

05

>>

นาฏศิลป์พื้นเมือง :

แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

Thai Folk Dance: Practical Guidelines for Improving the Quality of Life of Elderly People

¹ ผู้รับผิดชอบหลัก นักศึกษาปริญญาเอก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร E-mail : praparsris@hotmail.com

² รองศาสตราจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึงร้อยละ 20 และใน พ.ศ. 2574 จะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 28 ทั้งนี้เมื่อบุคคลอายุ 60 ปี ซึ่งก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุเริ่มต้น จะเริ่มมีความเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมที่เสื่อมโทรมลงตามกาลเวลา ส่งผลให้คุณภาพชีวิตลดลง ดังนั้นองค์กรของรัฐและเอกชนจึงผลักดันส่งเสริมให้มีงานวิจัย และพัฒนานวัตกรรมที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้โดยง่าย

นาฏศิลป์พื้นเมืองเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่อยู่คู่ผู้สูงอายุมาตลอดช่วงชีวิต สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นนวัตกรรมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุในสังคมและชุมชนให้ปฏิบัติร่วมกัน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านความสัมพันธ์ทางสังคมผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายเคลื่อนไหวทางนาฏศิลป์ การร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ในชุมชนโดยอาศัยแนวทางการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ผ่านกิจกรรมการพัฒนาพื้นนาฏศิลป์พื้นเมือง ได้แก่ การอนุรักษ์ การฟื้นฟู การประยุกต์ และการพัฒนา เมื่อกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวสิ้นสุดลงสามารถวัดคุณภาพชีวิตได้จากเครื่องวัดองค์ประกอบในร่างกาย และแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่ประยุกต์มาจากแบบทดสอบคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก

แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์พื้นเมืองสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกพื้นที่ของประเทศไทย เนื่องจากนาฏศิลป์พื้นเมืองแสดงถึงเอกลักษณ์เฉพาะที่มีความแตก

ต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นซึ่งนอกจากจะเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมของชาติให้คงอยู่ต่อไปอีกด้วย

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ นวัตกรรมพื้นเมือง

Abstract

At the present, Thailand has reached to the status of a ‘complete aged society,’ with persons aged 60 and over accounting for 20 percent of the nation’s total population. The elderly proportion of the country has been expected to account for 28 percent of the population. As the elderly proportion continues to increase, it is clear that both government and private sectors should pay more attention to the wellbeing of ageing population. This is due to the fact that people at age 60 are those who are in the ‘early elderly’ stage in which the decline of physical and mental health starts. As a way to promote their wellbeing, it is essential that the government and private sectors support and promote more research and studies on development of innovations with an integration of local wisdom. It would create an opportunity and access for the elderly to use this kind of innovation as a tool to promote their wellbeing and increase their quality of life in a more convenient way.

Thai folk dance is the local wisdom that has been with the elderly throughout their lives. It can be integrated into a learning innovation to promote activities for the elderly in communities and the society. The innovation would help promote learning engagement as well as their physical, mental and social wellbeing through music and movements in Thai folk dance performances. Thai folk dance activities can be developed under a principle of an elderly learning. Activities can be organized in a community in a form of Thai folk dance development activities under the theme of ‘Conservation, Restoration and Development.’ After an activity, their life quality scale would be measured through a body composition analyzer and a questionnaire of life quality in the elderly applied from the WHO’s quality of life evaluation.

An approach to promoting quality of life through Thai folk dance can be applied in anywhere in Thailand as each community has its own Thai folk dance performances

that are different and unique from others.

In addition to enhancing the quality of life for the elderly, it also promotes and conserves the nation's cultural heritage.

Keywords : Quality of life, The elderly, Thai folk dance

บทนำ

หลายช่วงทศวรรษที่ผ่านมา นานาประเทศทั่วโลกเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม รวมถึงด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข เกิดการคิดค้นนวัตกรรมใหม่ๆ ที่สามารถช่วยรักษาโรคร้ายแรงต่างๆ ที่เคยคร่าชีวิตผู้คนในอดีตได้ รวมถึงนวัตกรรมศาสตร์ชะลอวัยที่ทำให้ผู้คนสามารถดูแลรักษาสุขภาพของตน เมื่อประชากรในปัจจุบันมีอายุโดยเฉลี่ยยืนยาวขึ้น มีอัตราการเสียชีวิตลดลง จึงส่งผลให้นานาประเทศทั่วโลกกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” และมีแนวโน้มกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในอีกไม่ช้า นับได้ว่าสถานการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องที่แทบทุกประเทศทั่วโลกต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ปัจจุบันประเทศในแถบยุโรปส่วนใหญ่ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว ตามมาด้วยหลายประเทศในเอเชีย ได้แก่ ประเทศญี่ปุ่น ประเทศเกาหลีใต้ ประเทศสิงคโปร์ รวมถึงประเทศไทย ที่ในปัจจุบันจัดอยู่ในภาวะสูงวัยของประชากรเป็นอันดับ 2 ของอาเซียนรองจากประเทศสิงคโปร์ สะท้อนให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงประชากรของไทยกำลังได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วจากการสำรวจของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย พบว่าประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุมาดังแต่ พ.ศ. 2548 โดยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 6.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และในปี พ.ศ. 2564 นี้เองประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึงร้อยละ 20 และใน พ.ศ. 2574 จะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 28 (BTL Bangkok, 2561)

