คะแนน และ 25.37 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียนของแต่ละองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตทุกองค์ประกอบหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ ของผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมนกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.08) เมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งในด้านปัจจัยนำเข้า ($\bar{X} = 4.68$, S.D. = 0.10) ด้านกระบวนการ ($\bar{X} = 4.71$, S.D. = 0.06) และด้านผลผลิต ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.23) โดยประเด็นที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกประเด็น โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.53 - 4.87

อภิปรายผล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาทั้งในระดับน้อยมากไปจนถึงระดับปานกลางโดยปัญหาทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุไม่แข็งแรงเหมือนแต่เดิม หลายครั้งที่รู้สึกเหนื่อยง่าย และมีอาการปวดข้อ ปวดหลัง หรือปวดกล้ามเนื้อโดยเฉพาะเวลาทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงแต่ยังสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เอง ผู้สูงอายุเริ่มทำกิจกรรมบางอย่างลำบากขึ้น เช่น การขึ้นลงบันไดต้องใช้ราวจับ และบางครั้งต้องขอให้ลูกหลานช่วยเหลือของให้ เรื่องการพักผ่อนก็เป็นอีกปัญหาหนึ่ง ที่ผู้สูงอายุมักมีอาการนอนไม่หลับ หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ ตอนกลางคืน ทำให้ตื่นเช้ามารู้สึกไม่สดชื่นเท่าที่ควร บางวันมีอาการง่วงระหว่างวันจนต้องนอนพักช่วงกลางวัน แต่คิดว่าเรื่องสุขภาพของตนยังอยู่ในระดับที่พอรับมือได้ สำหรับปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตโดยรวมที่ดี แต่บางครั้งก็มีความรู้สึกเหงาและเครียด โดยเฉพาะเวลาที่อยู่คนเดียวหรือเวลาที่คิดถึงอดีต อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุพยายามปรับตัวและหากิจกรรมทำเพื่อให้ไม่ฟุ้งซ่าน เรื่องความภาคภูมิใจในตนเองยอมรับว่ามีบางครั้งที่รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่าเหมือนแต่ก่อนแต่พยายามเปลี่ยนมุมมองโดยคิดว่าถึงแม้ตนจะไม่ได้ช่วยในเรื่องงานหรือการเงินแต่ก็ยังสามารถเป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจลูกหลานได้

ปัญหาทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุยังคงมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน แต่บางครั้งก็รู้สึกว่าไม่ได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับคนอื่นมากนัก เพราะเมื่อเกษียณหรือไม่ได้ทำงานแล้ว ส่งผลให้มีโอกาสพบปะผู้คนลดลง ตนเองยังคงเป็นผู้ให้ในบางเรื่อง เช่น การให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน และช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่รู้สึกว่าตัวเองไม่ได้มีบทบาทในสังคมมากเหมือนเมื่อก่อน จึงอยากทำอะไรเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่านี้ บางครั้งอยากเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน แต่ติดปัญหาเรื่องสุขภาพและการเดินทาง ถ้าหากมีโอกาสหรือมีเพื่อนมาชวนก็ยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น สำหรับปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุมีปัญหาหลายอย่างเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต สภาพบ้านเริ่มเก่าลงและมีบางจุดที่อาจเป็นอันตราย เช่น พื้นลื่น บันไดสูง และไม่มีราวจับที่เพียงพอ ซึ่งบางครั้งทำให้เดินลำบากและกลัวว่าจะหกล้ม แต่ก็ยังไม่มีโอกาสซ่อมแซมหรือปรับปรุง บริเวณรอบบ้านมีปัญหาด้านมลพิษทำให้บางครั้งรู้สึกอึดอัดและไม่สามารถพักผ่อนได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ในเรื่องของการรับรู้ข่าวสาร ตนเองมักจะได้รับข้อมูลช้าหรือบางครั้งไม่ได้รับข้อมูลที่จำเป็นเลย ผู้สูงอายุไม่ได้ใช้โทรศัพท์มือถือหรืออินเทอร์เน็ต ทำให้บางครั้งไม่รู้ว่ามียุทธวิธีหรือสวัสดิการอะไรที่สามารถใช้ได้บ้าง

ปัญหาคุณภาพชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ที่ผู้สูงอายุประสบพบเจอส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความต้องการอยากได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติม เช่น กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ หรือคำแนะนำด้านโภชนาการและการพักผ่อน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เช่น เทคโนโลยีหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ อยากเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนมากขึ้น รวมทั้งผู้สูงอายุอยากให้มีบุคคลที่สามารถช่วยบอกข่าวสารในเรื่องของสิทธิหรือสวัสดิการที่สำคัญของผู้สูงอายุให้มากขึ้น จากผลการศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุสอดคล้องกับข้อมูลรายงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุภายในประเทศไทย พ.ศ. 2566 โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2567, หน้า 11) พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาทั้งด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย การเรียนรู้และสติปัญญา ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงอาจเกิดข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการทำกิจวัตรประจำวัน เกิดความทุกข์ทรมานแล้วส่งผลทำให้คุณภาพชีวิตลดลง นอกจากนี้ยังเป็นไปในทำนองเดียวกับผลการวิจัยของหรินทร์ ใจหนัก (2560, หน้า 87-93) ที่พบว่า นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่กล่าวมาแล้วยังพบว่าในวัยเกษียณผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหน้าที่การทำงาน ส่งผลทำให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดลง และเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหวน บุคลิกภาพเปลี่ยนไปรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการการพึ่งพามากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่นก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เช่น ซึมเศร้า แยกตัวจากสังคม นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางรายถูกลดบทบาทลง เช่น จากการเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับเป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน และบางคนอาจจะถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง อีกทั้งการเกษียณอายุราชการจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาท และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลง เกิดการพึ่งพิงทั้งด้านกิจวัตรประจำวันตลอดจนกิจกรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ส่งผลกระทบสะท้อนกลับไปทั้งด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านร่างกายและจิตใจควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง รับรู้ได้ว่าร่างกายมีความแข็งแรงที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้าง แต่ยังสามารถทำกิจกรรมได้ ถึงแม้จะไม่แข็งแรงเหมือนเดิม ทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเองและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ เน้นการจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้ลงมือทำกิจกรรมของหลักสูตร เพื่อให้เกิดการรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง และความรู้สึกของตนเองว่าตนเองมีกำลังวังชาที่ดีขึ้น มีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้นจากการทำกิจกรรม มีการออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติและที่อยู่อาศัยได้อย่างเหมาะสม เน้นที่การปรับตัวของผู้สูงอายุในแง่มุมต่าง ๆ รวมถึงการปรับตัวทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น รวมถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุร่วมกันสร้างสรรค์ทำร่ำมั้งคละด้วยการรื้อฟื้น

เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงมาผสมผสานกับการแสดงรำมั่งคละนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัด พิชณุโลกเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรง การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และการมีเจตคติที่ดี ต่อการร่วมกันอนุรักษ์เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง สำหรับด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร่วมกันฝึกปฏิบัติการรำมั่งคละประกอบเพลงพื้นบ้านบ้าน เขาสมอแครงภายใต้การออกแบบจัดเตรียมพื้นที่ในชั้นเรียนให้มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการวิจัยของเกศกาญจน์ ทนประภัสสร และวาริรัตน์ แก้วอุไร (2563, น. 74-75) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ผลการวิจัย พบว่า 1) เนื้อหาสาระของคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 1.1) ด้านร่างกาย ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร การนอน กิจกรรมประจำวัน การใช้ยา ฝึกป้องกันโรคสมองเสื่อม ฝึกยืดเหยียด 1.2) ด้านจิตใจ ได้แก่ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น อย่าขี้นเศร้า การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เตรียมตัวตาย 1.3) ด้าน สัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ อย่าห่างเหินครอบครัว อย่าลำพัง อย่าห่างเหินสังคม และ 1.4) ด้าน สิ่งแวดล้อม ได้แก่ อาศัยในที่ปลอดภัย อนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ข้อมูลการตรวจสุขภาพ ข้อมูล ด้านการเงิน ข้อมูลองค์กรที่ให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ การจัดการเรียนรู้ ได้แก่ การมีส่วนร่วมคิดร่วมทำ การกำหนดกติกาในการเรียนรู้ร่วมกัน การทำกิจกรรม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้ จากต้นแบบผู้สูงอายุ การลงมือปฏิบัติ 2) หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาล นครพิษณุโลก ใช้วิธีการจัดการเรียนรู้โดยนำหลักการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยประยุกต์ใช้ เทคนิค A-I-C มาใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดคุณภาพชีวิตที่ดี มี 3 ขั้นตอน 2.1) การสร้างความรู้ 2.2) การสร้างแนวทางการพัฒนา 2.3) การสร้างแนวทางการปฏิบัติ

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐสุดา แสงบุญ และคณะ (2561, น. 29) ที่ใช้ แนวคิดการปรับตัวของรอยสำหรับการปรับตัวในผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกายที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมอย่างง่ายได้เอง ด้านอัตมโนทัศน์ ปรับวิธีคิดในการตอบสนองต่อความบกพร่องทางการมองเห็น ด้านบทบาทหน้าที่ที่สามารถดูแลตนเอง และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเบื้องต้นได้ และด้านพึงพาระหว่างกันมีสัมพันธภาพกับบุคคล ในครอบครัวที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุนิสา ชูชัยยะ (2560, น. 64) ที่มีการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีสมรรถภาพทางด้านต่าง ๆ ดีขึ้น ซึ่งมีรายงานทางการแพทย์ได้แนะนำว่านาฏศิลป์บำบัดสามารถช่วย รักษาให้ได้ผลสำเร็จในหลาย ๆ เรื่อง เช่น พัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและซึมเศร้า ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรัง และการเกร็ง ของกล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะในการสื่อสารและส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เป็นไปในทำนอง เดียวกันกับผลการวิจัยของ Solla et al., (2019) ที่ได้ศึกษาการเต้นรำพื้นบ้านซาร์ดิเนียหรือ การเต้นรำ Ballu Sardu ในการบำบัดผู้ป่วยโรคพาร์กินสันมีลักษณะอาการทั้งทางด้านการเคลื่อนไหว

และอาการที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว พบว่า ผู้บำบัดผ่านการเดินรำนั้นมีคะแนนประเมินที่ดีขึ้น ในด้านความเร็วในการเดิน ความยาวก้าว และความแข็งแรงของขา นอกจากนี้ยังพบประโยชน์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว เช่น ระดับความซึมเศร้าลดลงและประสิทธิภาพการทำงานของสมองดีขึ้น

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและหาคุณภาพหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรที่ยึดผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถ และมีความตระหนัก รวมถึงเจตคติที่ดีในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำมโนราห์เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง โดยหลักสูตรมี 6 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ 1) หลักการ 2) จุดมุ่งหมาย 3) เนื้อหา 4) แนวทางดำเนินการจัดกิจกรรม 5) แนวทางการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้ 6) แนวทางการวัดและประเมินผล ทั้งนี้หลักสูตรมีเนื้อหาสาระการเรียนรู้ที่สำคัญ 5 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจ และร่างกาย หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และหน่วยที่ 5 พุทธพลังนำศรัทธาเผยแผ่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

แนวการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตามขั้นตอนกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ประกอบด้วย 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม ชั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมโนราห์เพลงพื้นบ้าน ชั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตร ได้แก่ คำชี้แจงการใช้หลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากไปจนถึงมากที่สุด โดยหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตรภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.72 และ 4.56 ตามลำดับ ส่วนคำชี้แจงการใช้หลักสูตรและแผนการจัดการเรียนรู้ภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 และ 4.58 ตามลำดับ รวมทั้งผลจากการทดลองนำร่องหลักสูตร พบว่า มีความเหมาะสมสอดคล้องกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ โดยพบปัญหาและอุปสรรคของการใช้กิจกรรมในด้านการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบท่ารำทั้ง 9 ท่า ทั้งนี้ได้มีการปรับปรุงแก้ไขท่ารำให้สอดคล้องเหมาะสมกับการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ

ที่ผลเป็นเช่นนี้เนื่องมาจากกระบวนการสร้างและหาคุณภาพของหลักสูตรในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาหลักสูตรอย่างเป็นระบบโดยเริ่มจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการ ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด และปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่บ้านเขาสมอเคลง เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริม คุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จากนั้นผู้วิจัยนำผลการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาয়กร่างสร้าง หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้ นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ พร้อมทั้งนำหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบ หลักสูตร โดยใช้แบบประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ และนำหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตรที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับแก้ตามคำแนะนำ และจัดพิมพ์เพื่อนำไปทดลองนำร่อง (Pilot study) กับผู้สูงอายุกลุ่มทดลองนำร่อง จำนวน 10 คน เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ ปัญหาและอุปสรรคของการทดลองนำร่องใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์ บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการวิจัยของอัจฉรา ปุราคม และคณะ (2562, หน้า 124) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้สุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม โดยมีการตรวจสอบคุณภาพของ หลักสูตรจากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พบว่า หลักสูตรมีความตรงเชิงเนื้อหาและมีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับดีรวมทั้งมีค่าดัชนีความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด เป็นไปในทำนองเดียวกันกับผลการวิจัยของเกศกาญจน์ ทັນประภัสสร และวารินทร์ แก้วไธ (2563, น. 74-75) ได้พัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ที่มีการตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นว่า หลักสูตรและเอกสารประกอบ หลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมาก รวมถึงผลการทดลองนำร่องใช้หลักสูตร พบว่า หลักสูตรมีความเป็นไปได้นำไปใช้ในการนำไปสู่การปฏิบัติ

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดกระบวนการพัฒนาหลักสูตรของมนสิข สิริธิตสมบุรณ์ (2563, น. 24) ที่เสนอว่าการพัฒนาหลักสูตรมีกระบวนการ 4 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน เป็นการวิเคราะห์สำรวจสภาพปัญหา ความต้องการและความจำเป็นในการสร้างหลักสูตร เพื่อนำมาออกแบบหลักสูตร 2) การสร้างหลักสูตรและตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร เป็นขั้นการจัดทำ และวางแผนการใช้หลักสูตรจากการประมวลความรู้โดยใช้ข้อมูลจากขั้นที่ 1 มากำหนดเป็น องค์ประกอบต่าง ๆ ของหลักสูตร จากนั้นนำหลักสูตรไปหาคุณภาพก่อนนำไปใช้จริง 3) การนำ หลักสูตรที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์แล้วไปใช้เป็นแนวทางในการ

จัดการเรียนการสอน 4) การประเมินและปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของชญาภัทร์ สมกระโทก (2565, น. 26) ที่ให้ความสำคัญกับการสำรวจปัญหาและวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น เพราะจะช่วยให้การวางแผนอบรมตอบสนองต่อความต้องการของผู้เข้ารับการอบรมอย่างแท้จริง นำไปสู่การพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพ และยังช่วยให้การดำเนินงานของผู้จัดอบรมเป็นไปอย่างราบรื่น ลดค่าใช้จ่ายรวมทั้งลดความผิดพลาด เป็นไปในทำนองเดียวกับแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรของ Oliva (2013, pp. 112-115) ที่ได้เสนอรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ได้แก่ การกำหนดจุดมุ่งหมายของการศึกษา ปรัชญาการศึกษาจากการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของผู้เรียนและสังคม การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของชุมชนที่โรงเรียนตั้งอยู่ ความต้องการของผู้เรียน และความเร่งด่วนของเนื้อหาที่ต้องสอน กำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตร กำหนดโครงสร้างหลักสูตร และแนวทางการนำหลักสูตรไปใช้ กำหนดจุดมุ่งหมายของการสอน กำหนดจุดประสงค์การสอนในแต่ละรายวิชา เลือกกลยุทธ์ในการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียน เลือกวิธีการประเมินผลที่เหมาะสม นำกลยุทธ์การสอนที่เลือกไว้ไปปฏิบัติจริง ประเมินผลการสอน และประเมินหลักสูตร

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

จากการทดลองใช้หลักสูตรที่พัฒนาขึ้น พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเรียนด้วยหลักสูตรฯ อยู่ในระดับที่ไม่ดี ($\bar{X} = 50.75$, S.D. = 1.34) และเมื่อประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ พบว่า ผู้สูงอายุมิฉะนั้นคะแนนระดับคุณภาพชีวิตที่สูงขึ้นโดยคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเรียนหน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ อยู่ในระดับที่ไม่ดี ($\bar{X} = 70.61$, S.D. = 2.17) หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 90.87$, S.D. = 2.21) หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 135.32$, S.D. = 2.43) หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับที่ดี ($\bar{X} = 155.67$, S.D. = 3.24) หน่วยที่ 5 พุฒพลึงนำศรัทธาเผยแพร่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ อยู่ในระดับที่ดี ($\bar{X} = 190.45$, S.D. = 2.43) และหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ อยู่ในระดับที่ดี ($\bar{X} = 205.17$, S.D. = 2.57) ตามลำดับ

นอกจากนี้คะแนนคุณภาพชีวิตก่อนเรียนและหลังเรียนของผู้สูงอายุในภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 50.75 คะแนน และ 205.17 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียน พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ ของผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายประเด็นในแต่ละองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

พบว่า คุณภาพชีวิตด้านร่างกายก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 31.53 คะแนน และ 56.93 คะแนน ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 42.43 คะแนน และ 70.81 คะแนน ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 33.68 คะแนน และ 44.12 คะแนน ตามลำดับ คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมก่อนและหลังเรียนของผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 17.43 คะแนน และ 25.37 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังเรียนของแต่ละ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตทุกองค์ประกอบหลังเรียนด้วยหลักสูตรฯ ของผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลการวิจัยของมนัส จันทรพวง และคณะ (2560, น. 87-88) ได้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น ผลการวิจัยพบว่า หลังการอบรมผู้สูงอายุมีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น มีความดันโลหิตอยู่ในค่าที่ขึ้นรอบเอวลดลง ความเครียดลดลงความจำดีขึ้นเล็กน้อย ความรู้สึก ต่อตนเองคงที่ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของเกศกาญจน์ ทันประภัสสร และวารินทร์ แก้วอุไร (2563, น. 74-75) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาล นครพิษณุโลก ทั้งนี้จากผลการใช้หลักสูตร พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี ระหว่างการใช้หลักสูตร และผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในภาพรวมหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติและความยาวรอบเอวปกติหลังเรียนสูงกว่า ก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ที่ผลเป็นเช่นนี้เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมุ่งเน้น ให้ผู้สูงอายุได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตัวเองในหน่วยการเรียนรู้ที่สำคัญ 5 หน่วย โดยเริ่ม ตั้งแต่หน่วยที่ 1 ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น อภิปราย วิเคราะห์ สิ่งเร้าที่เป็นสาเหตุของปัญหาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ภาพทาง สังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงให้ชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องของระบบความเปลี่ยนแปลง ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อหาแนวทาง ในการปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม และด้าน สิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล จากนั้นในหน่วยที่ 2 – 5 ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาคุณภาพ ชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน ทั้งนี้ผู้นำชุมชน ประชาชนชาวบ้านและผู้สูงอายุได้นำ บทเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ประกอบด้วย เพลงเกริ่นนำบ้านเขาสมอแครง เพลงสวญจริงนะ กานดา เพลงชะนีห้อยโหนด เพลงกุหลาบบานเย็น เพลงความรักของชาย เพลงหงส์ เพลงไถ่ถาม เพลงแหวนตุ๊กตา และเพลงลาก่อนนะเธอ มาออกแบบและสร้างสรรค์เป็นท่ารำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแครงที่เน้นการรำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่น ทางกายช่วงบนและล่าง โดยนำเอาดนตรีมั่งคละเพลงไม้สี่ ประกอบท่ารำมั่งคละขึ้นก่อนเพราะเป็นรำ

พื้นเมือง ของจังหวัดพิษณุโลกแล้วจึงประดิษฐ์ทำรำให้มีความสอดคล้องกับจารีตทางการแสดง และเอกลักษณ์ ของบ้านเขาสมอแครง ซึ่งทำรำมีทั้งหมด 9 ท่า

ท่าที่ 1 ท่าสอดสูง แสดงถึงการยกย่องเชิดชูสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ที่อยู่ ณ พื้นที่ทำการแสดง โดยให้ผู้สูงอายุแสดงท่าทางใช้มือขวาจับคว่ำแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายหงายแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ในระดับเดียวกัน เอียงศีรษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนมือขวาหงายสูงระดับแง่ศีรษะ มือซ้ายจับส่งหลังแขนตึง เอียงศีรษะข้างซ้ายตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

ท่าที่ 2 ท่าไหว้- เชิดชู แสดงถึงการทำความเคารพ สรรเสริญเกียรติคุณครูตามจารีตก่อนการแสดงนาฏศิลป์ โดยให้ผู้สูงอายุแสดงท่าทางใช้มือทั้งสองพนมไหว้ข้างขวาระดับใบหู เอียงศีรษะข้างขวา จากนั้นย้ายมาจับคว่ำระดับแง่ศีรษะข้างซ้ายเอียงศีรษะข้างซ้าย แล้วเปลี่ยนมือทั้งสองหงายออก เอียงศีรษะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

ท่าที่ 3 ท่าพรหมสีหน้า- ยุงพ้อนหาง เป็นการยกย่องเชิดชูคุณครูไว้เหนือเกล้า โดยให้ผู้สูงอายุแสดงท่าทางใช้มือทั้งสองจับคว่ำข้างลำตัวแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ แล้วเปลี่ยนมือทั้งสองหงายระดับแง่ศีรษะ ศีรษะตรง ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20 จากนั้นแหงปลายนิ้วทั้งสองส่งแขนตึงไปด้านหลัง ศีรษะตรง ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

ท่าที่ 4 ท่าดึงมือจับ แสดงให้เห็นถึงการเดินชมทิวทัศน์บรรยากาศในท้องถิ่นบ้านเขาสมอแครง โดยให้ผู้สูงอายุแสดงท่าทางใช้มือขวาหงายแขนงอข้างลำตัวระดับสะโพก มือซ้ายจับคว่ำแขนงอด้านหน้าในระดับเดียวกัน จากนั้นดึงมือทั้งสองขึ้นสูงระดับแง่ศีรษะข้างขวา เอียงศีรษะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

ท่าที่ 5 ท่าเด็ดดอกไม้ แสดงความสวยงามของดอกไม้ที่อดใจไม่ได้จะต้องเด็ดมาชื่นชม โดยให้ผู้สูงอายุแสดงท่าทางใช้มือขวาดึงแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายจับหงายแขนงอข้างลำตัวในระดับเดียวกัน เอียงศีรษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนซ่อนข้อมือขวาจับหักข้อมือเข้าหาลำตัวสูงระดับแง่ศีรษะ มือซ้ายจับส่งหลังแขนตึง เอียงศีรษะข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

ท่าที่ 6 ท่าบังสุริยา แสดงถึงการประกอบกิจกรรมจนกระทั่งรู้สึกถึงความร้อนจากแสงแดด จึงต้องหลบบัง โดยให้ผู้สูงอายุแสดงท่าทางใช้มือทั้งสองจับหักข้อมือเข้าหาแง่ศีรษะขวา เอียงศีรษะข้างขวา จากนั้นม้วนมือทั้งสองออกตั้งวงระดับแง่ศีรษะข้างขวา เอียงศีรษะข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

ท่าที่ 7 ท่าร้อยดอกไม้ แสดงถึงการนำดอกไม้ที่เก็บได้มาร้อยเป็นพวงเพื่อนำไปถวายพระ โดยให้ผู้สูงอายุแสดงท่าทางใช้มือขวาจับหงายแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายจับหงายแขนงอด้านหน้าระดับสะดือ เอียงศีรษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนมือขวาจับคว่ำด้านหน้าระดับเหนือศีรษะ มือซ้ายจับหงายในลักษณะเดิม โดยปลายนิ้วจับของมือทั้งสองตรงกัน เอียงศีรษะข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

ท่าที่ 8 ท่าภมรเกล้า แสดงถึงการนำดอกไม้มาติดที่ผมให้สวยงามก่อนการออกเดินทางไปวัด โดยให้ผู้สูงอายุแสดงท่าทางใช้มือขวาตั้งวงบนระดับเหนือแง่ศีรษะ มือซ้ายจับในระดับเดียวกัน เอียงศีรษะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

ท่าที่ 9 ท่ากระหวัดเกล้า แสดงถึงการตรวจสอบความงามของผม และเครื่องแต่งกายของตน ก่อนเดินทางไปวัด โดยให้ผู้สูงอายุแสดงท่าทางใช้มือขวาจับคว่ำสูงระดับกึ่งกลางแง่ศีรษะ มือซ้ายหงายปลายนิ้วตกลงกึ่งกลางแง่ศีรษะในระดับเดียวกันเปลี่ยนม้วนมือขวาหงายปลายนิ้วตกลงกึ่งกลางแง่ศีรษะ มือซ้ายจับคว่ำสูงระดับกึ่งกลางแง่ศีรษะในระดับเดียวกัน จากนั้นวาดมือทั้งสองลง มือขวาจับคว่ำแขนตั้งข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายหงายแขนตั้งข้างลำตัวในระดับเดียวกัน ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุปฏิบัติตามแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รำวงมโหรีที่บ้านบ้านเขาสมอเคลง ร่วมกับสมาชิกผู้สูงอายุภายใต้การออกแบบชั้นเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีความเหมาะสมและปลอดภัยต่อการทำกิจกรรมด้วยการปฏิบัติท่ารำประกอบตามจังหวะเพลงรำวงมโหรี ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเรียนรู้ท่ารำจากนาฏศิลป์พื้นเมืองบ้านเขาสมอเคลงที่สามารถเป็นเครื่องมือในการปรับตัวที่ดีในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ใช้ศิลปะการแสดงและการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวที่ไม่เพียงแต่ให้ความเพลิดเพลินแต่ยังช่วยเสริมสร้างการฝึกฝนและพัฒนาความรู้ที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ นอกจากนี้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน เพิ่มโอกาสในการพบปะและสร้างความสัมพันธ์ในสังคม ซึ่งช่วยลดปัญหาความเหงาและการแยกตัวออกจากสังคมของผู้สูงอายุ การดำเนินกิจกรรมของหลักสูตรยังได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนที่เห็นประโยชน์จากการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุและคนในชุมชน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมแสดงออกถึงความพึงพอใจในตนเอง รู้สึกมีคุณค่า และเกิดความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมท้องถิ่น เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวช่วยกระตุ้นความทรงจำในอดีตผ่านบทเพลงและการเคลื่อนไหวทางนาฏศิลป์ เป็นการเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีต่อตนเอง

การจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีบทบาทหลากหลายทั้งในฐานะผู้แสดง ผู้สอน หรือผู้สนับสนุนกิจกรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและมีส่วนร่วมในสังคม แม้ในช่วงวัยที่บทบาททางสังคมลดน้อยลง ซึ่งช่วยลดภาวะการถอนตัวจากสังคม และสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย โดยการจัดกิจกรรมนาฏศิลป์ในลักษณะกลุ่มส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเอง และระหว่างผู้สูงอายุกับครอบครัวหรือบุคลากรในชุมชน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกอบอุ่นทางจิตใจ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และส่งเสริมความเป็นปึกแผ่นในชุมชน ซึ่งสอดคล้อง

กับแนวทางของทฤษฎีรอยที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการปรับตัวอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ผู้สูงอายุได้ประยุกต์ใช้การแสดงนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงในงานบุญประจำปีชุมชนบ้านเขาสมอแคลง ซึ่งเป็นการจัดแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงสู่สาธารณชนในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร อันแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในผู้สูงอายุ จากนั้นร่วมกันทบทวนกระบวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงเพื่อสะท้อนผลของการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Mishra, & Shukla (2022) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับศักยภาพของการบำบัดด้วยการเต้นรำพื้นบ้านอินเดีย (Indian Folk-Dance Therapy: IFDT) โดยเฉพาะการเต้นรำการบำเพ็ญในการส่งเสริมสุขภาพทางกายและปัญญาของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 ถึง 70 ปี พบว่า ผู้สูงอายุ มีพัฒนาการที่ดีขึ้นในด้านสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการรับรู้ และการทำงานร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งสะท้อนถึงผลจากการเคลื่อนไหวตามจังหวะที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อ การจดจำลำดับท่าเต้น และการทำกิจกรรมร่วมกันในกลุ่ม การเคลื่อนไหวที่ใช้จังหวะและการมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐานใน IFDT มีส่วนช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานทางกายภาพให้กับผู้สูงอายุ ในขณะที่ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการสร้างสรรค์ของการเต้นช่วยส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Wantonoro (2020) ได้ศึกษาการวางแผนส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในระยะพักฟื้นหลังโรคหลอดเลือดสมอง โดยใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Theory) พบว่าผู้ป่วยสามารถปรับตัวต่อภาวะเจ็บป่วยได้ผ่านกลไกการควบคุมการตอบสนอง ได้แก่ Regulator Subsystem (การตอบสนองทางกายภาพ เช่น ระบบประสาทและฮอร์โมน) และ Cognator Subsystem (การตอบสนองทางจิตสังคม เช่น การตัดสินใจและอารมณ์) ด้วยการบำบัดดำเนินการผ่านการออกกำลังกายอย่างเข้มข้นในรูปแบบรายสัปดาห์ ภายใต้การดูแลของมีพยาบาลที่ผ่านการฝึกอบรมประเภทของการออกกำลังกายที่ใช้ ได้แก่ การฝึกความทนทาน (Endurance Training) เช่น การเดินบนลู่วิ่ง การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training) เช่น การยกน้ำหนัก และการฝึกสมดุล (Balance Training) เช่น Tai-Chi และการเดินบนพื้นต่างระดับ เป็นไปในทำนองเดียวกับผลการวิจัยของ Hofgaard et al., (2019) ที่ได้ศึกษาผลกระทบของการเต้นรำแบบโซ่ของชาวฟาโรส (Faroese Chain Dance) ต่อสมดุลของท่าทาง สมรรถภาพทางกาย และสุขภาพโดยรวมในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการพัฒนาสมดุลของท่าทางอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการทรงตัวและลดความเสี่ยงจากการหกล้ม มีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนแสดงถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความทนทานที่ดีขึ้น ความดันโลหิตลดลงมีแนวโน้มที่ดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

ปริมาณไขมันในร่างกายลดลงแสดงถึงผลของการเดินรำต่อการเผาผลาญพลังงานและการควบคุม น้ำหนัก และมวลกล้ามเนื้อที่มีแนวโน้มที่ดีต่อการรักษามวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 ผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.08) เมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งในด้านปัจจัยนำเข้า ($\bar{X} = 4.68$, S.D. = 0.10) ด้านกระบวนการ ($\bar{X} = 4.71$, S.D. = 0.06) และด้านผลผลิต ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.23) โดยประเด็นที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกประเด็น โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.53 - 4.87 ที่ผลเป็นเช่นนี้เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมุ่งเน้นให้ผู้นำชุมชน ประชาชน ชาวบ้าน และผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเริ่มตั้งแต่กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น อภิปราย วิเคราะห์สิ่งเร้าที่เป็นสาเหตุของปัญหาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงให้ชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องของระบบความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อหาแนวทางในการปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

ผู้นำชุมชน ประชาชนชาวบ้านและผู้สูงอายุได้นำบทเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ประกอบด้วย เพลงเกริ่นนำบ้านเขาสมอแครง เพลงสวดเจริญะกานดา เพลงชะนีห้อยโหนด เพลงกุหลาบ บานเย็น เพลงความรักของชาย เพลงหงส์ เพลงไก่งาม เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ มาออกแบบและสร้างสรรค์เป็นท่ารำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่เน้นการรำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่นทางกายช่วงบนและล่าง โดยนำเอาดนตรีมั่งคละ เพลงไม้สี่ประกอบท่ารำมั่งคละขึ้นก่อนเพราะเป็นรำพื้นเมืองของจังหวัดพิษณุโลกแล้วจึงประดิษฐ์ท่ารำ ให้มีความสอดคล้องกับจารีตทางการแสดง และเอกลักษณ์ของบ้านเขาสมอแครง ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงร่วมกับสมาชิก ผู้สูงอายุภายใต้การออกแบบชั้นเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีความเหมาะสมและปลอดภัยต่อการทำ กิจกรรมด้วยการปฏิบัติท่ารำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะช่วงบนและช่วงล่างประกอบเข้าด้วยกันเป็นท่า รำที่สมบูรณ์ต่อเนื่องประกอบตามจังหวะเพลงรำมั่งคละจำนวน 9 ท่า รวมทั้งสิ้นจำนวน 2 รอบด้วยกัน ในแต่ละรอบจะให้ผู้สูงอายุได้หยุดพักแล้วจึงปฏิบัติใหม่อีกครั้ง ใช้เวลาประมาณ 30 - 40 นาที จากนั้น จะปฏิบัติการคลายอุ่นโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยการทำซ้ำเหมือนการอบอุ่นร่างกาย เริ่มจาก

เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องให้ระดับการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นเล็กน้อยหลังจากนั้นต่อด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งทำซ้ำทั้ง 9 ท่าจะถูกนำมาประยุกต์ใช้ประกอบการแสดงนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคะเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลงในงานบุญประจำปี ชุมชนบ้านเขาสมอแกลง ซึ่งเป็นการจัดแสดงรำมังคะเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลงสู่สาธารณชน ในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะเภาและไหว้พ่อปู่ขุนเณร อันแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในผู้สูงอายุ จากนั้นร่วมกันทบทวนกระบวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่ ภูมิปัญญาการแสดงรำมังคะเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลงเพื่อสะท้อนผลของการจัดกิจกรรม ที่สอดคล้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

