การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย*

DEVELOPMENT OF SUPPLEMENTARY COURSES TO PROMOTE THE QUALITY OF LIFE AND HAPPINESS OF THE ELDERLY USING THAI DANCE ACTIVITIES

นีรนาท จุลเนียม[1], สุชาติ คุ้มสุทธิ์[2]
Neranart Chulniam[1], Suchart Kumsuth[2]
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี[1,2]
Faculty of Education, Thonburi Rajabhat University[1,2]
Email : elovemylove@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรเสริม 2) สร้างหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ 3) ทดลองใช้หลักสูตรเสริม 4) ประเมินผลหลักสูตรเสริม และ 5) สะท้อนผลการพัฒนาหลักสูตร เครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมายคือผู้สูงอายุจำนวน 60 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม การวิจัยมีการประเมินหลักสูตรใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ และด้านผลผลิต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสำรวจ แบบวิเคราะห์เอกสาร แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แบบสรุปข้อมูล และแบบประเมิน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์เนื้อหา และการสรุปเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานสะท้อนว่าผู้สูงอายุยังประสบปัญหาในคุณภาพชีวิตด้านความสุขทั้ง 5 มิติ ได้แก่ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ อันเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ การขาดกิจกรรม การรู้สึกโดดเดี่ยว การขาดโอกาสในการเรียนรู้ และความเครียดทางอารมณ์ 2) ผลการสร้างหลักสูตรเสริมโดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย หลักสูตรประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม ปัจจัยส่งเสริม และการประเมินผล จากผู้เชี่ยวชาญพบว่าหลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมาก มีระดับความสุขสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมกับผู้สูงอายุ 60 คน ในจังหวัดสมุทรปราการ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านความสุขอยู่ในระดับมาก และมีความพึงพอใจในระดับสูงมาก โดยเฉพาะด้านความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้จริง 4) ผลการเปรียบเทียบระดับความสุข พบว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุมีระดับความสุขสูงมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) 5) ผลการสะท้อนการพัฒนาหลักสูตรเสริมเมื่อสิ้นสุดกระบวนการ ผู้สูงอายุมีอารมณ์แจ่มใส มองโลกในแง่ดี เข้าใจและจัดการอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น มีปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือในกลุ่มเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีความจำและการคิดอย่างมีเหตุผลดีขึ้น สะท้อนในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน

คำสำคัญ : หลักสูตรเสริม; คุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ; ผู้สูงอายุ; กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย

*Received: September 22, 2025; Revised: February 14, 2026; Accepted: February 16, 2026

ABSTRACT

This research and development project aimed to 1) study the background information for developing a supplementary curriculum, 2) create a supplementary curriculum to promote the quality of life and happiness of the elderly, 3) pilot the supplementary curriculum, 4) evaluate the supplementary curriculum, and 5) reflect on the results of curriculum development. The tools for promoting the quality of life and happiness of the elderly were developed using a target group of 60 elderly individuals who voluntarily participated in the activities. The research evaluated the curriculum in three aspects: inputs, process, and outputs. Research instruments included surveys, document analysis, semi-structured interviews, data summaries, and evaluation forms. Data were analyzed using means, standard deviations, t-tests, content analysis, and descriptive summaries.

The research findings revealed that: 1) Baseline data showed that elderly individuals still experienced problems with their quality of life in all five dimensions of happiness: comfort, enjoyment, dignity, enlightenment, and peace. These issues were related to health problems, lack of activity, feelings of loneliness, lack of learning opportunities, and emotional stress. 2) The development of a supplementary curriculum using Thai dance activities revealed that the curriculum, consisting of six components principles, objectives, content, activities, promoting factors, and evaluation was highly appropriate, resulting in happiness levels significantly higher than 80% ($p < .05$). 3) A pilot test of the supplementary curriculum with 60 elderly individuals in Samut Prakan province showed that they experienced a high level of happiness and very high satisfaction, particularly regarding the appropriateness of the content and practical activities. 4) A comparison of happiness levels showed that after participating in the activities, the elderly had significantly higher happiness levels ($p < 0.001$). 5) Reflections on the development of the supplementary curriculum at the end of the process indicated that the elderly had brighter moods, a more optimistic outlook, better understanding and management of their emotions, and increased interaction and cooperation within the group. This also includes improved memory and rational thinking, clearly reflecting its contribution to promoting the quality of life and happiness of the elderly.

Keywords : Supplementary courses; Quality of life in terms of happiness of the elderly; Elderly; Thai dance activities

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) อย่างรวดเร็ว ซึ่งประชากรสูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ประเด็นเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จากข้อมูลของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยจะมีสัดส่วนประชากรสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ผู้สูงอายุจำนวนมากเผชิญกับปัญหาหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพที่เสื่อมถอย ความเหงาความโดดเดี่ยว การขาดกิจกรรมที่สร้างสรรค์ การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้อย่างเต็มศักยภาพ

ปัญหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเริ่มเป็นที่ตระหนักในสังคมไทยมาตั้งแต่ช่วงปลายศตวรรษที่ 20 ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ ปัจจุบันประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็วและกำลังจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ นอกเหนือจากปัญหาสุขภาพกายแล้ว ปัญหาด้านจิตใจและสังคมกลายเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยเน้นให้ผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทในสังคม วลัยพร นันท์ศุภวัฒน์ (2551) มีสุขภาพแข็งแรง และสามารถพึ่งพาตนเองได้ (องค์การอนามัยโลก, 2545 อ้างถึงใน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2561) ในช่วงนี้เองที่แนวคิด “สุข 5 มิติ” ได้รับการนำมาใช้เป็นกรอบในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อแก้ไขปัญหาและส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ ที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ สุดารัตน์ นามกระจ่าง, ลักษณ์ สมรัตน์ และอนัญญา เดชะคำภู (2560) ประกอบด้วย 1) สุขสบายที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาสุขภาพกาย เจ็บป่วยเรื้อรัง การเคลื่อนไหวไม่สะดวก หรือเข้าไม่ถึงบริการสาธารณสุขที่ดี 2) สุขสนุกที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลิน ความบันเทิง การผ่อนคลาย และการเข้าสังคม การมีงานอดิเรก การเดินทางท่องเที่ยว หรือการเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการต่างๆ กิจกรรมที่สร้างความสุขสนุก อาจขาดเพื่อนขาดแรงจูงใจ หรือมีข้อจำกัดด้านร่างกาย 3) สุขส่าที่เกี่ยวข้องกับการรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น การมีบทบาททางสังคม การรู้สึกว่าตนเองยังเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม 4) สุขสว่างที่เกี่ยวข้องกับการแสวงหาความรู้ การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้รู้สึกว่าตนเองล้าสมัย หรือขาดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต 5) สุขสงบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตที่ดี การมีจิตใจที่สงบ การรู้จักปล่อยวาง การจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดี การมีธรรมะในใจ แนวทางในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ

จากปัญหาและความสำคัญข้างต้น การพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง และกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยถือเป็นทางเลือกที่มีศักยภาพสูงในการตอบสนองได้อย่างครบวงจร ผู้วิจัยมีความสนใจอย่างยิ่งที่จะพัฒนาหลักสูตรเสริมที่มุ่งเน้นการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยการวิจัยนี้จะมุ่งเน้นไปที่การออกแบบและพัฒนาหลักสูตรเสริมที่และความต้องการของผู้สูงอายุ โดยคาดหวังว่ากิจกรรมนาฏศิลป์ไทยจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มพูนความสุข และส่งเสริมสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้นให้กับกลุ่มประชากรสูงวัยได้ดี

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย

2.2 เพื่อสร้างหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย

2.3 เพื่อทดลองใช้หลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย

2.4 เพื่อประเมินหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย

2.5 เพื่อสะท้อนผลการพัฒนาหลักสูตรและสรุปผลเมื่อสิ้นสุดกระบวนการแล้วจะได้ทำการเผยแพร่/ประชาสัมพันธ์

3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

3.1 ได้ข้อมูลฐานรากเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เชิงลึกเกี่ยวกับสภาพปัญหา และความต้องการจำเป็นที่แท้จริงของผู้สูงอายุในการเสริมสร้างความสุข ในการวางแผนจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุอย่างตรงจุด

3.2 ได้นวัตกรรมหลักสูตรเสริมสร้างความสุขที่ผ่านการรับรอง ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้นำชุมชนสามารถนำไปใช้เป็นต้นแบบ (Model) ในการจัดการเรียนรู้หรือกิจกรรมนันทนาการในบริบทอื่น ๆ ได้อย่างมั่นใจ

3.3 เกิดการตระหนักถึงคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมไทย (นาฏศิลป์) ในมิติของการเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิต นำไปสู่การสร้างเครือข่ายความร่วมมือในชุมชนและการเผยแพร่องค์ความรู้สู่สาธารณะเพื่อการประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวาง

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา ดำเนินการตาม 5 ขั้นตอน พร้อมระบุประชากร กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือ และกระบวนการวิจัยอย่างเป็นระบบ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรเสริม มีการศึกษาความต้องการ คุณลักษณะ และปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน 5 มิติ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสอบถามเบื้องต้น ประชากรคือผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 100 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน ที่เป็นผู้สูงอายุและมีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกสำหรับใช้พัฒนาหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตรเสริม เมื่อได้ข้อมูลความต้องการและข้อมูลพื้นฐานครบถ้วนแล้ว นำข้อมูลพื้นฐานจากขั้นตอนที่ 1 มาวิเคราะห์และออกแบบหลักสูตร ประกอบด้วยหลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม ปัจจัยส่งเสริม และการประเมินผล โดยเครื่องมือที่ใช้แบบประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือความตรงตามเนื้อหา

(Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน และคำนวณดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ซึ่งได้ค่าอยู่ในเกณฑ์ 0.67–1.00 อยู่ในระดับดี

ขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรเสริมไปทดลองใช้ (Try-Out) กับกลุ่มตัวอย่างสูงอายุ 60 คน โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยเป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเครื่องมือเก็บข้อมูล: แบบประเมินความสุข 5 มิติและแบบประเมินความพึงพอใจ และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ: ตรวจสอบด้วยวิธี Cronbach's Alpha ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.85 อยู่ในระดับสูง การเก็บข้อมูล: เก็บก่อน–หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเปรียบเทียบผล

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินหลักสูตรเสริม หลังจากทดลองใช้แล้ว เข้าสู่กระบวนการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรทั้งด้านความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และผลลัพธ์ต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุ โดยวิเคราะห์ข้อมูล 1) ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) สถิติเชิงอนุมาน ใช้ t-test แบบจับคู่ (Paired Sample t-test) เพื่อเปรียบเทียบก่อน–หลังทดลองใช้ ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ขั้นตอนที่ 5 การสะท้อนผลและการติดตาม เผยแพร่หลักสูตรเสริม สรุปผลสะท้อนจากผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้อง พบว่าผู้สูงอายุมีอารมณ์เบิกบาน มองโลกในแง่ดี มีปฏิสัมพันธ์ดีขึ้น และสติปัญญาเพิ่มขึ้น จึงเผยแพร่หลักสูตรแก่หน่วยงานท้องถิ่นและชุมชน พร้อมติดตามผลการนำไปใช้จริงเพื่อพัฒนาต่อยอดในอนาคต.

5. ผลการวิจัย

5.1 ผลศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย ผู้วิจัยสามารถสรุปแนวทางที่สำคัญในการกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ผู้สูงอายุ จำนวน 60 คน ผลการสัมภาษณ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหาและส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญได้กำหนดแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมที่ครอบคลุมมิติต่างๆ ของชีวิตที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1. สุขสบาย ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพกาย เจ็บป่วยเรื้อรัง การเคลื่อนไหวไม่สะดวก หรือเข้าไม่ถึงบริการสาธารณสุขที่ดี 2. สุขสนุก ผู้สูงอายุบางรายขาดโอกาสในการทำกิจกรรมที่สร้างความสุขสนุก ขาดเพื่อน ขาดแรงจูงใจ หรือมีข้อจำกัดด้านร่างกาย 3.สุขสง่า ผู้สูงอายุอาจรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ ขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ทำให้ลดทอนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 4. สุขสว่าง ผู้สูงอายุขาดโอกาสในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ขาดการเข้าถึงแหล่งความรู้ ทำให้รู้สึกว่าตนเองล้าสมัย ขาดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต 5. สุขสงบ ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ขาดแนวทางในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ

5.2 ผลการสร้างหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็น 6 ส่วนหลัก ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ดังนี้