จากสถานการณ์การเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุที่ได้กล่าวมานี้ ทำให้นานาประเทศตื่นตัว และเตรียมการด้านนโยบายต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการรับมือกับสังคมผู้สูงอายุที่เกิดขึ้น โดยประเทศภาคีองค์กรสหประชาชาติรวมถึงประเทศไทยต้องร่วมมือกันกำหนดทิศทางกลยุทธ์ในการพัฒนาเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายดังกล่าวร่วมกัน สอดคล้องกับมติคณะรัฐมนตรีให้ความเห็นชอบระเบียบวาระแห่งชาติเรื่อง “สังคมผู้สูงอายุ” เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2561 โดยมีประเด็นสำคัญในการผลักดันให้ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562, น. 8-10)

ได้แก่ การสร้างความรอบรู้ให้คนรุ่นใหม่เตรียมความพร้อมในทุกมิติ ยกย่องความร่วมมือทุกภาคส่วนเพื่อเสริมพลังสังคมผู้สูงอายุ ปรับปรุงกฎหมาย ระเบียบปฏิบัติให้เอื้อประโยชน์ต่อการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ปฏิรูประบบข้อมูลผู้สูงอายุเพื่อยกระดับประสิทธิภาพการดำเนินงาน และ การส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้มีการศึกษา วิจัย พัฒนา วัฒนธรรมและเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่ออำนวยความสะดวกการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ รวมทั้ง วัฒนธรรมที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้และใช้ประโยชน์ได้ง่าย เมื่อประชากรวัยผู้สูงอายุมีความตระหนัก และให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อม ในการรับมือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สามารถแสวงหาความรู้ มีความสามารถ และมีศักยภาพ ก็จะมีความพร้อมในการช่วยกันขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นศาสตร์ทางคติชนวิทยาที่เน้นเรื่องราวเกี่ยวกับ วัฒนธรรม และประเพณีของกลุ่มชนต่างๆ ซึ่งมีอัตลักษณ์บางอย่างร่วมกัน ถือเป็นสมบัติของชาติที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาต่อยอดเป็นวัฒนธรรมทางด้านการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ดอร์สัน (Dorson, 1972, pp. 1-11) ได้จัดประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านนาฏศิลป์พื้นเมือง ไว้ในคติชนวิทยาประเภทศิลปะการแสดงพื้นบ้าน ที่มีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนตลอดช่วงอายุตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงวัยสูงอายุ ทั้งในช่วงเวลาปกติและเวลาพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการบันเทิงสังสรรค์ ประกอบในพิธีกรรม การเผยแพร่รักษาเอกลักษณ์ของชุมชน การออกกำลังกาย การศึกษา เป็นต้น ดังนั้นนาฏศิลป์พื้นเมืองจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นวัฒนธรรมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุในสังคม และชุมชนได้ปฏิบัติร่วมกัน แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในขนบธรรมเนียมประเพณี ก่อให้เกิดความรักใคร่สามัคคี เข้าใจและเสริมสร้างขีดความสามารถในการปรับตัวและเรียนรู้ความต่างทางวัฒนธรรมของกันและกัน อีกทั้งยังสามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมให้กับผู้สูงอายุได้ตามแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่จะได้กล่าวถึงในบทความวิชาการเรื่อง นาฏศิลป์พื้นเมือง : แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

บทความวิชาการเรื่อง นาฏศิลป์พื้นเมือง : แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุนี้ ผู้เขียนมีความประสงค์ที่จะนำเสนอแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยนาฏศิลป์พื้นเมือง โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 5 ประเด็นด้วยกัน ได้แก่ ความหมายและความสำคัญของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ความสำคัญของนาฏศิลป์พื้นเมืองกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยนาฏศิลป์พื้นเมือง และดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้

1. ความหมายและความสำคัญของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) ได้มีการบัญญัติขึ้นครั้งแรกในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 หมายถึง ผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏคือ นับอายุ 60 ปี ขึ้นไปเป็นเกณฑ์และเป็นวัยผู้สูงอายุ (สุรกุล เจนอบรม, 2541, น.5) สอดคล้องกับ ผู้สูงอายุตามคำจำกัดความของมติสมัชชาโลกองค์การสหประชาชาติ ซึ่งมีสมาชิกจากประเทศต่างๆ เข้าร่วมประชุมที่นครเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อ พ.ศ. 2525 หมายถึงบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก ดังนั้นใครก็ตามเมื่อมีอายุถึง 60 ปี ก็ถือว่าเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุ

เมื่อนุษย์มีอายุเพิ่มขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างร่างกาย ได้แก่ ความสามารถของหัวใจ ปอด และอวัยวะต่างๆ ลดลง ความสามารถในการออกกำลังกายลดลง กล้ามเนื้ออ่อนแรงและลำไส้ง่าย มีการเสื่อมของกระดูก ข้อต่อ และเอ็น มีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะปวดกล้ามเนื้อและการบาดเจ็บสูง การทรงตัวและการประสานสัมพันธ์กันของกล้ามเนื้อลดลง การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยานี้มีผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจทำให้ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลง เกิดความวิตกกังวล เกิดความกลัวเศร้าซึมลงและสิ้นหวัง นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมในบทบาทหน้าที่หลังเกษียณอายุการทำงานเมื่ออายุ 60 ปี มีผลทำให้รู้สึกไร้คุณค่า โดดเดี่ยว ไร้ความหวังในการดำรงชีวิตอีกด้วย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่กล่าวมานี้ล้วนมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งสิ้น