สอดคล้องกับผลการวิจัยของอัจฉรา ปุราคม และคณะ (2562, น. 124) ที่ได้พัฒนาหลักสูตร การเรียนรู้สุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ ต่อ หลักสูตรอยู่ในระดับดีมาก เป็นไปในทำนองเดียวกันกับผลการวิจัยของ Koch et al. (2019) ที่ได้ ศึกษาผลของการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้น (Dance Movement Therapy: DMT) และการเต้นทั่วไปต่อสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ พบว่า การบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้น (DMT) และการบำบัดด้วยการเต้นทั่วไปส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิต โดยช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิต ทักษะ ระหว่างบุคคล และผลลัพธ์ทางคลินิก เช่น ลดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ Wang (2019) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวผ่านการเต้นรำ (Dance Movement Therapy หรือ DMT) เพื่อเป็นแนวทางการบำบัดสำหรับสตรีสูงอายุที่ได้รับการ วินิจฉัยว่าเป็นโรคสมองเสื่อม พบว่า ผู้สูงอายุแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาด้านอารมณ์ ความสัมพันธ์ ทางสังคม และการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีขึ้น โดยผู้สูงอายุบางคนที่เคยมีลักษณะเฉื่อยข้อมเริ่มมี ส่วนร่วมมากขึ้น โดยเลียนแบบการเคลื่อนไหวของผู้อื่นและเชิญชวนให้ผู้อื่นเต้นด้วย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวสามารถทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำได้มาก่อน ซึ่งบ่งชี้ว่าการบำบัด ด้วยการเคลื่อนไหว ผ่านการเต้นรำ (DMT) อาจช่วยลดข้อจำกัดสภาพทางร่างกายที่ซ่อนอยู่ได้ ผลการสังเกตรยังพบว่าผู้สูงอายุแสดงอาการตอบสนองทางอารมณ์ เช่น การหัวเราะและแสดงสีหน้าที่ แจ่มใสเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนตลอดการบำบัด เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยของ Diaz and Cruz (2017) ที่ได้ศึกษาแบบจำลองการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) ในบริบทของ การทดลองทางคลินิกแบบควบคุม พบว่า ผู้สูงอายุสามารถลดระดับความเครียดและเพิ่มขีดความสามารถ ในการปรับตัวต่อบทบาทของตนเองได้ ผู้สูงอายุที่ได้รับการบำบัดตามแนวทางดังกล่าวมีระดับ ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีการจัดการกับภาระความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถใช้กลยุทธ์ การเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าการโปรแกรมการบำบัดสนับสนุนที่มีโครงสร้าง เป็นระบบส่งผลประโยชน์อย่างมีนัยสำคัญต่อผู้สูงอายุ โดยช่วยพัฒนากลยุทธ์การเผชิญปัญหา และเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุไปใช้

1. การนำกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ควรปฏิบัติด้วยความระมัดระวังเนื่องจากผู้สูงอายุอาจมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เพราะฉะนั้นควรปรับท่าทางการรำให้เหมาะสมและปลอดภัยต่อผู้สูงอายุรวมถึงต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดในระหว่างทำกิจกรรม นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ผ่านการทำกิจกรรมเป็นกลุ่มและมีปฏิสัมพันธ์กับแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ในชุมชน รวมถึงการเลือกใช้สื่อประกอบการเรียนรู้ ควรอยู่ในรูปแบบที่ผู้สูงอายุทุกคนสามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวก เข้าใจง่าย และมีความสะดวกเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ

2. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรคำนึงถึงหลักการวิเคราะห์สิ่งเร้าที่เป็นสาเหตุของปัญหาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ ควรออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับการให้ชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องของระบบความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เพื่อหาแนวทางในการปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรให้ความสำคัญกับการนำศิลปวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละพื้นที่เข้ามามีบทบาทในการสร้างสรรค์เป็นท่ารำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่นทางกายช่วงบนและล่าง โดยนำเอาพื้นเมืองของแต่ละชุมชนมาร้อยพันบทรบระพันธ์ของเพลงพื้นเมือง จังหวะที่ใช้ประกอบการรำ แล้วจึงประดิษฐ์ท่ารำให้มีความสอดคล้องกับจารีตทางการแสดงและเอกลักษณ์ของชุมชนในแต่ละพื้นที่

4. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเร้าตรง ได้แก่ ปัญหาความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ สิ่งเร้าร่วม ได้แก่ ความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และสิ่งเร้าแฝง ได้แก่ ทศนคติที่ดีต่อการใช้ นาฏศิลป์บำบัดร่วมกับนาฏศิลป์พื้นเมืองในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการปรับตัวผ่านกลไกการเผชิญปัญหา การควบคุม การตอบสนองโดยอัตโนมัติ และการรักษาสมดุลของการปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการปรับตัวที่บรรลุตามเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการ 6 ขั้นตอน คือ ประเมินพฤติกรรมปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ประเมินสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม และสิ่งเร้าแฝงที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว วินิจฉัยปัญหาตามข้อมูลประเมินได้ ตั้งเป้าหมายการพยาบาลร่วมกันในการเปลี่ยนพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่ดี การให้การพยาบาลโดยมุ่งที่การจัดการกับสิ่งเร้าหรือสาเหตุของการเกิดปัญหาการปรับตัว และการประเมินผลการพยาบาล เพื่อให้ทราบว่าการพยาบาลที่ให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้หรือไม่ หากประเมินแล้วพบว่าผู้สูงอายุ

ยังคงมีปัญหการปรับตัวในเรื่องนั้นอยู่ก็จะต้องนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแผนการพยาบาลใหม่ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

5. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุควรส่งเสริมการบูรณาการกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองในหน่วยงานด้านการศึกษาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงชมรมผู้สูงอายุหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางกาย จิตใจ และสังคมอย่างยั่งยืน จากการดำเนินกิจกรรมตามหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่พัฒนาขึ้น โดยอิงทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่ว่มกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมการปรับตัวของผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นองค์รวม ดังนั้นภาครัฐควรส่งเสริมให้หน่วยงานด้านการศึกษาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงชมรมผู้สูงอายุหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ นำแนวทางการจัดกิจกรรมนี้ไปปรับใช้ในบริบทของตนเอง พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณ อุปกรณ์ และการอบรมบุคลากรด้านศิลปะบำบัดและผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการขยายผลในวงกว้าง และตอบรับกับนโยบายสังคมสูงวัยของประเทศอย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

หน่วยงานด้านการศึกษาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงชมรมผู้สูงอายุหรือโรงเรียนผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาและประยุกต์ใช้แนวคิดการปรับตัวของรอยในการวิเคราะห์และยอมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ และประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดด้วยการรื้อฟื้นนาฏศิลป์พื้นเมืองเข้ามาเป็นสิ่งที่เร้าที่จะกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้แนวทางการปรับตัวจากการได้รับการจัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น นำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดไปใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมการแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองที่สอดคล้องกับจารีตทางการแสดงและเอกลักษณ์ของแต่ละชุมชน เพื่อศึกษาผลกระทบระยะยาวหรือปัจจัยที่สำคัญต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566 - 2580). สืบค้น 2 มกราคม 2566, จาก https://www.dop.go.th/download/laws/th1653553501-843_0.pdf
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2566). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2567). ฐานข้อมูลกลางกรมอนามัย : ข้อมูลสุขภาพกลุ่มวัยผู้สูงอายุ พ.ศ. 2566. สืบค้น 2 มกราคม 2566, จาก <https://dohdatacenter.anamai.moph.go.th>
- กรณีการ์ รุจิวิโรจน์. (2563). การศึกษาความพึงพอใจและความเชื่อมั่นของผู้รับบริการ ณ ศูนย์บริการแบบเบ็ดเสร็จ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักสถานพยาบาล และการประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- กัญญาวิรี เปี่ยมสีทอง. (2560). การบริหารกล่อมเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กัญญาวิรี เปี่ยมสีทอง, นพดล อินทร์จันทร์, และศรีรัฐ ภัคดิธินิต. (2561). การบริหารกล่อมเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก. วารสารวิชาการนวัตกรรมการสื่อสารสังคม, 6(1), 126-136.
- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2552). จิตวิทยาเพื่อชีวิตและการทำงาน. ปทุมธานี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- เกศกาญจน์ ทนประภัสสร. (2561). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- เกศกาญจน์ ทนประภัสสร และวาริรัตน์ แก้วอุไร. (2563). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 22(2), 74-83.
- คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. (2566). การศึกษาความพึงพอใจของผู้รับบริการต่อการให้บริการขององค์การบริหารส่วนตำบลด่านม่วงคำ อำเภอโคกศรีสุพรรณ จังหวัดสกลนคร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566. สืบค้น 2 มกราคม 2566, จาก <https://www.danmuangkham.go.th/contents/post/000000680-9df52964017b16c8d8f586f281f28134.pdf>

- จิรภรณ์ กิจเจริญ. (2566). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการบริบทชุมชนและวัฒนธรรมท้องถิ่นสำหรับนักศึกษาครู (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ใจทิพย์ เย็นสุข. (2561). การพัฒนาความสามารถการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษโดยการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคาเบรียลอุปถัมภ์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- ชนสิทธิ์ สิทธิ์สูงเนิน. (2564). การพัฒนาหลักสูตร (Curriculum Development). นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชรินทร์ มั่งคั่ง. (2561). องค์ความรู้หลักสูตรและการสอนสังคมศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยยา นรเดชานันท์, ญัตกวี ศิริรัตน์, และเพชรีย์ ภูณาสะสิริ. (2564). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างสมรรถนะผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงเรียนผู้สูงอายุหาดเจ้าสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี. วารสารพยาบาลทหารบก, 22(1), 390-401.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2564). การพัฒนาหลักสูตร ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 8). นนทบุรี: เอ็มดี ออล กราฟิก.
- ญาณิฐา ราชคม. (2566). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสมรรถนะการจัดการเรียนรู้เชิงรุกโดยใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการร่วมกับชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพสำหรับครูระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ฐิติพร ขาวงษ์. (2564). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการปรับตัวของพนักงานอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฐาปนีย์ สังสิทธิวงศ์. (2566). การสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 17(1), 43-66.
- ณัฐธยาน์ มงคะสิงห์ และณฐภรณ์ รัตนชัยวงศ์. (2565). นาฏยลักษณ์ระบำสร้างสรรค์โดยใช้วงมโหรีของมหาวิทยาลัยนเรศวร. วารสารศิลปกรรมศาสตร์วิชาการ วิจัย และงานสร้างสรรค์, 9(2), 53-75.

- ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์. (2562). การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับทฤษฎีการปรับตัวของรอย (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐสุดา แสงบุญ, มุกดา เดชประพนธ์, และสุปริดา มั่นคง. (2562). การปรับตัวของผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น. *รามาริบดีพยาบาลสาร*, 25(1), 29 - 42.
- ธชา รุญเจริญ. (2560). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี*, 11(24), 56-64.
- นริศรา พิงไธส และฐาศุภร์ จันประเสริฐ. (2557). ปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการวิเคราะห์ห่อภิมาณ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 20(1), 35-52.
- นฤมล เอนกวิทย์, นิสากร วิบูลชัย, พัชร นุ่มแสง, สกาวรัตน์ ไกรจันทร์, พัชร แวงวรรณ, และชนิสรา แสนยบุตร. (2561). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างสมรรถนะการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนของนักศึกษาพยาบาลตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 28(1), 88-102.
- นฤเบศน์ ระดาเขต. (2565). การพัฒนาทักษะปฏิบัติการแสดงนาฏศิลป์พื้นบ้าน โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้การสอนตามแนวคิดทักษะปฏิบัติของเดวีส์ร่วมกับมัลติมีเดีย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- นุชนารถ รอดสะอาด. (2563). การศึกษาการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เนตรนภา พันเล็ก และกฤติยา ชาสวรรณ. (2566). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง: การทบทวนวรรณกรรม. *The Journal of Boromarjornani College of Nursing, Suphanburi*, 7(2), 21-33.
- นัสมน บุตรวิเศษ และอุปริญฐา อิทรสาด. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิศูนย์พระนครศรีอยุธยา.
- นิธิภัทร ชิดานนท์. (2563). คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเสม็ด อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). *หลักการวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

ประกาศรี ศรีประดิษฐ์, วารินทร์ แก้วอุไร, อังคณา อ่อนธานี, และจักรกฤษ จันทะคุณ. (2564).

นาฏศิลป์พื้นเมือง : แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ. *ศิลปกรรมสาร*, 14(1), 90-106.

ประวิทย์ ฤทธิบุลย์ และพัชรภณณ์ ไชยสังข์. (2565). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทํานาฏศิลป์ ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ. *Silpakorn University e-Journal (Social Sciences, Humanities, and Arts)*, 43(6), 91-195.

ปิยะวัฒน์ ตรียวิทยา. (2559). กรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต. *วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่*, 49(2), 171-184.

พัชรพร ศุภกิจ. (2562). การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อสร้างสมรรถนะการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์แบบสองภาษาสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูสาขาวิชาการประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.

เพชรน้ำผึ้ง แสนเสนยา. (2562). ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดบริการที่มีผลต่อความพึงพอใจของลูกค้า บริษัท เอ. พี. อินดัสเตรียล ซัพพลาย จำกัด (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสารสนเทศ.

เพ็ญภาพ พันธุ์เสือ. (2560). ประสิทธิภาพของการออกกำลังกายแบบซิทกึ่งต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. (2561). ความเป็นผู้นำทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาวิณี ทองแย้ม. (2560). ความสำคัญของคุณภาพการบริการต่อความสำเร็จของธุรกิจ. *วารสารเกษมบัณฑิต*, 8(1), 219-232.

มนัส จันทรพวง, วียะณี ดังก้อง, ปาริฉัตร กุลเกลี้ยง, สภาพร ธนะขว้าง, ณัฐกมล บัวบาน, และเอกภพ นิลพัฒน์. (2560). การพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่*, 3(1), 87-102.

มนสิข สิริธสมบุญ. (2563). การพัฒนาหลักสูตร มโนทัศน์ และการประยุกต์ใช้. พระนครศรีอยุธยา: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มารุต พัฒผล (2562) การวิจัยและพัฒนาเพื่อการพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มารุต พัฒผล. (2567). แนวคิดหลักการพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ: ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้.

ระวีวรรณ วรรณวิไชย. (2564). นาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน (วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- รัตน์ บัวสนธิ์. (2554). *การวิจัยและพัฒนาวัตกรรมการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครสวรรค์: ริมปิงการพิมพ์.
- ละเอียต เคนทอง. (2567). *การประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางการพยาบาลของรอยในการดูแลผู้ป่วยมะเร็งหลอดอาหารระยะที่ 4 ที่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาทจากการรักษาด้วยเคมีบำบัด*. สืบค้น 5 มกราคม, 2566, จาก https://www.nci.go.th/journal/La_iad2023.pdf
- ลดาวลีย์ ชูติมากุล. (2560). *ผลของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยท่าฝึกโยนเบ๊องตันที่มีต่อสมรรถภาพในการปฏิบัติกิจกรรมการทรงตัวและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ* (วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรพล ชูลิจันทร์. (2562). *รูปแบบการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กที่มีความต้องการเป็น พิเศษ ระดับปฐมวัย* (วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสยาม).
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2552). “หลักสูตร” สารานุกรมวิชาชีพครู เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2554). *นวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้สู่ความเป็นพลเมือง*. กรุงเทพฯ: อาร์เอนด์ปรีนท์.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ. (2555). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วินารินทร์ ดอกกรักษ์, เด่นดวงดี ศรีสุระ, และจำลอง วงษ์ประเสริฐ. (2564). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยวิธีการรำไม้พลองตามจังหวะดนตรีพื้นบ้านที่มีต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุใน ตำบลขี้เหล็ก อำเภอมือง จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 10(1), 15-25.
- วาริรัตน์ แก้วอุไร. (2564). *การพัฒนาหลักสูตร จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. พิษณุโลก: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วาริรัตน์ แก้วอุไร. (2566). *การพัฒนาหลักสูตร จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). พิษณุโลก: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ศรินทิพย์ ดวนลี. (2562). *นาฏยศิลป์บำบัด : แนวทางหนึ่งในการรักษา*. สืบค้น 5 มกราคม 2566, จาก https://utcc2.utcc.ac.th/humanities_conf/journal_file/0020/Dance%20movement.pdf
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, ภาวนา พัฒนศรี, และธนิกานต์ ศักดาพร. (2560). *รายงานฉบับสมบูรณ์โครงการ “การถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนและชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้”*. กรุงเทพฯ: โครงการสร้างและจัดการความรู้เพื่อพัฒนาระบบรองรับสังคมสูงวัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

- ศิวฤทธิ์ พงศกรรังศิลป์. (2563). *หลักการตลาด*. กรุงเทพฯ: ท็อป.
- สมคิด แทวกระโทก. (2560). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบล ในเขตอำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารชุมชนวิจัย*, 11(1), 158-170.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). *รายงานการศึกษามลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการพัฒนาประเทศ จากผลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สำนักอนามัยผู้สูงอายุ. (2564). *ระบบรายงานและข้อมูลสถานการณ์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ย้อนหลังอย่างน้อย 3 ปีจนถึงปัจจุบัน*. สืบค้น 5 มกราคม 2566, <http://eh.anamai.moph.go.th/>
- สิทธิพล อาจอินทร์. (2564). *การพัฒนาหลักสูตร (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุนิสา ชูชัยยะ. (2560). การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา: ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 19(1), 166-176.
- สุรางค์ ธรรมโฆหาร. (2564). *การพัฒนาหลักสูตร*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- หริณทร์ ใจหนัก. (2560). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบางวัน ตำบลบางวัน อำเภอเมือง จังหวัดระนอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตรมหาบัณฑิต)*. สุราษฎร์ธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- อนรรฆ อีสเฮาะ. (2562). *คุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตรมหาบัณฑิต)*. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อนุวัติ คุณแก้ว. (2558). *การวัดผลและประเมินผลการศึกษาแนวใหม่*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา ปุราคม, สบสันต์ มหานิยม, สุพรทิพย์ พูพะเหนียด, ทศนีย์ จันธิยะ, สุภิญญา ปัญญาสิทธิ์, นิตยา แสงชื่น, และสุภารัตน์ วัดปลั่ง. (2562). การพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้สุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวม. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์*, 20(1), 124-138.
- อัญรัช สาริกัลป์ยะ. (2564). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร*. *วารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนา*, 11(1), 102-112.

- อัมมิชา นาไวย์, อมาวสี อัมพันศิริรัตน์, ไพรัช โกศลย์พิพัฒน์, ศรีจันทร์ พู่ใจ, และสุพธิดา พงษ์พันธ์งาม. (2563). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบพ่อนเจิงเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางต้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชนที่มีอาการปวดข้อเข่า. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(10), 266-185.
- อิสราภรณ์ แซ่โจ้ว. (2565). การพัฒนากิจกรรมนาฏศิลป์ไทยโดยใช้หลักการพ่อนทางภาคเหนือเพื่อแก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อาจารย์ สัมภาวะพล. (2564). นาฏกรรมไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์*, 40(2), 45-62.
- อาทิตย์ญา โพธิ์สวาย. (2562). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างศาสตร์และศิลป์การจัดการเรียนรู้ยุคดิจิทัลของครูระดับมัธยมศึกษาเพื่อส่งเสริมความสามารถของนักเรียนในการสร้างสรรค์ผลงานโดยใช้เทคโนโลยี (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Abdolahi, M., Doustmohamadi, M. M., & Sheikhbardsiri, H. (2020). The Effect of an Educational Plan Based on the Roy Adaptation Model for Fatigue and Activities of Daily Living of Patients with Heart Failure Disease. *Ethiopian journal of health sciences*, 30(4), 559–566. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i4.11>
- Armstrong, M. (2003). *A Handbook of Human Resource Management Practice*. London: Kogan Page.
- Balgaonkar, A. V. (2010). Effect of Dance/ Motor Therapy on the Cognitive Development of Children. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(11), 54-72.
- Beauchamp, G. A. (1968). *Curriculum theory* (2th ed). Illinois: F.E.Peacock.
- Beauchamp, G. A. (1981). *Curriculum Theory* (4th ed). Illinois: F.E.Peacock.
- Beaumont, C., & Chapuis, H. (2004). Génétique et sélection avicoles: évolution des méthodes et des caractères. *INRAE Productions Animales*, 17(1), 35. <https://doi.org/10.20870/productions-animales.2004.17.1.3551>
- Best, J. W., & Khan, J. V. (1993). *Research in Education* (7th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

- Bräuninger, I. (2014). Dance movement therapy with the elderly: An international Internet-based survey undertaken with practitioners. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(3), 138-153. <https://doi.org/10.1080/17432979.2014.914977>
- Buckner, B. S., & Buckner, E.B. (2015). Post-Revolution Egypt: The Roy Adaptation Model in Community. *Nursing Science Quarterly*, 28(4), 300–307. DOI: 10.1177/0894318415599218
- Cullen, R. (2001). Perspectives on User Satisfaction Surveys. *Library Trends*, 49(Spring), 662–686.
- Dean, H. (2003). Choosing Instruments to Measure the Quality of Life. *Ecology Nursing Forum*, 12(5), 98.
- Diaz, L. J. R., & Cruz, D. L. M. N. (2017). ADAPTATION MODEL IN A CONTROLLED CLINICAL TRIAL INVOLVING FAMILY CAREGIVERS OF CHRONIC PATIENTS. *Texto Contexto Enferm*, 26(4), 1-10. <https://doi.org/10.1590/0104-070720170000970017>
- Eyigor, S., Karapolat, H., & Durmaz, B. (2007). Effects of a group-based exercise program on the physical performance, muscle strength and quality of life in older women. *Archives of gerontology and geriatrics*, 45(3), 259–271. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2006.12.001>
- Fernandes, J. B., Domingos, J., Família, C., Verissimo, J., Castanheira, P., Menezes, C., ... & Godinho, C. (2023). Adapted Portuguese folk dance intervention for subacute rehabilitation post-stroke: study protocol. *Front. Public Health*, 11, 1-7. doi: 10.3389/fpubh.2023.1200093
- Ferrans, C. E., & Powers, M. J. (2000). Quality of life index: development and psychometric properties. *Advances in Nursing Science*, 8(1), 15-24.
- Forehand, G., & Glimer, B. (2011). Environmental Variation in Studies of Organizational Behavior II. *Psychologica Buletin*, 62, 127-143.
- Glatthorn, A. A., Jailall, J. M., & Jailall, J. K. (2016). *The principal as curriculum leader: Shaping what is taught and tested*. Los Angeles: Corwin Press.

- Gokmen, G. Y., Akkoyunlu, M. E., Kilic, L., & Algun, C. (2019). The Effect of T'ai Chi and Qigong Training on Patients with Obstructive Sleep Apnea: A Randomized Controlled Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(3), 317-325. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0197>
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of Education*. New York : McGraw-Hill.
- Government of West Australia. (2012). *Guidelines for Assessing Competence in VET* (4th ed.). Training, WA.: Department of Training and Workforce Development.
- Hackney, M. E., & Bennett, C. G. (2014). Dance therapy for individuals with Parkinson's disease: improving quality of life. *Journal of Parkinsonism and Restless Legs Syndrome*, 2014(4), 17-25. <http://dx.doi.org/10.2147/JPRLS.S40042>
- Hamill, M., Smith, L., & Roehricht, F. (2011). 'Dancing down memory lane': Circle dancing as a psychotherapeutic intervention in dementia a pilot study. *Dementia*, 11(6), 709-724. DOI: 10.1177/1471301211420509
- Hirata, E. (2019). Service characteristics and customer satisfaction in the container liner shipping industry. *The Asian Journal of Shipping and Logistics*, 35, 24-29.
- Hofgaard, J., Ermidis, G., & Mohr, M. (2019). Effects of a 6-Week Faroese Chain Dance Programme on Postural Balance, Physical Function, and Health Profile in Elderly Subjects: A Pilot Study. *BioMed research international*, 2019, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2019/5392970>
- Huang, M. M., & Polmar, S. J. (2004). Longevity, Gender and Life Quality. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(4), 332-344.
- Isbir, G. G., & Mete, S. (2010). Nursing care of nausea and vomiting in pregnancy: Roy adaptation model. *Nurs Sci Q*, 23(2), 148-155. <https://doi.org/10.1177/0894318410362489>
- James, B. R. (2022). Effective online teaching: Voices of experience. *New Dir for Community Coll*, 20(1), 35-48. <https://doi.org/10.1002/cc.20522>
- Judge, T. A., Piccolo, R. F., & Ilies, R. (2004). The forgotten ones? The validity of consideration and initiating structure in leadership research. *Journal of applied psychology*, 89(1), 36.

- Kazemi, J. A. (2022). Investigation of population growth pattern of *Pampus Argenteus* based on length frequency distribution analysis in the North of the Persian Gulf. *Journal of Oceanography*, 13(49), 57-70. <http://dx.doi.org/10.52547/joc.13.49.57>
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in psychology*, 10, 1-28. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Kotler, P. & Keller, K. J. (2012). *Marketing management*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lee, L. Y. K., Tsang, A. Y. K., Wong, K. F., & Lee, J. K. L. (2011). Using the Roy Adaptation Model to Develop an Antenatal Assessment Instrument. *Nursing Science Quarterly*, 24(4), 363–369. DOI: 10.1177/0894318411419209
- Lindner, E. C. (1979). *Therapeutic Dance Movement: Expressive Activities for Older Adults - Softcover*. New York: Human Sciences Press.
- Maghsoodi, E., Maslak Pak, M. H., & Naseri, O. (2016). The Effect of Care Plan Application Based on Roy's Adaptation Model on The Spiritual Well-Being of Elderly People in Urmia Nursing Homes. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(9S), 158-164.
- Maslakpak, M. H., Maghsoodi, E., & Sheikhi, S. (2015). The Effects of a Care Program Based on the Roy Adaptation Model on Nursing Home Residents' Quality of Life. *Mod Care J.*, 12(4), 1-6. <https://doi.org/10.17795/modernc.8671>.
- Michels, K., Dubaz, O., Hornthal, E., & Bega, D. (2018). "Dance Therapy" as a psychotherapeutic movement intervention in Parkinson's disease. *Complementary therapies in medicine*, 40, 248–252. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.07.005>
- Mishel, M. (1988). Uncertainty in Illness. *Journal of Nursing Scholarship*, 20(1), 225-232. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1547-5069.1988.tb00082.x>
- Mishra, S.S. & Shukla, S. (2022). Effect of Indian Folk-Dance Therapy on Physical Performances and Quality of Life in Elderly. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 244-251.

- Murray, R., & Zentner, J. (1975). *Nursing assessment and health promotion through the life span*. New York: Prentice-Hall.
- Oliva, P. F. (2009). *Developing the Curriculum* (7th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Oliva, P. F. (2013). *Developing the Curriculum* (8th ed.). Boston: Pearson.
- Ornstein, A. C., & Hunkins, F. P. (2004). *Curriculum: Foundations, Principles, and Issues*. Toronto: Pearson.
- Phoasavadi, P. (2022). Smart Band Technology: A Music-based Activity for the Thai Elderly. *Journal of Urban Culture Research*, 24, 258-271.
<https://doi.org/10.14456/jucr.2022.16>
- Posner, J. G. (2004). *Analysing the Curriculum* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Ranker, J. R. (2016). *Is Dance/Movement Therapy an Effective Treatment for Depression in Students?*.
https://digitalcommons.pcom.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1296&context=p_a_systematic_reviews
- Rezaei, J., Kothadiya, O., Tavasszy, L., & Kroesen, M. (2018). Quality assessment of airline baggage handling systems using servqual and bwm. *Tourism Management*, 66, 85–93.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Essentials of organizational behavior*. Pearson.
- Rodriguez, P. (2022). Expertise in Maritime Arbitration: A Critical Factor for Fair Resolutions. *Maritime Arbitration Review*, 29, 78-93.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, Boston.
- Roy, C. (1999). *The Roy adaptation model*. Stamford, Conn: Appleton & Lange.
- Roy, C. & Andrews, H. (1991). *The Roy adaptation model* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Russo, M., Crisafulli, G., Sogari, A., Reilly, N. M., Arena, S., Lamba, S., Bartolini, A., Amodio, V., Magri, A., Novara, L., Sarotto, I., Nagel, Z. D., Piett, C. G., Amatu, A., Sartore-Bianchi, A., Siena, S., Bertotti, A., Trusolino, L., Corigliano, M., Gherardi, M., ... Bardelli, A. (2019). Adaptive mutability of colorectal cancers in response to targeted therapies. *Science*, 366(6472), 1473–1480.
<https://doi.org/10.1126/science.aav4474>

- Salazar-Barajas, M. E., Crespo, M. L., Cortez, P. L. H., Reyna, M. A. V., Cabriaes, E. C. G., Meza, M. V. G., & Gonzalez, B. C. S. (2018). Factors Contributing to Active Aging in Older Adults, from the Framework of Roy's Adaptation Model. *Invest Educ Enferm*, 36(2), e08, DOI: 10.17533/udea.iee.v36n2e08
- Saylor, G. J., & Alexander, W. M. (1974). *Planning Curriculum for School*. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Saylor, J. G., Alexander, W. M., & Lewis, A. J. (1981). *Curriculum Planning for Better Teaching and Learning*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Skilbeck, M. (1984). *School Based Curriculum Development*. London: Harper & Row Publishers.
- Smith, P. C. (2012). *The measurement of satisfaction in work and retirement: A strategy for the study of attitudes*. Manning Publications.
- Solla, P., Cugusi, L., Bertoli, M., Cereatti, A., Della Croce, U., Pani, D., F...., & Mercurio, G. (2019). Sardinian Folk Dance for Individuals with Parkinson's Disease: A Randomized Controlled Pilot Trial. *Journal of alternative and complementary medicine*, 25(3), 305–316. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0413>
- Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, Intelligence, and Creativity Synthesized*. London: Cambridge University Press.
- Taba, H. (1962). *Curriculum development: Theory and practice*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Taba, H. (1971). *Curriculum Development: Theory and Practice* (2nd ed.). New York: Harcourt, Brace & World.
- Teixeira-Machado, L., Azevedo-Santos, I., & DeSantana, J. M. (2017). Dance Improves Functionality and Psychosocial Adjustment in Cerebral Palsy: A Randomized Controlled Clinical Trial. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 96(6), 424–429. <https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000000646>
- Tomlinson, C. (2005) Grading and Differentiation: Paradox or Good Practice? *Theory into Practice*, 44(2), 262-269. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4403_11
- Tyler, R. W. (1950). *Basic Principles of Curriculum and Instruction*. Chicago: University of Chicago.