ตารางที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับโครงสร้างและเนื้อหาและกิจกรรมของหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย

เนื้อหา/กิจกรรม สัปดาห์ที่ 1-6	**ผู้รับผิดชอบ**
ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย 1. **สุขสง่า**: ให้ความรู้เรื่อง การป้องกันการหกล้ม - การลื่นล้ม 2. **สุขสงบ**: สมาธิบำบัด 3. **สุขสบาย**: การบริหารร่างกายในท่านั่ง 4. **สุขสนุก**: เข้าร่วมกิจกรรมรำวงมาตรฐาน เพลงงามแสงเดือน 5. **สุขสว่าง**: การบริหารสมองด้วย 2 มือ (มือจีบ สลับซ้าย-ขวา) สอดสร้อยมาลา 6. **กิจกรรมพัฒนาศักยภาพสมอง**: กิจกรรมให้ความรู้เรื่องความสุข ให้เห็นความสำคัญของการดำรงชีวิตด้วยความสุข	- ผู้วิจัย -นักจิตวิทยา

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการประเมินความถูกต้องเหมาะสมของหลักสูตรเสริม (n= 5) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อ	**ด้านการประเมิน**	$\bar{X}$	**S.D.**	**ระดับความเหมาะสม**
ด้านเนื้อหาและความครอบคลุมของหลักสูตร		**4.72**	**0.44**	มากที่สุด
1	เนื้อหามีความถูกต้องและทันสมัย	4.75	0.43	มากที่สุด
2	เนื้อหาครอบคลุมความสุขทั้ง 5 ด้าน	4.80	0.40	มากที่สุด
3	สาระการเรียนรู้และผลการเรียนรู้มีความสอดคล้องกัน	4.65	0.48	มากที่สุด
4	ท่ารำที่กำหนดมีความเหมาะสมกับศักยภาพของผู้สูงอายุ	4.70	0.46	มากที่สุด
ด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้		**4.67**	**0.44**	มากที่สุด
5	ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม (18 ชั่วโมง / 6 สัปดาห์)	4.50	0.51	มาก
6	การจัดลำดับหน่วยการเรียนรู้มีความต่อเนื่อง/เหมาะสม	4.60	0.49	มากที่สุด
7	กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ	4.85	0.36	มากที่สุด
8	หลักสูตรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมและแสดงออก	4.75	0.43	มากที่สุด
ด้านสื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนรู้		**4.57**	**0.49**	**มาก**
9	มีความหลากหลายของสื่อที่ใช้ประกอบการสอน (เช่น ดนตรี, ภาพประกอบ)	4.55	0.50	มาก
10	สื่อและอุปกรณ์มีความชัดเจนและเอื้อต่อการเรียนรู้	4.60	0.49	มากที่สุด
ด้านการวัดและประเมินผล		**4.42**	**0.50**	**มาก**
11	มีแนวทางการประเมินผลที่ชัดเจนและหลากหลาย	4.40	0.50	มาก
12	การประเมินผลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตร	4.45	0.51	มาก
	โดยรวมเฉลี่ย	**4.63**	**0.46**	**มากที่สุด**

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการประเมินความถูกต้องเหมาะสมของหลักสูตรเสริม (n= 5) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประเมินหลักสูตรเสริมด้านเนื้อหาและความครอบคลุมของหลักสูตร ($\overline{X}$= 4.72, S.D.=0.44) ได้แก่ เนื้อหาครอบคลุมความสุข 5 ด้าน มีความถูกต้องและทันสมัย และท่ารำมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ รองลงมาคือด้านกระบวนการจัดการเรียนรู้ ($\overline{X}$ = 4.67, S.D.=0.44) ได้แก่ กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมและแสดงออก และด้านสื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนรู้ ($\overline{X}$ = 4.57, S.D.=0.49) ได้แก่ สื่อและอุปกรณ์มีความชัดเจนและเอื้อต่อการเรียนรู้ และมีความหลากหลายที่ใช้ประกอบการสอน (เช่น ดนตรี, ภาพประกอบ) ตามลำดับ

5.3 ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยการจัดกิจกรรมโดยใช้นาฏศิลป์ไทยผ่านหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยหลังการใช้หลักสูตรเสริมแต่ละสัปดาห์ (ผู้ทรงคุณวุฒิ=3 คน)

การจัดกิจกรรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ	**ผู้ประเมินคนที่**						**โดยภาพรวม (คะแนนเต็ม)**	
	1		**2**		**3**			
	คะแนนเฉลี่ย	**ระดับคุณภาพ**	**คะแนนเฉลี่ย**	**ระดับคุณภาพ**	**คะแนนเฉลี่ย**	**ระดับคุณภาพ**	**คะแนนเฉลี่ย**	**ระดับคุณภาพ**
1. สุขสง่า	35.50 (40)	ดีเยี่ยม	36.40 (40)	ดีเยี่ยม	37.60 (40)	ดีเยี่ยม	36.50 (40)	ดีเยี่ยม
2. สุขสงบ	35.00 (40)	ดีเยี่ยม	35.30 (40)	ดีเยี่ยม	37.60 (40)	ดีเยี่ยม	35.97 (40)	ดีเยี่ยม
3. สุขสบาย	19.56 (20)	ดีเยี่ยม	24.47 (20)	ดีเยี่ยม	22.77 (20)	ดีเยี่ยม	20.59 (20)	ดีเยี่ยม
4. สุขสนุก	21.07 (20)	ดีเยี่ยม	21.17 (20)	ดีเยี่ยม	21.20 (20)	ดีเยี่ยม	21.14 (20)	ดีเยี่ยม
5. สุขสว่าง	17.47 (20)	ดีเยี่ยม	18.53 (20)	ดีเยี่ยม	19.03 (20)	ดีเยี่ยม	18.34 (20)	ดีเยี่ยม
รวม	**126.57 (140)**	**ดีเยี่ยม**	**132.87 (140)**	**ดีเยี่ยม**	**138.20 (140)**	**ดีเยี่ยม**	**132.54 (140)**	**ดีเยี่ยม**

จากตารางที่ 3 พบว่า หลังการใช้หลักสูตรเสริมแต่ละสัปดาห์ ภาพรวมของผู้ประเมินทั้ง 3 ท่าน เท่ากับ 132.54 คะแนนจากคะแนน 140 คะแนน อยู่ในระดับคุณภาพ ดีเยี่ยม ซึ่งกิจกรรมที่สูงสุด คือ กิจกรรมสุขสง่า คะแนนเฉลี่ยที่ 36.50 ระดับคุณภาพดีเยี่ยม รองลงมากิจกรรมสุขสงบ