คุณภาพชีวิตมีความสำคัญในด้านการใช้เป็นเครื่องชี้วัดความเจริญก้าวหน้าของมิติทางด้านประชากร สังคม สุขภาพ จิตวิญญาณ สิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง กับการเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ (Well-being) ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาประชากรของประเทศ ในปัจจุบันได้มีผู้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตที่คล้ายคลึงและแตกต่างกันไป หลากหลายทัศนะ อาทิ

แร็ปลีย์ (Rapley, 2003, pp. 47) กล่าวถึง คุณภาพชีวิตว่ามีความแตกต่างในศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์ ความหมายของคำว่าคุณภาพชีวิตอาจมีความหมายใกล้เคียงกับการมีความสุข มีความเป็นอยู่ที่ดี มีความผาสุก ไม่มีความลำบากหรือเจ็บป่วย

ราชบัณฑิตยสถาน (2546, น. 251) ได้ให้ความหมายของ “คุณภาพชีวิต” ว่าประกอบด้วย คำ 2 คำ คือ “คุณภาพ” หมายถึง ลักษณะที่ดีเด่นของบุคคลหรือสิ่งของ ส่วน “ชีวิต” หมายถึง การเป็นอยู่ กล่าวโดยรวมสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตหมายถึงลักษณะการเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล

กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย (2559, น. 1-4) ได้ให้ความหมายของ คุณภาพชีวิตตามแนวคิดความจำเป็นขั้นพื้นฐานว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตของ มนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่งในช่วงเวลาหนึ่ง และการที่ คุณภาพชีวิตของประชาชนจะดี หมายถึง การได้บรรลุเกณฑ์ความจำเป็นขั้นพื้นฐานครบถ้วน ทุกประการ

คณะทำงานด้านคุณภาพชีวิตองค์การอนามัยโลก (2561, pp. 64) ให้ความหมายของ คุณภาพชีวิตไว้ว่าคุณภาพชีวิตเป็นความพึงพอใจและการรับรู้สถานะของบุคคลในการดำรงชีวิต ในสังคมโดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย และความคาดหวังของตนเอง ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ระบบบริการ สาธารณสุข การเข้าถึง การเมืองและการปกครองของสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความหมายของคำว่า “คุณภาพชีวิต” ที่ยกมาให้เห็นข้างต้น นั้น ล้วนมีความหมายที่สอดคล้องกันไปแนวทางเดียวกัน คือ ระดับความเป็นอยู่ที่ดีในการ ดำรงชีวิต และการรับรู้ถึงความพึงพอใจในชีวิตที่มีคุณภาพ ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และบริบทของสังคมตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลซึ่งแตกต่างกันตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไป ดังนั้นจะเห็นได้ว่าคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขในทุกช่วงวัย

คุณภาพชีวิตที่ดีนับเป็นสิ่งสำคัญและเป็นจุดหมายปลายทางของบุคคล ชุมชนและ ประเทศชาติประเทศใดหากประชากรในชาติโดยส่วนรวมด้วยคุณภาพ แม้ว่าประเทศนั้นจะมี ทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์สักเพียงใด ก็ไม่อาจทำให้ประเทศนั้นเจริญและพัฒนาได้ หรือเท่าเทียมกับประเทศที่มีประชากรที่มีคุณภาพได้ คุณภาพของประชากรจึงเป็นปัจจัยสำคัญ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคม ดังนั้นจึงจะพบว่าในแต่ละประเทศได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งได้อธิบายไว้ในหัวข้อถัดไป

2. องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่างด้วยกัน ซึ่งแต่ละองค์ประกอบ มีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันไป ตามแต่ละทัศนคติของแต่ละบุคคลหรือสังคมได้กำหนด ไว้ อาทิ

Zhan (1992, pp. 796-798) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตได้แก่ ด้านความ พึงพอใจในชีวิต เป็นการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในสภาวะภายนอก ที่ได้รับอิทธิพลจาก ภูมิหลังของคน บุคลิกลักษณะ สิ่งแวดล้อมและสถานะทางสุขภาพ สิ่งที่คุณดลรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเอง ครอบครอง ซึ่งอยู่ระหว่างความต้องการ ความคาดหวัง ความใคร่ ความปรารถนาที่ตั้งไว้และความ สำเร็จที่ได้รับ ด้านอัตมโนทัศน์ เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่ตนๆ หนึ่งมีต่อตนเอง ความเชื่อ

ความรู้สึกเหล่านี้มาจากการรับรู้โดยเฉพาะการรับรู้ปฏิภยาของผู้อื่นที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของ คนๆ หนึ่งเกี่ยวกับตนเองในห้วงเวลาหนึ่ง ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกาย เป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยนอกจากจะประเมินอาการทางคลินิกแล้วยังประเมินในเรื่องการรับรู้ภาวะสุขภาพของบุคคล สิ่งที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ และความสัมพันธระหว่างครอบครัวกับสังคมและยังต้องพิจารณาถึงอิทธิพลทางสังคม สิ่งแวดล้อมและการเมืองด้วย และ ด้านสังคม เศรษฐกิจ เป็นการประเมินการประกอบอาชีพ การศึกษาและรายได้ ซึ่งถูกกำหนดเป็นมาตรฐานทางสังคม