- Tyler, R. W. (1971). *Basic Principles of Curriculum and Instruction* (31st ed.). Chicago: The University of Chicago.
- Wang, H. (2019). *The Effectiveness of Dance Movement Therapy with Elderly Women Who Have Dementia* [Master's thesis, Lesley University].
DigitalCommons@Lesley.https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/230/
- Wantonoro. (2020). Health Promotion and Exercise Planning Older Person with Post-Stroke; Roy's Adaptation Theory Approach: A Protocol. *International Journal of Caring Sciences*, 13(2), 1508–1516.
- WHO. (1997). *WHOQOL-BREF introduction, administration, scoring and generic version of the assessment, field trial version*. Geneva: World Health Organization.
- Wiles, J. (2009). *Leading Curriculum Development*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Wiles, J. W., & Bondi, J. C. (2011). *Curriculum development: A guide to practice* (9th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- World Health Organization. (2003). *The world oral health report 2003*. Geneva: World Health Organization.
- Zhang, W. (2013). Creativity in the later life: Factors associated with the creativity of the Chinese elderly. *The Journal of Creative Behavior*, 47(1), 60–76.
<https://doi.org/10.1002/jocb.23>
- Zhang, J., Guo, L., Mao, J., Qi, X., Chen, L., Huang, H., Sun, Y., & Yang, X. (2021). The effects of nursing of Roy adaptation model on the elderly hypertensive: a randomised control study. *Annals of palliative medicine*, 10(12), 12149–12158.
<https://doi.org/10.21037/apm-21-2803>



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญในการเก็บรวบรวมข้อมูล และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้เชี่ยวชาญในการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ชมนาด วรรณพรศิริ (ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย) คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรสา ไค้งประเสริฐ (ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด) ประธานแขนงวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. นายสมพงษ์ จิตสี (ปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ความรู้ความสามารถทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่บ้านเขาสมอเคลง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก) ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 8 บ้านเขาสมอเคลง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

ผู้เชี่ยวชาญในการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตร

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ชมนาด วรรณพรศิริ (ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการปรับตัวของรอย) คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรสา ไค้งประเสริฐ (ผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด) ประธานแขนงวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร ชำรงโสทธิสกุล (ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

4. ดร.ประทีป คงเจริญ (ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

5. นายสมพงษ์ จิตสี (ปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ความรู้ความสามารถทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่บ้านเขาสมอเคลง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก) ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 8 บ้านเขาสมอเคลง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.น้ำทิพย์ งามอาภาณิชย์ (ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัยและประเมินผลการศึกษา) ภาควิชาบริหาร วิจัยและพัฒนา นวัตกรรมทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายฝน วิบูลรังสรรค์ (ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัยและประเมินผลการศึกษา) ภาควิชาบริหาร วิจัย และพัฒนา นวัตกรรมทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณณวิชญ์ ใบกุหลาบ (ผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติประยุกต์ วิจัยและประเมินผล) สาขาการวิจัย และประเมินทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรสา โค้งประเสริฐ (ผู้เชี่ยวชาญด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5. ดร.ประทีป คงเจริญ (ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



ภาคผนวก ข เอกสารรับรองการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

COA No. 354/2024
IRB No. P2-0299/2567

AF 11/6.0



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
99 หมู่ 9 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก 65000 หมายเลขโทรศัพท์ 05596 8721

หนังสือรับรองโครงการวิจัยครั้งแรก

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการ : การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมือง
ศิลปวัฒนธรรมมาใช้ในการบำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวประภาศรี ศรีประติษฐ์

สังกัดหน่วยงาน : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ.ดร.วาริรัตน์ แก้วอุไร

วิธีทบทวน : แบบเร่งรัด (รับรองเฉพาะขั้นตอนที่ 1)

รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี

เอกสารรับรอง

1. IF 01 Research Ethical Application for Intervention Study เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 17 กันยายน 2567
2. IF 02 Conflict of Interest and Funding Form เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 6 สิงหาคม 2567
3. IF 03 ข้อมูลคำยินยอมสำหรับผู้เชี่ยวชาญ เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 17 กันยายน 2567
4. IF 03 ข้อมูลคำยินยอมสำหรับผู้สูงอายุ 20 ปีขึ้นไป เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 17 กันยายน 2567
5. IF 04 หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยสำหรับผู้เชี่ยวชาญ เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 17 กันยายน 2567
6. IF 04 หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยสำหรับผู้สูงอายุ 20 ปีขึ้นไป เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 17 กันยายน 2567
7. IF 05 CV เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 6 สิงหาคม 2567
8. IF 06 Budget เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 6 สิงหาคม 2567
9. Full Protocol เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 6 สิงหาคม 2567
10. แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 17 กันยายน 2567
11. แบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 17 กันยายน 2567
12. แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาแนวทางในการจัดกิจกรรม เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 30 สิงหาคม 2567

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริลักษณ์ ชีระภูธร)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

วันที่รับรอง : 30 กันยายน 2567

วันหมดอายุ : 30 กันยายน 2568

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

COA No. 053/2025
IRB No. P2-0474/2567

AF 11/6.0



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
9 หมู่ 9 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก 65000 หมายเลขโทรศัพท์ 05596 8721

หนังสือรับรองโครงการวิจัยครั้งแรก

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการ : การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวประภาศรี ศรีประดิษฐ์

สังกัดหน่วยงาน : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา : รศ.ดร. วารินทร์ แก้วอุไร

วิธีบทวน : แบบเร่งรัด

รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี

เอกสารรับรอง

1. IF 01 Research Ethical Application for Non-Intervention Study Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
2. IF 02 Conflict of Interest and Funding Form Version 1.0 วันที่ 14 มกราคม 2568
3. IF 03 ข้อมูลคำอธิบายสำหรับอาสาสมัครในโครงการวิจัย (ขั้นตอนที่ 2 กลุ่มทดลองนำร่อง) Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
4. IF 03 ข้อมูลคำอธิบายสำหรับอาสาสมัครในโครงการวิจัย (ขั้นตอนที่ 2 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ) Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
5. IF 03 ข้อมูลคำอธิบายสำหรับอาสาสมัครในโครงการวิจัย (ขั้นตอนที่ 3-4 กลุ่มทดลอง) Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
6. IF 04 หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย (ขั้นตอนที่ 2 กลุ่มทดลองนำร่อง) Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
7. IF 04 หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย (ขั้นตอนที่ 2 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ) Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
8. IF 04 หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย (ขั้นตอนที่ 3-4 กลุ่มทดลอง) Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
9. IF 05 CV Version 1.0 วันที่ 14 มกราคม 2568
10. IF 06 Budget Version 1.0 วันที่ 14 มกราคม 2568
11. Full Protocol Version 1.0 วันที่ 14 มกราคม 2568
12. แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าสำหรับอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
13. แบบประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสำหรับอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
14. แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
15. แบบคัดกรองความพร้อมทางกายสำหรับอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
16. หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568
17. เอกสารประกอบหลักสูตร Version 2.0 วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568

Chimri Chomp

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริลักษณ์ วีระภูธร)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

วันที่รับรอง : 25 กุมภาพันธ์ 2568
วันหมดอายุ : 25 กุมภาพันธ์ 2569
ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังต่อไปนี้ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)



ภาคผนวก ค หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิด นาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่าน
กิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร

ปัจจุบันนานาประเทศทั่วโลกต่างกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในอีกไม่ช้า นับว่าเป็นความท้าทายที่แทบทุกประเทศทั่วโลกต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ รวมถึงประเทศไทยที่ในปัจจุบันจัดอยู่ในภาวะสูงวัยของประชากรเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน สะท้อนให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงประชากรศาสตร์ของไทยกำลังได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วและจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Superaged Society) ภายในปี 2577 เมื่อมีสัดส่วนของประชากรสูงวัย สูงถึงร้อยละ 28.1 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2564, น. 9-10) ส่งผลให้มติคณะรัฐมนตรีให้ความเห็นชอบระเบียบวาระแห่งชาติเรื่อง “สังคมผู้สูงอายุ” โดยมีประเด็นสำคัญในการผลักดันให้ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562, น. 8)

ทั้งนี้เมื่อมนุษย์เข้าสู่วัยสูงอายุจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในหลากหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านร่างกายที่เกิดจากความเสื่อมของระบบอวัยวะทั้งภายในและภายนอก อาทิ กล้ามเนื้อและโครงกระดูกมีความแข็งแรงลดลง เปราะบางและหักง่าย บางคนมีหลังโก่งทำให้การเคลื่อนไหวเชื่องช้า ไม่กระฉับกระเฉง และการทรงตัวไม่ดี ซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย นอกจากการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายที่กล่าวมาแล้วยังพบว่าในวัยเกษียณผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหน้าที่การทำงาน ส่งผลให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดลง และเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหู่ วิตกกังวล บุคลิกภาพเปลี่ยนไปรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการการพึ่งพิงมากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่นก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เช่น ซึมเศร้า แยกตัวจากสังคม นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางรายถูกลดบทบาทลง เช่น จากการเป็นหัวหน้าครอบครัวกลับเป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน และบางคน อาจจะถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง อีกทั้งการเกษียณอายุราชการจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาท และการเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคมลดน้อยลง เกิดการพึ่งพิงทั้งด้านกิจวัตรประจำวันตลอดจนกิจกรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ส่งผลกระทบสะท้อนกลับไปที่ด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ (หรินทร์ ใจหนัก, 2560, น. 34 - 36)

ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมา ล้วนเป็นปัญหาที่ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ทั้งนี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสามารถ ในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งหากผู้สูงอายุยอมรับและสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วก็จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต และมีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม แต่ในทางกลับกัน หากผู้สูงอายุไม่สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและไม่สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก็จะเกิดปัญหาต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเองในทุก ๆ ด้าน

จากที่กล่าวมา จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิด การปรับตัวของรอย โดยนำกระบวนการ และขั้นตอนการปรับตัวมาประยุกต์ใช้กับนาฏศิลป์บำบัดด้วยพื้นเมือง เนื่องจากเป็นสมบัติประจำถิ่นที่ผู้สูงอายุต่างให้ความรัก ความหวงแหน ทั้งนี้เพราะถือกำเนิดมาจากสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณีความเชื่อ ศาสนา ภาษา และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในท้องถิ่น สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าทางปรัชญา สังคม วิถีถิ่นของชุมชน ที่สั่งสมมาเป็นระยะเวลา ยาวนาน ซึ่งนอกจากนาฏศิลป์พื้นเมืองจะถูกนำมาใช้เป็นกิจกรรมเพื่อความบันเทิงแล้ว ยังสามารถเป็นยารักษาโรคทางจิตใจและพฤติกรรมรุนแรงในสังคม ช่วยเพิ่มความเข้าใจในวัฒนธรรมที่แตกต่าง กัน ส่งผลให้ความขัดแย้งน้อยลง เพิ่มพลังความสามัคคีมากขึ้น และหากนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับ ทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ที่ผสมผสานหลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุและหลักทางด้านจิตวิทยาในการ ใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวต่าง ๆ มาผนวกพร้อมกับแนวคิดการปรับตัวของรอย ก็จะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ได้เป็นอย่างดี

จากปัญหาและแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็น ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ควรนำมาศึกษาวิจัยและพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง สำหรับผู้สูงอายุ อันจะเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ดีขึ้นในทุกด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังจะสามารถขยายผลไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นอื่น ๆ ต่อไป

หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ มีหลักการดังต่อไปนี้

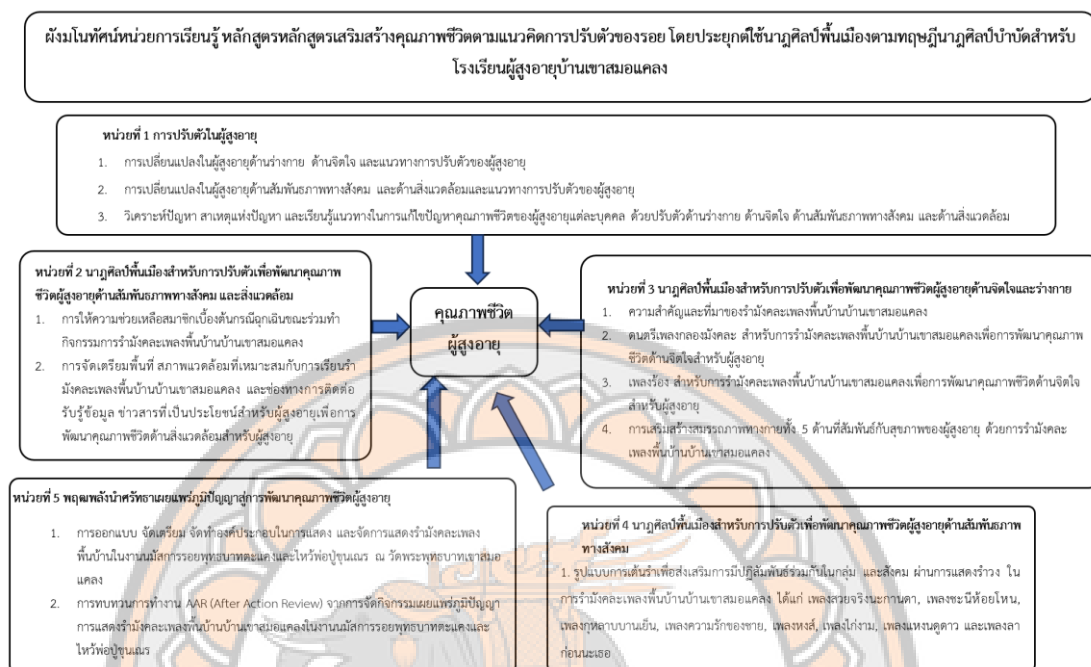
1. เป็นหลักสูตรที่ยึดผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่ว่มกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำมั่งคะเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง
3. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่ว่มกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำมั่งคะเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง
4. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่ว่มกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำมั่งคะเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง
5. เป็นหลักสูตรที่มุ่งให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่ว่มกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง ด้วยกิจกรรมการรำมั่งคะเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่ว่มกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ มุ่งจัดการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีความรู้ ความเข้าใจในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม
2. มีความสามารถในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม
3. มีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

เนื้อหาสาระการเรียนรู้



โครงสร้างหลักสูตร

โครงสร้างหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 5 หน่วย ใช้เวลาในการเรียนรวม 37 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดดังนี้

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
กิจกรรมปฐมนิเทศและการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตร		0.5	ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้
หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ	กิจกรรมที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงให้แนวทางการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านจิตใจ	1.5	ให้ผู้สูงอายุตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง โดยมีแนวดำเนินการจัด
	กิจกรรมที่ 2 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทาง	1	กิจกรรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
	สังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และ แนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุ		ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหา คุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัว ของรอยแบบมีส่วนร่วม
	กิจกรรมที่ 3 วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้ แนวทางในการแก้ไขปัญหาค คุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละ บุคคล ด้วยปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทาง สังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	1.5	ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำ มั่งคละเพลงพื้นบ้าน
	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตร เสริมสร้างคุณภาพชีวิตตาม แนวคิดการปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตาม ทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับ โรงเรียนผู้สูงอายุนบ้านเขาสมอ แครง หน่วยที่ 1	0.5	ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนา คุณภาพชีวิต
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1			
จำนวน 4.5 ชั่วโมง			
หน่วยที่ 2	กิจกรรมที่ 4 การให้ ความ นาฏศิลป์ ช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณี พื้นเมือง ฉุกเฉินขณะร่วมทำกิจกรรมการ สำหรับการ รำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขา ปรับตัวเพื่อ สมอแครง	1.5	
พัฒนา	กิจกรรมที่ 5 การจัดเตรียมพื้นที่ คุณภาพชีวิต สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุด้าน การเรียนรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน สัมพันธภาพ บ้านเขาสมอแครง และช่องทาง	1.5	

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
ทางสังคม และ สิ่งแวดล้อม	การติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้าน สิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ		
	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	0.5	
	หลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตร เสริมสร้างคุณภาพชีวิตตาม แนวคิดการปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตาม ทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอ แคลง หน่วยที่ 2		
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2		จำนวน 3.5 ชั่วโมง	
หน่วยที่ 3	กิจกรรมที่ 6 ความสำคัญ และ ที่มาของรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแคลง	1.5	
สำหรับการ ปรับตัวเพื่อ พัฒนา	กิจกรรมที่ 7 ดนตรีเพลงกลอง มั่งคละ สำหรับการรำมั่งคละ เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง	1.5	
คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุด้าน จิตใจและ	เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้าน จิตใจสำหรับผู้สูงอายุ		
ร่างกาย	กิจกรรมที่ 8 เพลงร้อง สำหรับ การรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้าน เขาสมอแคลงเพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้ สูงอายุ	1.5	

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
	กิจกรรมที่ 9 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 4 ด้านที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง	9	
	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแคลง หน่วยที่ 3	0.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 จำนวน 14 ชั่วโมง			
หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์ พื้นเมือง สำหรับการ ปรับตัวเพื่อ พัฒนา คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุด้าน สัมพันธ์ภาพ ทางสังคม	กิจกรรมที่ 10 รูปแบบการเต้นรำเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม และสังคม ผ่านการแสดงรำวง ในการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ได้แก่ เพลงสวयจริงนะกานดา, เพลงชนะนี้ห้อยโหน, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงหงส์, เพลงไถ่งาม, เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ	3	
	ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตาม	0.5	

หน่วยการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
	แนวคิดการปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตาม ทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอ แครง หน่วยที่ 4		
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 จำนวน 3.5 ชั่วโมง			
หน่วยที่ 5	กิจกรรมที่ 11 การออกแบบ	9	
พัฒนา คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ	จัดเตรียม จัดทำองค์ประกอบใน การแสดง และจัดการแสดงรำ มั่งคละเพลงพื้นบ้านในงาน นมัสการรอยพุทธบาทตะแคง และไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระ พุทธบาทเขาสมอแครง		
	กิจกรรมที่ 12 การทบทวนการ ทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรม เผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำ มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอ แครงในงานนมัสการรอยพุทธ บาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแครง	1	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 จำนวน 10 ชั่วโมง			
	การประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม กิจกรรมหลักสูตร	0.5	
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-5 จำนวน 37 ชั่วโมง			

คำอธิบายหน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ

กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)
กิจกรรมที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงให้แนวทางการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านจิตใจ	1.5
กิจกรรมที่ 2 การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุ	1
กิจกรรมที่ 3 วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	1.5
ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง หน่วยที่ 1	0.5
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 จำนวน 4.5 ชั่วโมง	

สืบค้น วิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม แนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

โดยใช้กระบวนการสะท้อนความคิด สะท้อนความรู้สึก การสืบค้นข้อมูล การตรวจสอบ การสังเกต การวิเคราะห์ การอภิปราย การอธิบายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกรณีศึกษา เรื่องเล่า และวิธีการปฏิบัติของตนเองในการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความตระหนัก เจตคติที่ดีต่อการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้าน
สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)
กิจกรรมที่ 4 การให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะร่วมทำ กิจกรรมการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง	1.5
กิจกรรมที่ 5 การจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมั่งคละ เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็น ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้ สูงอายุ	1.5
ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ตามแนวความคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุนบ้านเขาสมอแครง หน่วยที่ 2	0.5
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 จำนวน 3.5 ชั่วโมง	

สืบค้น วิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉิน
ขณะร่วมทำกิจกรรมการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง การจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อม
ที่เหมาะสมกับการเรียนรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล
ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ

โดยใช้กระบวนการสะท้อนความคิด สะท้อนความรู้สึก การสืบค้นข้อมูล การตรวจสอบ
การสังเกต การวิเคราะห์ การอภิปราย การอธิบายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษา และ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกรณีศึกษา เรื่องเล่า และวิธีการปฏิบัติของตนเองในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมือง
สำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความตระหนัก เจตคติที่ดี รวมถึงมีความสามารถ
ในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพ
ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้าน
จิตใจและร่างกาย

กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)
กิจกรรมที่ 6 ความสำคัญ และที่มาของรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง	1.5
กิจกรรมที่ 7 ดนตรีเพลงกลองมั่งคละ สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ	1.5
กิจกรรมที่ 8 เพลงร้อง สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ	1.5
กิจกรรมที่ 9 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 4 ด้านที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง	9
ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวความคิดปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง หน่วยที่ 3	0.5
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 จำนวน 14 ชั่วโมง	

สืบค้น วิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับความสำคัญและที่มาของรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ดนตรีเพลงกลองมั่งคละ สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ เพลงร้อง สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้านที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

โดยใช้กระบวนการสะท้อนความคิด สะท้อนความรู้สึก การสืบค้นข้อมูล การตรวจสอบ การสังเกต การวิเคราะห์ การอภิปราย การอธิบายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกรณีศึกษา เรื่องเล่า และวิธีการปฏิบัติของตนเองในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความตระหนัก เจตคติที่ดี รวมถึงมีความสามารถในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย

หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)
กิจกรรมที่ 10 รูปแบบการเต้นรำเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม และสังคม ผ่านการแสดงรำวง ในการรำวงละเล่นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ได้แก่ เพลงสวयจริงนะกานดา, เพลงชะนีห้อยโหนด, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงหงส์, เพลงไถ่ถาม, เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ	3
ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง หน่วยที่ 4	0.5
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 จำนวน 3.5 ชั่วโมง	

สืบค้น วิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับรูปแบบการเต้นรำเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม และสังคม ผ่านการแสดงรำวงในการรำวงละเล่นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ได้แก่ เพลงสวयจริงนะกานดา เพลงชะนีห้อยโหนด เพลงกุหลาบบานเย็น เพลงความรักของชาย เพลงหงส์ เพลงไถ่ถาม เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ

โดยใช้กระบวนการสะท้อนความคิด สะท้อนความรู้สึก การสืบค้นข้อมูล การตรวจสอบ การสังเกต การวิเคราะห์ การอภิปราย การอธิบายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกรณีศึกษา เรื่องเล่า และวิธีการปฏิบัติของตนเองในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความตระหนัก เจตคติที่ดี รวมถึงมีความสามารถในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม

หน่วยที่ 5 พุทธพลังนำศรัทธาเผยแผ่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)
กิจกรรมที่ 11 การออกแบบ จัดเตรียม จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดการแสดงรำวงละเล่นเพลงพื้นบ้านในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ้อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธรูปเขาสมอแครง	9

กิจกรรมการเรียนรู้/เนื้อหา	เวลา (ชั่วโมง)
กิจกรรมที่ 12 การทบทวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแคลง	1
รวมระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 จำนวน 10 ชั่วโมง	

สืบค้น วิเคราะห์ สังเคราะห์ เกี่ยวกับการออกแบบ จัดเตรียม จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแคลง การทบทวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแคลง

โดยใช้กระบวนการสะท้อนความคิด สะท้อนความรู้สึก การสืบค้นข้อมูล การตรวจสอบ การสังเกต การวิเคราะห์ การอภิปราย การอธิบายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกรณีศึกษา เรื่องเล่า และวิธีการปฏิบัติของตนเองในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวและเผยแพร่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความตระหนัก เจตคติที่ดี รวมถึงมีความสามารถในการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวและเผยแพร่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

แนวทางดำเนินการจัดกิจกรรม

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรที่มุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าอบรมโดยมีแนวทางการจัดกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

การจัดกิจกรรมการปรับตัวตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยการร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น อภิปราย วิเคราะห์สิ่งเร้าที่เป็นสาเหตุของปัญหาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงให้ชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องของระบบความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อหาแนวทางในการปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม จัดกิจกรรมโดยคำนึงถึงการเตรียมความพร้อมด้านความปลอดภัย ด้วยการฝึกปฏิบัติช่วยชีวิตเบื้องต้น กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินขณะฝึกปฏิบัตินาฏศิลป์พื้นเมืองร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด รวมถึงการออกแบบจัดเตรียมพื้นที่ในชั้นเรียนให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม

สำหรับด้านจิตใจ และร่างกาย จัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะสูญหายเพราะขาดการอนุรักษ์ มาผสมผสานกับการแสดงรำมั่งคละนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลก ด้วยการสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการถ่ายทอด สาธิตและฝึกปฏิบัติให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ กัน เป็นการพัฒนาระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ และด้านร่างกาย

นอกจากนี้ด้านสัมพันธภาพทางสังคมจะจัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะสูญหายเพราะขาดการอนุรักษ์ มาผสมผสานกับการแสดงรำมั่งคละนาฏศิลป์พื้นบ้านในจังหวัดพิษณุโลก สร้างสรรค์ และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง โดยนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการร่วมกันฝึกปฏิบัติการรำวงประกอบเพลงพื้นบ้าน ผ่านการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ จัดแถวอย่างมีปฏิสัมพันธ์ในการแสดงร่วมกัน เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพทางสังคม

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในผู้สูงอายุด้วยการนำแนวทางจากการปรับตัวของรอย นาฏศิลป์พื้นเมืองร่วมกับนาฏศิลป์บำบัดที่ได้เรียนรู้มาแล้วจากกิจกรรมข้างต้นมาประยุกต์ใช้ พัฒนาต่อยอดด้วยการรวมพลังกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มนำเสนอความคิดเห็น ออกแบบสร้างสรรค์องค์ประกอบ การแสดง และร่วมกันจัดแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงสู่สาธารณชนในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะเภาและไหว้พ่อปู่ขุนเณร อันแสดงออกซึ่งพฤติกรรมในผู้สูงอายุ จากนั้นร่วมกันทบทวนกระบวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อสะท้อนผลของการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

แนวทางการใช้สื่อและแหล่งเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่ผู้สอนนำมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรม เพื่อถ่ายทอดความรู้ ทำให้ผู้เรียนเกิดการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีแนวทางการใช้สื่อ และแหล่งเรียนรู้ สำหรับจัดกิจกรรมตามหลักสูตร ดังนี้

1. การใช้สื่อวีดิทัศน์ เรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และเพลงบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ

การใช้สื่อวีดิทัศน์ เรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และเพลงบำบัดสำหรับผู้สูงอายุจะช่วยเน้นให้ส่วนสำคัญเกิดความกระจ่างและชัดเจนขึ้น เป็นการใช้อธิบายได้ดี และช่วยให้สิ่งที่เป็นนามธรรม กลายเป็นรูปธรรมได้อย่างชัดเจนและดีขึ้น ได้แก่

1.1 YouTube กรมกิจการผู้สูงอายุ

<https://www.youtube.com/watch?v=ptNtXzvK6yc>

1.2 YouTube RAMA Channel

https://www.youtube.com/watch?v=ZgMk9JnS_dA

1.3 YouTube กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

<https://www.youtube.com/watch?v=al29mvxDVvA>

1.4 YouTube สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูฯ SNMRI.

<https://www.youtube.com/watch?v=2ufDkVRI7RQ>

1.5 YouTube AFTERCLAP

<https://www.youtube.com/watch?v=fDEMIgOeLQw>

1.6 YouTube Siriraj chanel

<https://www.youtube.com/watch?v=Tr1Pr96Uney>

1.7 YouTube Praram 9 Hospital.

https://www.youtube.com/watch?v=LZKO_AGQ9yU

1.8 YouTube สำนักอนามัยผู้สูงอายุ Bureau of Elderly Health

<https://www.youtube.com/watch?v=Ym82NX2QXLM>

1.9 YouTube Thainakarin Hospital

<https://www.youtube.com/watch?v=l2GNxPjbySM>

1.10 YouTube Nakornthon

<https://www.youtube.com/watch?v=QE5Xk-vRbCk>

1.11 You tube เพลงอุทยานดอกไม้

<https://www.youtube.com/watch?v=Mn7besBdns8>

1.12 You tube เพลงวางลง

<https://www.youtube.com/watch?v=JcQUg6M-tHg>

1.13 You Tube แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน สำหรับผู้สูงอายุ

<https://www.youtube.com/watch?v=tnp-ulXcOWA>

2. การใช้สื่อเทคโนโลยี โดยการใช้อินเทอร์เน็ตสำหรับสืบค้นข้อมูล การติดตามข้อมูล ข่าวสาร หรือข้อมูลออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

การใช้สื่อเทคโนโลยี โดยการใช้อินเทอร์เน็ตสำหรับสืบค้นข้อมูล การติดตามข้อมูล ข่าวสาร หรือข้อมูลออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถติดตามข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและมีประโยชน์กับตนเองได้ทันเวลาตามสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน ได้แก่

2.1 เว็บไซต์ สมิติเวช:

<https://shorturl.asia/QloXD>

2.2 เว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ:

<https://shorturl.asia/GQHsl>

2.3 เว็บไซต์ มหาวิทยาลัยมหิดล ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด:

https://pt.mahidol.ac.th/ptcenter/knowledge-article/sleep_on_older/

2.4 เว็บไซต์ กรมสุขภาพจิต:

<https://dmh.go.th/>

2.5 เว็บไซต์ กรมกิจการผู้สูงอายุ:

<https://www.dop.go.th/th/know/15/409>

2.6 เว็บไซต์ สำนักงานผู้สูงอายุ:

<https://eh.anamai.moph.go.th/th/news-anamai/209651>

2.7 เว็บไซต์ สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ:

<https://shorturl.asia/RjJ2H>

2.8 เว็บไซต์ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ:

<https://www.Nationalhealth.or.th/en/noden/865>

2.9 เว็บไซต์ สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูฯ SNMRI:

https://www.youtube.com/@SNMRI_Official

2.10 เว็บไซต์ เพลงบำบัด Kate VP Studio:

<https://www.youtube.com/@KateVPStudio>

2.11 เว็บไซต์ โรงพยาบาลผู้สูงอายุและศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู Chersery home:

<https://www.cherseryhome.com>

2.12 เว็บไซต์ ศูนย์บริการพี่เลี้ยงผู้สูงอายุ careagecenter:

<https://careagecenter.com/musical-therapy/>

2.13 เว็บไซต์ โรงพยาบาลพญาไท 3:

<https://shorturl.asia/kAfHi>

3. หนังสืออ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการการเปลี่ยนแปลง การดูแล การออกกำลังกาย และคู่มือสำหรับผู้สูงอายุ

หนังสืออ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการการเปลี่ยนแปลง การดูแล การออกกำลังกาย และคู่มือสำหรับผู้สูงอายุ

3.1 รัชนิวรรณ แก้วรังสี. (2560). *สุขภาพผู้สูงวัย ดูแลอย่างไรให้ห่างไกลโรค*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ Feel Good สนพ.

3.2 อีระมะลี รุอิ. (2563). *คู่มือผู้สูงวัย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์.
จตุพร เพิ่มทรัพย์ทวี. (2565). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

3.3 คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2561). *คู่มือ เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท ยินยการพิมพ์ จำกัด

3.4 ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และคณะ. (2565). *ชุดความรู้ที่มุ่งสู่ภาวะการสูงวัยอย่างมีพลัง*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัทจรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด.

3.5 พนม คลีฉายา และพงษ์พันธุ์ กิรติวสิน. (2567). *ยังโสด (Young-old) “โอกาส” บนโลกดิจิทัล*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

3.6 โครงการขับเคลื่อนกลยุทธ์เพื่อพัฒนางานด้านผู้สูงอายุ และการสื่อสารสาธารณะ เพื่อรองรับ สังคมสูงอายุ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2563). การขับเคลื่อนนโยบายการพัฒนาทักษะการทำงาน (Reskill และ Upskill) เพื่อสร้างหลักประกันรายได้ผู้สูงอายุ. <https://thaitgri.org/?cat=14>.

3.7 อภิญา ตันทวิวงศ์. (2565). *แก้แบบสบาย สูงวัยแบบสง่า ตามหาระบบบริการสุขภาพที่ดีในยุค “สังคมสูงวัย”*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท วิน วิน ดิจิตอลพริ้นติ้ง.

3.8 โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. (2561). *คู่มือ เรียนรู้ เข้าใจวัยสูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท ยินยการพิมพ์ จำกัด.

3.9 กฤษณ์ อินทรนนท์. (2561). *ปรับปรุงบ้านสำหรับผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ดอกคิวเมชั่น.

3.10 สุมาลี จินดาพล. (2567). *สุขภาพแวดล้อม-พฤติกรรมผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์เชียงใหม่.

3.11 สรียรัตน์ สุขมลสันต์. (2560). *Live Well Together: ดูแลผู้สูงอายุสร้างสุขในครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

3.12 นงนุช วงศ์สว่าง และคณะ. (2564). การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ: บทบาทของพยาบาลอนามัยชุมชน. *วารสารเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต*, 1(1), 76.

3.13 สมพร มีมะโน, จตุพร เสือมี, และสุนิ จิรสมิทธา. (2561). ผลของโปรแกรมการพยาบาลตามทฤษฎีของรอยต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวและระดับการควบคุมโรคหืด. *พุทธชินราชเวชสาร*, 35(2), 217. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/BMJ/article/view/172739/170229>

3.14 Roy, C. (1984). *Introduction to Nursing: An Adaptation Model* (2nd ed). NJ: Prentice –Hall.

3.15 Roy, C., & Andrews, H. (1999). *The Roy adaptation model* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

3.16 Elizabeth L. Dixon. (2002). Community Health Nursing Practice and the Roy Adaptation Model. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1525-1446.1999.00290.x>

3.17 Roy, C. (2009). *The Roy adaptation model* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall Health.

แนวทางการวัดประเมินผล

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ มีจุดมุ่งหมายให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถ และมีความตระหนัก เจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยใช้การวัดและประเมินผล ดังนี้

จุดมุ่งหมาย	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. มีความรู้ ความเข้าใจในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพ	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีช่วงคะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนน

จุดมุ่งหมาย	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
ทางสังคม และด้าน สิ่งแวดล้อม			ระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามี
2. มีความสามารถในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150 แสดงว่ามีคุณภาพชีวิต กลาง ๆ และผู้ตอบที่ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิตที่
3. มีความตระหนักและเจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	ดี

ภาคผนวก ง เอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย ร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 คำชี้แจงการใช้หลักสูตร

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันนานาประเทศทั่วโลกต่างกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และมีแนวโน้มจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในอีกไม่ช้า นับว่าเป็นความท้าทายที่แทบทุกประเทศทั่วโลกต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ รวมถึงประเทศไทยที่มีจำนวนประชากรสูงวัยเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน สะท้อนให้เห็นว่า ประเทศไทยกำลังได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วและจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Superaged Society) ภายในปี 2577 เมื่อสัดส่วนของประชากรสูงวัย สูงถึงร้อยละ 28.1 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2564, น. 9) ส่งผลให้มติคณะรัฐมนตรีให้ความเห็นชอบระเบียบวาระแห่งชาติเรื่อง “สังคมผู้สูงอายุ” โดยมีประเด็นสำคัญในการผลักดันให้ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562, น. 8)

ความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเป็นปัญหาที่ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ทั้งนี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล โดยนำกระบวนการ และขั้นตอนการปรับตัวมาประยุกต์ใช้กับนาฏศิลป์บำบัดด้วยนาฏศิลป์พื้นเมือง หากผู้สูงอายุยอมรับและสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต และมีระดับคุณภาพชีวิตที่ดี แต่ในทางกลับกันหากผู้สูงอายุไม่สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและไม่สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเองในทุก ๆ ด้าน

ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำกระบวนการ และขั้นตอนการปรับตัวมาประยุกต์ใช้กับนาฏศิลป์บำบัดด้วยพื้นเมือง ซึ่งเป็นสมบัติประจำถิ่นที่ผู้สูงอายุต่างให้ความรัก ความหวงแหน ทั้งนี้เพราะนาฏศิลป์พื้นเมืองถือกำเนิดมาจากสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณีความเชื่อ ศาสนา ภาษา และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในท้องถิ่น สะท้อนให้เห็นซึ่งคุณค่าทางปรัชญา สังคม วิถีถิ่นของชุมชน ที่สั่งสมมาเป็นระยะเวลายาวนาน ซึ่งนอกจากนาฏศิลป์พื้นเมืองจะถูกนำมาใช้เป็นกิจกรรมเพื่อความบันเทิงแล้ว ยังสามารถเป็นยารักษาโรคทางจิตใจและพฤติกรรมรุนแรงในสังคม ช่วยเพิ่มความเข้าใจในวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ความขัดแย้งน้อยลง เพิ่มพลังความสามัคคีมากขึ้น และหากนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างหลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุและหลักการทางด้านจิตวิทยาการใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ก็จะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ

ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี โดยหลักสูตรดังกล่าวมีลักษณะเป็นหลักสูตรฝึกอบรม สอดคล้องกับบริบทของผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง อ.วังทอง จ.พิษณุโลก ใช้เวลาในการเรียนรวม 37 ชั่วโมง ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 5 หน่วย ได้แก่ หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และหน่วยที่ 5 พุทธพจน์นำศรัทธาเผยแผ่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยมีแนวทางการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ตามกระบวนการด้านการปรับตัวของรอย กระบวนการด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดด้วยวิธีการเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติ และนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง โดยวัดและประเมินผลจากการรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น

เนื้อหาสาระการเรียนรู้

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ เวลาเรียน 37 ชั่วโมง ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 5 หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ (เวลา 30 นาที)

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
1	การปรับตัวในผู้สูงอายุ	4.5
2	นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม	3.30
3	นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจ และร่างกาย	14
4	นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3.30
5	พุทธพจน์นำศรัทธาเผยแผ่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	10

ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ (เวลา 30 นาที)

รวม 37 ชั่วโมง

กระบวนการจัดกิจกรรม

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรที่มุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าอบรมโดยมีกระบวนการจัดกิจกรรมดังนี้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

การจัดกิจกรรมการปรับตัวตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยการร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น อภิปราย วิเคราะห์สิ่งเร้าที่เป็นสาเหตุของปัญหาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ จากนั้นจึงให้ชุดข้อมูลความรู้ในเรื่องของระบบความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อหาแนวทางในการปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

ขั้นที่ 2 พัฒนาคูณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม จัดกิจกรรมโดยคำนึงถึงการเตรียมความพร้อมด้านความปลอดภัย ด้วยการฝึกปฏิบัติช่วยชีวิตเบื้องต้น กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินขณะฝึกปฏิบัตินาฏศิลป์พื้นเมืองร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด รวมถึงการออกแบบจัดเตรียมพื้นที่ในชั้นเรียนให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม

สำหรับด้านจิตใจ และร่างกาย จัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะสูญหายเพราะขาดการอนุรักษ์มาผสมผสานกับการแสดงรำมั่งคละนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลก ด้วยการสร้างสรรค์ และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการถ่ายทอด สาธิตและฝึกปฏิบัติให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ กัน เป็นการพัฒนาระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ และด้านร่างกาย

