



## รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ Model of Health Promotion Activities in a School for the Elderly Using 3 Dimensions (Diet, Exercise, and Emotion)

นาวรัตน์ ไชยชมภู<sup>1\*</sup>, สุนีย์ เครานวล<sup>1</sup>, รัตติภรณ์ บุญทัศน์<sup>1</sup> และ เดียร์นา แม็ง<sup>1</sup>  
Navarat Waichompu<sup>1\*</sup>, Sunee Kraonual<sup>1</sup>, Rattiporn Boontu<sup>1</sup> and Diana Maeng<sup>1</sup>  
คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา<sup>1\*</sup>  
Faculty of Science, Technology and Agriculture, Yala Rajabhat University<sup>1\*</sup>

(Received: October 09, 2019; Revised: January 03, 2020; Accepted: April 14, 2020)

### บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ 2) สร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ และ 3) ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา การศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบ ผู้ให้ข้อมูลคือ ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา จำนวน 85 คน รวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ คือ แนวทางการสนทนา ความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา และ 2) ขั้นตอนการประเมินรูปแบบ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบประเมินประสิทธิผลของรูปแบบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า

1. ความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ พบว่า ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา มีความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ ดังนี้ ด้าน อ: อาหาร จำนวน 7 กิจกรรม ด้าน ข: ออกกำลังกาย จำนวน 9 กิจกรรม ด้าน ค: อารมณ์ จำนวน 11 กิจกรรม

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ได้แก่ 3 อ Yupo Model ประกอบด้วย 1) อ: อาหาร เป็นกิจกรรมที่เน้นความรู้เกี่ยวกับอาหาร (Knowledge) อาหารเฉพาะโรค อาหารชะลอวัย อาหารที่ช่วยระบบขับถ่าย อาหารบำรุงสมอง และอาหารปลอดภัย 2) ข: ออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่เน้นทักษะการออกกำลังกาย (Skill) ได้แก่ บาสโลบ กีฬาพื้นบ้าน มณีเวช ตารางเก้าช่อง ฮูลาฮุก ไม้พลอง แอโรบิก แก่งแขน และโยคะ และ 3) ค: อารมณ์ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นด้านจิตใจ จิตวิญญาณ และสัมพันธ์ภาพ (Relationship) ได้แก่ การร้องเพลงคาราโอเกะ รำวง รำมโนราห์ ทำอาหาร ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นบ้าน ทักษะศึกษา ปฏิบัติธรรม ปลูกผักสวนครัวปลอดภัย ผักคอนโด เลี้ยงรุ่น และกิจกรรมรอบกองไฟ

3. ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา พบว่า ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $M=4.80$ ,  $SD=0.20$ )

รูปแบบ 3 อ Yupo Model ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำมาบูรณาการในการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนสำหรับผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

**คำสำคัญ:** รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ, ผู้สูงอายุ, หลัก 3 อ.

\*ผู้ให้กรติดต่อ (Corresponding e-mail: navaratying@hotmail.com เบอร์โทรศัพท์ 081-1895944)



## Abstract

This research and development study aimed to: 1) study the needs of elderly in terms of health activities based on the 3 dimensions model (Diet, Exercise, and Emotion), 2) create a health promotion model, and 3) evaluate the effectiveness of the model. The study was divided into 2 phases: 1) the development process, and 2) the evaluation process. Focus group discussion was conducted among 85 informants in the school of elderly of Yupo Subdistrict, Mueang District of Yala Province. Research instrument for phase 1 was a semi-structured interview form on the elderly's health needs in terms of diet, exercise and emotion (the 3 dimensions). Content analysis was used for data analysis. Model was then validated by 5 experts. The research instrument for phase 2 was an evaluation form on the effectiveness of the model. Data were analyzed by average and standard deviation.

The research found the following.

1. The needs expressed by the elderly for health activities, following the 3 principles, included 27 activities (7 in diet, 9 in exercise, and 11 in emotion).

2. Activities included in the model were as follows: 1) activities about diet focused on knowledge, such as anti-aging diet, food for excretion, brain nourishment and non-toxic food; 2) activities about exercise focused on physical activity skills such as Baslob dance, folk sports, Manives, nine-square table, Hula-hoop, aerobic dance, arms swinging, and yoga, as well as; 3) activities about emotions focused on spiritual growth, and making good relationship with others such as karaoke singing, dancing, local dance, cooking, singing Folk music, excursions, group activities, meditation, and gardening.

3. The model evaluation revealed that overall, the model was rated at a high level ( $M=4.80$ ,  $SD=0.20$ ).

Based on this research, the model can promote health for the elderly.