พาวเวอร์และคณะ (Power, Bullinger and WHOQOL Group, 2002, pp. 6) ได้แบ่งองค์ประกอบชีวิต ไว้ดังนี้

ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้ทางสภาพด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนการรับรู้ถึงความสามารถในการทำงานเป็นต้น

ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้ทางสภาพจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกและทางลบที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความคิด การตัดสินใจและความสามารถในการเรียนรู้ของตน เป็นต้น

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่นการรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือและ ได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย

ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต การรับรู้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การรับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต เป็นต้น

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2559, น. 7-13) ได้กำหนดองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คือ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย พลังงาน การออมทรัพย์ สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและการประกอบอาชีพ

คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ คือ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณมีประโยชน์ความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวและในชุมชน ความรักและความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะ

คุณภาพชีวิตด้านสังคม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ อันประกอบด้วยสภาพแวดล้อมที่บริสุทธิ์สะอาดเป็นระเบียบปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตและการคมนาคมที่สะดวก และสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม คือ โอกาสในการ

ศึกษาและการประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะความปลอดภัยในชีวิตร่างกายและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาคความเป็นธรรมด้านรายได้ และทางสังคมความร่วมมือร่วมใจในชุมชนความเป็นระเบียบวินัยมีความเห็นอกเห็นใจกันและกัน และมีด้านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางศาสนา

คุณภาพชีวิตด้านความคิด คือ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกชีวิตและชุมชนการศึกษาวิชาอาชีพความสามารถในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ของตัวเอง ครอบครัว และชุมชนการเป็นที่ยอมรับของชุมชนการสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง การยอมรับตัวเอง การมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม

คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คือ การมีคุณธรรมในส่วนตัวและในสังคม เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต เมตตา กรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูล กตัญญูกตเวทิตะ ความจงรักภักดีต่อชาติ ความศรัทธาในศาสนาความเสียสละและการละเว้นจากอบายมุข

จากที่กล่าวมาจะพบว่าองค์ประกอบคุณภาพชีวิตในทัศนะของแต่ละบุคคลมีความคล้ายคลึงกัน สามารถกำหนดได้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านร่างกาย (Physical domain) เป็นการรับรู้สภาพร่างกายของบุคคล ที่มีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตนเอง การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเอง องค์ประกอบทางด้านจิตใจ (Psychological Domain) เป็นการรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิดความจำ สมาธิ และการตัดสินใจ และองค์ประกอบทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) เป็นการรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม และการรับรู้ว่าได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม เป็นต้น

ทั้ง 3 องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่กล่าวมา มีความจำเป็นต้องได้รับการเสริมสร้างพัฒนาไปพร้อมๆ กัน โดยอาจใช้รูปแบบการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่างๆ เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมให้เกิดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ อาทิ การใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองของไทยเข้ามาเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน

3. บทบาทของนาฏศิลป์พื้นเมืองกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

นาฏศิลป์พื้นเมือง เป็นศิลปะด้านการฟ้อนรำดั้งเดิมของมนุษย์ มีที่มาจากประเพณีวัฒนธรรม การฟ้อนรำของชาวบ้านพื้นถิ่น ประกอบด้วยการร้องรำ ที่มีลักษณะเรียบง่ายแต่แสดงถึงเอกลักษณ์เฉพาะตนในด้านบทเพลง การแต่งกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย มีบทบาท

และความสำคัญ ในด้านการสื่อสาร การบันเทิงสังสรรค์ การพ่อนำประกอบพิธีกรรม การเผยแพร่ - อนุรักษ์ การออกกำลังกาย และการศึกษา ดังนั้นหากพิจารณาจึงจะเห็นได้ว่านาฏศิลป์พื้นเมืองมีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์ทุกช่วงเวลาตั้งแต่เกิดถึงตาย ซึ่งองค์ความรู้ดังกล่าวส่วนใหญ่ล้วนได้รับการสั่งสมมาเกินครึ่งเวลาของช่วงชีวิตผู้สูงอายุ หรือในบางรายอาจได้รับความรู้ตกทอดมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งนับเป็นความรู้อันสูงค่า ที่ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจและมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ถ่ายทอดร่วมกัน นาฏศิลป์พื้นเมืองประกอบด้วยศาสตร์ 2 แขนงด้วยกัน ได้แก่ ศาสตร์ด้านการแสดงพื้นเมืองและ ศาสตร์ด้านเพลงพื้นเมือง นับเป็นส่วนประกอบสำคัญที่จะสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมได้ ดังนี้