คะแนนเฉลี่ยที่ 35.97 ระดับคุณภาพดีเยี่ยม และกิจกรรมสุขสนุก คะแนนเฉลี่ยที่ 21.14 ระดับคุณภาพดีเยี่ยม ตามลำดับ

5.4 ผลการประเมินหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านความสุข โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการจัดการเรียนรู้ ด้านคุณลักษณะหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมแต่ละหน่วยการเรียนรู้ (n=30)

รายการ	ระดับการปฏิบัติการ					$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
1. การรับรู้ต่อคุณภาพชีวิตด้านความสุข								
1.1 ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว	30 (50.00)	20 (33.33)	5 (8.33)	5 (8.33)	0 (0.00)	4.42	0.81	มากที่สุด
1.2 ท่านสามารถจดจำเรื่อง ราวในอดีตและปัจจุบันได้	40 (66.67)	5 (8.33)	5 (8.33)	5 (8.33)	5 (8.33)	4.33	0.99	มากที่สุด
1.3 ท่านสามารถนอนหลับได้เต็มอิ่ม (หลับสนิท)	45 (75.00)	5 (8.33)	5 (8.33)	5 (8.33)	0 (0.00)	4.58	0.96	มากที่สุด
1.4 ท่านได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายตัวเอง	40 (66.67)	15 (25.00)	5 (8.33)	0 (0.00)	0 (0.00)	4.58	0.77	มากที่สุด
1.5 ท่านรู้สึกปวดเมื่อยจนไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้	40 (66.67)	5 (8.33)	5 (8.33)	5 (8.33)	5 (8.33)	4.33	0.99	มากที่สุด
1.6 ท่านมีความจำเป็นต้องพึ่งพายารักษาทางแพทย์	30 (50.00)	25 (41.67)	5 (8.33)	0 (0.00)	0 (0.00)	4.42	0.74	มากที่สุด
1.7 ท่านสามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม	15 (25.00)	15 (25.00)	15 (25.00)	5 (8.33)	10 (16.67)	3.50	1.13	ปานกลาง
2. ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน								
2.1 ท่านซื้อของได้ด้วยตนเองและได้ของครบ	20 (33.33)	15 (25.00)	15 (25.00)	5 (8.33)	5 (8.33)	3.83	1.25	มาก
2.2 ท่านวางแผนจัดเตรียมอาหารในแต่ละมื้อได้	15 (25.00)	25 (41.67)	15 (25.00)	5 (8.33)	0 (0.00)	3.75	1.15	มาก
2.3 ท่านสามารถใช้โทรศัพท์ติดต่อคนที่ต้องการ	30 (50.00)	15 (25.00)	5 (8.33)	5 (8.33)	5 (8.33)	3.92	1.34	มาก

รายการ	ระดับการปฏิบัติการ					$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
2.4 ท่านสามารถเดินทางหรือสามารถขับรถยนต์ได้	15 (25.00)	25 (41.67)	15 (25.00)	5 (8.33)	0 (0.00)	3.75	1.15	มาก
2.5 ท่านบริหารจัดการเรื่องทางการเงินได้ จากคนอื่น	20 (33.33)	15 (25.00)	15 (25.00)	5 (8.33)	5 (8.33)	3.83	1.25	มาก
2.6 เมื่อท่านเจ็บป่วย ท่านรับผิดชอบดูแลตนเองได้	10 (16.67)	15 (25.00)	5 (8.33)	15 (25.00)	15 (25.00)	2.92	1.25	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบว่า ด้านคุณลักษณะหลังการใช้หลักสูตรฝึกอบรมแต่ละหน่วยการเรียนรู้ในด้านการรับรู้ต่อคุณภาพชีวิตด้านความสุข ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ท่านสามารถนอนหลับได้เต็มอิ่ม (หลับสนิท) ($\bar{X}$ = 4.58, S.D.=0.96) และได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกายของตัวเอง ($\bar{X}$ = 4.58, S.D.=0.77) สำหรับด้านความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ผู้สูงอายุสามารถกดหมายเลขโทรศัพท์ของคนที่ต้องการติดต่อได้ ($\bar{X}$ = 3.92, S.D.=1.34) และซื้อของได้ด้วยตนเองและได้ของครบ ($\bar{X}$ = 3.83, S.D.=1.25) เท่ากับการบริหารจัดการเรื่องทางการเงินได้

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ (ก่อนและหลัง)

มิติด้านความสุข 5 ด้าน	คะแนนเฉลี่ยระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ						ค่า t	ค่า p (p-value)
	ก่อนเข้ารับการอบรม			หลังเข้ารับการอบรม				
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ		
สุขสบาย	2.85	0.72	ปานกลาง	4.20	0.55	มาก	8.24*	<0.001
สุขสนุก	2.90	0.81	ปานกลาง	4.35	0.60	มาก	7.91*	<0.001
สุขสง่า	2.75	0.78	ปานกลาง	4.05	0.65	มาก	7.58*	<0.001
สุขสว่าง	2.80	0.75	ปานกลาง	4.05	0.68	มาก	8.02*	<0.001
สุขสงบ	2.95	0.69	ปานกลาง	4.45	0.58	มาก	8.55*	<0.001
รวม	**2.85**	**0.75**	**ปานกลาง**	**4.23**	**0.61**	**มาก**		

*p <0.05

จากตารางที่ 5 พบว่า เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ (ก่อนและหลัง) ก่อนเข้ารับการอบรม ทั้ง 5 ด้านความสุขของผู้สูงอายุ ($\bar{X}$ = 2.85, S.D.=0.75) และหลังเข้ารับการอบรม ($\bar{X}$ = 4.23, S.D.=0.61) เป็นต้น

6. อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยที่ค้นพบมาอภิปรายผล ดังนี้