**Keyword:** Model, Health Promotion Activities, Elderly, Diet, Exercise, Emotion

## บทนำ

สหประชาชาติ (The United Nations: UN) นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกินร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แบบ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 และอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 14 โดยประเทศไทย ได้นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่าหมายถึง “ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป” ประเด็นสำคัญ คือ ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2548 โดยมีอัตราเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมากคือ สูงกว่าร้อยละ 4 ต่อปี ในขณะที่ประชากรรวมเพิ่มขึ้นด้วยอัตราเพียงร้อยละ 0.5 เท่านั้น (National Board of the Elderly, 2015) จากข้อมูลสถิติจะเห็นได้ว่าอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วและไม่สมดุลกับอัตราของวัยทำงานซึ่งจะเป็นผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว และสอดคล้องกับอัตราการเข้ารับบริการทางสุขภาพ รวมทั้ง

ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (Thongcharoen, 2015)

ดังนั้น หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพต้องตื่นตัวและเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้สามารถดูแลตนเองตามสภาพของร่างกาย จิตใจ และสังคม ภายใต้การดำเนินชีวิตในบริบทนั้น สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ อยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี สามารถพึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วมและโอกาสเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับแนวคิดของ Pender, Murdaugh, & Parsons (2006) ที่กล่าวว่าการสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่การพัฒนาและป้องกันการเสื่อมของสุขภาพ ลดการเจ็บป่วยเรื้อรัง ลดค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการเจ็บป่วย และเพิ่มระดับความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย โดยเอื้อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จากสภาพปัญหาดังกล่าวผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลที่แตกต่างจากวัยอื่น ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถชะลอความเสื่อมสภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยการนำแนวคิดการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุนั้นต้องมีความสัมพันธ์กับสภาพการดำรงชีวิต (Living Condition) ของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ไม่ใช่การมุ่งเน้นไปที่กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทั่วไป

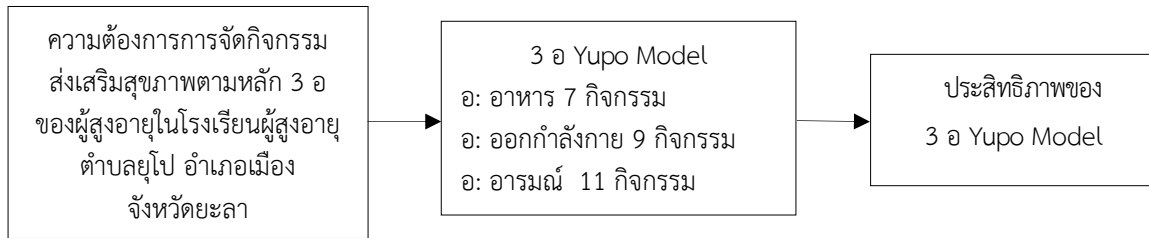
ปัจจุบันหน่วยงานที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพไม่ว่าจะเป็นระดับจังหวัด ระดับอำเภอ หรือระดับตำบล ล้วนให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อาทิเช่น เทศบาลเมือง เทศบาลตำบล มีนโยบายจัดให้มีโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบเข้าร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่กำหนด ในจังหวัดยะลา มีโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลนครยะลา และเทศบาลตำบลต่าง ๆ จัดตั้งเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา เป็นหนึ่งในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดยะลาที่เปิดสอนให้กับผู้สูงอายุในเขตตำบลยุโป ซึ่งมีอยู่ 6 หมู่บ้าน จัดตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2558 ภายใต้ความรับผิดชอบของเทศบาลตำบลยุโป มีผู้สูงอายุเข้าร่วมในรุ่นที่ 1 จำนวน 30 คน รุ่นที่ 2 จำนวน 29 คน และรุ่นที่ 3 จำนวน 26 คน ปัจจุบันมีผู้สูงอายุสำเร็จตามหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป จำนวน 85 คน โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ผ่านมามีทั้ง 3 รุ่น เกิดจากเป็นการจัดกิจกรรมภายใต้นโยบายการเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งอาจไม่ครอบคลุมความต้องการของผู้สูงอายุในบริบทโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา อย่างแท้จริง ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงทำการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วม ตามกรอบแนวคิด 3 อ ประกอบด้วย อ: ออกกำลังกาย อ: อาหาร อ: อารมณ์ ซึ่งเกิดจากความต้องการของผู้สูงอายุที่ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างแท้จริงเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงประจักษ์ของรูปแบบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วม โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดียิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา
2. เพื่อสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา
3. เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

## กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ (Department of Health Service Support Ministry of Public Health, 2017) ประกอบด้วย อ: อาหาร อ: ออกกำลังกาย อ: อารมณ์ ซึ่งเป็นแนวคิดของกระทรวงสาธารณสุขที่สามารถนำมาปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนเนื่องจากเป็นแนวคิดที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ภายใต้การส่งเสริมของสหสาขาวิชาชีพและชุมชน ผู้วิจัยนำเสนอกรอบแนวคิดการวิจัยตามโมเดลตามภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ดำเนินการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ขั้นตอนพัฒนารูปแบบ และ 2) ขั้นตอนประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบ ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ขั้นตอนพัฒนารูปแบบ แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1** ศึกษาความต้องการการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีระเบียบวิธีการวิจัยดังนี้

**ผู้ให้ข้อมูล**

ผู้ให้ข้อมูลได้แก่ ผู้สูงอายุ รุ่นที่ 1 รุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3 ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา จำนวน 85 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามกรอบแนวคิด 3 อ (อ: ออกกำลังกาย อ: อาหาร และ อ: อารมณ์) ดังนี้ 1) ท่านต้องการให้ผู้เกี่ยวข้องจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอะไรบ้างเกี่ยวกับหลัก อ.อาหาร ด้วยเหตุผลใด 2) ท่านต้องการให้ผู้เกี่ยวข้องจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอะไรบ้างเกี่ยวกับหลัก อ.ออกกำลังกาย ด้วยเหตุผลใด และ 3) ท่านต้องการให้ผู้เกี่ยวข้องจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอะไรบ้างเกี่ยวกับหลัก อ.อารมณ์ ด้วยเหตุผลใด

**การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ**

ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการนำประเด็นการสนทนาที่ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาล 2 ท่าน และ อาจารย์มหาวิทยาลัยผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ 1 ท่าน หากความตรงเชิงเนื้อหาของประเด็นการสนทนากลุ่ม โดยวิธี (Index of Congruence: IOC) ได้เท่ากับ .67-1.00 จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความชัดเจนและความเข้าใจตรงกันในประเด็นคำถามก่อนนำไปใช้จริง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามกรอบแนวคิด 3 อ ประกอบด้วย อ: ออกกำลังกาย อ: อาหาร และ อ: อารมณ์ จำนวน 3 ครั้ง โดยแบ่งกลุ่มการสนทนาออกเป็นครั้งละ 3 กลุ่ม ตามรุ่นผู้สูงอายุ โดยมีผู้ดำเนินการสนทนาประจำกลุ่ม ๆ ละ 1 คน และผู้จัดบันทึกการสนทนากลุ่ม ๆ ละ 1 คน ใช้เวลาดำเนินการ 1 ชั่วโมง หลังจากสนทนากลุ่มเสร็จผู้วิจัยสรุปใจความสำคัญตามประเด็นสนทนาแล้วให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวนและร้อยละ
2. ข้อมูลความต้องการการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยใช้แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของ Crabtree, & Miller (1992) 7 ขั้นตอน ดังนี้  
1) การจัดแฟ้ม (Establishing Files) โดยการนำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ตามหลัก 3 อ 2) การลงรหัสข้อมูล (Coding the Data) นำข้อมูลมาลงรหัสหมวดหมู่ตามหลัก 3 อ 3) การจัดประเภทของข้อมูล (Identify Unit) นำข้อมูลมาจัดประเภทตามหลัก 3 อ โดยข้อมูลที่มีรหัสคล้ายคลึงกันจัดอยู่ด้วยกัน 4) การสร้างหมวดหมู่ (Developing Categories) โดยการตรวจสอบวิเคราะห์ข้อมูลแล้วนำมาตีความเพื่อพัฒนาและสร้างหมวดหมู่ของข้อมูล 5) การเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์ของหมวดหมู่ (Interpretively Determine Connections) 6) การตรวจสอบความถูกต้อง (Verify) และ 7) การสรุปและรายงานการวิจัย (Report) โดยการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาการเขียนรายงานมีความคิดรวบยอดที่สมบูรณ์ กระชับ ชัดเจน

**ระยะที่ 2 สร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ดังนี้**

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากระยะที่ 1 มากร่างรูปแบบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามประเด็นหลัก 3 อ
2. นำร่างรูปแบบตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาล 2 ท่าน และ อาจารย์มหาวิทยาลัยผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ 1 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ผลการพิจารณาผู้ทรงทั้ง 3 ท่านเห็นว่ารูปแบบดังกล่าวมีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ
3. นำรูปแบบที่ผ่านการพิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิมาจัดทำรูปแบบที่สมบูรณ์ และนำไปประเมินประสิทธิภาพในขั้นตอนต่อไป

### ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบ

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมตำบลยุโป และเจ้าหน้าที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา รวมจำนวน 5 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา กำหนดคุณสมบัติ ดังนี้ 1) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมตำบลยุโป 2) ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป 3) ปลัดเทศบาลตำบลยุโป 4) เจ้าหน้าที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป และ 5) พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลยุโป รวมจำนวน 5 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามเพื่อประสิทธิภาพการนำรูปแบบ 3 อ Yupo Model ไปใช้ ซึ่งแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 5 ข้อ จาก 1-5 คะแนน สำหรับเกณฑ์การแปลผลความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบ คิดจากค่าเฉลี่ยของคะแนนคำตอบของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้เกณฑ์พิสัย (Range) 3 ระดับ Singchangchai, Khamphalikit, & Nasae, (1996) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.68 – 5.00 หมายถึง ประสิทธิภาพของรูปแบบ อยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.67 หมายถึง ประสิทธิภาพของรูปแบบ อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง ประสิทธิภาพของรูปแบบ อยู่ในระดับน้อย

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 5 ข้อ ผ่านการพิจารณาหาความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วย (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาล 2 ท่าน และ อาจารย์มหาวิทยาลัยผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ 1 ท่าน ได้ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง .67-1.00 จากนั้นผู้วิจัยนำแบบทดสอบที่ผ่านการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา มาทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่เทศบาลนครยะลา จำนวน 10 คน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Polit, & Hungler, 1999) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.735

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเพื่อขอการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร ยะลา ได้หมายเลขรับรอง 050/2563 ลงวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2563

### ผลการวิจัย

1. ความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ ของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

#### 1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

เพศ	ข้อมูลทั่วไป (N = 85)	
	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	10	11.76
หญิง	75	88.24

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	(N = 85)	
	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
60-69 ปี	40	47.05
70-79 ปี	40	47.05
80 ปี ขึ้นไป	5	5.90
(Max=85, Min=62, M=68, SD=0.60)		
ศาสนา		
พุทธ	77	90.58
อิสลาม	8	9.42

จากตาราง 1 พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 88.24 เพศชาย ร้อยละ 11.76 มีอายุระหว่าง 60-69 ปี และ 70-79 ปี ร้อยละ 47.05 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 90.58 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 9.42

1.2 ความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ

จากการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ข้อมูลความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก อ: อาหาร “อยากรู้ว่าอาหารใดกินได้กินไม่ได้” “ต้องการความรู้เฉพาะโรค” “อาหาร 5 หมู่ สัมผัสแล้วมีอะไรบ้าง” “ไม่อยากแก่มากต้องกินอย่างไร”

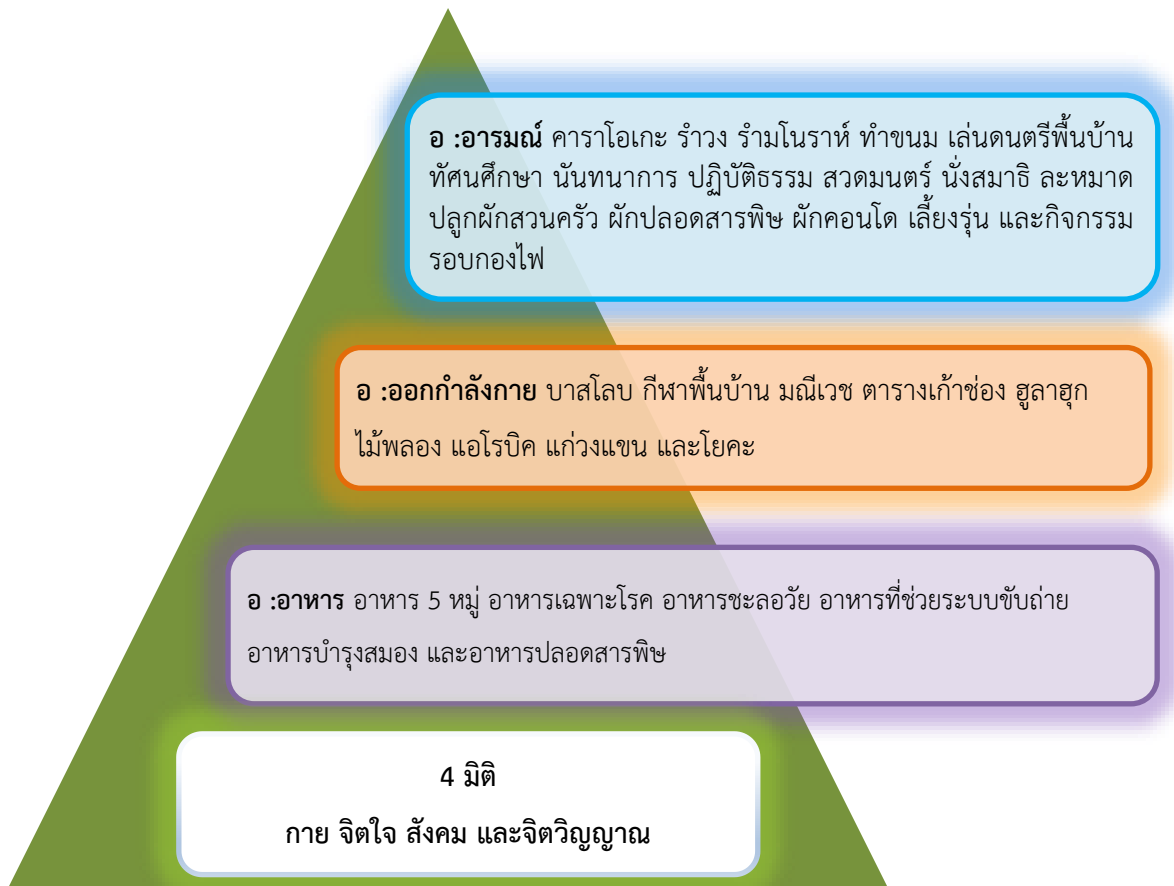
ข้อมูลความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก อ: ออกกำลังกาย “อยากขยับร่างกายแต่ทำไม่รู้จะเริ่มจากไหน” “แก่งแขนมีประโยชน์มั๊ย” “อยากออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเรา”