1. การแสดงท่าทางเคลื่อนไหวด้วยนาฏศิลป์พื้นเมือง เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ซึ่งสามารถใช้บริหารอวัยวะทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ด้วยท่าทางของนาฏศิลป์พื้นเมืองที่ประกอบไปด้วยการเอียงศีรษะ การยกมือตั้งวง การม้วนข้อมือ การสะบัดข้อมือ การย่อเท้า การทรงตัวเคลื่อนไหวไปตามจังหวะเพลง ฯลฯ ลักษณะการออกกำลังกายครบทุกส่วนของร่างกายนี้เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจและหายใจ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆ ในร่างกาย อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ช่วยป้องกันโรคกระดูก ทำให้อวัยวะแข็งแรงไม่หักง่าย ทำให้การทรงตัวดีขึ้น เดินได้คล่องแคล่ว ลดความเสี่ยงจากการหกล้ม ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารและขับถ่ายดีขึ้น ช่วยลดน้ำหนัก ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเมอริ่ง เช่น มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม ช่วยชะลอความชรา ลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และที่สำคัญช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉัตรมงคล สิงห์น้อย และคณะ (2558, น. 109-119) เรื่อง การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยยางยืดสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายด้วยยางยืดมีผลดีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุทั้งในด้านของการลดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ลดค่าดัชนีมวลกาย และมีผลเด่นชัดในเรื่องของการพัฒนาสมรรถภาพด้านระบบการหายใจและหลอดเลือด ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อมีมากขึ้นมีส่วนช่วยด้านสมรรถภาพการทรงตัว การเคลื่อนไหวได้ว่องไวขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญภพ พันธุ์เสือ (2560, น. 59) เรื่อง ประสิทธิผลของการออกกำลังกายแบบซิงก์ต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกโปรแกรมออกกำลังกายแบบซิงก์ ผู้สูงวัยมีค่าคะแนนเฉลี่ยซึมเศร้าลดลง และมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าผลของการออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวท่าทางในรูปแบบต่างๆ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย และคุณภาพชีวิตด้านจิตใจที่ดีขึ้น

2. ดนตรีประกอบการแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองของไทย ดนตรีเป็นศาสตร์ทางด้านสุนทรียศาสตร์ประเภทหนึ่ง เมื่อบุคคลใดได้ฟังย่อมจะเกิดความสุขสบายใจ นับเป็นเครื่องกลมเกลียวจิตใจให้เกิดความสุข สนุกสนานสงบและผ่อนคลาย สอดคล้องกับกับงานวิจัยของวีรโชติ พึ่งเป็นสุข (2559, น. 89) เรื่อง ผลฉับพลันของการฟังเพลงไทยที่มีต่อระดับความเครียดและคลื่นสมองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มนิสิตที่ฟังเพลงไทยประเภทบรรเลง และกลุ่มนิสิตที่ฟังเพลงไทยประเภทบรรเลงประกอบการขับร้องมีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มนิสิตที่นั่งเฉยๆ ในทำสบายๆ เนื่องจากเสียงที่สอดคล้องกันไม่ขัดกัน และมีความไพเราะจะส่งผลต่อจิตใจช่วยให้สมองทำงานได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนสรณ์ เกตุพุม (2559, น. 5-12) เรื่อง การวิเคราะห์คุณค่าดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของครุฑุชฎี พนมยงค์ ผลการวิจัยพบว่า ดนตรีสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ 3 ด้าน ได้แก่ด้านจิตใจ ช่วยบำบัดให้จิตใจสงบ นอกจากนี้ยังพัฒนาอารมณ์ในแง่ของความเพลิดเพลิน สนุกสนาน สดชื่นว่าเรื่งก่อให้เกิดความสุขทางจิตใจ ก่อให้เกิดความผูกพันรักใคร่จากภาษาดนตรีที่ผู้ประพันธ์ต้องการส่งสารในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนในสังคม ด้านร่างกาย ดนตรีสร้างจินตนาการสร้างสรรค์ และพัฒนาด้านสมอง เมื่อได้ฟังเพลงสมองจะเริ่มทำงาน และกระตุ้นให้ความแข็งแรงของใยประสาทเพิ่มพูนขึ้น เส้นประสาทเหล่านี้จะเพิ่มปริมาณสร้างแขนขาไปเชื่อมระหว่างเซลล์สมองด้วยกัน การเชื่อมโยงนี้จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยจุด พันจุด และเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ช่วยกระตุ้นสมอง ส่วนที่ช่วยความคิดในเรื่องของเหตุผล ตรรกะการทำงานได้ดีขึ้น และด้านสังคม ดนตรีสามารถหล่อหลอมให้ประชาชนในชาติเกิดความสามัคคีกันได้ประสานรอยร้าวให้กับหน่วยงาน องค์กร และชาติบ้านเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพจากการฝึกจิตสมาธิในการทำงานเพลงร่วมกัน ดนตรีสามารถเสริมสร้างวินัยและความพร้อมเพรียง จากสัญญาณเสียงดนตรีที่สั่งการอย่างคุ้นชินในการปฏิบัติ เป็นต้น ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการฟังเพลง ดนตรีทั้งในแบบบรรเลง และแบบบรรเลงประกอบบทร้อง ต่างส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ และคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์สังคมที่ดีขึ้น

นอกจากนี้การเข้าร่วมกิจกรรมทั้งในจากการฝึกหัดนาฏศิลป์พื้นเมือง การฝึกซ้อมการแสดงและการนำการแสดงออกเผยแพร่จำเป็นต้องปฏิบัติเป็นหมู่คณะ ส่งผลให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีการพบปะ พุดคุย และมีวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ร่วมกัน ก่อให้เกิดความรักใคร่สามัคคี กลมเกลียว แสดงถึงการรวมพลังของคนในสังคม และในการแสดงประกอบพิธีกรรมงานสำคัญของชุมชนในแต่ละครั้งยังจะทำให้สมาชิกในสังคมรู้สึกมั่นคง อบอุ่น เป็นกลไกในการสร้างอัตลักษณ์ของกลุ่มชนซึ่งเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในด้านสังคมอีกประการหนึ่งด้วย

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า นาฏศิลป์พื้นเมืองมีบทบาทและความสำคัญในการใช้เป็นเครื่องมือเพื่อการส่งเสริม และพัฒนาองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย ทาง