นอกจากนี้ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคมจะจัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่น ร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงที่กำลังจะสูญหายเพราะขาดการอนุรักษ์มาผสมผสานกับการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในจังหวัดพิษณุโลก สร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง โดยนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการร่วมกันฝึกปฏิบัติการร่ายประกอบเพลงพื้นบ้าน ผ่านการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่จัดแถวอย่างมีปฏิสัมพันธ์ในการแสดงร่วมกัน เพื่อพัฒนาสัมพันธ์ภาพทางสังคม

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การแสดงออกซึ่งพลังในผู้สูงอายุด้วยการนำแนวทางจากการปรับตัวของรอย นาฏศิลป์พื้นเมืองร่วมกับนาฏศิลป์บำบัดที่ได้เรียนรู้มาแล้วจากกิจกรรมข้างต้นมาประยุกต์ใช้ พัฒนาต่อยอดด้วยการรวมพลังกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มนำเสนอความคิดเห็น ออกแบบสร้างสรรค์องค์ประกอบ การแสดง และร่วมกันจัดแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงสู่สาธารณชนในงานนมัสการ รอยพุทธบาทตะเภาและไหว้พ่อปู่ขุนเณร อันแสดงออกซึ่งพลังในผู้สูงอายุ จากนั้นร่วมกันทบทวน กระบวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่ภูมิปัญญาการแสดงรำ มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อสะท้อนผลของการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการส่งเสริม คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

บทบาทของผู้สอน

1. ศึกษาเอกสารหลักสูตรให้เข้าใจอย่างละเอียด
2. ศึกษาเอกสารประกอบหลักสูตรให้เข้าใจอย่างละเอียด ศึกษาจุดมุ่งหมายของหลักสูตร คือ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตโดยรวมสำหรับผู้สูงอายุ ตามแนวคิดด้านการปรับตัวของรอย นาฏศิลป์พื้นเมือง ร่วมกับนาฏศิลป์บำบัด
3. ศึกษาหน่วยการเรียนรู้ และแนวทางการจัดกิจกรรมให้ครบถ้วนทุกครั้งก่อนทำการสอน เพื่อให้เข้าใจขั้นตอนต่าง ๆ อย่างชัดเจน และทำให้เกิดความเชื่อมั่นและมั่นใจในการสอน
4. วางแผนจัดเตรียมสถานที่ สื่ออุปกรณ์ให้ครบถ้วนเพียงพอและสอดคล้องกับ แนวทางการจัดกิจกรรม หรือปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามบริบทสภาพจริง
5. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ควรคำนึงถึงข้อจำกัดของผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุ เช่น ปัญหา ด้านการมองเห็น การได้ยิน ความไม่สุขสบายจากการนั่งเป็นเวลานาน ๆ และควรปรับเปลี่ยน กิจกรรม ให้เหมาะสมกับข้อจำกัดดังกล่าว เช่น ใช้ตัวอักษรตัวใหญ่ พุดซ้ำและซ้ำ ๆ ซัด ๆ ไม่บรรยายความรู้เกิน เวลาที่กำหนด

6. ผู้สอนควรมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (Facilitator) โดยทำหน้าที่ คือ เป็นผู้จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เป็นผู้ให้/ผู้รับความรู้ คอยชี้แนะและสะท้อนคิด เป็นผู้ให้กำลังใจ และเป็นผู้สนับสนุนการมีส่วนร่วมของสมาชิกในห้องเรียน

7. ผู้สอนควรมีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางในเนื้อหาที่สอนเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ อย่างถูกต้องและได้รายละเอียดที่ชัดเจนนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง เช่น ผู้สอนด้านการปรับตัวของรอย ควรมีความรู้ด้านระบบต่าง ๆ และการดูแลรักษาสุขภาพในผู้สูงอายุ ผู้สอนด้านดนตรีและการขับร้อง ควรมีความรู้ ความสามารถด้านดนตรีและการขับร้อง ผู้สอนด้านนาฏศิลป์ควรมีความรู้ ความสามารถ ด้านนาฏศิลป์พื้นเมือง และสามารถปฏิบัติท่ารำได้อย่างเชี่ยวชาญ เป็นต้น

8. ผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมได้ตามระยะเวลาที่กำหนดในโครงสร้างหลักสูตร แต่ผู้สอนก็สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามธรรมชาติของผู้เรียนสูงอายุได้

9. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามข้อสงสัยอย่างเป็นกันเองและสรุปเนื้อหา

10. กรณีที่ผู้เรียนมีข้อสรุปไม่ชัดเจนหรือมีข้อบกพร่องตามจุดประสงค์ให้ผู้สอนเพิ่มเติมส่วน นั้นให้กับผู้เรียน

11. ผู้สอนต้องประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเมื่อเรียนจบในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

บทบาทของผู้เรียน

1. ให้ความร่วมมือโดยมาเรียนทุกครั้งตามเวลาที่กำหนด ไม่ขาดเรียน

2. สนใจกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนทุกครั้ง ทุกขั้นตอน

3. กล้าแสดงความคิดเห็น บอกเล่าประสบการณ์ สะท้อนความรู้สึก และลงมือปฏิบัติ ในขณะร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม

4. ให้ความร่วมมือและรับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้านที่ให้ทำที่บ้าน แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เป็นต้น

5. นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ชีวิตประจำวัน ลงมือปฏิบัติจริงจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

แนวทางการวัดประเมินผล

หลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์ บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ มีจุดมุ่งหมายให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถ และมีความตระหนัก เจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยใช้การวัดและประเมินผล ดังนี้

จุดมุ่งหมาย	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. มีความรู้ ความเข้าใจในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีช่วงคะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ที่ตอบที่ได้คะแนนระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี
2. มีความสามารถในการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	ผู้ที่ตอบที่ได้คะแนนระหว่าง 76-150 แสดงว่ามีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ และผู้ที่ตอบที่ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิตที่ดี
3. มีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	

ส่วนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้

คำชี้แจง

แผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งเป็นเอกสารสำหรับเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับครูผู้สอน ในการนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง โดยใช้เวลาเรียนทั้งสิ้น 37 ชั่วโมง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แผนการเรียนรู้ที่ 1

หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงให้แนวทางการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านจิตใจ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และด้านจิตใจ
2. ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางการปรับตัวด้านร่างกาย และด้านจิตใจได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัวด้านร่างกาย และด้านจิตใจ

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และด้านจิตใจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในเรื่องของการทำงานระบบต่าง ๆ ในร่างกาย การเจ็บป่วยที่เกิดจากภาวะการทำงานผิดปกติของร่างกาย ภาวะสุขภาพจิต การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความเครียด ภาวะวิตกกังวล และการเกิดภาวะซึมเศร้า การยอมรับ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางการปรับตัวด้านร่างกายและด้านจิตใจจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

เนื้อหาสาระ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในผู้สูงอายุ
2. แนวทางการปรับตัวทางด้านร่างกายในผู้สูงอายุ
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจในผู้สูงอายุ
4. แนวทางการปรับตัวทางด้านจิตใจในผู้สูงอายุ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และด้านจิตใจ	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุมีช่วง คะแนนระหว่าง 45- 225 คะแนน โดย ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 40-75
2. ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางการปรับตัวด้านร่างกาย และด้านจิตใจได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	คะแนน แสดงว่ามี คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150 แสดง ว่ามีคุณภาพชีวิต กลาง ๆ และผู้ตอบที่ได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัวด้านร่างกาย และด้านจิตใจ	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิต ที่ดี

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายถาม-ตอบ เรื่องการเปลี่ยนแปลงในร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้ประเด็นคำถามเรื่องการเปลี่ยนแปลงในร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น อวัยวะใดบ้างในร่างกายที่เสื่อมสภาพลง คำตอบคือ การมองเห็น ระบบการย่อยอาหาร ความแข็งแรงของร่างกายส่วนต่าง ๆ เนื่องจากร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง ถดถอยทางกายภาพตามอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง และล้วนเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมถอยลงไปทั้งทาง ร่างกาย อารมณ์ และสภาพจิตใจ

2. ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาคคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยการปรับตัวด้านร่างกายและด้านจิตใจ

3. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประเด็นปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการแก้ไขปัญหาคคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยการปรับตัวด้านร่างกายและด้านจิตใจ โดยเขียนสรุปในรูปของผังมโนทัศน์ของการวิเคราะห์ปัญหาคคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และด้านจิตใจของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

1. ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรมฟังเพลงวางลง ซึ่งเป็นวงดนตรีที่มีผู้สูงอายุเป็นผู้ร้องเล่นดนตรี เต้น ประกอบจังหวะ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปล่อยวาง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

2. ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรมฟังเพลงอุทยานดอกไม้ จากนั้นผู้สูงอายุร่วมกันตอบคำถามว่า มีดอกไม้ในเพลงทั้งหมดกี่ชนิด เนื่องจากในวัยผู้สูงอายุจะมีภาวะถดถอยทางด้านสติปัญญา และการรับรู้ จะช่วยพัฒนา และเพิ่มการรับรู้ในเรื่องของความจำของผู้สูงอายุได้

3. ผู้สูงอายุร่วมกันออกแบบท่าทางการรำโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะสูญหายเพราะขาดการอนุรักษ์ มาผสมผสานกับการแสดงรำมั่งคละนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลก ด้วยการสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการถ่ายทอด สานิตและฝึกปฏิบัติให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ กัน เป็นการพัฒนาระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ และด้านร่างกาย

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปแนวทางในการปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล รวมถึงประเมินผลการออกแบบท่าทางการรำโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและด้านร่างกาย

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. สื่อการเรียน Power point เรื่อง การเรียนการเปลี่ยนแปลงตามวัยทางด้านร่างกายและจิตใจ
2. สื่อการเรียน Power point เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจในผู้สูงอายุ

3. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2561). *คู่มือ เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท ยินยงการพิมพ์ จำกัด

4. รัชนิวรรณ แก้วรังสี. (2560). *สุขภาพผู้สูงอายุ ดูแลอย่างไรให้ห่างไกลโรค*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ Feel Good สนพ.

5. สมพร มีมะโน, จตุพร เสือมี, และสุณี จิรสมิทธา. (2561). ผลของโปรแกรมการพยาบาลตามทฤษฎีของรอยต่อพฤติกรรม การปรับตัวและระดับการควบคุมโรคหืด. *พุทธชินราชเวชสาร*, 35(2), 217. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/BMJ/article/view/172739/170229>.

6. Elizabeth L. Dixon. (2002). Community Health Nursing Practice and the Roy Adaptation Model. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1525-1446.1999.00290.x>

7. Roy, C. (1984). *Introduction to Nursing: An Adaptation Model* (2nd ed). NJ: Prentice-Hall.

8. Roy, C., & Andrews, H. (1999). *The Roy adaptation model* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

9. You tube เพลงอุทยานดอกไม้ <https://www.youtube.com/watch?v=Mn7besBdns8>

10. You tube เพลงวางลง <https://www.youtube.com/watch?v=JcQUg6M-tHg>

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

ปัญหา/อุปสรรค

แนวทางการแก้ไข

()

ผู้สอน

แผนการเรียนรู้ที่ 2

หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และแนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุ

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม
2. ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางการปรับตัวด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมและบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมและความปลอดภัยของสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ การยอมรับ เข้าใจ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางการปรับตัวด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

เนื้อหาสาระ

1. การเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพสังคม
2. แนวทางการปรับตัวทางด้านสัมพันธภาพสังคมของผู้สูงอายุ
3. การเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อม
4. แนวทางการปรับตัวทางด้านสิ่งแวดล้อม

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีช่วงคะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนระหว่าง 40-75
2. ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางการปรับตัวด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	คะแนน แสดงว่ามีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนนระหว่าง 76-150 แสดงว่ามีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ และผู้ตอบที่ได้ 151-225 คะแนน
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แสดงว่าคุณภาพชีวิตที่ดี

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายถาม-ตอบ เรื่องการเปลี่ยนแปลงในด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ โดยใช้ประเด็นคำถามเรื่องการเปลี่ยนแปลงในด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ เช่น การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมและบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมและความปลอดภัยของสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไข ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยการปรับตัวด้านสัมพันธภาพสังคม และด้าน สิ่งแวดล้อม

3. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประเด็นปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการแก้ไข ปัญหา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยการปรับตัวด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยเขียนสรุปในรูปของผังมโนทัศน์ของการวิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพสังคม และ ด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

1. ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรมฟังเพลงวางลง ซึ่งเป็นวงดนตรีที่มีผู้สูงอายุเป็นผู้ร้อง เล่นดนตรี เต้น ประกอบจังหวะ มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปล่อยวาง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลง ของด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ

2. ผู้สูงอายุร่วมกันกิจกรรมปรับสภาพแวดล้อม/การจัดสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ของผู้สูงอายุ การ จัดสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ของผู้สูงอายุช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความปลอดภัย มีความสะดวกและให้ ความสุขกับผู้สูงอายุในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละ เพลงพื้นบ้าน

3. ผู้สูงอายุร่วมกันออกแบบท่าทางการรำโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะสูญหายเพราะขาดการอนุรักษ์ มาผสมผสานกับการแสดงรำมั่งคละนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลก ด้วยการสร้างสรรค์ และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัด ในผู้สูงอายุด้วยวิธีการถ่ายทอด สาระและฝึกปฏิบัติให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ กัน ร่วมกับสมาชิกผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปแนวทางในการ ปรับตัว กับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล รวมถึงประเมินผลการออกแบบท่าทางการรำโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์ บำบัด ด้วยการสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

สื่อและแหล่งเรียนรู้

หนังสือ/วารสาร

นงนุช วงศ์สว่าง และคณะ. (2564). การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ: บทบาท ของพยาบาลอนามัยชุมชน. วารสารเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต, 1(1), 76.

อิระมะสี รุอิ. (2563). คู่มือผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ นานมีบุ๊คส์.

สื่อวีดิทัศน์

You Tube แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน สำหรับผู้สูงอายุ

<https://www.youtube.com/watch?v=tnp-ulXcOWA>

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

()

ผู้สอน

แผนการเรียนรู้ที่ 3

หน่วยที่ 1 การปรับตัวในผู้สูงอายุ

เรื่อง วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาคคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุวิเคราะห์และอธิบายปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการแก้ไขปัญหาคคุณภาพชีวิต ด้วยการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมได้
2. ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางการปรับตัวจากปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัวจากปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับตนเอง

สาระสำคัญ

การวิเคราะห์ปัญหา และหาสาเหตุแห่งปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาคคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติกิจกรรมทางการปรับตัวจากปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับตนเอง

เนื้อหาสาระ

1. ปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ
2. วิธีการวิเคราะห์ปัญหาและหาสาเหตุแห่งปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ
3. แนวทางในการแก้ไขปัญหาคคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการปฏิบัติกิจกรรมทางการปรับตัว จากปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุวิเคราะห์และอธิบายปัญหาสาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการแก้ไข ปัญหาคุณภาพชีวิต ด้วยการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุมีช่วง คะแนนระหว่าง 45- 225 คะแนน โดย ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามี คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150 แสดง ว่ามีคุณภาพชีวิต กลาง ๆ และผู้ตอบที่ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิต ที่ดี
2. ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางการปรับตัวจากปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	ว่ามีคุณภาพชีวิต กลาง ๆ และผู้ตอบที่ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิต ที่ดี
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการปรับตัวจากปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นกับตนเอง	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไข ปัญหาคุณภาพชีวิตรายบุคคลโดยให้ผู้สูงอายุเขียนปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของตน โดยไม่ต้องระบุชื่อ และตัวตน จากนั้นนำปัญหาที่รวบรวมได้ดังกล่าว มาเข้าสู่กระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อระดมสมองวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดังกล่าวร่วมกัน

2. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประเด็นปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการแก้ไข ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยเขียนสรุปในรูปของผังมโนทัศน์ของการวิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

1. ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรมหัวเราะบำบัด 6 เสียง โดยให้ผู้สูงอายุในการจัดการอารมณ์ และความเครียด รวมเบี่ยงเบนความสนใจ ไม่ให้อยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดจนเกินไป

- 1.1 เสียงที่ 1 เสียง “โ” /เสียงหัวเราะ
- 1.2 เสียงที่ 2 เสียง “อา” /อกหัวเราะ
- 1.3 เสียงที่ 3 เสียง “อุ” /คอหัวเราะ
- 1.4 เสียงที่ 4 เสียง “เอ” /ใบหน้าหัวเราะ
- 1.5 เสียงที่ 5 เสียง “ฮิ” /จมูกหัวเราะ
- 1.6 เสียงที่ 6 เสียง “ฮือ” /สมองหัวเราะ

2. ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรมบริหารแขน/มือ ผีกสมองป้องกันอัลไซเมอร์ (จิบ-แอล) เป็นท่าบริหารสมองให้เกิดการทำงานโดยแยกสั่งการด้านร่างกายทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ผีกสมองอีกท่าหนึ่งที่สามารถทำได้ด้วยตัวเองที่บ้าน คือท่า "จิบ-แอล" เป็นท่าบริหารสมองให้เกิดการทำงานโดยแยกสั่งการด้านร่างกายทั้งซีกซ้ายและซีกขวาโดยเริ่มจากทำมือซ้ายเป็นรูปจิบ มือขวาเป็นรูปแอล ที่นิ้วโป้งกับนิ้วชี้ทำมือตั้งฉากกัน และทำสลับไปมาซ้ายขวา จากจิบเป็นแอลจากแอลเป็นจิบ ในกิจกรรมนี้การบริหารสมองด้วยท่าจิบ-แอล อย่างสม่ำเสมอจะช่วยชะลอสมองเสื่อมก่อนวัย และฝึกให้สมองส่วนควบคุมกล้ามเนื้อ ทั้งยังสามารถทำงานได้อย่างสมดุลช่วยเสริมความจำและเพิ่มประสิทธิภาพของคลื่นสมอง ทำให้สมองมีขีดความสามารถเพิ่มมากขึ้น

3. ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรมสมาธิบำบัดแบบ SKT เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจในท่านี้จะช่วยลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานนอนไม่หลับ” ด้วยการปรับประสาทการรับรู้ของเส้นประสาท ในช่วงการหายใจเข้าลึก และปรับประสาทการรับรู้ของเส้นประสาท และเส้นประสาทสมอง

4. ผู้สูงอายุร่วมกันออกแบบท่าทางการรำโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะสูญหายเพราะขาดการอนุรักษ์มาผสมผสานกับการแสดงรำมั่งคละนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลก ด้วยการสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการถ่ายทอด สานิตและฝึกปฏิบัติให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ กันร่วมกับสมาชิกผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปแนวทางในการปรับตัว กับปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล รวมถึงประเมินผลการออกแบบท่าทางการรำโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

สื่อและแหล่งเรียนรู้

หนังสือ

1. จตุพร เพิ่มทรัพย์ทวี. (2565). การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (EXERCISE FOR OLDER ADULTS). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
2. อภิญญา ตันทวีวงศ์. (2565). แก่แบบสบาย สูงวัยแบบสง่า ตามหาระบบบริการสุขภาพที่ดีในยุค “สังคมสูงวัย”. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ. บริษัท วิน วิน ดิจิตอลพรีนติ้ง.
3. โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. (2561). คู่มือ เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ. บริษัท ยินยงการพิมพ์ จำกัด.

เว็บไซต์

1. สมิตีเวช. 12 ท่า ออกกำลังกาย ป้องกันหกล้มในผู้สูงวัย. <https://shorturl.asia/QloXD>
2. สสส. ออกกำลังกายแบบไหน สร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ. <https://www.Thaihealth.or.th/>

สื่อวีดิทัศน์

1. กรมกิจการผู้สูงอายุ. ดนตรีบำบัดสำหรับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ. <https://www.youtube.com/watch?v=ptNtXzvK6yc>
2. สำนักอนามัยผู้สูงอายุการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุทั้ง 8 ด้าน. <https://www.youtube.com/watch?v=Ym82NX2QXLM>
3. You tube สมาธิบำบัดแบบ SKT (ย่อมาจากชื่อของรศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ผู้พัฒนาเทคนิค) ท่าที่ 1 - 2 สำหรับคนไม่ป่วย ขับพิษ ลดความดันโลหิต คลายกล้ามเนื้อ) <https://www.youtube.com/watch?v=x0-NKbGzvm4>

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

()

ผู้สอน

แผนการเรียนรู้ที่ 4

หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

เรื่อง การให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะร่วมทำกิจกรรมการรำมโนคลึงเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสอมคลอง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุอธิบายวิธีการให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะร่วมทำกิจกรรมรำมโนคลึงเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสอมคลอง ในการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมได้
2. ผู้สูงอายุสามารถฝึกปฏิบัติการให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะร่วมทำกิจกรรมรำมโนคลึงเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสอมคลอง ในการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะร่วมทำกิจกรรมรำมโนคลึงเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสอมคลอง ในการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

สาระสำคัญ

การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นกรณีฉุกเฉินเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สูงอายุจะต้องเข้าใจในกระบวนการและวิธีการให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นกรณีฉุกเฉินทั้งในเรื่องของการประเมินสถานการณ์ก่อนการเข้าไปให้การช่วยเหลือ และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อเป็นการลดความรุนแรง ของการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยในขณะร่วมทำกิจกรรมรำมโนคลึงเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสอมคลอง ในการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ

เนื้อหาสาระ

1. สถานการณ์ภาวะฉุกเฉินที่ควรรู้สำหรับผู้สูงอายุ
2. วิธีการประเมินสถานการณ์ ก่อนการเข้าไปให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ
3. วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุอธิบายวิธีการให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉิน ขณะร่วมทำกิจกรรมรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแครง ใน การปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีช่วงคะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนนระหว่าง 76-150 แสดงว่ามีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ และผู้ตอบที่ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิตที่ดี
2. ผู้สูงอายุสามารถฝึกปฏิบัติการให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉิน ขณะร่วมทำกิจกรรมรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแครง ใน การปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิตที่ดี
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการให้ความช่วยเหลือสมาชิก	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน	

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
เบื้องต้นกรณีฉุกเฉิน		- แบบบันทึกผลการ	
ขณะร่วมทำกิจกรรมรำ		เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	
มั่งคละเพลงพื้นบ้าน			
บ้านเขาสมอแครง ใน			
การปรับตัวเพื่อพัฒนา			
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ			
ด้านสัมพันธภาพทาง			
สังคมและสิ่งแวดล้อม			

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไข ปัญหาคุณภาพชีวิต รายบุคคลโดยให้ผู้สูงอายุเขียนปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของตน โดยไม่ต้องระบุชื่อ และตัวตน จากนั้นนำปัญหาที่รวบรวมได้ดังกล่าว มาเข้าสู่กระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อระดมสมองวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดังกล่าวร่วมกัน

2. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประเด็นปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการแก้ไข ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยเขียนสรุปในรูปของผังมโนทัศน์ของการวิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิต ร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

3. ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายแนวทางการทำ CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) เบื้องต้น การทำความเข้าใจของหลักการการช่วยเหลือที่ถูกต้องหากเจอกับเหตุการณ์ไม่คาดคิด ซึ่งในกิจกรรมนี้ให้ผู้สูงอายุเข้าใจการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ประเมินสถานการณ์ โดยผู้ที่ให้ความช่วยเหลือต้องมีสติ คิดหาวิธีรับมือ และตัดสินใจให้เหมาะสมกับสถานการณ์มากที่สุด ฝึกเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการร่ำร้องเพลงพื้นบ้าน

ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรมฝึกปฐมพยาบาลเบื้องต้นในกรณีฉุกเฉิน ในขณะร่วมทำกิจกรรม ร่ำร้องเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ในการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้าน สัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ ผ่านการฝึกการทำ CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) เบื้องต้น การทำความเข้าใจของหลักการการช่วยเหลือที่ถูกต้องหากเจอกับเหตุการณ์ ไม่คาดคิด ซึ่งในกิจกรรมนี้ให้ผู้สูงอายุเข้าใจการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ประเมินสถานการณ์ โดยผู้ที่ให้ความช่วยเหลือต้องมีสติ คิดหาวิธีรับมือ และตัดสินใจให้เหมาะสมกับสถานการณ์มากที่สุด ฝึกเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปแนวทางในการฝึก การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในกรณีฉุกเฉิน ในขณะร่วมทำกิจกรรมร่ำร้องเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอ แครง ในการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของ ผู้สูงอายุ ผ่านการฝึกการทำ CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) เบื้องต้น การทำความเข้าใจ ของหลักการการช่วยเหลือที่ถูกต้องหากเจอกับเหตุการณ์ไม่คาดคิด ซึ่งในกิจกรรมนี้ให้ผู้สูงอายุเข้าใจ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ประเมินสถานการณ์ โดยผู้ที่ให้ความช่วยเหลือต้องมีสติ คิดหาวิธีรับมือ และตัดสินใจให้เหมาะสมกับสถานการณ์มากที่สุด ฝึกเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. Power point เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีฉุกเฉิน เช่น การทำ CPR
2. You tube คลิปการปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับประชาชน <https://www.youtube.com/watch?v=bi9IA3Xbg60>
3. You tube สอนวิธีการทำ CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) และการใช้เครื่อง AED (Automatic External Defibrillator) สิ่งที่คุณควรรู้ของที่ต้องมี <https://www.youtube.com/watch?v=l7vZqtUpCA8>

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

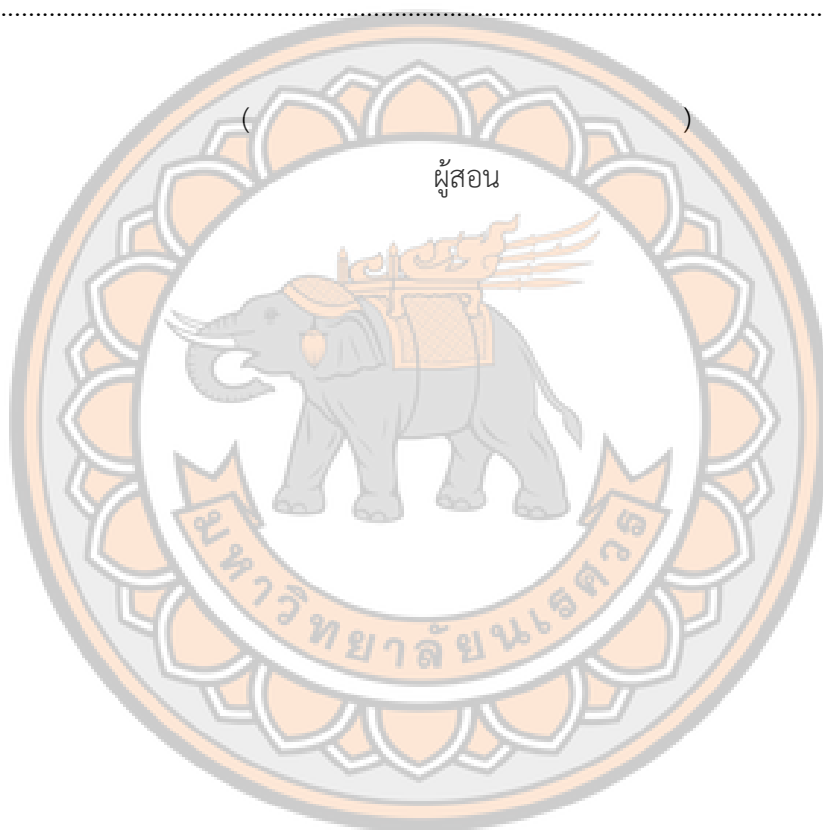
.....

แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....



แผนการเรียนรู้ที่ 5

หน่วยที่ 2 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

เรื่อง การจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุอธิบายวิธีการจัดเตรียมสถานที่จัดกิจกรรมด้านดนตรี และนาฏศิลป์ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับตนเองได้
2. ผู้สูงอายุจัดเตรียมสถานที่จัดกิจกรรมด้านดนตรี และนาฏศิลป์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับตนเองได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการจัดเตรียมสถานที่จัดกิจกรรมด้านดนตรี และนาฏศิลป์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับตนเอง

สาระสำคัญ

การจัดเตรียมสถานที่ที่เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมด้านดนตรี และนาฏศิลป์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมในผู้สูงอายุช่วยเสริมสร้างกิจกรรมทางสังคมและการเตรียมพร้อม ปรับปรุงพื้นที่และสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมด้านดนตรี และนาฏศิลป์ รวมถึงช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ

เนื้อหาสาระ

1. การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ
2. ช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุอธิบาย วิธีการจัดเตรียม สถานที่จัดกิจกรรม ด้านดนตรี และ นาฏศิลป์เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทาง สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่เหมาะสมกับตนเอง ได้	- การวัดคุณภาพ ชีวิต - การถาม-ตอบใน ชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุมีช่วง คะแนนระหว่าง 45- 225 คะแนน โดย ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามี คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150
2. ผู้สูงอายุจัดเตรียม สถานที่จัดกิจกรรม ด้านดนตรี และ นาฏศิลป์เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทาง สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่เหมาะสมกับตนเอง ได้	- การวัดคุณภาพ ชีวิต - การถาม-ตอบใน ชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แสดงว่ามีคุณภาพชีวิต กลาง ๆ และผู้ตอบที่ ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิตที่ ดี
3. ผู้สูงอายุมีความ ตระหนัก และเจตคติที่ ดีต่อการจัดเตรียม สถานที่จัดกิจกรรม ด้านดนตรี และ นาฏศิลป์เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทาง	- การวัดคุณภาพ ชีวิต - การถาม-ตอบใน ชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่เหมาะสมกับตนเอง			

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง โดยให้ผู้สูงอายุเขียนปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่จะเป็นปัญหาหรืออุปสรรคต่อการเรียนรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง โดยไม่ต้องระบุชื่อ และตัวตน จากนั้นนำปัญหาที่รวบรวมได้ดังกล่าว มาเข้าสู่กระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อระดมสมองวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงร่วมกัน

2. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประเด็นปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง โดยเขียนสรุปในรูปแบบของผังโน้ตทัศน์ของการวิเคราะห์ปัญหาการจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

3. ผู้สูงอายุร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ทั้งการใช้สื่อสังคมเพื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การใช้สื่อสังคมเพื่อการสื่อสาร และการใช้สื่อสังคมเพื่อความบันเทิง เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการใช้ช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

1. ผู้สูงอายุร่วมกันจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 เลือกสถานที่ที่มีความพร้อมและเหมาะสมกับการเรียนรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน เช่น พื้นที่ที่โล่งแจ้ง มีความกว้างขวาง อากาศถ่ายเทสะดวก (ในที่นี้สถานที่คือ ศาลาอเนกประสงค์ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง)

1.2 จัดเตรียมพื้นที่ เช่น รูปแบบ และตำแหน่งการจัดวางโต๊ะ เก้าอี้ หรือตำแหน่งยืนของแต่ละคน

1.3 จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนของผู้สูงอายุ เช่น ไม่มีสิ่งกีดขวางทำให้เกิดการหกล้ม หรืออุบัติเหตุ

2. ผู้สูงอายุร่วมกันฝึกการใช้ช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดตั้งกลุ่มไลน์เพื่อให้สมาชิกแบ่งปันข่าวสารที่จำเป็น และมีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ในด้านการออกแบบท่าทางการรำโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะสูญหายเพราะขาดการอนุรักษ์มาผสมผสานกับการแสดงรำมโนละครนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลก ด้วยการสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการถ่ายทอด สาธิตและฝึกปฏิบัติให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ กันร่วมกับสมาชิกผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปแนวทางในการจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง รวมถึงการใช้ประโยชน์จากช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มไลน์เพื่อให้สมาชิกแบ่งปันข่าวสารที่จำเป็น และมีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ในด้านการออกแบบท่าทางการรำโดยใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่กำลังจะสูญหายเพราะขาดการอนุรักษ์มาผสมผสานกับการแสดงรำมโนละครนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลก ด้วยการสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง และนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุด้วยวิธีการถ่ายทอด สาธิตและฝึกปฏิบัติให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ กันร่วมกับสมาชิกผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. กรมกิจการผู้สูงอายุ <https://www.dop.go.th/th/news/1/3739>
2. วารงคณา โตโพธิ์ไทย. (2563). *สื่อสังคมเพื่อการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ*. วารสารเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา, 15(19), 1-14.

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

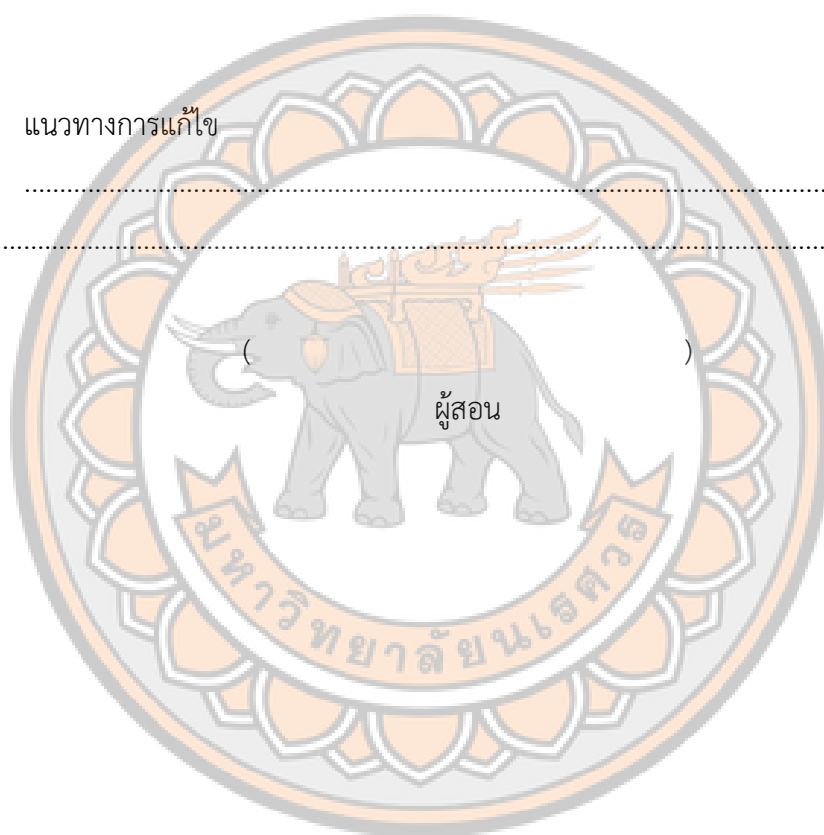
.....

.....

แนวทางการแก้ไข

.....

.....