ข้อมูลความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก อ: อารมณ์ “อยากร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน” “หาอะไรที่ทำเพลิน ๆ ร่วมกับเพื่อน” “ร้องเพลงแล้วอารมณ์ดี” “ปลูกผักเพลินดีได้กินด้วย”

นอกจากนี้ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา มีความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ. ในด้าน อ: อาหาร จำนวน 7 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) ความรู้เกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่สำหรับผู้สูงอายุ 2) ความรู้เกี่ยวกับอาหารเฉพาะโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง 3) ความรู้เกี่ยวกับอาหารชะลอวัย 4) ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ช่วยระบบขับถ่าย 5) ความรู้เกี่ยวกับอาหารบำรุงสมอง 6) ความรู้เกี่ยวกับอาหารปลอดภัย และ 7) ความรู้เกี่ยวกับอาหารแปรรูปตามบริบท ด้าน อ: ออกกำลังกาย จำนวน 9 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) บาสโลบ 2) กีฬาพื้นบ้าน 3) มณีเวช 4) ตารางเก้าช่อง 5) ฮูลาฮุก 6) ไม้พลอง 7) แอโรบิค 8) แก่งแขน และ 9) โยคะ ด้าน อ: อารมณ์ จำนวน 11 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) ร้องเพลงคาราโอเกะ 2) รำวง รำมโนราห์ 3) ทำขนม ทำอาหาร 4) ร้องเพลง 5) เล่นดนตรีพื้นบ้าน 6) ทักษะศึกษากิจกรรมกลุ่มนันทนาการ 7) ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ นั่งสมาธิ 8) การละหมาด 9) ปลูกผักสวนครัว ผักปลอดภัย ผักคอนโด 10) เลี้ยงรุ่น และ 11) กิจกรรมรอบกองไฟ

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโปอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ได้แก่ 3 อ Yupo Model มีความครอบคลุมมิติการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติ คือ ทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความต้องการของผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพของตนตามบริบทของโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง เพื่อตอบสนองความต้องการในการจัดกิจกรรมที่มีความครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนี้ อ:อาหาร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพทางกาย และจิตใจ ที่ผู้สูงอายุต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารต่าง ๆ ได้แก่ อาหาร 5 หมู่ อาหารเฉพาะโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง

โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง อาหารชะลอวัย อาหารที่ช่วยระบบขับถ่าย อาหารบำรุงสมอง และอาหารปลอดสารพิษ อ: ออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมทางกาย จิตใจ และสังคม ที่ผู้สูงอายุต้องการการการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย ได้แก่ บาสโลบ กีฬาพื้นบ้าน มณีเวช ตารางเก้าช่อง ฮูลาฮุก ไม้พลอง แอโรบิก แก้วแขวน และโยคะ อ: อารมณ์ เป็นกิจกรรมทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมที่เน้นสัมพันธ์ภาพกับวัยเดียวกัน ได้แก่ การร้องเพลงคาราโอเกะ รำวง รำมโนราห์ ทำขนมทำอาหาร ร้องเพลง เล่นดนตรีพื้นบ้าน ทักษะศึกษา กิจกรรมกลุ่ม นันทนาการ ปฏิบัติธรรม สวดมนตร์ นั่งสมาธิ การละหมาด ปลูกผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษ ผักคอนโด เลี้ยงรุ่น และกิจกรรมรอกองไฟ (ภาพ 2)