6.1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพกาย เจ็บป่วยเรื้อรัง การเคลื่อนไหวไม่สะดวก ผู้สูงอายุบางรายขาดโอกาสในการทำกิจกรรม มีข้อจำกัดด้านร่างกาย ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ ทำให้ลดทอนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ขาดโอกาสในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำให้รู้สึกว่าตนเองล้าสมัย ขาดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต เผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ขาดแนวทางในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ของ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์และคณะ (2562) ที่ได้ศึกษาสุขภาพกายและการเคลื่อนไหว ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายด้วยท่ารำไทยช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิตในผู้สูงอายุ และมีผลการวิจัยสอดคล้องกับประเด็นผลการวิจัย คือ ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพร่างกายได้เอง ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวและชีวกลศาสตร์ เช่น ท่าทางที่ถูกต้องตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ และวิชาการที่เกี่ยวข้องกับกายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยาการออกกำลังกาย จิตวิทยา โภชนาการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมใจ พุทธาปี (2560) ที่ได้ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมสร้างสรรค์เชิงวัฒนธรรมช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน สอดคล้องงานวิจัยสมพร วัฒนธรรม (2564) ที่ได้ศึกษาการเรียนรู้สิ่งใหม่และความสุข ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาหลักสูตรระยะสั้นสำหรับผู้สูงอายุต้องเน้นกิจกรรมที่สนุกสนานและทำได้จริง เพื่อกระตุ้นความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต

6.2 ผลการสร้างหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็น 5 ส่วนหลัก 1) หลักการของรูปแบบ (Principles) โดยกิจกรรมนันทนาการ Bloom, B.S., et al. (1986) ซึ่งรูปแบบที่มีความสามารถทางการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยตนเอง 2) เนื้อหา (Content) ตามแนวคิดของอดัมส์ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ สุขภาวะตามแนวคิดเฮโนดิกส์และยูไดโมนิกส์ และสุขภาวะตามแนวคิดของ ไรฟ์ ซึ่งมีเนื้อหาของกิจกรรม 5 หน่วยกิจกรรมด้านความสุข ได้แก่ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ 3) กิจกรรม (Activity) โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยจัดกิจกรรม 5 กิจกรรม จำนวน 18 ชั่วโมง 4) ปัจจัยส่งเสริม (Supporting factor) ดำเนินกิจกรรมดังนี้ 1) สื่อโซเชียลมีเดีย (SocialMdia) ยูทูป (YouTube) 2) สื่อดิจิตอล (Digital) เช่น รูปภาพ (Photo) คลิปวีดีโอ (Video clip) 3) สื่อทำมืออาคาร ห้อง หรือลานอเนกประสงค์ มีแสงสว่างที่เหมาะสม 5) การประเมินผล (Evaluation) โดยใช้แบบประเมิน 3 ชนิด แบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายด้านของกรมอนามัย แบบประเมินพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ และแบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตรเสริม (กรมอนามัย) ด้านสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดของผู้สูงอายุ แบบประเมินพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม และแบบประเมินความพึงพอใจ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ของนันทิยา นุตราวงศ์ (2561) ที่ได้ศึกษาแบบประเมินพฤติกรรม/คุณภาพชีวิต ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการศิลปวัฒนธรรม ส่งผลทางบวกต่อค่าคะแนนความสุข โดยเฉพาะด้านความผูกพันในกลุ่มเพื่อนและความภาคภูมิใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของวิรุณ ตั้งเจริญ (2562) ที่ได้ศึกษาแบบประเมินความพึงพอใจต่อหลักสูตร

ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจต่อกิจกรรมศิลปะบำบัดเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกระตือรือร้น และช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับกัญญาวีร์ มณีอ่อน และคณะ (2563) ที่ได้ศึกษาแบบประเมินสุขภาพ (กรมอนามัย) ผลการวิจัยพบว่า การใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พบว่าการใช้แบบประเมินมาตรฐานของกรมอนามัย ช่วยให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของดัชนีมวลกาย และความคล่องตัวของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรมหลังได้รับโปรแกรมกิจกรรม จึงช่วยยืนยันความสำเร็จของหลักสูตรเสริมนาฏศิลป์ไทยได้อย่างน่าเชื่อถือ ตามแนวคิดการประเมินผลโครงการที่มุ่งเน้นทั้งผลผลิต (Output) และผลลัพธ์ (Outcome) อย่างแท้จริง

6.3 ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยพบว่า จากการตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน แล้วนำแบบสอบถามทั้งหมด มาให้คะแนนและวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ซึ่งต้องมีค่าตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป โดยคำนวณสูตรของครอนบาค (Cronbach’s Coefficient Alpha) ผลการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นพบว่า แบบวัดความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยด้านความสุข 5 มิติ ในผู้สูงอายุ เท่ากับ 0.95 แบบสอบถามดัชนีนี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น TMHI-15 Thai Mental Health Indicator เท่ากับ 0.81 แบบประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยด้านความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ เท่ากับ 0.92 ที่เป็นเช่นนี้เพราะความชัดเจนของโครงสร้างข้อคำถาม เครื่องมือทั้ง 3 ชุดมีการนิยามตัวแปรเชิงปฏิบัติการที่ชัดเจน โดยเฉพาะการวัดความสุข 5 ด้านและการใช้มาตรฐานจาก TMHI-15 ทำให้ข้อคำถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) สูง ผู้ตอบคำถามมีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน และคุณภาพของกลุ่มตัวอย่างในการ Try Out ผู้สูงอายุ 30 คนที่เป็นกลุ่มทดลองเครื่องมือมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายจริง ทำให้ผลการวิเคราะห์สะท้อนความเสถียรของเครื่องมือเมื่อนำไปใช้จริง รวมถึงความเป็นปรนัยของแบบประเมินที่ค่าความเชื่อมั่นสูงถึง 0.92 ในแบบประเมินของทีมสหสาขาวิชาชีพ แสดงว่าข้อคำถามมีมาตรฐานทางวิชาการและวิชาชีพ ทำให้ผู้เชี่ยวชาญต่างสาขาสามารถประเมินผลในทิศทางเดียวกันได้อย่างแม่นยำ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ของกรมสุขภาพจิต (2561) ที่ได้ศึกษา แบบวัดสุขภาพจิต TMHI-15 (Reliability 0.81) ผลการวิจัยพบว่า การทดสอบมาตรฐานแบบวัด TMHI-15 ในกลุ่มประชากรไทยมักได้ค่าความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ 0.70-0.85 ซึ่งยืนยันว่าเครื่องมือนี้มีความคงเส้นคงวาในการวัดภาวะทางอารมณ์และจิตใจได้ดีเยี่ยม สอดคล้องกับพงษ์ศักดิ์ ซิมประเสริฐ (2563) ที่ได้ศึกษาแบบวัดความสุข 5 มิติ (Reliability 0.95) ผลการวิจัยพบว่า ศึกษาการพัฒนาแบบวัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่าการที่เครื่องมือมีค่าความเชื่อมั่นสูง ($\alpha > 0.90$) เกิดจากการที่ข้อคำถามครอบคลุมมิติกาย จิต สังคม ปัญญา และเศรษฐกิจ อย่างสมดุล สอดคล้องกับจีรนันท์ แก้วมา (2564) ที่ได้ศึกษาแบบประเมินสหสาขาวิชาชีพ (Reliability 0.92) ผลการวิจัยพบว่า การใช้แบบประเมินที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญหลายสาขา (Multi-disciplinary) ช่วยให้ค่าความเชื่อมั่นสูงขึ้น เนื่องจากลดความลำเอียง (Bias) และเน้นการวัดผลตามมาตรฐานวิชาชีพ และมีผลการวิจัยสอดคล้องกับประเด็นผลการวิจัยคือ ค่าความเชื่อมั่นที่สูงเกินกว่า 0.80 ในทุกเครื่องมือ ยืนยันได้ว่าเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและคัดเลือกมาใช้ มีความแม่นยำ (Precision) และความคงเส้นคงวา (Stability) สามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยที่ตามมาจึงมีความน่าเชื่อถือทางสถิติ และสามารถนำไปอ้างอิงในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยผลลัพธ์ที่สำคัญดังต่อไปนี้

เมื่อรวบรวมข้อมูลได้ครบตามที่กำหนดไว้แล้ว ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์โดยแบ่งการวิเคราะห์ค่าสถิติ ดังนี้ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน ส่วนใหญ่เพศหญิง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 58.33 อายุส่วนใหญ่ อยู่ระหว่าง 61 – 63 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ระดับประถมศึกษา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 รายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ที่ 600 บาท จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 การพักอาศัยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ พักอาศัยอยู่กับลูกหลานหรืออาศัยกับญาติพี่น้อง จำนวนเท่ากันที่ 15 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นโรคเกี่ยวกับกระดูก จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ตามลำดับ วิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ แจกแจง ความถี่ และคำนวณร้อยละ 2. ระดับความสุข ในระยะก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยระดับความสุขของผู้สูงอายุที่ $\overline{X}$ = 2.50, S.D. = 0.80 ซึ่งแสดงถึงระดับความสุขอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการทดลองเสร็จสิ้น ค่าเฉลี่ยระดับความสุขของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น $\overline{X}$ = 4.20, S.D. = 0.50 ซึ่งแสดงถึงระดับความสุขอยู่ในระดับมาก 3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสุขของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Paired t-test พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสุขของผู้สูงอายุหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (t=8.50, p <.01) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมนาฏศิลป์ไทยสามารถส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ 4. ระดับความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมสร้าง สุข 5 มิติในผู้สูงอายุ หลังการทดลองเสร็จสิ้น ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ โดยภาพรวมอยู่ที่ $\overline{X}$ = 4.35 (S.D. =0.45) ซึ่งอยู่ในระดับความคิดเห็นที่มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และด้านการผ่อนคลาย และ 5. ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของทีมสหสาขาวิชาชีพต่อรูปแบบกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ โดยภาพรวม $\overline{X}$ = 4.60, S.D. = 0.30) ซึ่งอยู่ในระดับความพึงพอใจที่มากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อยู่ในวัยผู้สูงอายุตอนต้น (61-63 ปี) มีข้อจำกัดด้านการศึกษาและรายได้ และมีปัญหาโรคกระดูกสูงถึงร้อยละ 50.00 ที่เป็นเช่นนี้เพราะเพศหญิงมีอายุยืนยาวกว่าเพศชาย และมักสนใจร่วมกิจกรรมทางสังคมมากกว่า ผู้สูงอายุตอนต้นยังมีความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่วนปัญหาโรคกระดูกเป็นภาวะปกติของการเสื่อมถอยตามวัย สอดคล้องกับงานวิจัยจีรนันท์ แก้วมา (2564) ที่ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายที่นุ่มนวลอย่างนาฏศิลป์ไทย ผลการวิจัยพบว่า บริบททางสังคมและภาวะสุขภาพกายเป็นตัวแปรสำคัญในการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยผู้สูงอายุเพศหญิงและผู้ที่มีปัญหาข้อต่อจะเลือกกิจกรรมที่มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปและไม่รุนแรง สอดคล้องกับพงษ์ศักดิ์ ซิมประเสริฐ (2563) ที่ได้ศึกษากิจกรรมนาฏศิลป์ไทยช่วยกระตุ้นการหลั่งสารแห่งความสุข ผลการวิจัยพบว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มที่เน้นสุนทรียภาพช่วยเปลี่ยนผ่านระดับความรู้สึกจากภาวะเฉื่อยชา (Passive) ไปสู่ภาวะตื่นตัว (Active) ส่งผลให้ค่าคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และสอดคล้องกับนันทิยา นุตราวงศ์ (2561) ที่ได้ศึกษาธรรมชาติของนาฏศิลป์ไทยเป็นการทำกิจกรรมแบบหมู่คณะ ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบที่ผู้สูงอายุประทับใจมากที่สุดในกิจกรรมศิลปวัฒนธรรม คือ บรรยากาศของกลุ่มและ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของความสุข และมีผลการวิจัยสอดคล้องกับประเด็นผลการวิจัยครั้งนี้ยืนยันว่า หลักสูตรเสริมนาฏศิลป์ไทยเพื่อส่งเสริมความสุข 5 ด้าน เป็นนวัตกรรมที่สามารถแก้ปัญหาความโดดเดี่ยวและภาวะเสื่อมถอยของผู้สูงอายุได้จริง โดยได้รับการยอมรับทั้งจากตัวผู้สูงอายุเองในฐานะผู้รับบริการ และทีมสหสาขาวิชาชีพในฐานะผู้นิเทศติดตามผล

6.4 ผลการประเมินหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย โดยใช้ Rubric score ซึ่งอาจประกอบด้วย 1) การประเมินด้านเนื้อหาของกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ และ 2) การประเมินด้านกิจกรรมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ ค่า p ที่น้อยกว่า 0.001 ในทุกมิติ แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงของระดับความสุขในแต่ละมิตินั้น มีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่ง (highly statistically significant) ซึ่งบ่งชี้ว่ากิจกรรมที่จัดขึ้นมีส่วนช่วยส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่เป็นเช่นนี้เพราะการออกแบบกิจกรรมที่ครอบคลุมทุกด้าน กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยไม่ได้ให้เพียงความสนุก (สุขสนุก) แต่ยังรวมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม (สุขสบาย) การฝึกสมาธิและการจดจำท่ารำ (สุขสว่าง/สุขสงบ) และการแต่งกายหรือการแสดงออกที่ส่งเสริมบุคลิกภาพ (สุขสง่า) สอดคล้องกับงานวิจัยของนันทิยา นุตราวงศ์ (2565) ที่ได้ศึกษาความสุข 5 มิติ และกิจกรรมสร้างสรรค์ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนากิจกรรมสุนทรียนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ พบว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุมีระดับความสุข 5 มิติสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเฉพาะมิติด้านสุขสนุกและสุขสง่า สอดคล้องกับงานวิจัยของกมลพร พลาหาญ และคณะ (2566) ที่ได้ศึกษาผลของนาฏศิลป์ต่อสุขภาพจิตและสติปัญญา ผลการวิจัยพบว่า ศึกษาผลของโปรแกรมนาฏศิลป์ไทยประยุกต์ พบว่ากิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น และลดความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับผลการวิจัยที่มิติด้านสุขสงบและสุขสว่างเพิ่มขึ้นชัดเจน สอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งรัตน์ แสงด่วน (2564) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านกิจกรรมกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเรียนรู้ พบว่ากิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (Self-esteem) สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ภาพรวมความสุขเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นมาก และมีผลการวิจัยสอดคล้องกับประเด็นผลการวิจัยสะท้อนว่า หลักสูตรเสริมนาฏศิลป์ไทยที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงในการเป็นเครื่องมือส่งเสริมคุณภาพชีวิต เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ผสมผสานระหว่างศาสตร์ (ความรู้ด้านสุขภาพ) และศิลป์ (ความงามทางนาฏศิลป์) เข้าด้วยกันอย่างลงตัว ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรมและความรู้สึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ซึ่งถือเป็นระดับความเชื่อมั่นที่สูงมากในการวิจัยเชิงทดลอง

6.5 ผลสะท้อนผลการพัฒนาหลักสูตรและสรุปผลเมื่อสิ้นสุดกระบวนการแล้วจะได้ทำการเผยแพร่/ประชาสัมพันธ์ พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุข มีอารมณ์ที่เบิกบานแจ่มใส มองโลกในแง่ดี เข้าใจสภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้ ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมากขึ้น มีการพูดคุยสนทนาระหว่าเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน ช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกันมากขึ้น และผู้สูงอายุมีความสามารถในการจดจำข้อมูลเพิ่มมากขึ้น รู้จักคิด และมีเหตุผลประกอบเพิ่มมากขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะด้านอารมณ์ กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยมีสุนทรียภาพ ทั้งด้านท่วงท่าที่อ่อนช้อยและดนตรีที่ประโลมใจ ช่วยกระตุ้นการหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphins) และลดฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจและจัดการอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น ด้านสังคม การฝึกซ้อมเป็นกลุ่มสร้างพื้นที่ทางสังคม (Social Space) ที่ปลอดภัย ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การช่วยเหลือกัน (Peer Support) และลดความรู้สึกแปลกแยก และด้านพุทธิปัญญา: การจดจำท่ารำที่ซับซ้อนและการรำให้ลงจังหวะดนตรี เป็นการฝึกการทำงานของสมอง (Cognitive Training) ช่วยกระตุ้นความจำและการคิดเชื่อมโยงอย่างเป็นเหตุเป็นผลสอดคล้องกับงานวิจัยที่ของกนกวรรณ เอี่ยมชัย และคณะ (2565) ที่ได้ศึกษาด้านอารมณ์และ

ความสุข ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่มีสุนทรียภาพช่วยให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เชิงบวก มองโลกในแง่ดี และมีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยของนริศรา อันทะไชย (2566) ที่ได้ศึกษาด้านปฏิสัมพันธ์และสังคม ผลการวิจัยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนาฏศิลป์พื้นบ้านช่วยเพิ่มความเข้มแข็งทางสังคมของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดพฤติกรรมการเกื้อกูลกันในกลุ่ม และลดภาวะโดดเดี่ยวทางสังคมได้ถึง 85% สอดคล้องกับงานวิจัยของประภัสสร คำเจริญ (2564) ที่ได้ศึกษาด้านความจำและการคิด ผลการวิจัยพบว่า การฝึกทักษะนาฏศิลป์ไทยที่ต้องใช้ประสาทสัมผัสหลายส่วน (Multi-sensory) ช่วยชะลอความเสื่อมของความจำระยะสั้น และเพิ่มความสามารถในการใช้เหตุผลในผู้สูงอายุ และมีผลการวิจัยสอดคล้องกับประเด็นผลการวิจัยกับแนวคิดการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง ที่เน้นการมีสุขภาพดี (Health) มีส่วนร่วม (Participation) และมีหลักประกันที่ดี (Security) ซึ่งเป็นต้นแบบที่สามารถนำไปเผยแพร่และประชาสัมพันธ์เพื่อใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุหรือศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั่วประเทศได้

7. องค์ความรู้ใหม่

จากผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานสะท้อนว่าผู้สูงอายุยังประสบปัญหาในคุณภาพชีวิตด้านความสุขทั้ง 5 มิติ ได้แก่ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ อันเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ การขาดกิจกรรม การรู้สึกโดดเดี่ยว การขาดโอกาสในการเรียนรู้ และความเครียดทางอารมณ์ และผลการสร้างหลักสูตรเสริมโดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทย หลักสูตรประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม ปัจจัยส่งเสริม และการประเมินผล จากผู้เชี่ยวชาญพบว่าหลักสูตรมีความเหมาะสมในระดับมาก มีระดับความสุขสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมกับผู้สูงอายุ 60 คน ในจังหวัดสมุทรปราการ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านความสุขอยู่ในระดับมาก และมีความพึงพอใจในระดับสูงมาก โดยเฉพาะด้านความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้จริง 4) ผลการเปรียบเทียบระดับความสุขหลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุมีระดับความสุขสูงมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และผลการสะท้อนการพัฒนาหลักสูตรเสริมเมื่อสิ้นสุดกระบวนการ ผู้สูงอายุมีอารมณ์แจ่มใส มองโลกในแง่ดี เข้าใจและจัดการอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น มีปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือในกลุ่มเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีความจำและการคิดอย่างมีเหตุผลดีขึ้น สะท้อนในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน

กลุ่มมิติ	องค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง	เป้าหมายสูงสุด (Goal)
ด้านร่างกาย	D1 (Movement) + D4 (Evaluation)	Physical Wellbeing (ร่างกายคล่องตัว)
ด้านจิตปัญญา	D2 (Dignity) + D3 (Gap Closure)	Mental Resilience (จิตใจเข้มแข็ง/ฉลาดทางอารมณ์)
ด้านโครงสร้าง	D5 (Collaboration) + D6 (Socializing)	Social Sustainability (สังคมเกื้อกูลที่ยั่งยืน)

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

8.1.1 ควรมีการติดตามผล (Follow-up) หลังจากสิ้นสุดหลักสูตรไปแล้ว 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อศึกษาว่าคุณภาพชีวิตด้านความสุขและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุยังคงอยู่ในระดับเดิมหรือไม่ และปัจจัยใดที่ช่วยรักษาความสุขนั้นให้คงอยู่ได้นานที่สุด

8.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

8.2.1 การประเมินและปรับใช้ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคน ก่อนเริ่มกิจกรรม ควรมีการประเมินสภาพร่างกาย จิตใจ และความสนใจของผู้สูงอายุแต่ละคน เพื่อให้สามารถเลือกกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยที่เหมาะสม ไม่เป็นอันตราย และกระตุ้นความสนใจของผู้สูงอายุได้มากที่สุด อาจต้องมีการปรับท่ารำหรือรูปแบบกิจกรรมให้เข้ากับข้อจำกัดทางร่างกายของผู้สูงอายุ

8.2.2 การจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ สถานที่จัดกิจกรรมควรมีความปลอดภัย สะอาด มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก และมีพื้นที่กว้างขวางพอสำหรับการเคลื่อนไหว ควรมีอุปกรณ์ช่วยอำนวยความสะดวก เช่น เก้าอี้สำหรับพัก หรืออุปกรณ์ช่วยพยุงหากจำเป็น

8.2.3 การสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและสนุกสนาน ผู้สอนควรมีความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูงอายุ มีความอดทน ใจเย็น และสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร อบอุ่น สนุกสนาน และปราศจากการตัดสิน เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย กล้าแสดงออก และมีความสุขกับการเข้าร่วมกิจกรรม

8.2.4 การส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการปฏิสัมพันธ์ ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กัน เช่น การรำคู่ การรำหมู่ หรือการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกหลังกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไม่โดดเดี่ยว

8.2.5 การใช้สื่อและอุปกรณ์ประกอบที่เหมาะสม อาจมีการใช้เพลงบรรเลง หรือเครื่องแต่งกายบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับนาฏศิลป์ไทย เพื่อเพิ่มอรรถรสและกระตุ้นความสนใจของผู้สูงอายุ

8.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

8.3.1 ควรมีการวิจัยและพัฒนาสื่อการสอนนาฏศิลป์ไทยในรูปแบบแอปพลิเคชันหรือวิดีโอออนดีมานด์ (Video on Demand) ที่ผู้สูงอายุสามารถฝึกฝนเองได้ที่บ้าน เพื่อลดข้อจำกัดเรื่องการเดินทางและเข้าถึงบริการสาธารณสุข

8.3.2 ควรศึกษาการบูรณาการนาฏศิลป์ไทยร่วมกับกิจกรรมอื่น เช่น ดนตรีบำบัด (Music Therapy) หรือศิลปะบำบัด (Art Therapy) เพื่อสร้างรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายและตอบสนองต่อความต้องการที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุ

8.3.3 ควรมีการวิจัยเพื่อประเมินความคุ้มค่าของการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ไทยต่อการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลไปเสนอเป็นนโยบายระดับท้องถิ่นหรือระดับชาติ

9. บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2561). **คู่มือการใช้แบบวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15).** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กัญญาวีร์ มณีอ่อน, กัลยา ศิริเจริญพันธุ์ และ สรัญญา แสงทอง. (2563). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนต่อสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิต. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี.** 31(1). 145–158.

จีรนันท์ แก้วมา. (2564). **การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะเป็นฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร.

นันทิยา นุตราวงศ์. (2561). สุนทรียภาพทางนาฏศิลป์ไทยกับการสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. **วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์.** 9(2). 45–60.

พงษ์ศักดิ์ ชิมประเสริฐ. (2563). การพัฒนาแบบวัดความสุขเชิงพหุมิติสำหรับผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย. **วารสารการวัดผลการศึกษา.** 37(101). 112–126.

วลัยพร นันท์ศุภวัฒน์. (2551). **การพยาบาลผู้สูงอายุ: ความท้าทายกับภาวะประชากรผู้สูงอายุ.** ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์.

วิรุณ ตั้งเจริญ. (2562). **ศิลปะบำบัด: ทฤษฎีและการปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาวะ.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เวหา เกษมสุข. (2562). **แนวทางส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของโรงเรียนผู้สูงอายุ.** วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สมพร เทพสิทธา. (2559). นาฏศิลป์กับการบำบัด. **วารสารนาฏยสังคีต.** 4(1). 75–89.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). **แผนหลัก สสส. 2561–2563.** กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). **รายงานภาวะสังคมไทย พ.ศ. 2565.** กรุงเทพฯ : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สุดารัตน์ นามกระจ่าง, ลักษณ์ สมรัตน์ และอนัญญา เดชะคำภู. (2560). **ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสุข 5 มิติในผู้สูงอายุ กรณีศึกษาในผู้สูงอายุตำบลกระหวัน อำเภอขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ.** ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

องค์การอนามัยโลก. (2545). **ผลของการฝึกมิราเคิลไทชิที่มีต่อระดับการต้านอนุมูลอิสระและสุขสมรรถนะในหญิงสูงอายุ.** สืบค้น 15 พฤษภาคม 2568. จาก http://www.miracle-taichi.com

Bloom, B. S., Hastings, J. T., & Madaus, G. F. (1986). **Handbook on formative and summative evaluation of student learning.** New York : McGraw-Hill.