แผนการเรียนรู้ที่ 6

หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย

เรื่อง ความสำคัญ และที่มาของรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุอธิบายความสำคัญและท่าทางการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงได้
2. ผู้สูงอายุประยุกต์ใช้ท่าทางการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงได้อย่างสอดคล้องกับความเชื่อ และความศรัทธาด้านพระพุทธศาสนาในชุมชน
3. ผู้สูงอายุตระหนักเห็นถึงคุณค่า และความสำคัญของการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง

สาระสำคัญ

การรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเป็นนาฏศิลป์พื้นเมืองชนิดหนึ่ง ซึ่งนับเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าที่บรรพบุรุษได้สั่งสมสร้างสรรค์และสืบทอดไว้เป็นเอกลักษณ์ประจำชุมชน การอนุรักษ์ศิลปะการแสดงรำมั่งคละนาฏศิลป์พื้นเมืองประจำจังหวัดพิษณุโลกมาใช้ประกอบสร้างเป็นท่ารำที่ปรากฏ การประยุกต์รำมั่งคละ และเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงร่วมกันในการแสดงเพื่อสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของศิลปะการแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองของจังหวัด และคุณค่าของเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงสมบัติทางวัฒนธรรมของชุมชน

เนื้อหาสาระ

1. ความสำคัญของการรำเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง
2. ประวัติความเป็นมาของการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง
3. การประยุกต์ใช้รำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อเป็นพุทธานุชา
4. การประยุกต์รำมั่งคละและเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุอธิบาย ความสำคัญและท่าทาง การรำมั่งคละเพลง พื้นบ้านบ้านเขาสมอ แกลงได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้น เรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุมีช่วง คะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 40-75
2. ผู้สูงอายุประยุกต์ใช้ ท่าทางการรำมั่งคละ เพลงพื้นบ้านบ้านเขา สมอแกลงได้อย่าง สอดคล้องกับความเชื่อ และความศรัทธาใน พระพุทธศาสนาใน ชุมชน	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้น เรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	คะแนน แสดงว่ามี คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150 แสดงว่ามีคุณภาพชีวิต กลาง ๆ และผู้ตอบที่ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิต ที่ดี
3. ผู้สูงอายุตระหนัก เห็นถึงคุณค่า และ ความสำคัญของการรำ มั่งคละเพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอแกลง	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบในชั้น เรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการประยุกต์ใช้ท่ารำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย โดยให้ผู้สูงอายุเขียนปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ท่ารำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย โดยไม่ต้องระบุชื่อ และตัวตน จากนั้นนำปัญหาที่รวบรวมได้ดังกล่าว มาเข้าสู่กระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อระดมสมองวิเคราะห์

ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการประยุกต์ใช้ทำรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอ แคลง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกายร่วมกัน

2. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประเด็นปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการประยุกต์ใช้ทำรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย โดยเขียนสรุปในรูปของผังมโนทัศน์ของการวิเคราะห์ปัญหาการประยุกต์ใช้ทำรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการประยุกต์ใช้ทำรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

1. ผู้สูงอายุร่วมกันรับชมวิดีโอทัศน์ ประกอบการบรรยายรำมั่งคละในจังหวัดพิษณุโลก จากนั้นร่วมกันอภิปรายประเด็นความสำคัญของการรำเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงในด้านต่าง ๆ ได้แก่ คุณค่าด้านความบันเทิง คุณค่าด้านวัฒนธรรม คุณค่าด้านจริยธรรม และคุณค่าด้านความคิด

2. ผู้สูงอายุร่วมกันออกแบบทำรำมั่งคละร่วมกับการใช้เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย โดยนำอัตลักษณ์ของรำมั่งคละพื้นเมืองที่ปรากฏมาสร้างใหม่เป็นท่ารำทั้ง 9 ท่า ได้แก่ ท่าสอดสูง, ท่าไหว้ – เชิดชู, ท่าพรหมสี่หน้า – ยุงพ้อนหาง, ท่าดิ่งจีบ, ท่าเก็บดอกไม้, ท่าบังสุริยา, ท่าร้อยดอกไม้ ท่าอมรเกล้า และท่ากระหวัดเกล้า

3. ผู้สูงอายุร่วมกันออกแบบการแสดงเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้รำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงเพื่อเป็นพุทธบูชาสำหรับงานนมัสการกราบรอยพระพุทธรบาท สักการะพ่อปู่ขุนเณร และของดีวังทอง ของวัดพระพุทธรบาทเขาสมอแคลง

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปแนวทางในการออกแบบทำรำมั่งคละร่วมกับการใช้เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย โดยนำอัตลักษณ์ของรำมั่งคละพื้นเมืองที่ปรากฏมาสร้างใหม่เป็นท่ารำทั้ง 9 ท่า ได้แก่ ท่าสอดสูง, ท่าไหว้ – เชิดชู, ท่าพรหมสี่หน้า – ยุงพ้อนหาง, ท่าดิ่งจีบ, ท่าเก็บดอกไม้, ท่าบังสุริยา, ท่าร้อยดอกไม้ ท่าอมรเกล้า และท่ากระหวัดเกล้า และสรุปแนวทางการแสดงเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้รำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงเพื่อเป็นพุทธบูชาสำหรับงานนมัสการกราบรอยพระพุทธรบาท สักการะพ่อปู่ขุนเณร และของดีวังทอง ของวัดพระพุทธรบาทเขาสมอแคลง

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. Power Point ประกอบการบรรยายความสำคัญของการรำเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอ
แคลง
2. Power Point ประกอบการบรรยายที่มาของการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอ
แคลง
3. Power Point ประกอบการบรรยายการประยุกต์ใช้รำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอ
แคลงเพื่อเป็นพุทธบูชา
4. Youtube รำมั่งคละจังหวัดพิษณุโลก <https://www.youtube.com/watch?v=qlzEyjH80E0>
5. วิดิทัศน์รำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง <https://www.youtube.com/watch?v=CXpmwOV9RL0>

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

.....

.....

()

ผู้สอน

แผนการเรียนรู้ที่ 7

หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย

เรื่อง ดนตรีเพลงกลองม้งคละ สำหรับการรำม้งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุอธิบายดนตรีเพลงกลองม้งคละ สำหรับการรำม้งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้
2. ผู้สูงอายุเล่นดนตรีเพลงกลองม้งคละ สำหรับการรำม้งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการเล่นดนตรีเพลงกลองม้งคละ สำหรับการรำ ม้งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

สาระสำคัญ

เพลงกลองม้งคละประกอบการรำม้งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ เป็นศิลปะการแสดงที่มีเอกลักษณ์และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมถึงเป็นการอนุรักษ์ดนตรีพื้นบ้าน โดยคำว่า “ม้งคละ” เป็นชื่อเครื่องดนตรีชนิดหนึ่งซึ่งมีเสียงดังโกร๊ก ๆ มีลักษณะเด่นกว่าเครื่องดนตรีชนิดอื่น ๆ จึงใช้เป็นชื่อเรียกวงดนตรีนี้ว่า “ม้งคละ”

เนื้อหาสาระ

1. การใช้เครื่องดนตรีเพลงกลองม้งคละ สำหรับการรำม้งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง
2. การบรรเลงเพลงกลองม้งคละ สำหรับการรำม้งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง
3. การประสมวงดนตรีเพลงกลองม้งคละ สำหรับการรำม้งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง
4. การใช้เพลงกลองม้งคละ สำหรับการรำม้งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุอธิบายดนตรีเพลงกลองมโหรี สำหรับการรำมโหรี เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุมีช่วง คะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามี
2. ผู้สูงอายุเล่นดนตรีเพลงกลองมโหรี สำหรับการรำมโหรี เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150 แสดงว่ามีคุณภาพชีวิต กลาง ๆ และผู้ตอบที่ ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิต
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการเล่นดนตรีเพลงกลองมโหรี สำหรับการรำมโหรี เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	ที่ดี

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการประยุกต์ใช้ดนตรีเพลงกลองมโหรี สำหรับการรำมโหรี เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ โดยให้ผู้สูงอายุเขียนปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ดนตรีเพลงกลองมโหรี สำหรับการ

การร่ำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ โดยไม่ต้องระบุชื่อ และตัวตน จากนั้นนำปัญหาที่รวบรวมได้ดังกล่าว มาเข้าสู่กระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อระดมสมองวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการประยุกต์ใช้ดนตรีเพลงกลอนมั่งคละ สำหรับการร่ำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจร่วมกัน

2. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประเด็นปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการประยุกต์ใช้ดนตรีเพลงกลอนมั่งคละ สำหรับการร่ำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ โดยเขียนสรุปในรูปของผังโน้ตของการวิเคราะห์ปัญหาการประยุกต์ใช้ดนตรีเพลงกลอนมั่งคละ สำหรับการร่ำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการประยุกต์ใช้ดนตรีเพลงกลอนมั่งคละ สำหรับการร่ำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการร่ำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

1. ผู้สูงอายุเลือกเครื่องดนตรีที่ตนเองชื่นชอบ และตรงกับความสนใจ เพื่อประกอบการประสม วงดนตรีเพลงกลอนมั่งคละ สำหรับการร่ำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ จากนั้นให้ทำความเข้าใจกับเครื่องดนตรี และเรียนรู้เกี่ยวกับเครื่องดนตรีแต่ละชนิด ได้แก่ กลองมั่งคละ กลองยี่น กลองหลอน ฆ้อง ปี่ ฉาบ กรับ

3. ผู้สูงอายุฝึกการปฏิบัติบรรเลงเพลงกลอนมั่งคละ สำหรับการร่ำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ซึ่งเป็นเพลงไม่มีสี่ (เพลงครู) และเพลงคางคก เข็ดเขี้ยว โดยทั้งสองเพลงนี้มีจังหวะขึ้นพื้นฐาน ไม่ซับซ้อน จากนั้นผู้สูงอายุร่วมกันบรรเลงเพลงกลอนมั่งคละ สำหรับการร่ำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เป็นหมู่คณะ

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปแนวทางในการประยุกต์ใช้ดนตรีเพลงกลอนมั่งคละ สำหรับการร่ำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. ไฟล์บันทึกเสียงเพลงกลอนมั่งคละ

<https://drive.google.com/drive/folders/1ecqcmP5wm9ulr3AoPzGZEESK6Eopqtp9?usp=sharing>

2. วิดีทัศน์การแสดงบรรเลงเพลงกลอนมั่งคละ เพลงไม่มีสี่

<https://www.youtube.com/watch?v=EPYBAz5F340>

3. วิดีทัศน์การแสดงบรรเลงเพลงกลองมโหรี เพลงคางคกเข็ดเขี้ยว

<https://www.youtube.com/watch?v=yzitfwwFD6I>

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

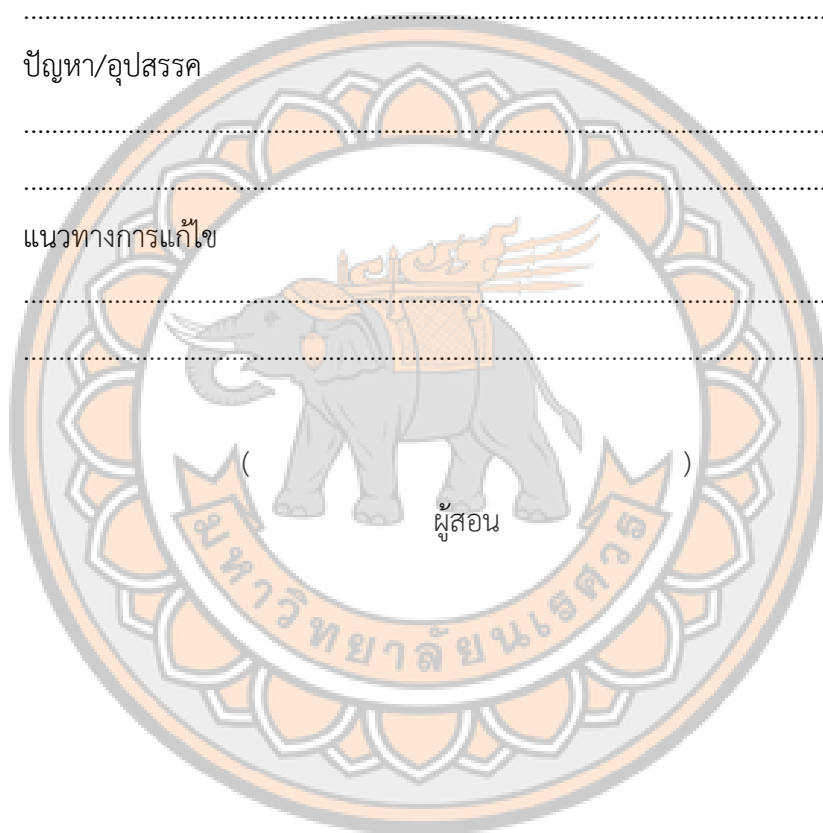
.....

.....

แนวทางการแก้ไข

.....

.....



แผนการเรียนรู้ที่ 8

หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย

เรื่อง เพลงร้อง สำหรับการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุอธิบายการใช้เพลงร้อง สำหรับการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้
2. ผู้สูงอายุประยุกต์ใช้เพลงร้อง สำหรับการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการประยุกต์ใช้เพลงร้อง สำหรับการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

สาระสำคัญ

เพลงร้อง สำหรับการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการนำบทหรือกรอนทองถิ่นที่จดจำสืบทอดกันมาในพื้นที่บ้านเขาสมอแครง มาปรับประยุกต์ใช้ในการร้อง ขับลำนำ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ

เนื้อหาสาระ

1. เพลงพื้นบ้าน
2. ลักษณะเฉพาะของเพลงพื้นบ้าน
3. เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุอธิบายการใช้เพลงร้อง สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุมีช่วง คะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามี
2. ผู้สูงอายุประยุกต์ใช้เพลงร้อง สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150 แสดงว่ามีคุณภาพชีวิต กลาง ๆ และผู้ตอบที่ ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิต
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการประยุกต์ใช้เพลงร้อง สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แสดงว่าคุณภาพชีวิต ที่ดี

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการประยุกต์ใช้เพลงร้อง สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ โดยให้ผู้สูงอายุเขียนปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้เพลงร้อง สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ โดยไม่ต้องระบุชื่อ และตัวตน จากนั้นนำ

ปัญหาที่รวบรวมได้ดังกล่าว มานำเข้าสู่กระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อระดมสมอง วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการประยุกต์ใช้เพลงร้อง สำหรับการรำ มังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจร่วมกัน

2. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประเด็นปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการประยุกต์ใช้ เพลงร้อง สำหรับการรำ มังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ โดยเขียนสรุปในรูปของผังมโนทัศน์ของการวิเคราะห์ปัญหาการประยุกต์ใช้เพลงร้อง สำหรับการรำ มังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการประยุกต์ใช้เพลงร้อง สำหรับการรำ มังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำ มังคละเพลงพื้นบ้าน

1. ผู้สูงอายุฝึกร้องเพลงพื้นบ้านเขาสมอเคลงด้วยทำนองเพลงรำวง ได้แก่ เพลงสวญจริงนะ กานดา, เพลงชะนีห้อยโหนด, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงแหงนดูดาว และเพลง ลาก่อนนะเธอ

2. ผู้สูงอายุฝึกบรรเลงเพลงกลองมังคละ สำหรับการรำ มังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ร่วมกับการประยุกต์ใช้เพลงร้องพื้นบ้านเขาสมอเคลง โดย บรรเลงเพลง พร้อมกับการฝึกฝนทำรำนานาฏศิลป์บำบัดการรำ มังคละเพลงพื้นบ้าน

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปแนวทางในการ ประยุกต์ ใช้เพลงร้อง สำหรับการรำ มังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ

สื่อและแหล่งเรียนรู้

ไฟล์บันทึกเสียงเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง ได้แก่ เพลงสวญจริงนะกานดา, เพลงชะนี ห้อยโหนด, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ

<https://drive.google.com/drive/folders/1ecqcmP5wm9ulr3AoPzGZEESK6Eopqt p9?usp=sharing>

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

.....

.....

()



แผนการเรียนรู้ที่ 9

หน่วยที่ 3 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย

เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน (Health-Related Physical Fitness) ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง
เวลา 9 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุอธิบายวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน (Health-Related Physical Fitness) ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงได้
2. ผู้สูงอายุปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง

สาระสำคัญ

สมรรถภาพร่างกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) ทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) 2) ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) 3) ระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular system) 4) ความยืดหยุ่น ของร่างกาย (Flexibility) 5. สัดส่วนของร่างกาย (Body compositions) ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง

เนื้อหาสาระ

1. สมรรถภาพทางกาย
2. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้านที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ
3. การรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุอธิบาย วิธีการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้านที่สัมพันธ์กับ สุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละเพลง พื้นบ้านบ้านเขาสมอ คลองใต้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุมีช่วง คะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามี คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี
2. ผู้สูงอายุปฏิบัติการ เสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกายทั้ง 5 ด้านที่ สัมพันธ์กับสุขภาพของ ผู้สูงอายุ ด้วยการรำ มั่งคละเพลงพื้นบ้าน บ้านเขาสมอคลองใต้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150 แสดงว่ามีคุณภาพชีวิต กลาง ๆ และผู้ตอบที่ ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิต ที่ดี
3. ผู้สูงอายุมีความ ตระหนัก และเจตคติที่ ดีต่อการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้านที่สัมพันธ์กับ สุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละเพลง พื้นบ้านบ้านเขาสมอ คลอง	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการประยุกต์ใช้การรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุเขียนปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้การรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยไม่ต้องระบุชื่อ และตัวตน จากนั้นนำปัญหาที่รวบรวมได้ดังกล่าว มานำเข้าสู่กระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อระดมสมองวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการประยุกต์ใช้การรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุร่วมกัน

2. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประเด็นปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการประยุกต์ใช้การรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเขียนสรุปในรูปของผังมโนทัศน์ของการวิเคราะห์ปัญหาการประยุกต์ใช้การรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการประยุกต์ใช้การรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ

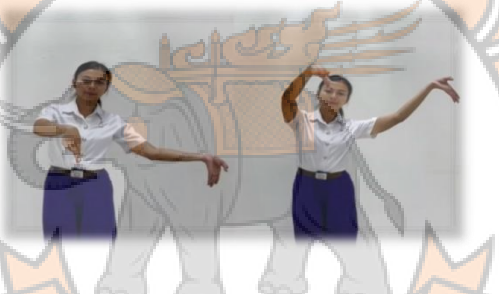
ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้าน

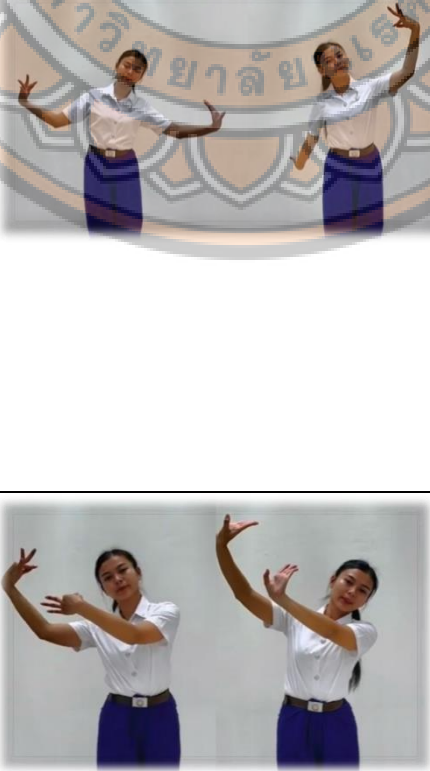
1. ผู้สูงอายุร่วมกันทำกิจกรรมการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงที่สอดคล้องกับการพัฒนาสุขภาพทางกายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้านที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง

2. ผู้สูงอายุปฏิบัติท่ารำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่น ทางกายช่วงบน ได้แก่

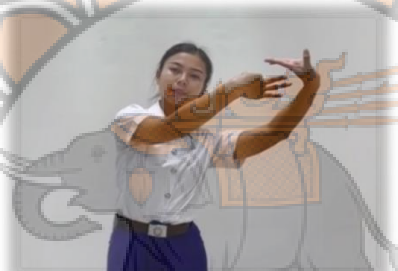
ลำดับ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
ท่ารำ			
ท่าที่ 1	ท่าสอด		มือขวาจับคว่ำแขนงอข้าง
	สูง ข้าง		ลำตัวระดับไหล่ มือซ้าย
	ขวา		หงายแขนงอข้างลำตัว
			ระดับไหล่ในระดับเดียวกัน
			เอียงศีรษะข้างขวา จากนั้น

ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
			เปลี่ยนมือขวาหงายสูง ระดับแง่ศรียะ มือซ้ายจับ ส่งหลังแขนตึง เอียงศรียะ ข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20
	ท่าสอด สูง ข้าง ซ้าย		มือขวาหงายแขนงอข้าง ลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายจับ คว่ำแขนงอข้างลำตัวระดับ ไหล่ในระดับเดียวกัน เอียง ศรียะข้างซ้าย จากนั้น เปลี่ยนมือขวาจับส่งหลัง แขนตึง มือซ้ายหงายสูง ระดับแง่ศรียะ เอียงศรียะ ข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1- 20
ท่าที่ 2	ท่าไหว้ เชิดชู ข้างขวา		มือทั้งสองพนมไหว้ข้างขวา ระดับใบหู เอียงศรียะข้าง ขวา จากนั้นย้ายมาจับคว่ำ ระดับแง่ศรียะข้างซ้ายเอียง ศรียะข้างซ้าย แล้วเปลี่ยน มือทั้งสองหงายออก เอียง ศรียะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
	ท่าไหว้ เชิดชู ข้างซ้าย		มือทั้งสองพนมไหว้ข้างซ้าย ระดับใบหู เอียงศรีษะข้าง ซ้าย จากนั้นย้ายมาจับคว่ำ ระดับแง่ศรีษะข้างขวา เอียงศรีษะข้างขวา แล้ว เปลี่ยนมือทั้งสองหงายออก เอียงศรีษะข้างซ้าย ตั้งท่า ค้างไว้ นับ 1-20
ท่าที่ 3	ท่าดึงจับ ข้างขวา		มือขวาหงายแขนงอข้าง ลำตัวระดับสะโพก มือซ้าย จับคว่ำแขนงอด้านหน้าใน ระดับเดียวกัน จากนั้นดึง มือทั้งสองขึ้นสูงระดับแง่ ศรีษะข้างขวา เอียงศรีษะ ข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1- 20
	ท่าดึงจับ ข้างซ้าย		มือขวาจับคว่ำแขนงอ ด้านหน้าระดับสะโพก มือ ซ้ายหงายแขนงอข้างลำตัว ในระดับเดียวกัน จากนั้นดึง มือทั้งสองขึ้นสูงระดับแง่ ศรีษะข้างซ้าย เอียงศรีษะ ข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1- 20
ท่าที่ 4	ท่าพรหม สี่หน้า ยู่่งพื่อน หาง		มือทั้งสองจับคว่ำข้างลำตัว แขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ แล้วเปลี่ยนมือทั้งสองหงาย ระดับแง่ศรีษะ ศรีษะตรง ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20

ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
			จากนั้นแหงปลายนิ้วทั้งสอง ส่งแขนตึงไปด้านหลัง ศรีษะตรง ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 5	ท่าเก็บ ดอกไม้ ข้างขวา		มือขวาตั้งวงแขนงอข้าง ลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายจับ หงายแขนงอข้างลำตัวใน ระดับเดียวกัน เอียงศรีษะ ข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนข้อ ข้อมือขวาจับหักข้อมือเข้า หาลำตัวสูงระดับแง่ศรีษะ มือซ้ายจับส่งหลังแขนตึง เอียงศรีษะข้างซ้าย ตั้งท่า ค้างไว้นับ 1-20
	ท่าเก็บ ดอกไม้ ข้างซ้าย		มือขวาจับหงายแขนงอข้าง ลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายตั้ง วงแขนงอข้างลำตัวในระดับ เดียวกัน เอียงศรีษะข้าง ซ้าย จากนั้นเปลี่ยนมือขวา จับส่งหลังแขนตึง มือซ้าย ข้อมือจับหักข้อมือเข้า หาลำตัวสูงระดับแง่ศรีษะ เอียงศรีษะข้างขวา ตั้งท่า ค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 6	ท่าบัง สุรียา ข้างขวา		มือทั้งสองจับหักข้อมือเข้า หาแง่ศรีษะขวา เอียงศรีษะ ข้างขวา จากนั้นม้วนมือทั้ง สองออกตั้งวงระดับแง่ ศรีษะข้างขวา เอียงศรีษะ

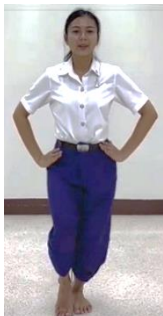
ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
			ข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
	ท่าบัง สุรียา ข้างซ้าย		มือทั้งสองจับหักข้อมือเข้าหาแง่ศรีษะซ้าย เอียงศรีษะข้างซ้าย จากนั้นม้วนมือทั้งสองออกตั้งวงระดับแง่ศรีษะข้างซ้าย เอียงศรีษะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 7	ท่าร้อย ดอกไม้ ข้างขวา		มือขวาจับหางแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายจับหางแขนงอด้านหน้าระดับสะดือ เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนมือขวาจับคว่ำด้านหน้าระดับเหนือศรีษะ มือซ้ายจับหางในลักษณะเดิม โดยปลายนิ้วจับของมือทั้งสองตรงกัน เอียงศรีษะข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
	ท่าร้อย ดอกไม้ ข้างซ้าย		มือขวาจับหางแขนงอด้านหน้าในระดับสะดือ มือซ้ายจับหางแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ เอียงศรีษะข้างซ้าย จากนั้นเปลี่ยนมือขวาจับหางในลักษณะเดิม มือซ้ายจับคว่ำด้านหน้าระดับเหนือศรีษะ โดย

ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
			ปลายนิ้วจีบของมือทั้งสอง ตรงกัน เอียงศรียะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 8	ท่าภมร เกล้า ข้างขวา		มือขวาตั้งวงบนระดับเหนือ แง่ศรียะ มือซ้ายจีบใน ระดับเดียวกัน เอียงศรียะ ข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้นับ 1- 20
	ท่าภมร เกล้า ข้างซ้าย		มือขวาจีบระดับเหนือแง่ ศรียะข้างซ้าย มือซ้ายตั้งวง ในระดับเดียวกัน เอียง ศรียะข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว นับ 1-20
ท่าที่ 9	ท่า กระหวัด เกล้า ข้างขวา		มือขวาจีบคว่ำสูงระดับ กึ่งกลางแง่ศรียะ มือซ้าย หงายปลายนิ้วตกลง กึ่งกลางแง่ศรียะในระดับ เดียวกัน เปลี่ยนม้วนมือขวาหงาย ปลายนิ้วตกลงกึ่งกลางแง่ ศรียะ มือซ้ายจีบคว่ำสูง ระดับกึ่งกลางแง่ศรียะใน ระดับเดียวกัน จากนั้นวาด มือทั้งสองลง มือขวาจีบคว่ำ แขนตั้งข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายหงายแขนตั้งข้าง ลำตัวในระดับเดียวกัน ตั้ง ท่าค้างไว้นับ 1-20

ลำดับ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
ท่า กระหวัด เกล้า ข้างซ้าย		มือขวาหงายปลายนิ้วตกลง กึ่งกลางแง่ศรีษะ มือซ้ายจับ คว่ำสูงระดับกึ่งกลางแง่ ศรีษะในระดับเดียวกัน เปลี่ยนม้วนมือขวาจับคว่ำ สูงระดับกึ่งกลางแง่ศรีษะ มือขวาหงายปลายนิ้วตกลง กึ่งกลางแง่ศรีษะ ในระดับ เดียวกัน จากนั้นวาดมือทั้ง สองลง มือขวาหงายแขนตั้ง ข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้าย จับคว่ำแขนตั้งข้างลำตัวใน ระดับเดียวกัน ตั้งท่าค้างไว้ นับ 1-20	

3. ผู้สูงอายุปฏิบัติท่าเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและ
การยืดหยุ่น ทางกายช่วงล่าง ได้แก่

ลำดับ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
ท่าที่ 1	ยกเท้าขวา		ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้าขวา - ย่อเท้าซ้าย จากนั้น ยกเท้าขวา ค้างไว้ นับ 1-20

ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
	ยกเท้า ซ้าย		ย่อเท้าขวา - ย่อเท้าซ้าย - ย่อ เท้าขวา จากนั้น ยกเท้าซ้าย ค้างไว้ นับ 1-20
ท่าที่ 2	กระดก เท้าขวา		ก้าวหน้าเท้าซ้าย - ก้าวหน้า เท้าขวา - ก้าวหน้าเท้าซ้าย จากนั้นกระดกเท้าขวาค้างไว้ นับ 1-20
	กระดก เท้าซ้าย		ก้าวหน้าเท้าขวา - ก้าวหน้า เท้าซ้าย - ก้าวหน้าเท้าขวา จากนั้นกระดกเท้าซ้ายค้างไว้ นับ 1-20
ท่าที่ 3	แตะเท้า ขวา		ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้าขวา - ย่อ เท้าซ้าย จากนั้นแตะเท้าขวา ย่อเข่าค้างไว้ นับ 1-20

ลำดับท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
	แตะเท้าซ้าย		ย่อเท้าขวา - ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้าขวา จากนั้นแตะเท้าซ้าย ย่อเข้าค้างไว้ นับ 1-20
ท่าที่ 4	ย่อเท้า		ย่อเท้าขวา - ย่อเท้าซ้าย สลับต่อเนื่องกัน 40 ครั้ง
ท่าที่ 5	ก้าวหน้าเท้าขวา		ก้าวข้างเท้าขวา - ก้าวหน้าเท้าซ้าย จากนั้นย่อเข้าค้างไว้ นับ 1-20

ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
	ก้าวหน้า เท้าซ้าย		ก้าวข้างเท้าซ้าย – ก้าวหน้า เท้าขวา จากนั้นย่อเข้าค้ำไว้ นับ 1-20

ข้อแนะนำ

ควรนำเก้าอี้หรือหลักจับวางไว้ข้างตัวผู้สูงอายุเพื่อไว้ประคองจับป้องกันการเกิดอุบัติเหตุขณะปฏิบัติท่ารำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะช่วงล่าง และควรสังเกตผู้สูงอายุขณะปฏิบัติหากมีอาการเหนื่อยหอบให้หยุดพักทันที

4. ผู้สูงอายุปฏิบัติท่ารำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการนำท่ารำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่นทางกายช่วงบน และช่วงล่างมาผสมเข้าด้วยกันท่าการใช้กล้ามเนื้อให้เกิดการเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องกัน ท่าละ 20 จังหวะ แล้วหยุดพัก 30 วินาที ทำทั้งสิ้น 9 ท่ารำ ดังนี้

ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
ท่าที่ 1	ท่าสอด สูง ข้าง ขวา		มือขวาจับคว่ำแขนงอข้างลำตัว ระดับไหล่ มือซ้ายหงายแขนงอ ข้างลำตัวระดับไหล่ในระดับ เดียวกัน เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนมือขวาหงายสูง ระดับแง่ศรีษะ มือซ้ายจับส่ง หลังแขนตั้ง เอียงศรีษะข้างซ้าย

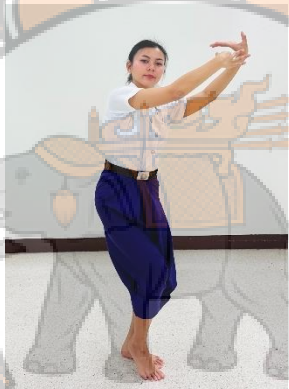
ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
ท่าสอด สูง ข้าง ซ้าย			ย่อเท้าขวา - ย่อเท้าซ้าย - ย่อ เท้าขวา จากนั้น ยกเท้าซ้าย มือขวาหงายแขนงอข้างลำตัว ระดับไหล่ มือซ้ายจับคว่ำแขนงอ ข้างลำตัวระดับไหล่ในระดับ เดียวกัน เอียงศรีษะข้างซ้าย จากนั้นเปลี่ยนมือขวาจับส่งหลัง แขนตั้ง มือซ้ายหงายสูงระดับแฉ่ง ศรีษะ เอียงศรีษะข้างขวา
ท่าที่ 2	ท่าไหว้ เชิดชู		ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้าขวา - ย่อเท้า ซ้าย จากนั้น ยกเท้าขวาปฏิบัติ ท่ารำสลับข้างขวา และซ้าย ต่อเนื่องเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ 30 จังหวะ แล้วหยุดพัก 30 วินาที เริ่มจึงเริ่มท่ารำต่อไป มือทั้งสองพนมไหว้ข้างขวา ระดับไหล่ เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นย้ายมาจับคว่ำระดับแฉ่ง ศรีษะข้างซ้าย เอียงศรีษะข้าง ซ้าย แล้วเปลี่ยนมือทั้งสองหงาย ออก เอียงศรีษะข้างขวา ย่อเท้าขวา - ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้า ขวา จากนั้นแตะเท้าซ้าย

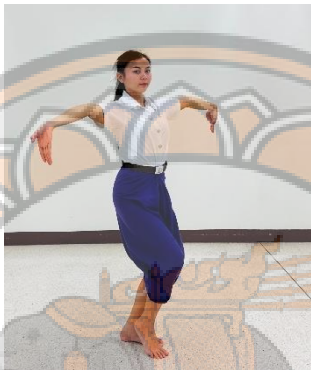
ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
ท่าที่ 3	ท่าตั้งจีบ ข้างขวา		มือขวาหงายแขนงอข้างลำตัว ระดับสะโพก มือซ้ายจีบคว่ำ แขนงอด้านหน้าในระดับ เดียวกัน จากนั้นดึงมือทั้ง สองขึ้นสูงระดับแ่งศรีษะข้างขวา เอียงศรีษะข้างขวา ย่อเท้าขวา - ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้า ขวา จากนั้นแตะเท้าซ้าย
	ท่าตั้งจีบ ข้างซ้าย		มือขวาจีบคว่ำแขนงอด้านหน้า ระดับสะโพก มือซ้ายหงายแขน งอข้างลำตัวในระดับเดียวกัน จากนั้นดึงมือทั้งสองขึ้นสูงระดับ แ่งศรีษะข้างซ้าย เอียงศรีษะข้าง ซ้าย ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้าขวา - ย่อเท้า ซ้าย จากนั้นแตะเท้าขวาปฏิบัติ ท่ารำสลับข้างขวา และซ้าย ต่อเนื่องเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ 30 จังหวะ แล้วหยุดพัก 30 วินาที เริ่มจึงเริ่มท่ารำต่อไป
ท่าที่ 4	ท่าพรหม สี่หน้า ยุงฟ้อน หาง		มือทั้งสองจีบคว่ำข้างลำตัวแขน งอระดับไหล่ จากนั้นเปลี่ยนมือ ทั้งสองหงายระดับแ่งศรีษะ ศรีษะตรง ย่อเท้าขวา - ย่อเท้า ซ้าย - ย่อเท้าขวา จากนั้นแตะ เท้าซ้าย จากนั้นแทงปลายนิ้ว

ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
			ทั้งสองส่งแขนตั้งไปด้านหลัง ศรีษะตรง ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้าขวา - ย่อเท้า ซ้าย จากนั้นแตะเท้าขวา ปฏิบัติท่ารำสลับต่อเนื่องเช่นนี้ ไปเรื่อย ๆ 30 จังหวะ แล้วหยุด พัก 30 วินาที เริ่มจึงเริ่มท่ารำ ต่อไป
ท่าที่ 5	ท่าเก็บ ดอกไม้ ข้างขวา		มือขวาดึงวงแขนงอข้างลำตัว ระดับไหล่ มือซ้ายจับหางแขน งอข้างลำตัวในระดับเดียวกัน เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้น เปลี่ยนมือขวาซ้อนข้อมือจับหัก ข้อมือเข้าหาลำตัวสูงระดับแง่ ศรีษะ มือซ้ายจับส่งหลังแขนตั้ง เอียงศรีษะข้างซ้าย
		ก้าวข้างเท้าขวา - ก้าวหน้าเท้า ซ้าย	
	ท่าเก็บ ดอกไม้ ข้างซ้าย		มือขวาจับหางแขนงอข้างลำตัว ระดับไหล่ มือซ้ายดึงวงแขนงอ ข้างลำตัวในระดับเดียวกัน เอียง ศรีษะข้างซ้าย จากนั้นเปลี่ยนมือ ขวาจับส่งหลังแขนตั้ง มือซ้าย ซ้อนข้อมือจับหักข้อมือเข้าหา ลำตัวสูงระดับแง่ศรีษะ เอียง ศรีษะข้างขวา

ลำดับ ท่า	ท่า	ภาพท่า	คำอธิบาย
			ก้าวข้างเท้าซ้าย – ก้าวหน้าเท้า ขวา ปฏิบัติท่าสลับข้างขวา และ ซ้ายต่อเนื่องเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ 30 จังหวะ แล้วหยุดพัก 30 วินาที เริ่มจึงเริ่มท่าต่อไป
ท่าที่ 6	ท่าบัง สุริยา ข้างขวา		มือทั้งสองจับหักข้อมือเข้าหาแง่ ศรีษะขวา เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นม้วนมือทั้งสองออกตั้งวง ระดับแง่ศรีษะข้างขวา เอียง ศรีษะข้างซ้าย
			ย่อเท้าขวา - ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้า ขวา จากนั้นแตะเท้าซ้าย
	ท่าบัง สุริยา ข้างซ้าย		มือทั้งสองจับหักข้อมือเข้าหาแง่ ศรีษะซ้าย เอียงศรีษะข้างซ้าย จากนั้นม้วนมือทั้งสองออกตั้งวง ระดับแง่ศรีษะข้างซ้าย เอียง ศรีษะข้างขวา
			ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้าขวา - ย่อเท้า ซ้าย จากนั้นแตะเท้าขวา ปฏิบัติท่าสลับข้างขวา และ ซ้ายต่อเนื่องเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ 30 จังหวะ แล้วหยุดพัก 30 วินาที เริ่มจึงเริ่มท่าต่อไป

ลำดับ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
ท่าที่ 7	ท่าร้อย ดอกไม้ ข้างขวา		มือขวาจับหางแขนงอข้างลำตัว ระดับไหล่ มือซ้ายจับหางแขน งอด้านหน้าระดับสะดือ เอียง ศรีษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนมือ ขวาจับคว่ำด้านหน้าระดับเหนือ ศรีษะ มือซ้ายจับหางแขนงอ ด้านหน้าระดับสะดือในลักษณะ เดิม โดยปลายนิ้วจับทั้งสอง ตรงกัน เอียงศรีษะข้างซ้าย
	ท่าร้อย ดอกไม้ ข้างซ้าย		มือขวาจับหางแขนงอด้านหน้า ในระดับสะดือ มือซ้ายจับหาง แขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ เอียงศรีษะข้างซ้าย จากนั้น เปลี่ยนมือขวาจับหางแขนงอ ด้านหน้าระดับสะดือในลักษณะ เดิม มือซ้ายจับคว่ำด้านหน้า ระดับเหนือศรีษะ โดยปลายนิ้ว จับทั้งสองตรงกัน เอียงศรีษะ ข้างขวา
			ย่อเท้าขวา - ย่อเท้าซ้าย สลับ ต่อเนื่องกันเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ 30 จังหวะ แล้วหยุดพัก 30 วินาที เริ่มจึงเริ่มท่ารำต่อไป

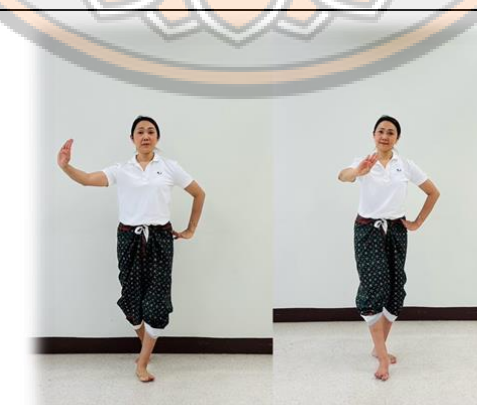
ลำดับ ท่า	ท่า	ภาพท่า	คำอธิบาย
ท่าที่ 8	ท่าอมร เกล้า ข้างขวา		มือขวาตั้งวงระดับเหนือแง่ศรีษะ ข้างขวา มือซ้ายจับในระดับ เดียวกัน เอียงศรีษะข้างขวา ย่อเท้าขวา - ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้า ขวา จากนั้นแตะเท้าซ้าย
	ท่าอมร เกล้า ข้างซ้าย		มือซ้ายตั้งวงระดับเหนือแง่ศรีษะ ข้างซ้าย มือขวาจับในระดับ เดียวกัน เอียงศรีษะข้างซ้าย ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้าขวา - ย่อเท้า ซ้าย จากนั้นแตะเท้าขวา ปฏิบัติท่าสลับข้างขวา และ ซ้ายต่อเนื่องเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ 30 จังหวะ แล้วหยุดพัก 30 วินาที เริ่มจึงเริ่มท่าต่อไป
ท่าที่ 9	ท่า กระหวัด เกล้า ข้างขวา		มือขวาจับคว่ำสูงระดับกึ่งกลาง แง่ศรีษะ มือซ้ายหงายปลายนิ้วตกลง กึ่งกลางแง่ศรีษะในระดับ เดียวกัน เปลี่ยนม้วนมือขวา หงายปลายนิ้วตกลงกึ่งกลางแ่ง ศรีษะ มือซ้ายจับคว่ำสูงระดับ กึ่งกลางแง่ศรีษะในระดับ เดียวกัน จากนั้นวาดมือทั้งสอง ลง มือขวาจับคว่ำแขนตั้งข้าง ลำตัวในระดับไหล่ มือซ้ายหงาย

ลำดับ ท่ารำ	ท่ารำ	ภาพท่ารำ	คำอธิบาย
			แขนตั้งข้างลำตัวระดับไหล่ ใน ระดับเดียวกัน ย่อเท้าขวา - ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้า ขวา จากนั้นแตะเท้าซ้าย
ท่า กระหวัด เกล้า ข้างซ้าย			มือขวาหงายปลายนิ้วตกลง กึ่งกลางแง่ศรีษะ มือซ้ายจับคว่ำ สูงระดับกึ่งกลางแง่ศรีษะใน ระดับเดียวกัน เปลี่ยนม้วนมือ ขวาจับคว่ำสูงระดับกึ่งกลางแง่ ศรีษะ มือขวาหงายปลายนิ้วตก ลงกึ่งกลางแง่ศรีษะ ในระดับ เดียวกัน จากนั้นวาดมือทั้งสอง ลง มือขวาหงายแขนตั้งข้าง ลำตัวในระดับไหล่ มือซ้ายจับ คว่ำแขนตั้งข้างลำตัวในระดับ เดียวกัน ย่อเท้าซ้าย - ย่อเท้าขวา - ย่อเท้า ซ้าย จากนั้นแตะเท้าขวา ปฏิบัติ ท่ารำสลับข้างขวา และซ้าย ต่อเนื่องเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ 30 จังหวะ

5. ผู้สูงอายุปฏิบัติตามรูปแบบกิจกรรมรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ที่สอดคล้องกับการพัฒนาสุขภาพทางกาย ระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นท่าที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่หลาย ๆ มัดทำงานร่วมกันต่อเนื่องอย่างน้อยเป็นเวลา 20 นาที ประกอบด้วย

5.1 การอบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที เริ่มจากเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องให้ระดับการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ และอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นเล็กน้อย หลังจากนั้นต่อเนื่องด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

5.2 รำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ด้วยการปฏิบัติท่ารำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะช่วงบนและช่วงล่างประกอบเข้าด้วยกันเป็นท่ารำที่สมบูรณ์ต่อเนื่องตามจังหวะเพลงรำมั่งคละ และตามเพลงร้องเกริ่นนำเข้าสู่เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง
เพลงร้องเกริ่นนำเข้าสู่เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

คำร้อง	ท่ารำ	คำอธิบาย
หมู่บ้านเขาสมอ แครง		มือขวาชี้ไต่หาข้อมือ แขนงอระดับเอวมือ ซ้ายเท้าสะเอว ก้าวเท้าขวา – ก้าวเท้า ซ้าย – แตะเท้าขวา
เป็นแหล่งรวมภูมิ ปัญญา		รวมมือทั้งสองด้านหน้า ระดับเอวโดยมือขวา ทับมือซ้าย ถอยเท้าขวา – ถอยเท้า ซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย
ประวัติศาสตร์นั้นมี มา (รอบแรก)		มือขวาดึงแล้วจับ ปาดเข้ามาด้านหน้า มือซ้ายเท้าสะเอว ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้า ขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา

คำร้อง	ท่ารำ	คำอธิบาย
ประวัติศาสตร์นั้นมี มา (รอบสอง)		มือขวาเท้าสะเอว มือ ซ้ายตั้งวงแล้วจับปาด เข้ามาด้านหน้า ถอยเท้าขวา – ถอยเท้า ซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย
ยืนนานกว่า 500 ปี		มือขวาจับคว่ำด้านหน้า ระดับสายตาแล้วคลาย ออกหางปลายนิ้วไป ด้านหลัง มือซ้ายตั้งวง ล่าง ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้า ขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา
ธรรมชาติก็แสน สวยงาม		มือขวาเท้าสะเอว มือ ซ้ายจับคว่ำด้านหน้า ระดับสายตาแล้วคลาย หางข้างลำตัว ถอยเท้าขวา – ถอยเท้า ซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย

คำร้อง	ท่ารำ	คำอธิบาย
ศาลปู่ขุนเณรเป็นศรี		มือขวาไว้มือ มือซ้าย เท้าสะเอว ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้า ขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา
งามเด่นองค์พระ เจดีย์		มือทั้งสองพนมกึ่งกลาง อก ถอยเท้าขวา – ถอยเท้า ซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย
กราบไหว้ให้มีโชคชัย		มือทั้งสองไหว้ขึ้นจรด หน้าผาก แล้วไหว้ลง พนมกึ่งกลางอก ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้า ขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา
ผู้คนอยู่อย่างเป็นสุข		มือทั้งสองจับหงาย กึ่งกลางอก มือขวาตั้ง วงสูง มือซ้ายตั้งแขนตั้ง ระดับไหล่ ถอยเท้าขวา – ถอยเท้า ซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย

คำร้อง	ท่ารำ	คำอธิบาย
สนุกรื่นเรีงสดใส		มือทั้งสองจีบหงาย กึ่งกลางอก มือขวาตั้ง แขนตึงระดับไหล่ มือ ซ้ายตั้งวงสูง ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้า ขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา
ร้องเพลงพื้นบ้านรวม ใจ		รวมมือทั้งสองด้านหน้า ระดับเอวโดยมือขวา ทับมือซ้าย ถอยเท้าขวา – ถอยเท้า ซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย
ฝากให้ลูกหลานทุก คน		มือขวาชี้เดาะข้อมือซ้าย ลำตัวระดับเอว 3 ครั้ง ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้า ขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา
เพลง “สวยจริงนะ กานดา”		มือขวาจีบคว่ำระดับใบ หู มือซ้ายหงาด้านหน้า ระดับปาก แล้วเปลี่ยน มือขวาหงายระดับใบหู มือซ้ายตั้งวงด้านหน้า ระดับปาก

คำร้อง	ท่ารำ	คำอธิบาย
		ถอยเท้าขวา – ถอยเท้าซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย
ตามมาด้วย “ชะนี ห้อยโหน”		มือขวาดึงลงล่างมือซ้าย จีบคว่ำแขนตึงข้าง ลำตัวระดับไหล่
		ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้าขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา
เพลง “หงส์” รับ จังหวะโชน		ตบมือทั้งสองระดับใบหูขวา
		ถอยเท้าขวา – ถอยเท้าซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย
ร้องอ่อนโยน “ความรักชาย”		แขนซ้ายวางทับ แขนขวาด้านหน้า กิ่งกลางอก
		ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้าขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา
บทเพลง “กุหลาบ ยามเย็น”		มือขวาดึงลงสูง มือซ้าย จีบคว่ำแขนตึงระดับไหล่

คำร้อง	ท่ารำ	คำอธิบาย
		ถอยเท้าขวา – ถอยเท้าซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย
ร้องเล่นเพลง “ไก่งาม” ได้		มือทั้งสองจีบหางยั่วคู่กัน ระดับกึ่งกลางอก แล้วปล่อยตั้งวงแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่
		ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้าขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา
เพลง “แหงนดูดาว” พราวใจ		มือขวาเท้าสะเอว มือซ้ายจีบคว่ำด้านหน้า ระดับสายตาแล้วคลายหางยั่วข้างลำตัว
		ถอยเท้าขวา – ถอยเท้าซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย
ฝากไว้ “ลาก่อนนะเธอ”		มือทั้งสองพนมกึ่งกลางอกแล้วก้มศรีษะลง
		ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้าขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา

คำร้อง	ท่ารำ	คำอธิบาย
ขอเชิญรับฟังเพลง กัน		มือทั้งสองหงายคู่กัน ข้างขวาระดับตา ถอยเท้าขวา – ถอยเท้า ซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย
สร้างสรรค์ค้อยาก นำเสนอ		มือขวาโกยจาก ด้านหลังขึ้นมาข้างหน้า ระดับศรีษะ มือซ้ายเท้า สะเอว ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้า ขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา
พื้นเพลงพื้นบ้านนะ เออ		มือขวาหงายค้ำไว้ ดั้งเดิม มือซ้ายโกยจาก ด้านหลังขึ้นมาระดับ เดียวกับมือขวา ถอยเท้าขวา – ถอยเท้า ซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย
ขอเธอจงมีสุขใจ		มือทั้งสองโกยจาก ด้านหลังขึ้นมาข้างหน้า ระดับศรีษะ ก้าวเท้าซ้าย – ก้าวเท้า ขวา – ก้าวเท้าซ้าย – แตะเท้าขวา

คำร้อง	ท่ารำ	คำอธิบาย
ขอเธอจงมีสุขใจ (ซ้ำ)		มือทั้งสองจับหงายคู่กัน ระดับอก จากนั้นเดาะ แขนทั้งสองตั้งตั้งระดับ ไหล่
		ถอยเท้าขวา – ถอยเท้า ซ้าย – ถอยเท้าขวา – แตะเท้าซ้าย

6. ผู้สูงอายุปฏิบัติท่ารำมั่งคละเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะช่วงบนและช่วงล่างประกอบเข้าด้วยกันเป็นท่ารำที่สมบูรณ์ต่อเนื่องตามจังหวะเพลงรำมั่งคละจำนวน 9 ท่า และตามเพลงร้องเกริ่นนำเข้าสู่เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง รวมทั้งสิ้นจำนวน 2 รอบด้วยกัน จากนั้นหยุดพัก แล้วจึงปฏิบัติใหม่อีกครั้ง ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 30 – 40 นาที

7. ผู้สูงอายุปฏิบัติการคลายอุ่น ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยการทำซ้ำเหมือนการอบอุ่นร่างกาย เริ่มจากเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องให้ระดับการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ และอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นเล็กน้อย หลังจากนั้นต่อด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยนำท่ารำ จำนวน 9 ท่า ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นมาประยุกต์ใช้

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปผลการทำกิจกรรมการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงที่สอดคล้องกับการพัฒนาสุขภาพทางกายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้านที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ในการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. YouTube กรมกิจการผู้สูงอายุ. <https://www.youtube.com/watch?v=ptNtXzvk6yc>
2. YouTube CRA CHULABHORN Channel. <https://www.youtube.com/watch?v=pPg9tZz1jbM>.
3. YouTube Nakornthon <https://www.youtube.com/watch?v=QE5Xk-vRbCk>.

ไฟล์บันทึกเสียงเพลงกลองม้งคละ <https://drive.google.com/drive/folders/1ecqcmP5wm9ulr3AoPzGZEESK6Eopqtp9?usp=sharing>
<https://drive.google.com/drive/folders/1Qf9XtsIIVt95t8p9N2OcXq-ejOsb5Qhf?usp=sharing>

4. วิถีทัศน์การปฏิบัติทำรำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่น ทางกายช่วงบน

5. วิถีทัศน์การปฏิบัติทำรำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่น ทางกายช่วงล่าง

6. วิถีทัศน์การปฏิบัติทำรำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความทนทานของกล้ามเนื้อ

7. วิถีทัศน์สาริตการรำม้งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

ปัญหา/อุปสรรค

แนวทางการแก้ไข

()

ผู้สอน

แผนการเรียนรู้ที่ 10

หน่วยที่ 4 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม

เรื่อง รูปแบบการเต้นรำเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม และสังคม ผ่านการแสดงรำวงในการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ได้แก่ เพลงสวญจริงนงกานดา, เพลงชะนีห้อยโหนด, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงหงส์, เพลงไถ่ถาม, เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ

เวลา 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุอธิบายการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการรำวงประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมได้
2. ผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรมการรำวงที่ประกอบอยู่ในการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมการรำวงที่ประกอบอยู่ในการรำมโนละครเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม

สาระสำคัญ

รูปแบบกิจกรรมการรำวงประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม

เนื้อหาสาระ

1. พัฒนาการการรำวง
2. รูปแบบกิจกรรมการรำวงประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุอธิบายการเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมการร้องเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีช่วงคะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนนระหว่าง 76-150 แสดงว่ามีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ และผู้ตอบที่ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิตที่ดี
2. ผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรมการร้องเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมได้	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	ระหว่าง 76-150 แสดงว่ามีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ และผู้ตอบที่ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิตที่ดี
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมการร้องเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม	- การวัดคุณภาพชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ	

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการประยุกต์ใช้รูปแบบกิจกรรมการร่ววงประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม โดยให้ผู้สูงอายุเขียนปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้รูปแบบกิจกรรมการร่ววงประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมโดยไม่ต้องระบุชื่อ และตัวตน จากนั้นนำปัญหาที่รวบรวมได้ดังกล่าว มาเข้าสู่กระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อระดมสมองวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการประยุกต์ใช้รูปแบบกิจกรรมการร่ววงประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมร่วมกัน

2. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประเด็นปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการประยุกต์ใช้รูปแบบกิจกรรมการร่ววงประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม โดยเขียนสรุปในรูปของผังมโนทัศน์ของการวิเคราะห์ปัญหาการประยุกต์ใช้รูปแบบกิจกรรมการร่ววงประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการประยุกต์ใช้รูปแบบกิจกรรมการร่ววงประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

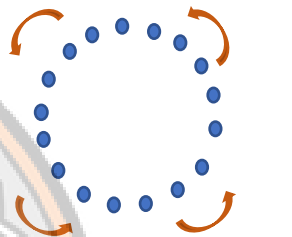
ผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรมร่ววงประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง จัดอยู่ในช่วงสุดท้ายของการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง โดยรูปแบบการรำเป็นการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะส่งเสริมปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่มด้วยการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความสามัคคี การยอมรับบทบาทของสมาชิก การผูกสัมพันธ์กันด้วยภาษากาย ฯลฯ อาทิ นำท่าทางต่าง ๆ มารวมกลุ่มใหญ่ แบ่งกลุ่มย่อย จับมือหมุนเวียนสลับผลัดเปลี่ยนร่วมกันผ่านการเคลื่อนไหวเชิงปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม

2. ผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรมรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง ได้แก่ เพลงสวຍຈຽງ ນະການດາ, เพลงชะนีห้อยโหนด, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงหงส์, เพลงไถ่ถาม, เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ เดินตามกันเป็นวง ดังนี้

เพลง สวยจริงนะกานดา (ท่าสวย - งาม)

สวยจริงนะกานดา งามตานะแม่สาวเอ๋ย วันนี้ฉันมีความสุข สนุกรื่นเริงฤทัย เป็นโสดอยู่นานไม่ไหว...
ชะ หาคู่ที่ไหนด้วยสักคน

ปฏิบัติท่ารำข้างขวาและซ้ายสลับต่อเนื่องกัน และย่อเท้าเคลื่อนที่เดินหน้าตามกันเป็นวงกลมตามจังหวะ ดังนี้

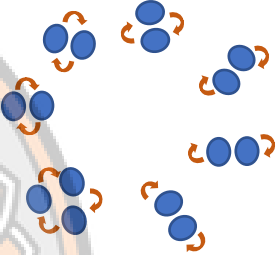
ท่ารำ	คำอธิบายท่ารำ	การเคลื่อนที่
	ข้างขวา : มือขวาจับคว่ำแขน งอข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้าย หงายแขนงอด้านหน้าระดับ อก เอียงศรีษะข้างซ้าย แล้ว เปลี่ยน มือขวาหงายข้างลำตัว ระดับศรีษะ มือซ้ายตั้งวง ด้านหน้าระดับอก เอียงศรีษะ ข้างขวา	 ย่อเท้าเคลื่อนที่ไปข้างหน้า เป็นวงกลมตามจังหวะ
	ข้างซ้าย : มือขวาหงายแขนง ด้านหน้าระดับอก มือซ้ายจับ คว่ำแขนงอข้างลำตัวระดับ ไหล่ เอียงศรีษะข้างขวา แล้ว เปลี่ยนมือขวที่ตั้งวงด้านหน้า ระดับอก มือซ้ายหงายข้าง ลำตัวระดับศรีษะ เอียงศรีษะ ข้างซ้าย	

เพลงชะนีห้อยโหน (ท่าจิบยาวมือต่ำ)

โอ้ชะนีห้อยโหน เฝ้าแต่โยนแกว่งตัว เฝ้าร้องเรียกหาผ้า ระร่วและเศร้าใจ ระร่วและเศร้าใจ

ฉันอยากจะมีคู่แนบ แอบอิงเอาไว้ แต่ไม่รู้อยู่ไหน แสนระกำใจน้อง โอ้แม่ยอดชีวิต โอ้แม่ขวัญชีวี มารับ
รักกับพี่ ที่นี้ในวงฟ้อนรำ ที่นี้ในวงฟ้อนรำ

ปฏิบัติท่ารำข้างขวาและซ้ายสลับต่อเนื่องกัน คนหนึ่งหันหน้าคนหนึ่งหันหลังอย่าเท้าเดินควง
กันสลับไป - กลับ เป็นวงกลมตามจังหวะ ดังนี้

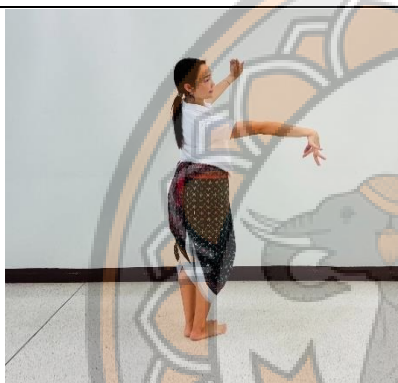
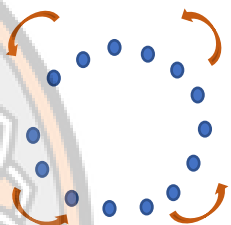
ท่ารำ	คำอธิบายท่ารำ	การเคลื่อนที่
	ข้างขวา : มือขวาจิบคว่ำแขน ตั้งข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้าย ตั้งวงล่างระดับชายพก เอียง ศีรษะข้างขวา	
	ข้างซ้าย : มือขวาดั้งวงล่าง มือ ซ้ายจิบคว่ำแขนตั้งข้างลำตัว ระดับไหล่ เอียงศีรษะข้างซ้าย	อย่าเท้า เคลื่อนที่เดินสลับ เป็นวงไปแทนที่กันและ กัน และเดินสลับกัน มายังที่ของตนเอง

เพลงกุหลาบบานเย็น (ท่าจีบยาวมือสูง)

โอ้กุหลาบบานเย็น สวยเด่นจึงพากันมา

พอมถึงน้องยา น้องยาไม่ปราณี น้องยาไม่ปราณี เสียแรงชายรัก ชายจึงได้มา เสียแรงหญิงรัก หญิงจึงได้มา โอ้เวทนา ขอแลกกันที่.....เอ็งเอย

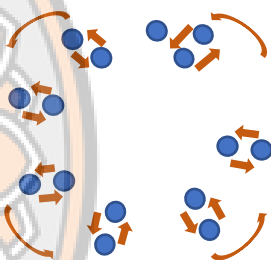
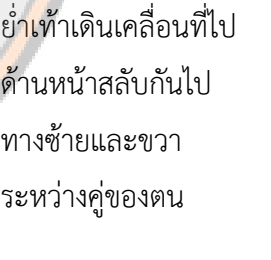
คนวงนอกปฏิบัติท่ารำข้างซ้ายอย่าเท้าเดินเคลื่อนที่ตามวงก่อน แล้วจึงหันตัวข้างซ้ายปฏิบัติท่ารำข้างขวายำเท้าเดินเคลื่อนที่ทวนวง ในขณะที่คนวงในหันตัวข้างซ้ายปฏิบัติท่ารำข้างขวายำเท้าเดินเคลื่อนที่ทวนวงก่อน แล้วจึงกลับตัวหันตัวข้างขวาปฏิบัติท่ารำข้างซ้าย ยำเท้าเดินเคลื่อนที่ตามวง ดังนี้

ท่ารำ	คำอธิบายท่ารำ	การเคลื่อนที่
	ข้างขวา : มือขวาจีบคว่ำแขน ตั้งข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้าย ตั้งวงสูงระดับศรีษะ เอียงศรีษะ ข้างขวา	
	ข้างซ้าย : มือขวที่ตั้งวงสูงระดับ ศรีษะ มือซ้ายจีบคว่ำแขนตั้ง ข้างลำตัวระดับไหล่ เอียงศรีษะ ข้างซ้าย	อย่าเท้า เคลื่อนที่เดินหน้า ไปตามจังหวะ

เพลงความรักของชาย (ทำรัก)

โอ้ความรักของชาย มาถูกทำลาย ไปตามสายลม เมื่อแรกรักไว้หวังใจว่าจะชม คราวนี้ระทมเสียแล้วอก
เอ๋ย ว่าอะไรหนอพี่ เมื่อตะกั๊นนิ่งไม่ได้ยินเลย อย่ามาทำ อย่ามาทำนิ่งเฉย ไม่นึกเลยว่าเธอจะหน้าอ
เล็กรักเล็กรักกันละหนอ เขาไม่จ้อละไม่ต้องการ เขาไม่จ้อละไม่ต้องการ ล้อเล่นหน่อยนะเธอ เธออย่า
ทำใจน้อย หันหน้ามาหาพี่หน่อยอย่าทำใจน้อยกันเลยนะเธอ

ปฏิบัติท่ารำ คนขวามือเริ่มจากท่ารำข้างซ้ายอย่าเท้าเคลื่อนที่เข้าวงไปทางซ้าย แล้วเปลี่ยนท่ารำข้างขวา
อย่าเท้าเคลื่อนที่ออกนอกวงไปทางขวา ขณะที่ คนซ้ายมือเริ่มจากท่ารำข้างขวาอย่าเท้าเคลื่อนที่ออกนอก
วงไปทางขวา แล้วเปลี่ยนท่ารำข้างซ้ายอย่าเท้าเคลื่อนที่เข้าวงไปทางซ้าย ดังนี้

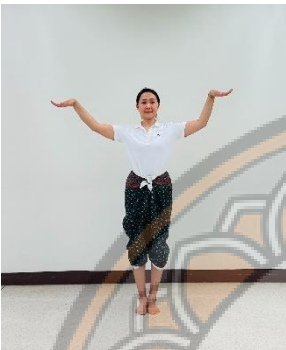
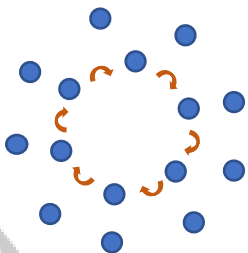
ท่ารำ	คำอธิบายท่ารำ	การเคลื่อนที่
	ข้างขวา: มือทั้งสองจีบหงาย บริเวณกึ่งกลางอก โดยมือซ้าย ทับมือขวา เอียงศีรษะ ทางขวา	
	ข้างซ้าย: มือทั้งสองตั้งวง แขน งอข้างลำตัว เอียงศีรษะข้าง ซ้าย	

อย่าเท้าเดินเคลื่อนที่ไป
ด้านหน้าสลับกันไป
ทางซ้ายและขวา
ระหว่างคู่ของตน

เพลงหงส์ (ท่าบิน - ตบมือ)

หงส์ หงส์ หงส์ อย่าทะนงตัวนัก ปีกของเจ้าจะหัก ปีกอยู่กลางลำหนอง

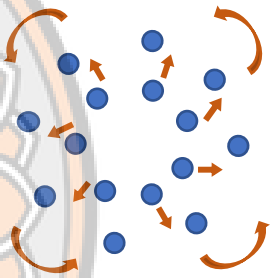
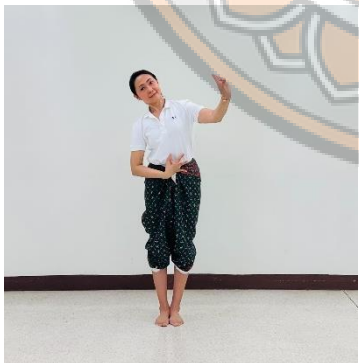
อยากได้เธอมาเป็นคู่ครอง ลอยละล่อง หงส์ หงส์ ทองขยับปีกบิน หงส์ หงส์ ทองขยับปีกบิน

ท่ารำ	คำอธิบายท่ารำ	การเคลื่อนที่
	วงนอก : ตบมือสูงไปทางซ้าย เข้าวงระดับสายตา และตบเท้า ตามจังหวะ เอียงศีรษะข้างขวา	
	วงใน : มือทั้งสองตั้งวงแขนงอ ข้างลำตัวระดับไหล่ หักข้อมือ ตบปลายนิ้ว ขึ้น - ลง ตาม จังหวะ ย่ำเท้าเคลื่อนที่ไป ข้างหน้าตามจังหวะ	คนวงในย่ำเท้าเดิน เคลื่อนที่ไปข้างหน้าตาม จังหวะ คนวงนอกตบมือ ตบเท้า อยู่กับที่ในจังหวะท้าย เพลงย่ำเท้าเคลื่อนที่กลับ ที่ กั้นและเริ่มต้นเพลง ใหม่ในลักษณะเดิมอีก ครั้ง

เพลงไถ่ถาม (ทำสวดสร้อยมาลาแปลง)

ไถ่ถามเมื่อยามจะบิน โผผินโผผินไถ่ถาม นานาหันหน้ามามอง นานาหันหน้ามามอง เขามีเจ้าของมอง
แล้วหรือยัง มองดูใครใครก็ไม่เศร้า หันมองตัวเรา แสนหมดอาลัย ปราณีฉันหน่อยได้ไหม อ้อย ไม่ได้
ขวัญใจเธอมี อ้อย ไม่ได้ขวัญใจเธอมี ใครบอกเธอเล่า เมื่อตะกี้ ใจเล่า มานั่ง เย้ายวนยี่ หล่ออย่างจี้ ก็ยังมี
มีคู่เลย สวยอย่างจี้ ก็ยังมีคู่เลย....