ภาพ 2 รูปแบบ 3 อ Yupo Model

### 3. ผลการประเมินประสิทธิภาพ 3 อ Yupo Model ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา



ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับ การประเมินประสิทธิภาพ 3 อ Yupo Model ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

ข้อมูลประสิทธิภาพของรูปแบบ	(N=5)		
	M	SD	ระดับ
1. ความเหมาะสมกับบริบทผู้สูงอายุ	5.00	0.00	ระดับมาก
2. ส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ	4.80	0.44	ระดับมาก
3. มีประโยชน์ต่อหน่วยงาน	4.80	0.44	ระดับมาก
4. ความเป็นไปได้ในการนำมาใช้จริง	4.40	0.54	ระดับมาก
5. ความพึงพอใจในการใช้รูปแบบ	5.00	0.00	ระดับมาก
โดยรวม	4.80	0.20	ระดับมาก

จากตาราง 2 การประเมินประสิทธิภาพรูปแบบ 3 อ Yupo Model โดยเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการบริหารจัดการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $M=4.80, SD=0.20$ ) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยประสิทธิภาพของรูป 3 อ Yupo Model อยู่ในระดับมากทุกข้อเช่นกัน โดยความเหมาะสมกับบริบทผู้สูงอายุ และความพึงพอใจในการใช้รูปแบบมีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด ( $M=5.00, SD=0.00$ ) รองลงมา คือ ส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุและมีประโยชน์ต่อหน่วยงาน ( $M=4.80, SD=0.44$ ) ส่วนความเป็นไปได้ในการนำมาใช้จริง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 ( $SD=0.54$ )

### อภิปรายผล

1. ความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. ในโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง พบว่า ความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ ของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา มีความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3 อ. ในด้าน อ: อาหาร จำนวน 7 กิจกรรม ด้าน อก: ออกกำลังกาย จำนวน 9 กิจกรรม ด้าน อด: อารมณ์ จำนวน 11 กิจกรรม จะเห็นได้ว่าความต้องการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. มีความครอบคลุมมิติการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติ คือ ทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยทั้ง 3 หลัก นั้นเป็นกิจกรรมที่เกิดจากความต้องการของผู้สูงในการส่งเสริมสุขภาพของตนตามบริบทของโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง โดยความต้องการการจัดกิจกรรมตามหลัก อ:อาหาร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้านความต้องการการจัดกิจกรรมตามหลัก อก:ออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้และทักษะการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้านความต้องการการจัดกิจกรรมตามหลัก อด:อารมณ์ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านจิตใจและจิตวิญญาณและปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Sasuad (2017) ที่พบว่า รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ คือ สมาชิกครอบครัวเป็นบุคลากรหลักในการดูแลผู้สูงอายุนอกจากนั้นหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนจะต้องมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการดูแลผู้สูงอายุ โดยเน้นสุขภาวะของผู้สูงอายุในทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์และจิตวิญญาณ และสอดคล้องกับแนวคิดของ Pender (1987) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีผลโดยตรงต่อการเพิ่มระดับความสมบูรณ์ และการบรรลุเป้าหมายในชีวิตของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม เห็นได้จากการศึกษาของ Chalardlon, Moolsart, & Lawang (2017) พบว่า ชมรมผู้สูงอายุต้องการให้กิจกรรมมีความต่อเนื่อง และกิจกรรมควรมาจากการมีส่วนร่วมและความต้องการของผู้สูงอายุ รวมทั้งสถานที่จัดควรอยู่ในชุมชนเดินทางสะดวก ใช้ระยะในการจัดกิจกรรมไม่มากเกินไป ผู้สูงอายุชอบร้องรำทำเพลงหากทำกิจกรรมโดยผ่านกิจกรรมการละเล่น ผู้สูงอายุจะชอบมาก สอดคล้องกับผลการศึกษา

ของ Yamekaew (2017) ที่พบว่า การจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุที่จะได้ผลดีมากที่สุด คือ มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งสอดคล้องกับบริบทพื้นที่ และความต้องการของผู้สูงอายุจะยิ่งดี และใน ส่วนของการจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ในช่วงของกิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมของผู้ สูงวัย เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ ต้องการความรู้โดยเฉพาะในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจ

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอ เมือง จังหวัดยะลา ที่ได้จากการวิจัย คือ 3 อ Yupo Model ซึ่งเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลัก 3 อ. ที่มีความครอบคลุมมิติการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติ คือ ทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ในการ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามบริบทของโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง สามารถอธิบายได้ว่าความต้องการ การจัดกิจกรรมตามหลัก อ:อาหาร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมตามสภาพร่างกายของผู้สูงอายุจะช่วย ป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในผู้สูงอายุสอดคล้องกับแนวคิดของ Thongcharoen (2015) เกี่ยวกับทฤษฎีอนุมูลอิสระ (free radical theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงความสูงอายุเกิดจากการสะสมสารที่เกิดจากการเผาผลาญไขมัน โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต สอดคล้องกับแนวคิดของ Department of Health Service Support Ministry of Public Health (2017) ที่กล่าวว่า อ.อาหาร เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่มุ่งเน้นการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ครบทั้ง 5 หมู่ ลด อาหารที่มีความหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ เห็นได้จากผลการวิจัยของ Paosungnoen, Nawklang, Yoikratok, Kammanee, Dechtungka, & Simma (2015) ที่พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านโภชนาการ มีคะแนนสูงสุด รองลงมา คือ ด้านการจัดการความเครียดและด้านการออกกำลังกาย สอดคล้องกับแนวคิดของ Waichompu, Boontud, & Singweratham (2019) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนตามหลัก อ. อาหาร ดังนี้ การ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานผัก ผลไม้ ทุกมื้อ เพื่อช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายของร่างกาย ลดอาหารที่ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เป็นต้น

ความต้องการการจัดกิจกรรมตามหลัก อ:ออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมตามหลัก อ.ออก กกำลังกายที่เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้และทักษะการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สอดคล้อง กับแนวคิดของ Waichompu, Boontud, & Singweratham (2019) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนตามหลัก อ. ออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายอย่างน้อย 20-30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย เช่น การยืดแขน ขา งอตัว บิดหมุนร่างกาย ซึ่งเป็นการเตรียมร่างกายเพื่อให้เกิดความอบอุ่นก่อนการออกกำลังกาย จริง โดยใช้เวลาประมาณ 10 – 20 นาที ตามด้วยการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง เช่น การยกน้ำหนักเบา ๆ โดยใช้ตุ้มน้ำหนักขนาด ½ ถึง 2 กิโลกรัม วันละ 20 –30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น เดินครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง สอดคล้องกับ แนวของ Sangprasert (2015) ที่กล่าวว่า อ.ออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมการออกแรงหรือเคลื่อนไหววัยะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความเพลิดเพลิน และเพื่อสังคม เช่น การเดิน การวิ่ง โยคะ ซี่ง การเต้นลีลาศ รำไม้พลอง เห็นได้จากผลการวิจัยของ Chalardlon, Moolsart, & Lawang (2017) ที่พบว่า “การให้ ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยไม้พลองกลองป้าบุญมีและการแกว่งแขนดูไม่ค่อยตื่นเต้นนะ เอาจี้ใส่จิ้งหะชะชะ่า ดี โหม เอาให้เหมาะกับคนแก่เขาจะได้เต้นรำด้วยคนแก่ ๆ ชอบ” เห็นได้จากผลการศึกษาของ Jariyaratpaisarn (2015) ที่ พบว่า ความต้องการการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพส่วนใหญ่ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมที่มีลักษณะที่เป็นการออกกำลังกาย มีความสนุกสนานและคลายเหงา

ความต้องการการจัดกิจกรรมตามหลัก อ:อารมณ์ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านจิตใจ จิตวิญญาณและ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ที่เน้น ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ของผู้สูงอายุโดยทฤษฎีนี้กล่าวว่าความพึงพอใจในชีวิต



ของผู้สูงอายุเกิดขึ้นเมื่อผู้สูงอายุนั้นได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของสังคม ดังนั้นสังคมจึงควรจัดกิจกรรมที่สามารถให้ผู้สูงอายุนั้นได้มามีส่วนร่วมกิจกรรมนั้นอย่างเหมาะสมตามวัย (Phaengkong, 2010) สอดคล้องกับ Department of Health Service Support Ministry of Public Health (2017) ที่กล่าวว่า อ.อารมณ เป็น การส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้บุคคลมีอารมณ์ที่ดี โดยการเลือกวิธีที่ถนัด ที่สนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน ลดความเครียด มีความสุข เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับพักผ่อน ปลูกต้นไม้ พุดคุยพบปะกับเพื่อนฝูง สอดคล้องกับแนวคิดของ Waichompu, Boontud, & Singweratham (2019) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตนตามหลัก อ. อารมณ โดยการฝึกมองโลกในแง่ดี มองคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หางานอดิเรกที่ชอบหรือถนัด รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพบปะพูดคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน เห็นได้จากผลการวิจัยของ Phopa, Sanveingchan, & Pruksacheva (2017) ที่พบว่า ปัจจัยเชิงลึกที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในผู้ที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ระดับดี พบประเด็นสำคัญ ได้แก่ ลักษณะเฉพาะที่โดดเด่นของผู้ที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี ความเชื่อ และการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนา

3. ผลการประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบ 3 อ Yupo Model พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก สามารถอธิบายได้ว่า 3 อ Yupo Model เปรียบเสมือนคู่มือที่เกิดจากความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุที่ต้องการการส่งเสริมสุขภาพและช่วยให้การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่เกี่ยวข้องมีความหลากหลาย สะดวก รวดเร็ว เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ รวมทั้งแนวคิด 3 อ ยังเป็นแนวคิดที่กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญและส่งเสริมอย่างต่อเนื่องในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกช่วงวัย สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับความต้องการ (Hierarchy of Needs Theory) ของ Abraham Maslow ที่มีความครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

### การนำข้อเสนอแนะผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า 3 อ Yupo Model เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. ที่มีความครอบคลุมมิติการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติ คือ ทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนั้นควรมีการนำรูปแบบมากำหนดในหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ในการจัดการเรียนการสอนให้กับผู้สูงอายุรุ่นพิเศษและผู้สูงอายุในรุ่นต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

รูปแบบ 3 อ Yupo Model ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินในส่วนของประสิทธิผลจากการใช้รูปแบบ ดังนั้นในการวิจัยศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

### References

- Chalardlon, T., Moolsart, S., & Lawang, W. (2017). The Development of a Health Promotion Activity Model for Elderly in the Ban Pong Elderly Klungpunya Club, Ratchaburi Province. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 27(2), 154-167.
- Crabtree, B. F., & Miller, W. L. (1992). *Doing Qualitative Research*. London: SAGE.
- Department of Health Service Support Ministry of Public Health. (2017). *Behavior Modification by (Food, Exercise, Emotion, Smoking, and Alcohol Cessation)*. Retrived November January 1, 2020 from. <http://live.siammedia.org/index.php/article/chit-chat-health/21163>. (in Thai)



- Jariyaratpaisarn, M. (2015). Model of Healthpromotion Activities for Aging in Kamphaeng Phet Province. *Journal of Humanities and Social Science*, 21(3), 86-96. (in Thai)
- National Board of the Elderly. (2015). *Situation of the Thai Elderly 2016*. Bangkok: Foundation for Thai Elderly Research and Development Institute. (in Thai)
- Paosungnoen, A., Nawklang, W., Yoikratok, V., Kammanee, S., Dechtungka, O., & Simma, A. (2015). Health-Promoting Behavior of Elderly in Gudjik Health Promoting Hospital, Gudjik Sub-District, Sungnoen District, Nakhon Ratchasima Province. *Hat Yai National Academic Conference No. 6 26 June 2015, Hat Yai University*.
- Pender, N. J. (1987). *Health Promotion in Nursing Practice*. (2<sup>nd</sup>ed.). New Jersey: Connecticut: Appleton & Lange.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice*. (5<sup>th</sup> ed.) New Jersey: Pearson Education.
- Phaenkhong, A. (2010). *Elderly Nursing Care*. (2<sup>nd</sup> ed.). Nonthaburi: Academic Welfare Program Praboromarajchanok Institute. (in Thai)
- Phopa, Y., Sanveingchan, S., & Pruksacheva, T. (2017). Factors Effecting Health Promotion Behavior in Elderly: In-Depth Factors Study in Ban Khlong Yong Moo 1. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 18(Special Edition), 266-275. (in Thai)
- Sangprasert, P. (2015). *The Predictive Factors of Health Promotion Behaviors among a Population Living in the Urban Community of Metropolitan Bangkok*, 23(1), 113-126. (in Thai)
- Sasuad, K. (2017). Factors Affecting the Quality of Life of the Elderly in the Eastern Province. *NRRU Community Research Journal*, 11(2), 21-38. (in Thai)
- Singchangchai, P., Khamphalikit, S., & Nasae, T. (1996). *Nursing Research: Principles and Processes*. (2<sup>nd</sup> ed.). Songkhla: Tempe Printing.
- Thongcharoen, W. (2015). *Science and Art of Nursing for the Elderly*. (2<sup>nd</sup> ed.) Bangkok: N. P. Place. (in Thai)
- Waichompu, N., Boontud, R., & Singweratham, N. (2019). Elderly Health Promotion by Three Main Concepts. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 6(2), 262-269. (in Thai)
- Yamekaew, J. (2017). Activity Formats for the Elderly People in Happiness School of Taidong Subdistrict Wangpong District Phatchabun Province. *Report of the Proceedings National Research Presentation Graduate Network 17<sup>th</sup> Rajabhat University Northern Region*, 1401-1421. (in Thai)