

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้ครอบครัวและชุมชนเป็นฐาน
ผู้วิจัย	อัมเรศ เนตาสีห์ เศรษฐวิทย์ ชโนวรรณ
คณะ	ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
ปี	2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) สำหรับผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมพลัง สำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุในช่วง 60-69 ปี ในชุมชนตำบลนาแก้ว อ.เกาะคา จ.ลำปาง จำนวน 30 คน เลือกตัวอย่างแบบสมัครใจ (Volunteer Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวิเคราะห์เอกสาร (Content Analysis) แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม การประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และแบบประเมินพลังสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยทำให้ได้ชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับผู้สูงอายุ ชื่อชุดว่า “ผู้สูงวัยใจเกินร้อย” ประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อยทั้งหมด 7 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม “ตุงปรับอารมณ์” กิจกรรม “ภาพปรับความคิด” กิจกรรม “แปลนชีวิต” กิจกรรม “แลกเปลี่ยนเรียนรู้” กิจกรรม “รู้ทันเทคโนโลยี” กิจกรรม “ร่างวงกระชับมิตร” และ กิจกรรม “เรื่องเล่าของวันวาน” หลังจากใช้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ไปส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุ ในชุมชนตำบลนาแก้ว อ.เกาะคา จ.ลำปาง พบว่า พฤติกรรมการแสดงออกของผู้สูงอายุเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ในภาพรวมผู้สูงอายุมีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นหลังจากการทำกิจกรรม ร้อยละ 16.40 ผู้สูงอายุมีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นหลังจากการทำกิจกรรมเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 17.66 ด้านการจัดการกับปัญหา เพิ่มขึ้นร้อยละ 15.23 และด้านกำลังใจ เพิ่มขึ้นร้อยละ 15.18

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตก่อน หลัง และในระยะติดตามผล หลังการทำกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ด้วยการทดสอบความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ พบว่า ค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตทุกด้าน ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตทุกด้านในระยะติดตามผลยังคงมีความแตกต่างจากก่อนใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: พลังสุขภาพจิต, ผู้สูงอายุ

Title	Development of Resilience Quotient (RQ) Activity Set for Elderly People through Families and Communities Based
Researcher	Ammaret Netasit Setthawit Chanowan
Faculty	Education, Lampang Rajaphat University
Year	2018

Abstract

This research had the objectives to develop Resilience Quotient Activity Set for the Elderly People (RQASEP) and to study the results of using the RQASEP. The research sample was a group of elderly people ages 60-69 years old in Nakaew Sub-district Community, Koh kha district, Lampang province totaled 30 persons selected using Volunteer Sampling Method. The research tools consisted of a Content Analysis Form, an Interview Form, a questionnaire, Behavioral Observation Form, Focus Group Discussion and Resilience Quotient Assessment Test by the Mental Health Department, Ministry of Public Health. The statistics used in data analysis were Percentage, Means, Standard Deviations and Two-way repeated measure ANOVA.

The research resulted in getting a RQASEP set called “Poo soong wai jai gern roy (Elderly with more than 100% heart) consisted of 7 smaller activities namely “Tung prab arom or Emotion-adjusting flag activity,” “Parp prabkhwarm kid or Thought-adjusting pictures activity,” “Plan cheewit or Life plan activity,” “Laek khong khwan or Present exchange activity,” “Roo tan technology or Update on technology activity,” “Rumwong krachabmit or Friendship circle dance activity,” and “Rueng lao khong wan warn or Tales of yesterday activity.” After using the developed activity set to promote RQ in the elderly in Nakaew sub-district community, Koh kha district, Lampang province, it was found that the overt behaviors of the elderly were according to the objectives of the activity. In overall the elderly had increased the RQ after finishing the activity set 16.40%. The elderly had increased the RQ after doing the activity set ranging from high to low as follows: emotional stability increased 17.66%; problem management increased 15.23% and morale increased 15.18%.

Results of comparing the differences of RQ means before, after and during the follow-up after doing the RQ activity set by Two-way repeated measure ANOVA found all means of RQ before and after using the activity set were different significantly at the statistical level of 0.05 and the means of every side of RQ in the follow-up period were still different from before using the RQ activity set significantly at the statistical level 0.05.

Keywords: Resilience Quotient; The Elderly