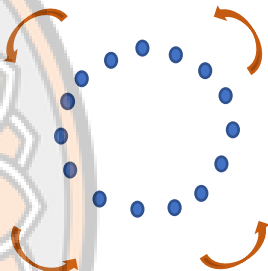
ปฏิบัติทำรำข้างขวาและซ้ายสลับต่อเนื่องกัน และย่อเท้าเคลื่อนที่เดินหน้าตามกันเป็นวงกลมตาม
จังหวะ ดังนี้

ทำรำ	คำอธิบายทำรำ	การเคลื่อนที่
	ข้างขวา : มือขวาทิ้งวางสูงระดับ ศรีษะ มือซ้ายจับหงายระดับ ชายพก เอียงศรีษะข้างซ้าย	
	ข้างซ้าย : มือขวาจับหงาย ระดับชายพก มือซ้ายทิ้งวางสูง ระดับศรีษะ เอียงศรีษะข้าง ขวา	คนวงในย่อเท้าเคลื่อนที่ ออกไปซ้อนหน้าคนวง นอก คนต่อคน พร้อมทั้ง ทุกคนเคลื่อนที่ไป ข้างหน้าเป็นวงกลม

เพลงแหงนดูดาว (ท่าจีบปรกข้าง)

แหงนดูดาว เมื่อคราวฟ้าสาง คนรักเขามาจีตจาง คนรักเขามาจีตจาง มาเหินมาห่างเสียนี้กระไร กับเรา
เขาไม่เอยกรำ เขาทำกระบวนกระบิด เขารำกับคนสองซิด เขาจีบกับคนสามดาว เราก็แหงนดูดาว ฉันท
อุตส่าห์มาบอกรัก บอกรักในวงฟ้อนรำ หากเธอไม่ช่วยแนะนำ รักต้องซ้ำและล่มละลาย รักต้องซ้ำและ
ล่มละลาย

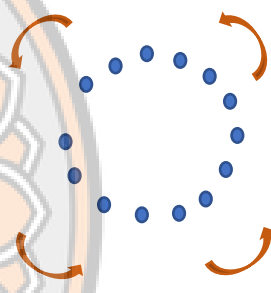
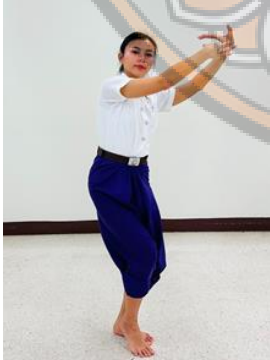
ปฏิบัติท่ารำข้างขวาและซ้ายสลับต่อเนื่องกัน และย่อเท้าเคลื่อนที่เดินเข้าในวงและออกนอก
วงสลับกันไปตามจังหวะ ดังนี้

ท่ารำ	คำอธิบายท่ารำ	การเคลื่อนที่
	ข้างขวา : มือขวาจีบคว่ำแขน งอด้านหน้าระดับสายตา จากนั้นเลื่อนออกเป็นจีบปรก ข้างสูงระดับศรีษะ แล้วจึง คลายจีบเป็นหงายแขนงอข้าง ลำตัว มือซ้ายตั้งวงระดับชาย พก เอียงศรีษะข้างขวา	
	ข้างซ้าย : มือขวาดั้งวงระดับ ชายพก มือซ้ายจีบคว่ำแขนงอ ด้านหน้าระดับสายตา จากนั้น เลื่อนออกเป็นจีบปรกข้างสูง ระดับศรีษะ แล้วจึงคลายจีบ เป็นหงายแขนงอข้างลำตัว เอียงศรีษะข้างซ้าย	ย่อเท้าเดินเคลื่อนที่ไป ข้างหน้าเป็นวงกลมตาม จังหวะ

เพลงลาก่อนนะเธอ (ท่าภมรเกล้า)

ลาก่อนนะเธอ วันหน้าค่อยเจอกันใหม่ บ้านฉันอยู่ไกล อยู่ได้ฉันจะขอยู่ เป็นเวรเป็นกรรม ละล้าละ
หลัง เดินหน้าถอยหลัง จำใจจากคู่ จากไปใจอยู่ จากคู่ในวงฟ้อนรำ ฉันไม่อยากจาก คู่ในวงฟ้อนรำ หัว
อกคนช้า ระกำจำต้องจากเธอ ลาก่อนนะเธอวันหน้าค่อยเจอกันใหม่บ้านฉันอยู่ไกล อยู่ใกล้ฉันจะขอยู่
เป็นเวรเป็นกรรม ละล้าละหลัง เดินหน้าถอยหลัง จำใจจากคู่ จากไปใจอยู่ จากคู่ในวงฟ้อนรำ
ฉันไม่อยากจากคู่ในวงฟ้อนรำ

ปฏิบัติท่ารำข้างขวาและซ้ายสลับต่อเนื่องกัน และย่อเท้าเคลื่อนที่เดินหน้าปรับแถวเป็นแถวหน้า
กระดานจำนวน 4 แถว ดังนี้

ท่ารำ	คำอธิบายท่ารำ	การเคลื่อนที่
	ข้างขวา: ตั้งวงระดับเหนือแง่ ศรีษะข้างขวา มือซ้ายจับใน ระดับเดียวกัน เอียงศรีษะข้าง ขวา	
	ข้างซ้าย: ตั้งวงระดับเหนือแง่ ศรีษะข้างซ้าย มือขวาจับใน ระดับเดียวกัน เอียงศรีษะข้าง ซ้าย	ย่อเท้าเดินเคลื่อนที่ไป ข้างหน้าเป็นวงกลมตาม จังหวะ

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปผลการทำกิจกรรมการร้องประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. ไฟล์บันทึกเสียงเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ได้แก่ เพลงสวญจริงนะกานดา, เพลงชะนีห้อยโหนด, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ <https://drive.google.com/drive/folders/1ecqcmP5wm9ulr3AoPzGZEESK6Eopqtp9?usp=sharing>
2. วิทยุทัศน์สาริตการร้องประกอบการแสดงม้งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

ปัญหา/อุปสรรค

แนวทางการแก้ไข

()

ผู้สอน

แผนการเรียนรู้ที่ 11

หน่วยที่ 5 พุทธพลังนำศรัทธาเผยแผ่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

เรื่อง การออกแบบ จัดเตรียม จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดการแสดงรำมั่งคละเพลง
พื้นบ้านในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแสงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอ
แกลง

เวลา 9 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุอธิบายกระบวนการออกแบบ จัดเตรียม จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลง ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแกลง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมได้
2. ผู้สูงอายุจัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลง ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแกลง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลง ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแกลง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

สาระสำคัญ

การออกแบบ จัดเตรียม จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลง ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแกลง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

เนื้อหาสาระ

1. องค์ประกอบในด้านต่าง ๆ สำหรับการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลง
2. รูปแบบการแสดงและทำรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลง
3. การออกแบบรูปแบบการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแกลง

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุอธิบาย กระบวนการออกแบบ จัดเตรียม จัดทำ องค์ประกอบในการแสดง และจัดแสดงรำมั่งคละ เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอ แคลง ณ วัดพระพุทธรบาท เขาสมอแคลง เพื่อรับรู้ถึง คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทาง สังคม และสิ่งแวดล้อมได้	- การวัดคุณภาพ ชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุมีช่วง คะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามี คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150 แสดงว่ามีคุณภาพชีวิต
2. ผู้สูงอายุจัดการแสดงรำ มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้าน เขาสมอแคลง ณ วัดพระ พุทธรบาทเขาสมอแคลง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมได้	- การวัดคุณภาพ ชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	กลาง ๆ และผู้ตอบที่ ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิต ที่ดี
3. ผู้สูงอายุมีความ ตระหนัก และเจตคติที่ดี ต่อการแสดงรำมั่งคละ เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอ แคลง ณ วัดพระพุทธรบาท เขาสมอแคลง เพื่อรับรู้ถึง คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทาง สังคม และสิ่งแวดล้อม	- การวัดคุณภาพ ชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึกประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

1. ผู้สูงอายุร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม โดยให้ผู้สูงอายุเขียนปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม โดยไม่ต้องระบุชื่อและตัวตน จากนั้นนำปัญหาที่รวบรวมได้ดังกล่าว มาเข้าสู่กระบวนการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อระดมสมองวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมร่วมกัน

2. ผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประเด็นปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และแนวทางในการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเขียนสรุปในรูปของผังมโนทัศน์ของการวิเคราะห์ปัญหาการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

1. ผู้สูงอายุร่วมกันประชุมกลุ่มเพื่อนำเสนอ และคัดเลือกรูปแบบของเครื่องแต่งกายและเครื่องประดับ จากนั้นจึงร่วมกันจัดเตรียมเครื่องแต่งกายประกอบการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงให้พร้อมสำหรับการแสดงที่จะเกิดขึ้นจริง

2. ผู้สูงอายุร่วมกันสร้างสรรค์ และประดิษฐ์ดอกไม้จากดินไทย เพื่อประยุกต์ใช้เป็นเครื่องประดับศีรษะประกอบการแสดง โดยมีวิธีการดังนี้

- 2.1 เตรียมดิน /สีน้ำมัน1
- 2.2 ผสมสีน้ำมันลงในดินที่เตรียมไว้ นวดดินและสีให้เข้ากัน
- 2.3 ริดดินที่ผสมสีเรียบร้อยแล้วให้เป็นแผ่นบาง ๆ โดยใช้เครื่องริด
- 2.4 ขึ้นรูปกลีบดอกและใบโดยใช้ แม่พิมพ์
- 2.5 ทำลวดลายบนกลีบดอกและใบโดยใช้แม่พิมพ์กด
- 2.6 ผึ่งชิ้นงานให้แห้ง

2.7 คลึงกลีบดอกและใบให้บางลงโดยใช้ เข็มคลึงงาน

2.8 ประกอบดอกและลำต้น

2.9 เทคนิคการพันทึ่สี หรือการระบายสี จะต้องทราบถึงวิธีการไล่เฉดสีให้ใกล้เคียงกับธรรมชาติจริง ซึ่งจุดนี้สำคัญมากสำหรับผู้ทำงานเกี่ยวกับดอกไม้ประดิษฐ์ ถ้าระบายสีเลอะเทอะชิ้นงานออกมาไม่สวย

3. ผู้สูงอายุร่วมกันฝึกซ้อมการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงทั้ง 3 ช่วงการแสดงที่ได้ทำการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนจบการแสดงไปแล้ว ซ้ำ ๆ กัน หลาย ๆ ครั้งจนเกิดความชำนาญและพร้อมสำหรับการออกแสดงจริง โดยการออกแบบรูปแบบการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ประกอบด้วยการแสดง 3 ช่วงด้วยกัน ได้แก่

ช่วงที่ 1 การรำตามเพลงมั่งคละประกอบดนตรีวงมั่งคละนาฏศิลป์พื้นเมืองจังหวัดพิษณุโลก

ช่วงที่ 2 การรำเพลงเกริ่นนำเข้าสู่ความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่บ้านเขาสมอแครงรวมถึงเกริ่นนำเข้าสู่เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงทั้ง 8 เพลง ที่ยังคงหลงเหลือสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

ช่วงที่ 3 การรำวงประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงทั้ง 8 เพลง ได้แก่ เพลงสวายจริงนะกานดา, เพลงชะนีห้อยโหนด, เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ

4. ผู้สูงอายุจัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง นำเสนอต่อสาธารณชนในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแครง

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปผลการทำกิจกรรมการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ที่ได้นำเสนอต่อสาธารณชนในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคล

สื่อและแหล่งเรียนรู้

วิถีทัศน์การแสดงรำมั่งคละในจังหวัดพิษณุโลก

วิถีทัศน์วิธีการประดิษฐ์ดอกไม้จากดินไทย

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

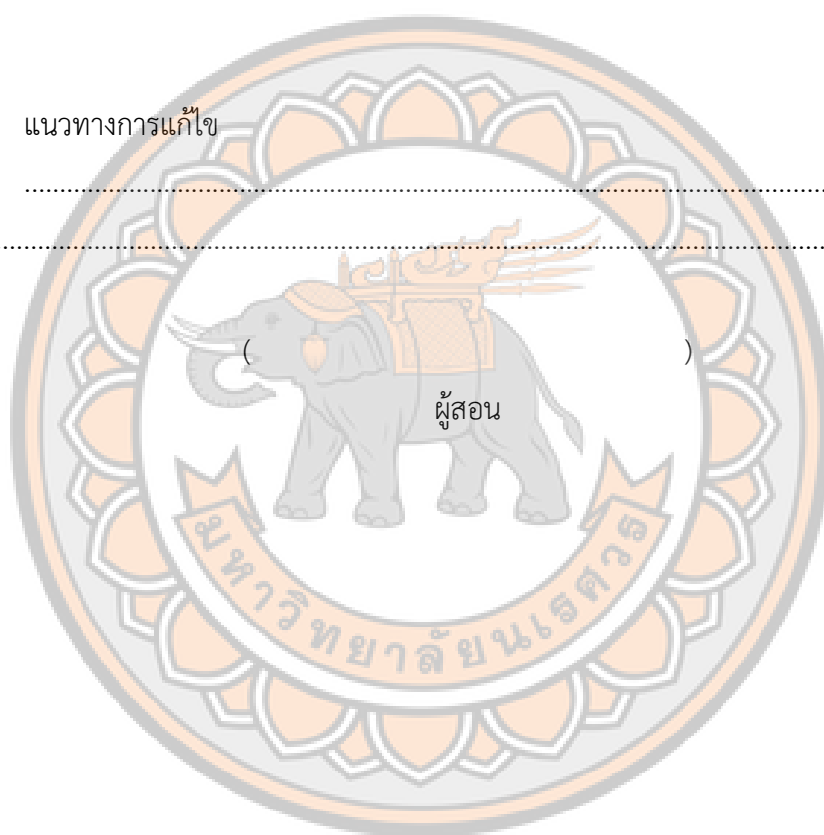
.....

.....

แนวทางการแก้ไข

.....

.....



แผนการเรียนรู้ที่ 12

หน่วยที่ 5 พุทธพลังนำศรัทธาเผยแผ่พระภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

เรื่อง การทบทวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแผ่พระภูมิปัญญาการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงในงานนมัสการรอยพุทธบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอเคลง

เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้สูงอายุอธิบายและทบทวนผลการดำเนินงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแผ่พระภูมิปัญญา และรับรู้คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมได้
2. ผู้สูงอายุใช้กระบวนการทบทวนการทำงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแผ่พระภูมิปัญญา และรับรู้คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมได้
3. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก และเจตคติที่ดีต่อการทบทวนผลการดำเนินงาน AAR (After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแผ่พระภูมิปัญญา และรับรู้คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

สาระสำคัญ

การทบทวนหลังปฏิบัติงาน (After Action Review : AAR) จากการจัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานประจำปี เพื่อรับรู้คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

เนื้อหาสาระ

การทบทวนหลังปฏิบัติงาน (After Action Review : AAR)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ผู้สูงอายุอธิบายและ ทบทวนผลการ ดำเนินงาน AAR (After Action Review) จาก การจัดกิจกรรมเผยแพร่ ภูมิปัญญา และรับรู้ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้าน สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมได้	- การวัดคุณภาพ ชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุมีช่วง คะแนนระหว่าง 45-225 คะแนน โดยผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 40-75 คะแนน แสดงว่ามี คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ผู้ตอบที่ได้คะแนน ระหว่าง 76-150
2. ผู้สูงอายุใช้ กระบวนการทบทวนการ ทำงาน AAR (After Action Review) จาก การจัดกิจกรรมเผยแพร่ ภูมิปัญญา และรับรู้ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้าน สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมได้	- การวัดคุณภาพ ชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	แสดงว่ามีคุณภาพชีวิต กลาง ๆ และผู้ตอบที่ ได้ 151-225 คะแนน แสดงว่าคุณภาพชีวิต ที่ดี
3. ผู้สูงอายุมีความ ตระหนัก และเจตคติที่ดี ต่อการทบทวนผลการ ดำเนินงาน AAR (After Action Review) จาก การจัดกิจกรรมเผยแพร่ ภูมิปัญญา และรับรู้ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	- การวัดคุณภาพ ชีวิต - การถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	- แบบวัดคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ - แบบบันทึก ประจำวัน - แบบบันทึกผลการ เรียนรู้ของผู้สูงอายุ	

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
ด้านจิตใจ ด้าน สัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม			

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาคุณภาพชีวิตด้วยการปรับตัวของรอยแบบมีส่วนร่วม

ผู้สูงอายุร่วมกันทบทวนผลการวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเขียนสรุปผลการดำเนินงานในรูปของผังมโนทัศน์ของการวิเคราะห์ปัญหาการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และปรับตัวในการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

ขั้นที่ 2 พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้าน

ผู้สูงอายุร่วมกันทบทวนผลการจัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเขียนสรุปผลการดำเนินงานในรูปของผังมโนทัศน์ของการวิเคราะห์ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุร่วมกันจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสรุปผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง เพื่อรับรู้ถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคล

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. Power Point การทบทวนการทำงาน AAR (After Action Review)
2. วิดีทัศน์บันทึกการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงในงานนมัสการรอยพุทธรบาทตะแคงและไหว้พ่อปู่ขุนเณร ณ วัดพระพุทธรบาทเขาสมอแครง

บันทึกผลการจัดการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

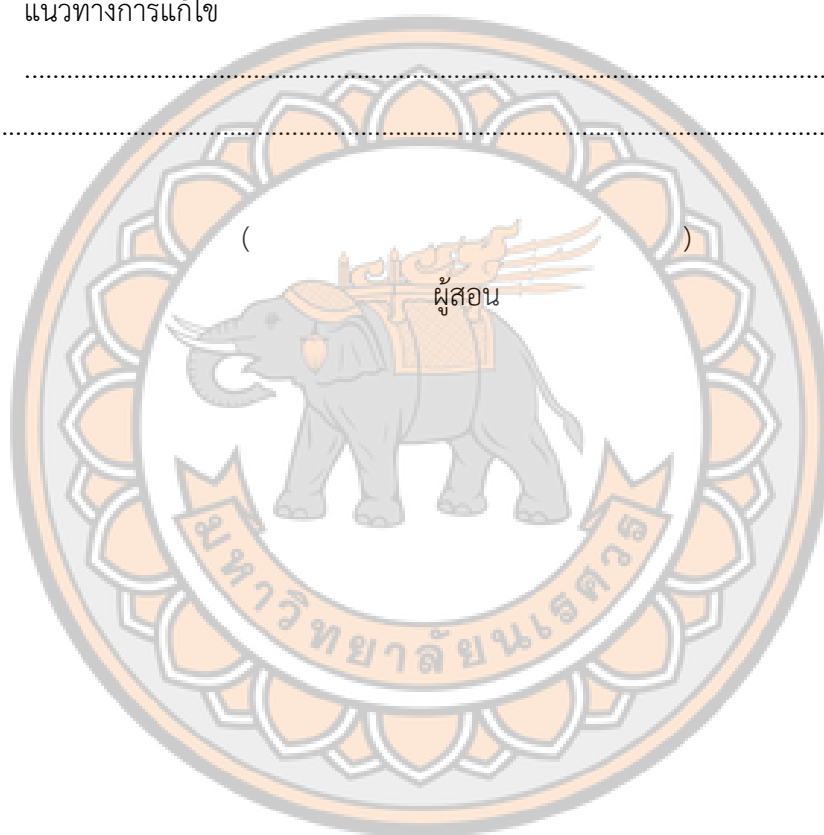
.....

.....

แนวทางการแก้ไข

.....

.....



ภาคผนวก จ ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิตตามทฤษฎี
การปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง
สำหรับผู้สูงอายุ

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ					$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่							
	1	2	3	4	5			
ความเป็นมาและความสำคัญของหลักสูตร								
1. มีการกล่าวถึงเหตุผลและความต้องการจำเป็นที่มีความสมบูรณ์เพียงพอและน่าสนใจที่ต้องจัดทำหลักสูตร	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
หลักการ								
2. มีทฤษฎีพื้นฐานและแนวคิดรับรอง	4	5	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
3. มีความชัดเจน สามารถนำไปปฏิบัติได้	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
4. มีความเหมาะสมกับเนื้อหารายวิชาและกิจกรรม	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
จุดมุ่งหมาย								
5. มีความสอดคล้องกับหลักการของหลักสูตร	4	5	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
6. ระบุองค์ประกอบ กระบวนการและการรับรู้ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อมุ่งพัฒนาเฉพาะคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมนำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถประเมินได้	5	5	5	4	4	4.60	0.55	มากที่สุด
เนื้อหาหรือคำอธิบายรายวิชา								

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ					$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่							
	1	2	3	4	5			
7. คำอธิบายรายวิชาและคำอธิบาย หน่วยการเรียนรู้ถูกต้องสมบูรณ์	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
8. ภาระงานหรือชิ้นงานรวบยอด สอดคล้องกับหลักการและแนวการจัด กิจกรรมการเรียนรู้	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
9. ภาระงานหรือชิ้นงานรวบยอด สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและแนวการ วัดและประเมินผลการเรียนรู้ แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	4	5	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
10. มีแนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ หลากหลาย	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
11. มีแนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดย ประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตาม ทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดที่เหมาะสมกับ รายวิชา	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
12. มีความเหมาะสมกับวัยของ ผู้สูงอายุ	4	5	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
13. มีความเป็นไปได้ที่จะบรรลุ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร สื่อและแหล่งเรียนรู้	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
14. สื่อนาฏศิลป์พื้นเมืองและเพลง ประกอบที่ใช้มีความเหมาะสม	4	5	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
15. แหล่งเรียนรู้อยู่ในชุมชนมีความ เหมาะสมกับหลักสูตร แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนรู้	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ					$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่							
	1	2	3	4	5			
16. วัดและประเมินผลตรงตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	4	5	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
17. เกณฑ์การประเมินมีความเหมาะสม	5	5	5	4	4	4.60	0.55	มากที่สุด
18. วิธีการวัดและประเมินผลมีความหลากหลาย	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด



ภาคผนวก จ ผลการประเมินความเหมาะสมของเอกสารประกอบหลักสูตรเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
ตามทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์
พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	การแปล ผล
	1	2	3	4	5			
ส่วนที่ 1 คำชี้แจงการใช้หลักสูตร								
1. รูปเล่มเหมาะสม ง่ายต่อการนำไปใช้	4	4	5	4	5	4.40	0.55	มาก
2. ส่วนประกอบของเอกสารประกอบหลักสูตรเหมาะสม	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
3. ผังมโนทัศน์หน่วยการเรียนรู้เข้าใจง่าย ชัดเจน	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
4. โครงสร้างรายวิชาเข้าใจง่าย ชัดเจน	5	4	4	4	5	4.40	0.55	มาก
5. เขียนอธิบายกระบวนการจัดกิจกรรม ทั้ง 5 หน่วยการเรียนรู้ เข้าใจง่าย ชัดเจน	4	4	4	5	5	4.40	0.55	มาก
6. เขียนอธิบายบทบาทของครูผู้สอน เข้าใจง่าย ชัดเจน	4	5	5	4	4	4.40	0.55	มาก
7. เขียนอธิบายบทบาทของผู้เรียน เข้าใจง่าย ชัดเจน	4	4	4	5	5	4.40	0.55	มาก
8. เขียนอธิบายแนวทางการวัดประเมินผล เข้าใจง่าย ชัดเจน	4	4	5	4	5	4.40	0.55	มาก
9. คำชี้แจงการใช้หลักสูตรเขียนเรียงตามลำดับขั้นตอนไม่สับสน	5	5	4	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
10. ภาพรวมคำชี้แจงการใช้หลักสูตรอ่านเข้าใจง่าย ชัดเจน	4	4	5	4	5	4.40	0.55	มาก
ส่วนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้								
สาระสำคัญ								

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	การแปล ผล
	1	2	3	4	5			
1. เขียนสาระสำคัญถูกต้องสะท้อน แก่นแท้หรือประเด็นของเรื่องใน ภาพรวม	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
2. สาระสำคัญสอดคล้องกับ จุดประสงค์การพัฒนาคุณภาพชีวิตใน แต่ละด้านตามหน่วยการเรียนรู้ ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านร่างกาย ได้แก่ การ รับรู้ต่อความสามารถในการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน ความสมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ต่อ พฤติกรรมในการเคลื่อนไหว การออก กำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน 2. ด้านจิตใจ ได้แก่ การรับรู้ต่อศักยภาพ ความสามารถและการประสบ ความสำเร็จของตนเองเกี่ยวกับความ เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ความรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ปกติไม่ ซึมเศร้า ความสามารถในการเรียนรู้สิ่ง ต่าง ๆ ความเชื่อส่วนบุคคลด้าน ศาสนาที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต 3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ได้แก่ การ รับรู้ต่อศักยภาพ ความสามารถและ การประสบความสำเร็จของตนเอง เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้การช่วยเหลือผู้อื่นใน สังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/ สมาคม 4. ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การ รับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมที่พำนักอาศัยที่มีความ	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	การแปล ผล
	1	2	3	4	5			
ปลอดภัยปราศจากมลพิษต่าง ๆ และ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญจำเป็น เช่น องค์กรที่ให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ								
วัตถุประสงค์การเรียนรู้								
3. วัตถุประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุม การพัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้าน ตามหน่วยการเรียนรู้ ทั้ง 4 ด้าน ทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทาง สังคม และสิ่งแวดล้อม	4	4	4	4	5	4.20	0.45	มาก
4. วัตถุประสงค์การเรียนรู้สอดคล้อง กับองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในแต่ละ ด้าน ตามหน่วยการเรียนรู้ ทั้ง 4 ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทาง สังคม และสิ่งแวดล้อม	5	5	4	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
5. วัตถุประสงค์การเรียนรู้มีความ ชัดเจนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต สาระการเรียนรู้	4	4	4	5	5	4.40	0.55	มาก
6. สาระการเรียนรู้และกิจกรรมการ เรียนรู้สอดคล้องและเอื้อต่อการ บรรลุผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
7. สาระการเรียนรู้สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก
8. กำหนดสาระการเรียนรู้เหมาะสม กับเวลา	4	4	5	4	5	4.40	0.55	มาก
9. สาระการเรียนรู้สอดคล้องเชื่อมโยง กับวิถีชีวิตผู้สูงอายุ กิจกรรมการเรียนรู้	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	การแปล ผล
	1	2	3	4	5			
10. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตได้จริง	4	5	5	4	4	4.40	0.55	มาก
11. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ และสาระการเรียนรู้	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
12. สอดคล้องกับแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยเน้นการปรับตัวที่ตรงกับปัญหาคุณภาพชีวิตของท่าน	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
13. สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมือง ตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด	5	5	4	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
14. เหมาะสมกับวัย และความสามารถของผู้สูงอายุ	4	4	5	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
15. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมเหมาะสม	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
16. มีความหลากหลายและสามารถปฏิบัติได้จริง	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
17. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเรียนรู้	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
18. ผู้สูงอายุได้ทำงานเป็นกลุ่ม	4	4	5	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
19. ผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
20. ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ	4	5	4	4	5	4.40	0.55	มาก
21. เน้นให้ผู้สูงอายุนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง สื่อและแหล่งเรียนรู้	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
22. ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตตามวัตถุประสงค์	4	5	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					$\bar{X}$	S.D.	การแปล ผล
	1	2	3	4	5			
23. เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้	4	4	4	5	5	4.40	0.55	มาก
24. เหมาะสมกับสาระการเรียนรู้	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
25. เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ	4	4	5	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
26. มีความหลากหลาย	4	4	5	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้								
27. การวัดและประเมินผลสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
28. การประเมินครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ โดยวัดและประเมินผลคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม	4	4	4	5	5	4.40	0.55	มาก
29. การวัดและประเมินผลสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
30. เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผลสอดคล้องกับวิธีการวัด	4	5	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
31. เกณฑ์การประเมินผลมีความชัดเจน	4	4	5	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด

ภาคผนวก ข แบบประเมินคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

แบบประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุสำหรับอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ

รหัสผู้ให้การประเมิน.....

สถานที่..... วัน เดือน ปี เวลา.....

ครั้งที่ประเมิน.....

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 45 ข้อ แบ่งเป็นรายละเอียด ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จำนวน 13 ข้อ
2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ จำนวน 16 ข้อ
3. คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม จำนวน 10 ข้อ
4. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ หน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง

1. เพศ

☐ (1) ชาย ☐ (2) หญิง

2. อายุ

☐ (1) อายุ 60 - 69 ☐ (2) อายุ 70 - 79 ☐ (3) อายุ 80 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

☐ (1) โสด ☐ (2) สมรส ☐ (3) หย่า / หม้าย ☐ (4) แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

☐ (1) ไม่ได้เรียนหนังสือ ☐ (2) ประถมศึกษาปีที่ 4

☐ (3) มัธยมศึกษา ☐ (4) ปริญญาตรี

☐ (5) สูงกว่าปริญญาตรี ระบุ.....

5. รายได้

☐ (1) 600 บาท ☐ (2) 700-1,400 บาท ☐ (3) 1,401-3,000 บาท

☐ (4) 3,001-4,500 บาท ☐ (5) 4,501-6,000 บาท ☐ (6) 6,001-7,500 บาท

☐ (7) 7,501-8,000 บาท ☐ (8) 8,001-9,500 บาท ☐ (9) มากกว่า 9,500 บาท

6. การพักอาศัย

☐ (1) อาศัยกับครอบครัว ☐ (2) อาศัยอยู่คนเดียว ☐ (3) อาศัยอยู่กับญาติ พี่-น้อง

7. การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

☐ (1) เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และเข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอ (8-12 ครั้งต่อปี)

☐ (2) ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หรือเป็นสมาชิกชมรมแต่เข้าร่วมกิจกรรมไม่สม่ำเสมอ

(น้อยกว่า 8 ครั้งต่อปี)

8. การมีผู้ดูแล

☐ (1) มีผู้ดูแล ☐ (2) ไม่มีผู้ดูแล

ส่วนที่ 2 แบบประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

ข้อความต่อไปนี้จะใช้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุโดยการสำรวจตนเอง และประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย

✓ ในคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก ดังนี้

ไม่เลย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก

เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนาน ๆ ครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจ

รู้สึกแย่

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลาง ๆ หรือรู้สึกแย

ระดับกลาง ๆ

มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อย ๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่สมบูรณ์

พอใจมากที่สุด

องค์ประกอบ	พฤติกรรม	คำถาม	ระดับการประเมินตนเอง				
			ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
ด้านคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	บ่งชี้การรับรู้คุณภาพชีวิต						
การรับรู้	1. การรับรู้ต่อ	1. ท่านรู้สึกว่าคุณมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)					
คุณภาพชีวิต	ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	2. ท่านรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน					
ด้านร่างกาย	2. การรับรู้ต่อความสามารถในความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย	3. ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในปัจจุบัน					
		4. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้					
		5. ท่านต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ					
	3. การรับรู้ต่อความสามารถในพฤติกรรม	6. ท่านรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน					
	การเคลื่อนไหว	7. ท่านมีความสามารถในการทำงานต่าง ๆ ได้					
	4. การรับรู้ต่อความสามารถ	8. ท่านรับรู้ต่อความสามารถในการ					

องค์ประกอบ	พฤติกรรม	คำถาม	ระดับการประเมินตนเอง				
			ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
ด้านคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุ	บ่งชี้การรับรู้ คุณภาพชีวิต	ใน					
		เคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง					
		9. ท่านรับรู้ถึงการได้ออก กำลังกายเป็นประจำทุก สัปดาห์					
		10. ท่านรับรู้ว่าการออก กำลังกาย ประเภทใดที่ เหมาะสมกับ ความสามารถของตนเอง					
	5. การรับรู้ต่อ ความสามารถ ในการนอน	11. ท่านสามารถ กำหนดการหลับและการ ตื่นได้					
	หลับพักผ่อน ที่ดี	12. ท่านสามารถนอนหลับ พักผ่อนได้สนิท					
		13. ท่านรับรู้ได้ว่าการ นอนหลับพักผ่อนของ ตนเองเพียงพอในแต่ละวัน					
การรับรู้ คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ	1. การรับรู้ต่อ ศักยภาพด้าน จิตใจของ ตนเอง	14. ท่านมีสมาธิในการ ทำงานต่าง ๆ					
		15. ท่านมีความสามารถ ในการจัดการความเครียด ในจิตใจได้					
		16. ท่านมีพลังใจในการ ดำเนินชีวิตในแต่ละวัน					
	2. การรับรู้ ความสามารถ และประสบ	17. ท่านมีความรู้สึกชื่นชม เมื่อผู้อื่นประสบ ความสำเร็จ					

องค์ประกอบ	พฤติกรรม	คำถาม	ระดับการประเมินตนเอง				
			ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
ด้านคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุ	บ่งชี้การรับรู้ คุณภาพชีวิต						
	ความสำเร็จ ของตนเอง	18. ท่านสามารถปรับตัว ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี ความสุข					
	เกี่ยวกับความ เข้าใจตนเอง	19. ท่านมีความชื่นชมใน ความสำเร็จของตนเอง					
	และเข้าใจ ผู้อื่น						
	3. การรับรู้ ความรู้สึก	20. ท่านรู้สึกพอใจใน ตนเอง					
	ภาคภูมิใจใน ตนเองมี อารมณ์ปกติ ไม่ซึมเศร้า	21. ท่านยอมรับรูปร่าง หน้าตาของตัวเอง 22. ท่านมีความรู้สึกไม่ดี กับชีวิต เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตก กังวล					
		23. ท่านมีความรู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวาในแต่ละวัน					
	4. การรับรู้ ความสามารถ	24. ท่านรับรู้ถึง ความสามารถของตนใน การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ					
	ในการเรียนรู้ สิ่งต่าง ๆ	25. ท่านรับรู้ว่าคุณมีความ เข้าใจในการเรียนรู้ สิ่งต่าง ๆ ได้					
		26. ท่านรับรู้ว่าคุณ สามารถทำสิ่งที่เรียนรู้มา ปฏิบัติใช้ได้					

องค์ประกอบ	พฤติกรรม	คำถาม	ระดับการประเมินตนเอง				
			ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
ด้านคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุ	บ่งชี้การรับรู้ คุณภาพชีวิต	27. ท่านรับรู้ได้ว่าการทำ สิ่งต่าง ๆ ที่เรียนรู้อะไรมา ประยุกต์ใช้ได้					
	5. การรับรู้ ความเชื่อส่วน บุคคลด้าน ศาสนาที่มีผล ต่อการดำเนิน ชีวิต	28. ท่านรับรู้เกี่ยวกับ ความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มี ผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อ ด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผล ในทางที่ดีต่อการดำเนิน ชีวิต มีผลต่อการเอาชนะ อุปสรรค					
		29. ท่านพอใจในการ ดำเนินชีวิตตามหลักคำ สอนของศาสนา					
การรับรู้ คุณภาพชีวิต ด้าน ความสัมพันธ์ ทางสังคม	1. การรับรู้ต่อ ศักยภาพ ความสามารถ และการ ประสบ ความสำเร็จ ของตนเอง เกี่ยวกับ	30. ท่านรับรู้เรื่อง ความสัมพันธ์ของตนกับ บุคคลอื่น					
		31. ท่านสามารถพูดคุย บอกเล่าความรู้สึกกับ บุคคลใกล้ชิดได้อย่าง สบายใจ					
		32. ท่านพอใจต่อการผูก มิตรหรือเข้ากับคนอื่น					