ด้านจิตใจ และทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งหากได้รับการออกแบบเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนในการเรียนรู้ความต่างทางวัฒนธรรมด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองร่วมกัน นอกจากจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในกลุ่มชนแล้ว ยังจะสามารถทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในด้านร่างกาย เพิ่มความแข็งแรง ป้องกันปัญหาสุขภาพอื่นๆ ทางด้านจิตใจทำให้เกิดความผ่อนคลายความเครียด มีเจตคติที่ดีต่อวัฒนธรรมของตน นอกจากนี้ยังจะทำให้เกิดความพัฒนาในด้านการความสัมพันธ์ทางสังคมอีกด้วย

4. แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยนาฏศิลป์พื้นเมือง

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีลักษณะทางสรีระวิทยา ความรู้ และประสบการณ์เฉพาะตนที่แตกต่างจากบุคคลในวัยอื่นๆ ดังนั้นบุคคลหรือหน่วยงานที่มีความประสงค์ที่จะจัดการจัดการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จึงควรมีความเข้าใจในธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ และยึดหลักแนวความคิดการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่ (Andragogy) ผู้ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ได้แก่ ผู้สูงอายุมีความอยากรจะเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจและต้องการที่จะเรียนรู้, ผู้สูงอายุพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตช่วงชีวิต หรือเป็นการพัฒนาการตามช่วงวัยของตน, ผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์หลากหลาย ซึ่งประสบการณ์เหล่านั้นล้วนเป็นแหล่งความรู้ และแหล่งการเรียนรู้ที่มีประโยชน์มากสำหรับตนเองและสังคม และผู้สูงอายุมีความต้องการในการที่จะนำตนเองและมีความอิสระในการเรียนรู้ตามที่ตนประสงค์ มีความต้องการพึ่งพาคนอื่นน้อย เน้นการพึ่งพาตนเองมากยิ่งขึ้น อีกทั้งมีความแตกต่างในรูปแบบการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้ด้วย

จากที่กล่าวมาจึงควรจัดแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยนาฏศิลป์พื้นเมือง โดยการให้ผู้สูงอายุได้นำประสบการณ์ของตนเองมาใช้เป็นฐานในการจัดการเรียนรู้ โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกระบวนการของการจัดการเรียนรู้ทุกขั้นตอน รวมถึงเปิดให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสวิพากษ์วิจารณ์ และวิเคราะห์กิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาในทุกขั้นตอน ดังนั้น แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยนาฏศิลป์พื้นเมือง ควรเป็นหลักสูตรหรือโปรแกรมการเรียนรู้ที่มีทางเลือกหลากหลาย และยืดหยุ่น กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้และหลักสูตรเนื้อหาด้วยตัวผู้สูงอายุเองเพื่อให้ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ ครู ผู้ส่งเสริมกิจกรรม หรือผู้อำนวยการควรให้ความเป็นกันเองกับผู้สูงอายุอย่างเสมอภาคและเท่าเทียมกัน ตลอดจนการยอมรับนับถือไว้วางใจในการเรียนรู้ระหว่างกันและกัน นอกจากนี้ การส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องใช้ทรัพยากรการเรียนรู้ในห้องเรียนและชุมชน มุ่งการนำทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาสนับสนุนการเรียนรู้ ก็จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เห็นของจริงในบริบทพื้นที่

ซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตน ทำให้สามารถน่านาฏศิลป์พื้นเมืองจากการฝึกปฏิบัติไปใช้ประโยชน์ได้จริงในทันที และควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวในระยะสั้น ให้ทันต่อเหตุการณ์ในปัจจุบันและวาระสำคัญของชุมชน ที่มีผลต่อผู้สูงอายุโดยตรง ผู้สูงอายุจึงเกิดความสนใจที่จะนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้งานในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม

เมื่อวางแผนจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดคุณลักษณะการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแล้ว ลำดับต่อไปจึงควรพิจารณาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เป็นไปตาม แนวคิดการพัฒนา ศิลปะการแสดงพื้นเมือง มาใช้พัฒนาเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมให้มีความสอดคล้องระหว่างผู้สูงอายุกับกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านนาฏศิลป์พื้นเมือง ดังนี้

1) การอนุรักษ์ เป็นการจัดการเรียนรู้ด้วยนาฏศิลป์พื้นเมืองแบบดั้งเดิมที่ยังคงได้รับการเก็บรักษา อนุรักษ์ไว้และยังคงปรากฏอยู่ในชุมชนสืบต่อมาจากอดีตสู่ปัจจุบัน ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาค้นคว้า พัฒนาการของสังคมในแต่ละท้องถิ่นหรือชุมชน ให้เห็นความสำคัญและเห็นคุณค่าทางวัฒนธรรมอันเป็นมรดกของตนอย่างต่อเนื่อง จึงจะทำให้สิ่งเหล่านี้สามารถอยู่ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของชาวบ้านได้อย่างยาวนานและยั่งยืน สร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุ

2) การฟื้นฟู เป็นการนำศิลปะการแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองที่ใกล้จะสูญหาย หรือสูญหายไปแล้วฟื้นฟูให้กลับคืนมาใหม่ โดยต้องอาศัยความร่วมมือของชุมชน ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงาน เอกชน หรือราชการ ร่วมกับผู้สูงอายุ และปราชญ์ท้องถิ่นในการรื้อฟื้น ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบให้ทันสมัย แต่ยังคงเนื้อหาหรือเป้าหมายเดิมที่มีคุณค่า มีประโยชน์แก่ผู้ฝึกปฏิบัติ โดยที่คนในท้องถิ่นและชุมชนได้มีโอกาสเห็นได้ถ่ายทอดกันเอง เรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นทั้งวิทยากร ผู้ถ่ายทอดผู้รับการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ โดยมีผู้จัดการเรียนรู้เป็นผู้ช่วยประสานงานการดำเนินกิจกรรม

3) การประยุกต์ เนื่องจากศิลปะการแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองมีการเปลี่ยนแปลง และเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาอย่างไม่หยุดนิ่งการประยุกต์ศิลปะการแสดงพื้นเมืองจึงเกิดขึ้นมาโดยตลอด เพื่อให้เหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม อาทิการประยุกต์ทำรำนาฏศิลป์พื้นเมืองเพื่อให้มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ แต่ทั้งนี้ต้องซึ่งต้องให้ผู้สูงอายุในชุมชนและสังคมได้สานต่อและริเริ่มคิดกันขึ้น โดยที่ผู้จัดการเรียนรู้เป็นเพียงผู้ประสานหรือแสวงหาข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุ ซึ่งการประยุกต์นั้นเป็นการผสมผสานระหว่างของเก่าและของใหม่ กลายเป็นเทคโนโลยีสมัยใหม่ มีวิธีการหรือรูปแบบใหม่ที่เหมาะสมและเอื้อประโยชน์ต่อสังคมและชุมชน ทั้งนี้ควรมีพื้นฐานมาจากรากเหง้าเดิมในศิลปะการแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองนั้นๆ ก็จะทำให้การประยุกต์นั้นเกิดผลดี เป็นที่ต้องการของชุมชนอีกด้วย

4) การสร้างใหม่ ลักษณะคล้ายกับการประยุกต์ เพียงแต่ว่ามีส่วนเก่าน้อยกว่าส่วนใหม่

และต้องพิจารณาว่าเป็นความต้องการที่แท้จริงและเกิดประโยชน์เหมาะสมกับสภาพของแต่ละท้องถิ่นหรือไม่ การสร้างศิลปะการแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองขึ้นใหม่นี้ถือเป็นพลวัตทางวัฒนธรรม เพราะหากสิ่งใหม่นี้เกิดประโยชน์จริงและเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ของท้องถิ่นแล้วก็จะสามารถดำเนินการต่อไปจนสำเร็จได้ ดังนั้นการสร้างใหม่จึงต้องพิจารณาและคำนึงถึงความต้องการของชุมชนเป็นหลัก กล่าวคือ ควรพิจารณาว่าวัฒนธรรมใหม่นั้นมีผลต่อการเพิ่มคุณภาพชีวิตของคนในท้องถิ่นเพียงใด นอกจากนี้ยังต้องคำนึงด้วยว่าชุมชนนั้นๆ สามารถเป็นผู้ถ่ายทอดสืบต่อกันเองจนเป็นที่มั่นใจและยินดีที่จะรับวัฒนธรรมใหม่อย่างไม่สับสน คลุมเครือ และที่สำคัญวัฒนธรรมใหม่นี้ ควรมีเป้าหมายให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่คนในพื้นที่ต่อไป

ท้ายที่สุดผลของการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนาฏศิลป์พื้นเมือง ควรได้รับการเผยแพร่ให้ทันต่อเหตุการณ์ในปัจจุบันและวาระสำคัญของชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจที่จะนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ได้จริงอย่างเหมาะสมในพื้นที่สาธารณะ เพื่อก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ และเพื่อเป็นการเผยแพร่ อนุรักษ์นาฏศิลป์พื้นเมืองที่ได้ทำการศึกษาและถ่ายทอดกันมาตลอดหลักสูตรเป็นที่ประจักษ์และคงอยู่คู่สังคมตลอดไป สิ่งนี้จะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจที่มีต่อตนเองของผู้สูงอายุ ที่ได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกอันเป็นงานสำคัญของท้องถิ่นที่ได้จัดขึ้น

5. ดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมโดยการนำนาฏศิลป์พื้นเมืองมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุตลอดหลักสูตรแล้ว สามารถตรวจสอบวัดผลคุณภาพชีวิตทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสัมพันธทางสังคม จากเรื่องวัดสุขภาพทางกาย และแบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ที่พัฒนาและประยุกต์มาจากแบบวัดคุณภาพชีวิตองค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทยดังนี้

ด้านร่างกาย (Physical Domain) สามารถใช้เครื่องวัดองค์ประกอบในร่างกาย (Body Composition) ได้แก่ การวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ดัชนีมวลกระดูก (Bone Mass) มวลกล้ามเนื้อ (Muscle Mass) ที่เพิ่มขึ้น และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Body Fat) ที่ลดลงหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตร นอกจากนี้ยังใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่ประกอบด้วย การรับรู้สภาพร่างกายของบุคคล ที่มีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงพลังกำลังใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน เป็นต้น

ด้านจิตใจ (Psychological Domain) สามารถใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่ประกอบด้วย การรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความ

รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ และการตัดสินใจและความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่นการรับรู้ถึงเรื่องของความเชื่อด้านจิตวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค รับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับเศร้า กังวล และสิ้นหวัง เป็นต้น

ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) สามารถใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่ประกอบด้วยคือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าตนได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย เป็นต้น

สรุปและข้อเสนอแนะ

สภาพการณ์ปัจจุบันนานาประเทศรวมถึงประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เหตุนี้จึงต้องมีการวางแผน และสร้างสรรค์นวัตกรรมต่างๆ ที่เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะนวัตกรรมทางด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย และมีความคุ้นเคยต่อการดำเนินชีวิตตลอดช่วงอายุตั้งแต่เกิดจนกระทั่งปัจจุบัน ทั้งในช่วงเวลาปกติและเวลาพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการบันเทิง การสังสรรค์ การออกกำลังกาย การประกอบในพิธีกรรม การเผยแพร่รักษาเอกลักษณ์ของชุมชน การศึกษา เป็นต้น นอกจากนี้ยังนับเป็นสมบัติของชาติที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาต่อยอดทางด้านการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีนั้น ดังนั้นนาฏศิลป์พื้นเมืองจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นนวัตกรรมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุในสังคมและชุมชนได้ปฏิบัติร่วมกันโดยยึดหลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ภายใต้แนวคิดการพัฒนานาฏศิลป์พื้นเมืองที่ประกอบไปด้วย การอนุรักษ์ การฟื้นฟู การประยุกต์ และการสร้างใหม่ และท้ายที่สุด คือการเผยแพร่ในพื้นที่สาธารณะเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ และเพื่อเป็นการเผยแพร่ และอนุรักษ์นาฏศิลป์พื้นเมืองที่ได้ทำการศึกษาและถ่ายทอดกันมาตลอดหลักสูตรให้เป็นที่ยอมรับและคงอยู่คู่สังคมตลอดไป ซึ่งสิ่งนี้เองจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจที่มีต่อตนเองของผู้สูงอายุที่ได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกอันเป็นงานสำคัญของท้องถิ่นที่ได้จัดขึ้นแสดงให้เห็นถึงความสำคัญในขนบธรรมเนียมประเพณี ก่อให้เกิดความรักใคร่สามัคคี เข้าใจและเสริมสร้างขีดความสามารถในการปรับตัวและเรียนรู้ความต่างทางวัฒนธรรมของกันและกัน ซึ่งถือเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายจิตใจ และสังคมอีกประการหนึ่ง อิทธิพลที่เด่นชัดของศิลปะการแสดงพื้นบ้าน คือ การทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความเป็นพวกเดียวกันหรือกลุ่มเดียวกัน มีความ

ภูมิใจในความเป็นชุมชนของตนเอง สามารถถ่ายทอดและแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตที่มีความโดดเด่น สวยงาม ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย กระบวนท่ารำ ศิลปะการดนตรี สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นถึงเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นของตนทั้งสิ้น

แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยนาฏศิลป์พื้นเมืองที่ได้กล่าวมานี้ องค์การส่วนท้องถิ่น โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ สามารถนำไปทดลองประยุกต์ใช้ได้ในพื้นที่ของประเทศไทย เนื่องจากนาฏศิลป์พื้นเมืองแสดงถึงเอกลักษณ์เฉพาะที่มีความแตกต่างกันไป ทั้งนี้นอกจากจะเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมของชาติให้คงอยู่ต่อไปอีกด้วย

บรรณานุกรม

- กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. (2559). การจัดเก็บข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน ปี 2560-2564. สืบค้นเมื่อ 16 มีนาคม 2564, จาก http://app2.cdd.go.th/rdic/Manual/bManualBook_BMN60.pdf
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). *มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่2)*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ฉัตรกมล สิงห์น้อย, นฤพนธ์ วงศ์ดุรภัทร และประทีป ปุณวัฒนา. (2558). การพัฒนาแบบสอบถามการรับรู้บรรยากาศการจูงใจในการเล่นกีฬาฉบับภาษาไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 16(1), 50-63.
- ชนสรวิทย์ เกตุพุด. (2559). การวิเคราะห์คุณดำนตรเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของครูดุขฎี พนมยงค์. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 11(4), 1 - 16. จาก <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/OJED/article/view/84186>
- เพ็ญภพ พันธุ์เสือ. (2560). *ประสิทธิผลของการออกกำลังกายแบบซึ่ก่งต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุขฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุคส์ พับลิเคชัน.
- วีโรชาติ ฟึ่งเป็นสุข. (2559). *ผลฉับัพลันของการฟัังเพลงไทยที่มีต่อระดับความเครียดและคัสัณสมองของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

- สุรกุล เชนอบรม. (2541). *วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: นิธิินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- องค์การอนามัยโลก. (2561). *เครื่องวัดคุณภาพชีวิต*. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 เมษายน 2564, จาก www.un.or.th > world-health-organization-who.
- BTL BANGKOK. (2561). *จ้างผู้สูงอายุ สร้างงาน สร้างอาชีพ*. สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2564 จาก <https://www.blrbangkok.com/news/4238/>.
- Dorson, R. M. (1972). *Folklore and folklife: An introduction*. In Dutta, op.cit.
- Power M, Harper A & Bullinger M. The World Health Organization. (2002). WHOQOL-100: tests of the universality of Quality of Life in 15 different cultural groups worldwide. *Health Psychology*, 18 (5), 495-505.
- Rapley, M. (2003). *Quality of life research: A critical introduction*. Thousand Oaks, London: SAGE Publication.
- Zhan, L. (1992). Quality of life: Concept and measurement issues. *Journal of Advanced Nursing*, 17, pp. 795-800.