องค์ประกอบ	พฤติกรรม	คำถาม	ระดับการประเมินตนเอง				
			ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
ด้านคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุ	บ่งชี้การรับรู้ คุณภาพชีวิต	33. ท่านรับรู้ว่าเป็นบุคคลที่ เข้ามาพูดคุยด้วยจะได้รับ ความสบายใจ					
	ความสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น	34. ท่านรับรู้ว่าเป็นการให้ ความช่วยเหลือผู้อื่น เป็น เรื่องที่ดี					
	2. การรับรู้ การเป็นผู้ให้ การช่วยเหลือ ผู้อื่นในสังคม	35. ท่านรับรู้ว่าเป็น ผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคล อื่นในสังคม					
	3. การรับรู้ การเป็น สมาชิกกลุ่ม/ ชมรม/ สมาคม	36. ท่านมีความยินดีเต็ม ใจในการช่วยเหลือผู้อื่น					
		37. ท่านมีความสัมพันธ์ อันดีกับสมาชิกในกลุ่ม					
		38. ท่านรู้สึกว่าเป็น ภาระเมื่อต้องขอความ ช่วยเหลือจากสมาชิกใน กลุ่ม					
	การรับรู้ คุณภาพชีวิต ด้าน สิ่งแวดล้อม	39. ท่านรู้สึกว่าเป็นสมาชิกใน กลุ่มทุกคนมีความสำคัญ					
		40. ท่านรู้สึกว่าเป็นชีวิตที่มี ความมั่นคงปลอดภัยดีใน แต่ละวัน					
		41. ท่านอยู่ที่พักอาศัย สภาพแวดล้อมดีต่อ สุขภาพ					
	สิ่งแวดล้อม	42. ท่านทำให้บ้านมีความ สะอาดเรียบร้อย กำจัดสิ่ง					

องค์ประกอบ	พฤติกรรม	คำถาม	ระดับการประเมินตนเอง				
			ไม่ เลย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
ด้านคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุ	บ่งชี้การรับรู้ คุณภาพชีวิต	ที่อาจก่อให้เกิดมลพิษ เช่น ขยะ					
		43. ท่านปรับปรุงสภาพ บ้านให้มีความปลอดภัย จากอุบัติเหตุต่าง ๆ					
	2. การรับรู้ ข้อมูลข่าวสาร ที่สำคัญ จำเป็น เช่น องค์กรที่ให้ การช่วยเหลือ ผู้สูงอายุ	44. ท่านรับรู้ข้อมูล เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของ องค์กรต่าง ๆ ในการ ช่วยเหลือผู้สูงอายุ					
		45. ท่านได้รู้เรื่องราว ข่าวสารที่จำเป็นในชีวิต แต่ละวัน					

ภาคผนวก ข ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินคุณภาพชีวิต

ผลการตรวจความตรงเชิงเนื้อหา

องค์ประกอบ	พฤติกรรมบ่งชี้	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปลผล
			1	2	3	4	5		
ด้านร่างกาย	1. การรับรู้ต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	1. ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		2. ท่านรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	2. การรับรู้ต่อความสามารถในความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย	3. ท่านรู้สึกพอใจกับสุขภาพของท่านในปัจจุบัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		4. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3. การรับรู้ต่อความสามารถในการพฤติกรรมเคลื่อนไหว	5. ท่านต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		6. ท่านรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	4. การรับรู้ต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวเพื่อออก	7. ท่านมี	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		8. ท่านรับรู้ต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวเพื่อออก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

องค์ประกอบ	พฤติกรรมบ่งชี้	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การ แปลผล
			1	2	3	4	5		
	ความสามารถในการ ออกกำลังกาย	กำลังกายอย่าง ต่อเนื่อง							
		9. ท่านรับรู้ถึงการได้ ออกกำลังกายเป็น ประจำทุกสัปดาห์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		10. ท่านรับรู้ว่าการ ออกกำลังกาย ประเภทใดที่ เหมาะสมกับ ความสามารถของ ตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		5. การรับรู้ต่อ ความสามารถในการ นอนหลับพักผ่อนที่ดี							
		11. ท่านสามารถ กำหนดการหลับและ การตื่นได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		12. ท่านสามารถนอน หลับพักผ่อนได้สนิท	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		13. ท่านรับรู้ได้ว่า การนอนหลับพักผ่อน ของตนเองเพียงพอใน แต่ละวัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		14. ท่านมีสมาธิใน การทำงานต่าง ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	ด้านจิตใจ	15. ท่านมี ความสามารถในการ จัดการความเครียดใน จิตใจได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		16. ท่านมีพลังใจใน การดำเนินชีวิตในแต่ละ วัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	2. การรับรู้ ความสามารถและ ประสบความสำเร็จ ของตนเองเกี่ยวกับ ความเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น	17. ท่านมีความรู้สึก ชื่นชมเมื่อผู้อื่น ประสบความสำเร็จ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		18. ท่านสามารถ ปรับตัวร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		19. ท่านมีความชื่น ชมในความสำเร็จของ ตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

องค์ประกอบ	พฤติกรรมบ่งชี้	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การ แปลผล
			1	2	3	4	5		
3. การรับรู้ความรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเองมี อารมณ์ปกติไม่ ซึมเศร้า		20. ท่านรู้สึกพอใจใน ตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		21. ท่านยอมรับ รูปร่างหน้าตาของ ตัวเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		22. ท่านมีความรู้สึก ไม่ติดกับชีวิต เช่น รู้สึก เหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		23. ท่านมีความรู้สึก สดชื่น มีชีวิตชีวาใน แต่ละวัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4. การรับรู้ ความสามารถในการ เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ		24. ท่านรับรู้ถึง ความสามารถของตน ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		25. ท่านรับรู้ว่า ตนเองมีความเข้าใจ ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		26. ท่านรับรู้ว่า ตนเองสามารถทำสิ่ง ที่เรียนรู้มาปฏิบัติ ใช้ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		27. ท่านรับรู้ได้ว่า การทำสิ่งต่าง ๆ ที่ เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5. การรับรู้ความเชื่อ ส่วนบุคคลด้าน ศาสนาที่มีผลต่อการ ดำเนินชีวิต		28. ท่านรับรู้เกี่ยวกับ ความเชื่อต่าง ๆ ของ ตน ที่มีผลต่อการ ดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อ ด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมาย ของชีวิต และความ เชื่ออื่น ๆ ที่มีผล ในทางที่ดีต่อการ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

องค์ประกอบ	พฤติกรรมบ่งชี้	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การ แปลผล
			1	2	3	4	5		
		ดำเนินชีวิต มีผลต่อ การเอาชนะอุปสรรค							
		29. ท่านพอใจในการ ดำเนินชีวิตตามหลัก คำสอนของศาสนา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านความ สัมพันธ์ทาง สังคม	1. การรับรู้ต่อ ศักยภาพ ความสามารถและ การประสบความสำเร็จของ ตนเองเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์กับ บุคคลอื่น	30. ท่านรับรู้เรื่อง ความสัมพันธ์ของตน กับบุคคลอื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		31. ท่านสามารถ พูดคุยบอกเล่า ความรู้สึกกับบุคคล ใกล้ชิดได้อย่างสบาย ใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		32. ท่านพอใจต่อการ ผูกมิตรหรือเข้ากับคน อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		33. ท่านรับรู้ว่า “บุคคลที่เข้ามาพูดคุย ด้วยจะได้รับความ สบายใจ”	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	2. การรับรู้การเป็น ผู้ให้การช่วยเหลือ ผู้อื่นในสังคม	34. ท่านรับรู้ว่า “การ ให้ความช่วยเหลือ ผู้อื่น เป็นเรื่องที่ดี”	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		35. ท่านรับรู้ว่าตน เป็นผู้ให้ความ ช่วยเหลือบุคคลอื่นใน สังคม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		36. ท่านมีความยินดี เต็มใจในการ ช่วยเหลือผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3. การรับรู้การเป็น สมาชิกกลุ่ม/ชมรม/ สมาคม	37. ท่านมี ความสัมพันธ์อันดีกับ สมาชิกในกลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		38. ท่านรู้สึกว่ ตนเองเป็นภาระเมื่อ ต้องขอความ ช่วยเหลือจากสมาชิก ในกลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

องค์ประกอบ	พฤติกรรมบ่งชี้	คำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การ แปลผล
			1	2	3	4	5		
		39. ท่านรู้สึกว่ สมาชิกในกลุ่มทุกคน มีความสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านสิ่งแวดล้อม	1. การรับรู้ต่อ สิ่งแวดล้อมที่พื้ก อาศัยมีความ ปลอดภัยปราศจาก มลพิษ	40. ท่านรู้สึกว่ชีวิต มีความมั่นคง ปลอดภัยดีในแต่ละ วัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		41. ท่านอยู่ที่พื้ก อาศัยสภาพแวดล้อม ดีต่อสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		42. ท่านทำให้บ้านมี ความสะอาด เรียบร้อย กำจัดสิ่ง อาจก่อให้เกิดมลพิษ เช่น ขยะ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		43. ท่านปรับปรุง สภาพบ้านให้มีความ ปลอดภัยจาก อุบัติเหตุต่าง ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		44. ท่านรับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่สำคัญ จำเป็น เช่น องค์กรที่ ให้การช่วยเหลือ ผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
		45. ท่านได้รู้เรื่องราว ข่าวสารที่จำเป็นใน ชีวิตแต่ละวัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ผลการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธี Item total correlation	ค่าความเชื่อมั่น
1	0.34	0.87
2	0.51	
3	0.47	
4	0.62	
5	0.53	
6	0.37	
7	0.31	
8	0.29	
9	0.67	
10	0.52	
11	0.44	
12	0.47	
13	0.63	
14	0.71	
15	0.33	
16	0.47	
17	0.54	
18	0.34	
19	0.59	
20	0.28	
21	0.34	
22	0.65	
23	0.47	
24	0.51	
25	0.61	
26	0.54	

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธี Item total correlation	ค่าความเชื่อมั่น
27	0.34	
28	0.47	
29	0.51	
30	0.39	
31	0.43	
32	0.66	
33	0.53	
34	0.45	
35	0.35	
36	0.76	
37	0.46	
38	0.56	
39	0.45	
40	0.51	
41	0.63	
42	0.45	
43	0.33	
44	0.41	
45	0.57	

ภาคผนวก ฅ ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามความพึงพอใจ

ผลการตรวจความตรงเชิงเนื้อหา

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปลผล
	1	2	3	4	5		
1. ปัจจัยนำเข้า (Input)							
1.1 วิทยากรมีความรู้ความสามารถในเนื้อหาที่สอนสามารถอธิบายและแสดงตัวอย่างเนื้อหาวิชาได้อย่างชัดเจนและถูกต้อง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.2 วิทยากรเป็นสื่อกลางในการนำข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยและเกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้เรียนเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.3 วิทยากรเตรียมการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับเนื้อหา สื่อและแหล่งการเรียนรู้ และวิธีการจัดการเรียนการสอนในแต่ละครั้งที่เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.4 วิทยากรมีความสามารถในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการจัดการเรียนการสอน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.5 วิทยากรมีเทคนิคในการถ่ายทอดและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.6 วิทยากรรับฟังความคิดเห็นและข้อวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์จากผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.7 วิทยากรชี้แนวทางในการแสวงหาความรู้อย่างหลากหลาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.8 วิทยากรเอาใจใส่ ให้กำลังใจผู้เรียนในการเรียนและติชมผู้เรียนอย่างสร้างสรรค์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.9 วิทยากรให้ความสนใจและเป็นกันเองกับผู้เรียนโดยเสมอภาค	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.10 วิทยากรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนสนุกและมีชีวิตชีวา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปลผล
	1	2	3	4	5		
1.11 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนมีความเหมาะสมทั้งภาคบรรยายและภาคปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.12 การนำเสนอเนื้อหาในรูปแบบมีความสอดคล้องและต่อเนื่องกัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.13 สภาพและบรรยากาศในและนอกห้องเรียนเอื้อต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.14 พื้นที่ที่ใช้มีความสะดวกในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.15 วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนมีความทันสมัย เหมาะสมต่อผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. กระบวนการ (Process)							
2.1 แง่วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดการปรับตัวร่วมกับการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองมาบำบัดให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.2 ชี้แจงแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน ที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดการปรับตัวร่วมกับการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองมาบำบัดให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตั้งแต่เริ่มการเรียนรู้การสอน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.3 กิจกรรมการเรียนรู้การสอนที่มีความสอดคล้องกับการปรับตัวร่วมกับการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองมาบำบัดให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.4 มีเนื้อหาและกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน และมีประโยชน์ในการนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปลผล
	1	2	3	4	5		
คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม							
2.5 เนื้อหาที่เรียนมีความทันสมัย เหมาะกับสภาวะการปัจจุบันและมีประโยชน์ในการนำไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.6 การนำเสนอเนื้อหาเป็นไปอย่างมีขั้นตอน และต่อเนื่อง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.7 วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียนในแต่ละครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.8 กิจกรรมการเรียนการสอนกระตุ้นให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลายด้วยตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.9 จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้เชื่อมโยงความรู้ไปใช้จริง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.10 กิจกรรมการเรียนการสอนกระตุ้นให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลายด้วยตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.11 กิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่ม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.12 ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อน ผู้สอน และผู้ที่มีประสบการณ์ตรง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.13 ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้และเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.14 มีการกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมระหว่างเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.16 มีการสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปลผล
	1	2	3	4	5		
2.17 มีกิจกรรมประกอบการจัดการเรียนการสอนอย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.18 วัดและประเมินผลการเรียนโดยใช้วิธีการต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.19 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ประเมินตนเองและประเมินเพื่อนระหว่างเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.20 เปิดโอกาสให้ผู้เรียนนำเสนอผลงานของตนเองและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.21 ผู้สอนแจ้งผลการประเมินให้ผู้เรียนได้ปรับปรุงงานอยู่เสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.22 กิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนสังเกตจุดเด่นและปรับปรุงจุดบกพร่องของตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. ผลผลิต (Product)							
3.1 รูปแบบการจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านร่างกายที่ดีขึ้น เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ท่านมีการรับรู้ต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย พฤติกรรม การเคลื่อนไหว ความสามารถในการออกกำลังกาย และการนอนหลับพักผ่อนที่ดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3.2 รูปแบบการจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจที่ดีขึ้น เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ท่านมีการรับรู้ต่อศักยภาพตนเองความสามารถและการประสบความสำเร็จของตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ความเชื่อส่วนบุคคลด้านศาสนาที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3.3 รูปแบบการจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพที่ดีขึ้น เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ท่านมีการรับรู้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปลผล
	1	2	3	4	5		
ต่อคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม มี ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้ การ ช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ ชมรม/สังคม							

ผลการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธี Item total correlation	ค่าความเชื่อมั่น
1	0.34	0.95
2	0.51	
3	0.47	
4	0.62	
5	0.53	
6	0.37	
7	0.32	
8	0.46	
9	0.67	
10	0.52	
11	0.44	
12	0.47	
13	0.63	
14	0.44	
15	0.33	
16	0.47	
17	0.54	
18	0.34	
19	0.59	
20	0.51	

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธี Item total correlation	ค่าความเชื่อมั่น
21	0.34	
22	0.65	
23	0.47	
24	0.51	
25	0.61	
26	0.54	
27	0.34	
28	0.47	
29	0.51	
30	0.39	
31	0.43	
32	0.66	
33	0.53	
34	0.45	
35	0.35	
36	0.47	
37	0.46	
38	0.56	
39	0.45	
40	0.51	

ภาคผนวก ญ ผลการตรวจความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์

ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ปัญหาและความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปล ผล
	1	2	3	4	5		
ตอนที่ 1 ศึกษาปัญหาของคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ							
1. ท่านคิดว่า ตัวท่านมีปัญหาเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของ ร่างกาย การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการพักผ่อน หรือไม่ อย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. ท่านคิดว่า ตัวท่านมีปัญหาเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ ได้แก่ มีความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ปกติไม่ซึมเศร้า มี ความสามารถในการเรียนรู้ สิ่งต่าง ๆ และมีความเชื่อส่วนบุคคลด้านศาสนา ที่มีต่อการดำเนินชีวิต หรือไม่ อย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. ท่านคิดว่า ตัวท่านมีปัญหาเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตทางด้านความสัมพันธ์ทาง สังคม ได้แก่ มีความสัมพันธ์กับบุคคล อื่น การเป็นผู้ให้ การช่วยเหลือผู้อื่นใน สังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/ สังคม หรือไม่ อย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4. ท่านคิดว่า ตัวท่านมีปัญหาเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตทางด้านสิ่งแวดล้อม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปล ผล
	1	2	3	4	5		
ได้แก่ ที่พักอาศัยมีความปลอดภัย ปราศจากมลพิษต่าง ๆ และรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับตัวท่าน หรือไม่ อย่างไร							
ตอนที่ 2 ศึกษาความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ							
1.ท่านมีความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการพักผ่อน อย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. ท่านมีความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ได้แก่ มีความเข้าใจตนเอง และผู้อื่นมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ปกติไม่ซึมเศร้า มีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และมีความเชื่อส่วนบุคคลด้านศาสนา ที่มีต่อการดำเนินชีวิตหรือไม่ อย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. ท่านมีความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม/สังคม อย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4. ท่านมีความต้องการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ที่พักอาศัยมีความปลอดภัยปราศจาก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปล ผล
	1	2	3	4	5		
มลพิษต่าง ๆ และรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับตัวท่าน อย่างไร							

แบบสัมภาษณ์สำหรับแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตาม
ทฤษฎีการปรับตัวของรอยร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมือง

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปล ผล
	1	2	3	4	5		
แนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model)							
1. ท่านคิดว่า การที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของ ร่างกาย การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการพักผ่อน จากการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพ ชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการ ปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model) ควรมีลักษณะอย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. ท่านคิดว่า การที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ได้แก่ มีความ เข้าใจตนเอง และผู้อื่นมีความรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ปกติไม่ ซึมเศร้า มีความสามารถในการเรียนรู้ สิ่งต่าง ๆ และมีความเชื่อส่วนบุคคล ด้านศาสนาที่มีต่อการดำเนินชีวิตที่	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปล ผล
	1	2	3	4	5		
เพิ่มขึ้นจากการจัดกิจกรรมเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตาม แนวคิดการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model) ควรมีลักษณะ อย่างไร							
3. ท่านคิดว่า การที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตทางด้านความสัมพันธ์ ทางสังคม ได้แก่ มีความสัมพันธ์กับ บุคคลอื่น การเป็นผู้ให้ การช่วยเหลือ ผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ ชมรม/สังคมที่เพิ่มขึ้นจากการจัด กิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับ ผู้สูงอายุตามแนวคิดการปรับตัวของ รอย (Roy Adaptation Model) ควร มีลักษณะอย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4. ท่านคิดว่าการที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตทางด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ที่พักอาศัยมีความปลอดภัย ปราศจากมลพิษต่าง ๆ และรับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับตัว ท่านที่เพิ่มขึ้นจากการจัดกิจกรรม เสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย (Roy Adaptation Model) ควรมีลักษณะ อย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
แนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมือง (Folk Dance) ตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด (Dance Therapy)							

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปลผล
	1	2	3	4	5		
1. ท่านคิดว่า การที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการพักผ่อน จากการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุผู้สูงอายุโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมือง (Folk Dance) ตามทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัด (Dance Therapy) ควรมีลักษณะอย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. ท่านคิดว่า การที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ได้แก่ มีความเข้าใจตนเอง และผู้อื่นมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีอารมณ์ปกติไม่ซึมเศร้า มีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และมีความเชื่อส่วนบุคคลด้านศาสนาที่มีต่อการดำเนินชีวิตที่เพิ่มขึ้นจากการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุผู้สูงอายุโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมือง (Folk Dance) ตามทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัด (Dance Therapy) ควรมีลักษณะอย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. ท่านคิดว่า การที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเป็นผู้ให้ การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การเป็นสมาชิกกลุ่ม/	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					IOC	การแปล ผล
	1	2	3	4	5		
ชมรม/สังคมที่เพิ่มขึ้นจากการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมือง (Folk Dance) ตามทฤษฎี นาฏศิลป์บำบัด (Dance Therapy) ควรมีลักษณะอย่างไร							
4. ท่านคิดว่า การที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตทางด้านสิ่งแวดล้อมได้แก่ ที่พักอาศัยมีความปลอดภัย ปราศจากมลพิษต่าง ๆ และรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับตัวท่านที่เพิ่มขึ้นจากการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมือง (Folk Dance) ตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด (Dance Therapy) ควรมีลักษณะอย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ภาคผนวก ก ผลการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุระหว่างเรียนด้วยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น

หลังเรียนหน่วยที่ 1

คนที่	การประเมินคุณภาพชีวิต				ภาพรวม
	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้าน	ด้าน	
			ความสัมพันธ์ทางสังคม	สิ่งแวดล้อม	
1	52	75	41	29	202
2	49	63	39	24	179
3	49	66	41	24	184
4	52	61	33	24	174
5	47	62	35	27	176
6	52	69	39	22	186
7	46	56	31	20	157
8	49	73	36	23	185
9	52	75	41	29	202
10	47	59	40	22	173
11	49	64	38	28	183
12	44	50	30	21	148
13	37	54	33	21	149
14	52	107	37	27	227
15	49	58	38	24	174

หลังเรียนหน่วยที่ 2

คนที่	การประเมินคุณภาพชีวิต				ภาพรวม
	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	
1	38	46	37	22	143
2	44	65	43	27	179
3	52	76	45	30	203
4	44	61	43	22	170
5	44	63	37	19	163
6	51	63	39	23	176
7	53	70	36	27	186
8	52	66	41	26	185
9	48	60	39	23	170
10	37	46	25	19	127
11	44	59	36	22	161
12	55	62	39	23	179
13	48	61	38	24	171
14	49	61	44	28	182
15	53	73	46	29	201

หลังเรียนหน่วยที่ 3

คนที่	การประเมินคุณภาพชีวิต				ภาพรวม
	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	
1	51	60	40	25	176
2	50	73	43	25	191
3	51	67	42	27	187
4	54	71	41	28	194
5	51	64	38	25	178
6	49	63	38	26	176
7	44	58	40	27	169
8	51	60	38	27	176
9	52	65	42	25	184
10	42	71	35	28	176
11	49	62	41	25	177
12	56	69	39	25	189
13	50	67	38	22	177
14	51	64	39	28	182
15	51	69	36	25	181

หลังเรียนหน่วยที่ 4

คนที่	การประเมินคุณภาพชีวิต				ภาพรวม
	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	
1	50	68	42	27	187
2	55	65	38	27	185
3	53	71	42	26	192
4	53	71	35	26	185
5	48	66	39	25	178
6	51	65	40	24	180
7	50	66	37	28	181
8	53	68	43	24	188
9	51	70	42	30	193
10	52	67	39	27	185
11	51	67	40	28	186
12	52	64	41	29	186
13	56	66	42	25	189
14	49	71	38	27	185
15	49	65	43	29	186

หลังเรียนหน่วยที่ 5

คนที่	การประเมินคุณภาพชีวิต				ภาพรวม
	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	
1	52	71	43	29	195
2	56	70	41	28	195
3	56	71	46	28	201
4	54	74	37	29	194
5	51	69	41	28	189
6	52	68	42	27	189
7	54	67	39	29	189
8	54	69	44	26	193
9	53	72	40	28	193
10	53	71	44	27	195
11	52	73	42	30	197
12	55	73	40	29	197
13	55	74	42	29	200
14	55	73	43	28	199
15	52	71	41	30	194

ภาคผนวก ก ผลการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนด้วย
หลักสูตรที่พัฒนาขึ้น

คนที่	การประเมินคุณภาพชีวิต									
	ก่อนเรียน					หลังเรียน				
	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	ภาพรวม	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	ภาพรวม
1	32.00	43.00	32.00	19.00	45.00	57.00	67.00	47.00	25.00	218.00
2	25.00	44.00	37.00	15.00	57.00	53.00	62.00	43.00	27.00	220.00
3	38.00	41.00	33.00	19.00	52.00	59.00	71.00	45.00	26.00	215.00
4	41.00	39.00	29.00	16.00	49.00	60.00	69.00	44.00	29.00	206.00
5	21.00	40.00	30.00	15.00	58.00	54.00	70.00	41.00	23.00	215.00
6	37.00	46.00	34.00	20.00	45.00	57.00	65.00	49.00	25.00	204.00
7	20.00	48.00	35.00	16.00	43.00	53.00	78.00	43.00	27.00	197.00
8	19.00	42.00	38.00	17.00	58.00	61.00	67.00	44.00	20.00	223.00
9	34.00	37.00	31.00	19.00	60.00	58.00	72.00	43.00	27.00	210.00
10	41.00	48.00	30.00	12.00	67.00	60.00	77.00	39.00	25.00	215.00
11	45.00	45.00	33.00	15.00	54.00	55.00	67.00	44.00	29.00	211.00
12	28.00	44.00	37.00	18.00	63.00	54.00	79.00	47.00	28.00	200.00
13	34.00	41.00	29.00	21.00	58.00	62.00	73.00	42.00	24.00	194.00
14	32.00	40.00	34.00	16.00	55.00	54.00	75.00	43.00	23.00	217.00
15	26.00	42.00	41.00	22.00	51.00	57.00	71.00	49.00	26.00	220.00

ภาคผนวก ฐ ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วย
หลักสูตรที่พัฒนาขึ้น

ข้อ ที่	คนที่														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5
2	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5
3	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5
4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4
5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5
6	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5
7	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4
8	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5
9	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5
10	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4
11	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5
12	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5
13	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
14	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5
15	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
16	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4
17	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4
18	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4
19	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5
20	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5
21	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
22	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5
23	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4
24	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5
25	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5

ข้อ ที่	คนที่														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
26	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5
27	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5
28	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5
29	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4
30	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
31	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4
32	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5
33	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4
34	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5
35	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5
36	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5
37	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5
38	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5
39	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5
40	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5

ภาคผนวก ๗ ภาพกิจกรรมตามหลักสูตร



ภาพ 4 แสดงการประสานงาน กับโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแครง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
เพื่อชี้แจงการวิจัยและขอใช้พื้นที่ในการดำเนินการวิจัย ณ ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 8
บ้านเขาสมอแครง



ภาพ 5 แสดงการหารือคณะวิทยากร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
จังหวัดพิษณุโลก



ภาพ 6 แสดงการชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินการวิจัยกลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแคลง

1. สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในการหาแนวทางจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย ร่วมกับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับผู้สูงอายุ

1.1 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมการปรับตัวของรอย รองศาสตราจารย์ ดร. ชมนาด วรรณพรศิริ



ภาพ 7 แสดงการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมการปรับตัวของรอย รองศาสตราจารย์ ดร.ชมนาด วรรณพรศิริ คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
สถานที่ทำงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

1.2 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์บำบัดร่วมกับนาฏศิลป์พื้นเมือง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรสา ไค้งประเสริฐ ตำแหน่ง ประธานแขนงวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย สถานที่ทำงาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพ 8 แสดงการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์บำบัดร่วมกับนาฏศิลป์พื้นเมือง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรสา ไค้งประเสริฐ ตำแหน่ง ประธานแขนงวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย สถานที่ทำงาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.3 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ปรชาญชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่บ้านเขาสมอเคลง นายสมพงษ์ จิตสี ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 8 บ้านเขาสมอเคลง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก



ภาพ 9 แสดงการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ปรชาญชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองในพื้นที่บ้านเขาสมอเคลง นายสมพงษ์ จิตสี ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 8 บ้านเขาสมอเคลง ตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก



ภาพ 10 แสดงการคัดกรองภาวะซึมเศร้าสำหรับอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ



ภาพ 11 แสดงการศึกษาปัญหา และความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ



ภาพ 12 แสดงการประเมินคุณค่าชีวิตของผู้สูงอายุสำหรับอาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงอายุ ก่อนการ
ทดลองใช้หลักสูตรฯ



ภาพ 13 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 1 แผนการเรียนรู้ที่ 1 การปรับตัวใน
ผู้สูงอายุ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงให้แนวทางการปรับตัว
ต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านจิตใจ



ภาพ 14 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 1 แผนการเรียนรู้ที่ 2 การปรับตัวใน
ผู้สูงอายุ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และ
แนวทางการปรับตัวของผู้สูงอายุ



ภาพ 15 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 1 แผนการเรียนรู้ที่ 3 การปรับตัวใน
ผู้สูงอายุเรื่อง วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุแห่งปัญหา และเรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาคุณภาพ
ชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ด้วยปรับตัวด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และ
ด้านสิ่งแวดล้อม



ภาพ 16 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 4 นาฏศิลป์
พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม และ
สิ่งแวดล้อม เรื่อง การให้ความช่วยเหลือสมาชิกเบื้องต้นกรณีฉุกเฉินขณะร่วมทำกิจกรรมการรำ
มั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง



ภาพ 17 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 5 นาฏศิลป์
พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธ์ทางสังคม และ
สิ่งแวดล้อม เรื่อง การจัดเตรียมพื้นที่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรำมโนราห์
พื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง และช่องทางการติดต่อ รับรู้ข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์สำหรับ
ผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ



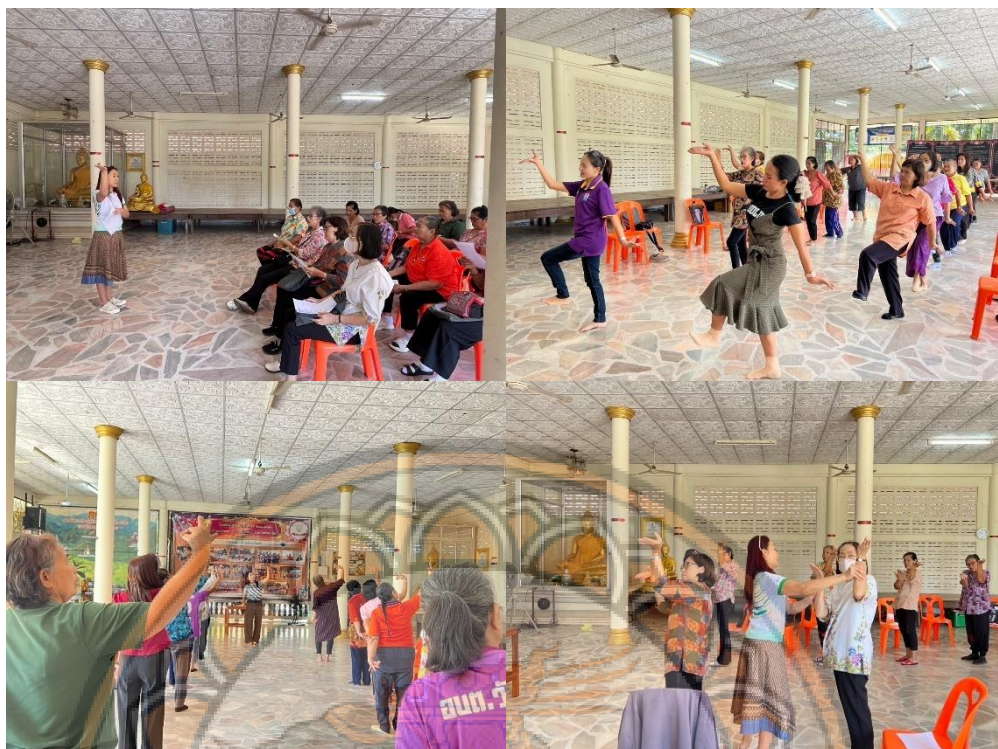
ภาพ 18 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 3 แผนการเรียนรู้ที่ 6 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย เรื่อง ความสำคัญ และที่มาของรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลง



ภาพ 19 แสดงการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรฯ หน่วยที่ 3 แผนการเรียนรู้ที่ 7 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย เรื่อง ดนตรีเพลงกล่อมมั่งคละ สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอเคลงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพ 20 แสดงการจัดกิจกรรมทดลองใช้หลักสูตรฯ หน่วยที่ 3 แผนการเรียนรู้ที่ 8 นาฏศิลป์
พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย เรื่อง
เพลงร้อง สำหรับการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครงเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพ 21 การจัดกิจกรรมตามหลักสูตรฯ หน่วยที่ 3 แผนการเรียนรู้ที่ 9 นาฏศิลป์พื้นเมืองสำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตใจและร่างกาย เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน (Health-Related Physical Fitness) ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง



ภาพ 22 แสดงการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรฯ หน่วยที่ 4 แผนการเรียนรู้ที่ 10 นาฏศิลป์พื้นเมือง
 สำหรับการปรับตัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคม เรื่อง รูปแบบการ
 เต้นรำเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม และสังคม ผ่านการแสดงรำวง ในการรำมั่งคละ
 เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแครง ได้แก่ เพลงสวຍຈຽງນະການດາ, เพลงชะนีห้อยโหนด,
 เพลงกุหลาบบานเย็น, เพลงความรักของชาย, เพลงหงส์, เพลงไก่อาม, เพลงแหงนดูดาว และ
 เพลงลาก่อนนะเธอ

2. การจัดกิจกรรมตามหลักสูตรฯ หน่วยที่ 5 แผนการเรียนรู้ที่ 11 พุฒพลังนำศรัทธา
เผยแผ่ภูมิปัญญาสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เรื่อง การฝึกซ้อมการเข้า การออกแบบ จัดเตรียม
จัดทำองค์ประกอบในการแสดง และจัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานบุญประจำปี
บ้านเขาสมอแคลง

2.1 จัดทำองค์ประกอบในการแสดง ประดิษฐ์ดอกไม้ประดับศีรษะ จากดินไทย



ภาพ 23 แสดงการจัดทำองค์ประกอบในการแสดง ประดิษฐ์ดอกไม้ประดับศีรษะ จากดินไทย

2.2 ฝึกซ้อมการแสดง



ภาพ 24 แสดงการฝึกซ้อมการแสดง

2.3 จัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานบุญประจำปี บ้านเขาสมอแคลง
พิธีบวงสรวงพ่อปู่ขุนเณร สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำหมู่บ้าน



ภาพ 25 แสดงการจัดแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานบุญประจำปี บ้านเขาสมอแคลง
พิธีบวงสรวงพ่อปู่ขุนเณร สิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำหมู่บ้าน

2.4 จัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานบุญประจำปี บ้านเขาสมอแครง แสดงพิธีเปิดงานบุญประจำปี บ้านเขาสมอแครง



ภาพ 26 แสดงการจัดการแสดงรำมั่งคละเพลงพื้นบ้านในงานบุญประจำปี บ้านเขาสมอแครง
แสดงพิธีเปิดงานบุญประจำปี บ้านเขาสมอแครง



ภาพ 27 แสดงการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรฯ หน่วยที่ 5 แผนการเรียนรู้ที่ 12 พฒพลังนำ
ศรัทธาเผยแพร่วิถีปฏิบัติสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เรื่อง การทบทวนการทำงาน AAR
(After Action Review) จากการจัดกิจกรรมเผยแพร่วิถีปฏิบัติสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
บ้านเขาสมอแดงในงานบุญประจำปี บ้านเขาสมอแดง



ภาพ 28 แสดงการทำแบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมด้วยหลักสูตร
เสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดการปรับตัวของรอยโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์
พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ

