



นาฏกรรมไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

Thai Classical Dance for Health and Quality of Life of Senior Citizens.

Received 19 October, 2021

Revised 8 December, 2021

Accepted 13 December, 2021

อาจารย์ สัมภาวะผล

Arjaree Sambhavapol¹

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง นาฏกรรมไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อหาแนวทางการนำท่าทางการเคลื่อนไหวแบบนาฏกรรมไทยมาใช้ในการออกกำลังกาย โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ กลุ่มผู้สูงอายุ โดยวิเคราะห์ข้อมูล จากกระบวนการวิเคราะห์ ท่าทางการรำรำแบบนาฏกรรมไทยร่วมกับผู้เชี่ยวชาญพลศึกษาเพื่อให้ทราบท่าทางที่เหมาะสม ในการนำมาใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ผลการดำเนินงานวิจัยพบว่า ท่ารำแบบนาฏกรรมไทยจากเพลง แม่บทเล็กสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพจิตและสุขภาพทางกายให้แก่ผู้สูงอายุในการ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพได้ ซึ่งผลการวิเคราะห์แบ่งท่ารำออกเป็นกลุ่มท่าที่มี ขั้นตอนการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างกัน โดยสามารถพิจารณาท่าทางที่เหมาะสมมาใช้ในการ ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมโดยไม่มีข้อบ่งคับตายตัว เกิดประโยชน์ในการสร้างกล้ามเนื้อ ช่วย พัฒนาและเสริมสร้างสมอง รวมถึงพลังงานคลื่นเสียงจากดนตรีช่วยปรับคลื่นสมองและกระตุ้น พลังงานในเซลล์สมอง ช่วยลดโอกาสการเป็นโรคเบาหวานและโรคไขมันในเลือดสูงในผู้สูงอายุ เป็นแนวทางส่งเสริมสังคมในภาวะสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยต่อไป ทั้งทำให้ประจักษ์ได้ว่า งานนาฏกรรมไทยมีประโยชน์และมีบทบาททางสังคมมากกว่าเป็นเพียงศิลปะประจำชาติ

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ สุขภาพ คุณภาพชีวิต นาฏกรรมไทย

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาศิลปะการแสดงไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง e-mail : arjaree.aj@gmail.com
Asst. Prof. Faculty of Fine and Applied Arts (Thai Performing Arts) Ramkhamhaeng University.



Abstract

The objectives of research aimed to Thai Classical Dance for Health Promotion and Quality of Life in the Elderly, the objective of this research is to find a way to appropriately apply Thai Classical Dance movements to exercise to promote health and quality of life for the elderly. The target group is the elderly. This research that the analysis of Thai Classical Dance postures by analyzing with experts and having experience in physical education prior to implementation will determine the appropriate postures to use in older people. It was found that the results were in the same direction, namely Thai Classical Dance from “Mae-bot-lek” song can be used in all positions. The results of the analysis divided the dance moves into groups with different body movement steps. Which can choose to use in exercise without limitations. Beneficial of this exercise is a great way in building muscle and reducing the chances of diabetes and hyperlipidemia in the elderly. Aids in the development and creation of brain food. Including the sound wave energy from music helps to adjust the brain waves and stimulate the energy in the brain cells which consider Thai Classical Dance would be useful in social roles. In addition, being a national art that can be used to improve mental and physical health for the elderly to live a quality life, be happy, and to help promote life in Thailand's aging society.

Keywords : Elderly Health Quality of Life Thai Classical Dance



1. บทนำ

การเติบโตของจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี จากการสำรวจสถิติประชากรไทย ปี 2560 จนถึงปัจจุบัน ตัวเลขของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น รุ่งโรจน์ พิทยศิริ (2560, น.29) ให้ข้อมูลไว้ว่า มีประชากรในประเทศไทยทั้งหมดราว 66 ล้านคน ซึ่งเป็นผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านกว่าคน คิดเป็นร้อยละ 17 ของประชากรทั้งหมด และจากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing พบว่า ประเทศไทยกำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ซึ่งรุ่งโรจน์ พิทยศิริ (2560, น. 23-25) ให้ข้อมูลว่า สหประชาชาติระบุว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในสัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง มีคนอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 หรือมีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ต่อมาระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึง มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 หรือมีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ และสุดท้ายระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึง มีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งปัจจุบันในสังคมได้เริ่มตระหนักถึงภาวะสังคมแห่งผู้สูงอายุมากขึ้น การดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในชีวิตบั้นปลาย ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง ไม่มองตนเองเป็นภาระของสังคม การให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับกับภาวะร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง การรักษาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์เพื่อเตรียมตัวสู้กับโรคร้ายต่าง ๆ ที่จะมาเยือนตามวัย การกระตุ้นให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตที่เหลือให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม สิ่งสำคัญคือ ต้องดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตควบคู่กันไป หาวิธีทำให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้จิตใจเบิกบานอยู่เสมอ ไม่เครียดไม่ฉุนเฉียว เมื่อถึงวัยเกษียณแล้วอาจเกิดภาวะที่มีเวลาว่างมาก เนื่องจากว่างจากงานประจำที่เคยทำ หรือ รับผิดชอบงานน้อยลง ฉะนั้นควรหากิจกรรม งานอดิเรก เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

นาฏกรรมไทย คือ ศิลปะที่เป็นการสื่อสารด้วยท่าทางการรำรำ ซึ่งต้องประกอบกับดนตรีและการขับร้อง การแสดงนาฏกรรมเป็นการใช้วิถีวัฒนธรรมต่าง ๆ ของร่างกายสร้างท่วงท่าลีลาในการแสดงออก งานนาฏกรรมไทยเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมไทยได้เป็นอย่างดี ซึ่งเพลง “แม่บทเล็ก” นับเป็นเพลงเบื้องต้นที่สำคัญเพราะท่ารำทุกท่าในเพลงคือ “แม่ท่า” ที่ผู้เรียนนาฏกรรมไทยทุกคนต้องเรียนรู้เพื่อต่อยอดการเรียนรู้ท่าเพลงต่าง ๆ ต่อไปได้ ในการฝึกและการ



แสดงนาฏกรรมไทยนั้น ผู้ปฏิบัติต้องใช้ทั้งกำลังกาย คือ การใช้ร่างกายทุกส่วนแสดงท่าทาง และกำลังสมอง คือ การจดจำท่ารำ การฟังคลื่นเสียงเพลง เสียงคำร้อง การใช้สมองสั่งการให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวในท่าทางต่าง ๆ ให้สัมพันธ์กัน เช่น การก้าวขาขวาไปพร้อมกับตั้งวงมือซ้าย จีบมือขวาเคาะแขนตามจังหวะ เป็นต้น จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจในการนำงานนาฏกรรมไทย มาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อหาแนวทางการนำท่ารำพื้นฐานต่าง ๆ มาใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังให้แก่ผู้สูงอายุ หาแนวทางในการวิเคราะห์ท่ารำที่เหมาะสม สำหรับการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ โดยใช้ท่ารำจาก เพลง “แม่บทเล็ก” ซึ่งเป็นเพลงมาตรฐาน เป็นแม่แบบกระบวนการท่ารำในการแสดงนาฏกรรมไทย ที่มีการรวบรวมชื่อท่ารำพื้นฐานของนาฏกรรมไทยมาเป็นบทร้องและร่ายรำต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ ท่ารำแต่ละท่ามีลักษณะการเคลื่อนไหวอวัยวะที่แตกต่างกันออกไปโดยผู้วิจัยมุ่งหวังจะนำท่าทางการร่ายรำท่าต่าง ๆ มาวิเคราะห์ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา ก่อนการนำมาประยุกต์ใช้กับการออกแบบท่าทางในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สร้างเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการที่สามารถสอนนาฏกรรมไทยให้ความรู้เรื่องท่ารำท่าต่าง ๆ เป็นการให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลัง ทั้งกำลังกายและกำลังสมอง ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความบันเทิง สร้างมิตรภาพจากการได้พบปะผู้อื่น สร้างสัมพันธ์อันดีแก่กลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน นอกจากบทบาทด้านการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมของชาติแล้วนั้น นาฏกรรมไทยยังมีประโยชน์และมีคุณค่าในด้านอื่นๆ โดยสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุได้อีกทางหนึ่ง

2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องนาฏกรรมไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ในครั้งนี้มีการศึกษาข้อมูลพื้นฐานต่างๆ มีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รุ่งโรจน์ พิทยศิริ (2560, น. 23-25) ให้ข้อมูลไว้ว่า องค์การสหประชาชาติ แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยให้นิยามของระดับต่างๆ ทั่วโลก ใช้ความหมายเดียวกัน ในนิยามของทุกระดับของสังคมผู้สูงอายุ ดังนี้

การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งเพศชายและเพศหญิงมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีเกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ



สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) คือ เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 หรือประชากรอายุ 65 ปี เพิ่มขึ้นร้อยละ 14 ของประชากรโดยรวมทั้งหมดของประเทศ
สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ

กรมสุขภาพจิต (2563, บทความก้าวอย่างของประเทศไทยสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ สืบค้นจากเว็บไซต์ <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>) ให้ข้อมูลไว้ว่า สำนักงานสถิติแห่งชาติ คาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ในปี พ.ศ.2565 และในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศ และในส่วนของรัฐบาลไทย ตามที่ได้กำหนดให้สังคมสูงอายุเป็นวาระแห่งชาติ และได้สานต่อแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ (พ.ศ.2545-2565) เตรียมพร้อมสังคมไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ.2564 ซึ่งจากการประเมินผลแผนปฏิบัติการ ยังพบการดำเนินงานบางด้านที่ต้องปรับปรุง เช่น การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ และการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ และกระทรวงสาธารณสุข ได้บูรณาการร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการขับเคลื่อนการดำเนินงาน กำหนดแนวทาง และเป้าหมาย เพื่อสร้างความตระหนักในกลุ่มวัยทำงานถึงความสำคัญของการเตรียมตนเองสู่การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตนเอง ดำรงชีวิตประจำวัน และมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งสร้างทัศนคติของคนในสังคมให้มองผู้สูงอายุว่าเป็นผู้มีศักยภาพ ถือเป็น การเตรียมความพร้อมให้ทุกภาคส่วนสามารถรับมือกับสังคมผู้สูงอายุได้ในอนาคต

การออกกำลังกายด้านชรา การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยและสภาพของร่างกาย จะทำให้สามารถเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพที่ดีได้ โดยการทำความเข้าใจหลักในการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุให้เข้าใจ จะช่วยให้การออกกำลังกายนั้น เกิดผลดี ช่วยชะลอความแก่ชรา ทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมวัย ซึ่งมีหลักในการออกกำลังกายที่นักวิชาการได้แนะนำไว้ วิจิตรบุญยโศตระ (2553, น. 200) ให้ข้อมูล ดังนี้

1. ออกกำลังกายแบบยืดหยุ่น (Flexibility Exercise) เพื่อป้องกันข้อเสื่อมและบาดเจ็บ เพื่อให้กล้ามเนื้อยืดตัวเคลื่อนไหวได้คล่อง
2. ออกกำลังกายสลับช่วง (Interval Training) โดยวิ่ง 2 นาที สลับกับเดินต่อ 2 นาที 1 ช่วง ใช้เวลาติดต่อกัน 5 ช่วง รวมทั้งหมด 20 นาที ได้ผลดีกว่าการวิ่งติดต่อกัน 30 นาที เพราะการวิ่ง



2 นาที ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน การสลับเดิน 2 นาที ทำให้สูดออกซิเจนเข้าไปกระตุ้นร่างกาย ให้สร้างเส้นเลือดฝอยใหม่ๆขึ้น จึงได้ผลดีกว่าการวิ่งต่อเนื่อง เพราะใช้เวลาสั้น และร่างกาย บาดเจ็บน้อยกว่า

3. การออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อ (Strength Training) เพราะกล้ามเนื้อใช้น้ำตาลเป็น พลังงาน จึงทำให้ไม่เป็นเบาหวานและไขมันในเลือดสูง คนที่ไม่ออกกำลังกาย มีกล้ามเนื้อน้อย มี ไขมันแทรก มีโอกาสเป็นเบาหวานและไขมันในเลือดสูง คนอายุมากขึ้น โกรทฮอร์โมนและ สฮอร์โมนเพศลดลง จนเมื่ออายุ 60 ปี ระดับฮอร์โมนจะเหลือเพียง 20% เป็นผลให้กล้ามเนื้อลดลง และความจุของปอดลดลงเหลือเพียง 1/3 เป็นผลให้เหนื่อยง่ายและมีโอกาสเกิดโรคเสื่อมต่างๆ ตามมา จึงจำเป็นต้องเพิ่มกล้ามเนื้อให้มากขึ้น

4. ออกกำลังกายสมอง (Brain Training, Neurobics) ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ สร้าง เซลล์สมอง (Thinking active create cells) การใช้สมองอยู่เสมอจะเพิ่มเนื้อสมอง และสร้างอาหาร สมอง ชื่อ นิวโรโทรฟิน (Neurotrophin) การออกกำลังกายกระตุ้นสมองซีกขวา เพื่อเพิ่มงาน สร้างสรรค์โดยการบริหารข้ามเส้นร่างกาย เช่น การแกว่งแขนและขาไปในทิศทางตรงกันข้าม การฝึกใช้มือซ้าย เช่น ใช้มือซ้ายแปรงฟัน โคนหนด เป็นต้น การเดินรำ ได้ทั้งออกกำลังกาย สมองจากท่าเดินรำและได้พลังงานคลื่นเสียงของคนตรี ปรับคลื่นสมองและกระตุ้นพลังงานใน เซลล์สมอง (Vibration Energy)

แม่บท ในวงการนาฏศิลป์มีการปฏิบัติมายาวนาน สำหรับในงานนาฏศิลป์ไทยนั้น มีการ นำออกแสดงเป็นชุดทำรำ 4 ประเภท คือ แม่บทโนรา แม่บทใหญ่ แม่บทเล็ก และแม่บทสลับท่า ซึ่งสองประเภทแรกเป็นทำรำแม่บทที่ควรฝึกหัดให้ชำนาญ ส่วนสองบทหลัง เป็นชุดระบำ ประกอบการแสดงหรือมีการนำออกแสดงเป็นชุดเบ็ดเตล็ด โดยผู้เชี่ยวชาญ คือ สุภาวดี โพธิเวชกุล (2559, น. 22-25) กล่าวถึงแม่บทเล็กไว้ว่า แม่บทเล็กเป็นการแสดงนาฏศิลป์ชุดหนึ่ง ในการแสดง โจน ตอน นารายณ์ปราบหนทก แต่เดิมมีชื่อเรียกว่า แม่บทนางนารายณ์ เนื่องจาก บทร้องใช้รำ ล่อให้หนทกรำตาม ใช้เนื้อเพลงของตนเอง ซึ่งเนื้อเพลงเหมือนกับชื่อทำรำในแม่บทใหญ่ แต่มีเพียง 8 คำกลอนต่อมาภายหลังได้มีการตัดกลอน 2 คำหลังออก และนำมาเป็นเพลงแม่บท เรียกว่า “แม่บท เล็ก” แล้วบรรจุลงในบทเรียนของวิทยาลัยนาฏศิลป์ รวมถึงหลักสูตรการสอนนาฏศิลป์ในสถาบัน ต่างๆ เป็นบทเรียนเพลงพื้นฐานให้ผู้ที่ฝึกฝนนาฏศิลป์ไทยได้เรียนรู้ก่อนการเรียนในขั้นสูง ต่อไป



3. วัตถุประสงค์งานวิจัย

เพื่อหาแนวทางการนำท่าทางการเคลื่อนไหวแบบนาฏกรรมไทยมาใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

4. วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุและเพลงแม่บทเล็กทางนาฏกรรมไทย จากนั้นจึงสร้างเครื่องมือเพื่อเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์ งานวิจัยเรื่องนี้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ในการเก็บข้อมูล โดยขั้นตอนและวิธีวิจัยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลต่างๆ จากเอกสารต่างๆ เพื่อศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ขั้นปฐมภูมิและขั้นทุติยภูมิ เพื่อนำมาตรวจสอบและวิเคราะห์ผลของงานวิจัย

2. การกำหนดและคัดเลือกประชากรกลุ่มเป้าหมายสำหรับการวิจัย ในการศึกษาการวิจัยในครั้งนี้ กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการเก็บข้อมูลความคิดเห็นจากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์ จากกลุ่มประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีไทย เรื่องการเลือกใช้เพลงไทยเพื่อประกอบการออกกำลังกาย หรือการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ โดยการใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เป็นการผสมผสานระหว่างการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ที่มีแผนในการสัมภาษณ์ มีการใช้แบบฟอร์มที่มีการเตรียมการและตั้งคำถามไว้ล่วงหน้าตามลำดับ และการใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ในการเก็บข้อมูล ซึ่งการเก็บข้อมูลทั้งสองส่วนใช้เป็นการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ ไม่มีการบังคับผู้มาเป็นอาสาสมัครในการทำแบบสอบถามและตอบแบบสัมภาษณ์ เป็นการใช้ออนไลน์ (Google form) ติตประกาศโฆษณาในเพจ และเว็บไซต์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รวมถึงการส่งต่อฟอร์มออนไลน์ทางกลุ่มไลน์ (Line) ของผู้สูงอายุ โดยมีการประกาศชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant Information Sheet) ผู้ตอบแบบสอบถาม/ตอบแบบสัมภาษณ์ ก่อนการขอเก็บข้อมูล และหลังจากตอบแบบสอบถามเสร็จ อาสาสมัคร



สามารถส่งคืนข้อมูลด้วยการจัดส่งแบบสอบถามทางออนไลน์ได้ทันที อาสาสมัครสามารถทำได้ด้วยความสมัครใจ

3. การสร้างเครื่องมือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์และการหาคุณภาพของเครื่องมือ มีรายละเอียด ดังนี้

1) แบบสอบถามผู้สูงวัยด้านการออกกำลังกาย เพื่อรวบรวมและสรุปข้อมูลด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงวัยจากกลุ่มตัวอย่างสัมภาษณ์สอบถามความคิดเห็นเรื่องการใช้ท่ารำแบบนาฏกรรมไทยกับการออกกำลังกายหรือจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงวัย โดยมีแบบสอบถาม คือ แบบสอบถามเพื่อประเมินสุขภาพกายและสุขภาพจิตผู้สูงวัย

2) แบบสัมภาษณ์ เพื่อรวบรวมและสรุปข้อมูล ในการวิเคราะห์การใช้ท่ารำแบบนาฏกรรมไทยกับการออกกำลังกาย หรือจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงวัย โดยมีแบบสัมภาษณ์ ดังนี้

- แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีไทย เรื่อง การเลือกใช้เพลงไทยเพื่อประกอบการออกกำลังกายหรือจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ สำหรับผู้สูงวัย

- แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นจากกลุ่มประชากรวัยเกษียณเรื่องการใช้ท่ารำแบบนาฏกรรมไทยเพื่อการออกกำลังกายหรือจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงวัย

3) ตารางวิเคราะห์ท่ารำพื้นฐานเพลง “แม่บทเล็ก” กับลักษณะการใช้ร่างกาย เพื่อวิเคราะห์ผลกระทบที่จะเกิดกับร่างกายจากการปฏิบัติท่ารำท่าต่าง ๆ ในเพลงแม่บทเล็ก เช่น การใช้กล้ามเนื้อ การใช้พลังงาน แรงต้าน แรงกด เป็นต้น ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา

4) การหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยสร้างและแก้ไข โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้ตรวจสอบเนื้อหาและคุณภาพของเครื่องมือก่อนการนำไปเก็บข้อมูล มีดังนี้

- ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการแสดง คือ อาจารย์ ดร.ไพโรจน์ ทองคำสุก นักวิชาการละครและดนตรี กลุ่มวิจัยและพัฒนาศิลปะการสังคีต สำนักการสังคีต กรมศิลปากร

- ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการแสดง คือ รองศาสตราจารย์ ดร.อนุกุล โรจนสุข สมบูรณ์ หัวหน้าภาควิชานาฏศิลป์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการแสดง คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มาลินี อาชายุทธการ อาจารย์ประจำภาควิชานาฏศิลป์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



- ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา คือ รองศาสตราจารย์ ดร.ชรีตา ภาสะวณิช อาจารย์
ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

- ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พงศ์ธร แสงวิภาค อาจารย์
ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

5. ดำเนินการส่งโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย เพื่อให้
สามารถดำเนินงานได้ตามแผนการวิจัยโดยสอดคล้องและเป็นไปตามข้อกำหนดด้านจริยธรรม
การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์จากสถาบันวิจัยและพัฒนา

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล รวบรวมข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสาร ปฐมภูมิ ทติยภูมิ จาก
แหล่งข้อมูลต่าง ๆ เก็บข้อมูลจากเครื่องมือทั้งหมด แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม (แบบออนไลน์)
และตารางวิเคราะห์ทำรำ มาวิเคราะห์ข้อมูลแล้วประมวลผลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ นำค่า
คะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ผลตามขั้นตอน สรุปผลและข้อเสนอแนะ

7. นำข้อมูลวิเคราะห์และประมวลผล โดยนำข้อมูลที่ได้มาจากวิธีการต่าง ๆ มา
วิเคราะห์และสรุปผลตามขั้นตอน

8. นำเสนอข้อมูลของงานวิจัยในครั้งนี้ ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่ตั้งไว้
ตามลำดับและทำการตีพิมพ์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลงานวิจัยสู่สาธารณะ และส่งมอบข้อมูลให้แก่
หน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงวัย

5. ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์และเสนอผลการวิจัยทั้งสองส่วน คือ ข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ
(Qualitative Research) และเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
ตามลำดับ ดังนี้

5.1 วิจัยเชิงคุณภาพ Qualitative Research

5.1.1 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิเคราะห์ทำรำเพลงแม่บทเล็ก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทำรำพื้นฐานเพลง “แม่บทเล็ก” ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้าน
พลศึกษา ในการวิจัย เรื่องการใช้ทำรำแบบนาฏกรรมไทยกับการออกกำลังกายหรือจัดกิจกรรม
นันทนาการสำหรับผู้สูงวัย พบว่า เมื่อพิจารณาตามเนื้อร้อง ได้ทำรำที่สามารถแยกเพื่อนำมาให้
ปฏิบัติตามได้ทั้งหมด 26 ท่า ซึ่งแยกเป็นกลุ่ม ได้ดังนี้



กลุ่มท่ารำที่มี 2 ขั้นตอนในการเคลื่อนไหวท่ารำ (2 Step) ได้แก่ เทพนม, ปฐม, พรหมสี่หน้า, เนิลฉิน, หงส์บิน, อำไพ, ภมรเกล้า, แขกเต้า, เมขลา, อำพร, พรหมนิมิต, เรียงหมอน, ชมสาคร, ขว้างจักร, ฤทธิรงค์

กลุ่มท่ารำที่มี 3 ขั้นตอนในการเคลื่อนไหวท่ารำ (3 Step) ได้แก่ อิกทังพิสมัย, ย้ายท่ามัจฉา, พระสี่กร

กลุ่มท่ารำที่มี 4 ขั้นตอนในการเคลื่อนไหวท่ารำ (4 Step) ได้แก่ สอดสร้อยมาลา, กวางเดินดง, กิรินเลียบถ้ำ, อิกช้านางนอน, ผาลาเพียงไหล่, โยนแก้วแววไว, มยุเรศพ็อนใน, ยอดทองต้องลม

สามารถเลือกนำท่ารำมาปฏิบัติให้สอดคล้องกับช่วงเวลาออกกำลังกายได้ ในช่วงเริ่มต้นที่ต้องการอบอุ่นร่างกายใช้ท่าที่ขยับแขน ขา ข้อต่อต่างๆ ให้ร่างกายได้เริ่มขยับเพื่อเตรียมพร้อมสามารถใช้ท่าที่มี 2 ขั้นตอนในการเคลื่อนไหวท่ารำ (2 Step) ได้ทั้งหมด โดยอาจเลือก 3 - 4 ท่า มาใช้ในช่วงเริ่มต้น ทำซ้ำๆ ทำละ 10 - 15 ครั้ง ให้ได้ระยะเวลาที่สมควรแก่การอบอุ่นร่างกาย จากนั้นสามารถนำท่าที่มี 2 ขั้นตอนในการเคลื่อนไหวท่ารำ (2 Step) มาใช้ในการออกกำลังกาย ก่อนจะนำท่าที่มี 3 ขั้นตอนในการเคลื่อนไหวท่ารำ (3 Step) และ 4 ขั้นตอนในการเคลื่อนไหวท่ารำ (4 Step) มาใช้ตามลำดับ ซึ่งควรทำในระยะเวลา 10 - 15 นาที เป็นเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายที่เกิดประโยชน์ ในช่วงท้ายสามารถเลือกท่า 3 - 4 ท่า เพื่อช่วยในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้กับผู้สูงวัยด้วย หากเป็นช่วงเริ่มต้นของการฝึกฝนสามารถใช้ท่าที่ง่าย ทำซ้ำๆ ยังไม่ต้องใช้ท่าที่มีความซับซ้อน เพื่อให้ผู้สูงวัยไม่เกิดความกังวล เมื่อทำท่ารำได้ชำนาญขึ้นแล้ว จึงค่อยปรับเป็นท่าที่มีความยากมากขึ้นได้ ปรับเปลี่ยนได้ตลอด ไม่ต้องมีข้อกำหนดตายตัว เมื่อนำไปใช้ควรสำรวจความพร้อมของร่างกายของผู้สูงวัยของกลุ่มนั้นๆ ก่อนเสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ท่าที่จะทำให้ผู้สูงวัยเกิดการบาดเจ็บ และการปรับเปลี่ยนท่าจะทำให้เกิดแรงกระตุ้น ช่วยทำให้ผู้สูงวัยสนุกสนานไปกับการออกกำลังกาย

พบว่า ในการปฏิบัติท่ารำทุกท่าต้องใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย การวิเคราะห์ข้อมูลของการใช้อวัยวะและการใช้กล้ามเนื้อต่างๆ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญวิเคราะห์และให้ความคิดเห็น เป็นข้อมูลที่ซ้ำและเหมือนกันในการปฏิบัติท่ารำทุกท่า วิเคราะห์ได้ว่า ต้องใช้ลำตัว ใช้ท่อนแขน ใช้ขา ใช้หัวไหล่ ใช้หัวเข่า ท่อนขาและข้อต่อต่างๆ ทั้งหมดในร่างกาย ส่วนกล้ามเนื้อมีการใช้ตั้งแต่กล้ามเนื้อข้างลำตัว (oblique) กล้ามเนื้อหน้าท้อง (Abdominal muscles) กล้ามเนื้อคอ (Muscle of neck)



กล้ามเนื้อหัวไหล่ (deltoid) กล้ามเนื้อมือ (Hand muscles) กล้ามเนื้อขา (Hamstring) ร่วมกันทั้งหมด ทำให้วิเคราะห์ได้ว่า การปฏิบัติท่ารำช่วยให้ได้ใช้กำลังทั่วทั้งร่างกาย ในด้านประโยชน์ในการปฏิบัติ พบว่า เป็นการช่วยฝึกกล้ามเนื้อในทุกๆ ส่วน เป็นการฝึกประสาทในเรื่องการทรงตัว (balance) ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายช่วยให้เลือดสูบฉีดไหลเวียนไปทั่วร่างกายได้ดี นอกจากกล้ามเนื้อของร่างกายแล้ว ยังเป็นการฝึกให้สมองสั่งการกล้ามเนื้อให้ทำงาน เนื่องจากต้องมีการสั่งการร่างกายให้อวัยวะหลายส่วนทำงานในเวลาเดียวกัน และต้องจดจำชื่อท่ารำควบคู่กับการปฏิบัติท่ารำทั้งหมดให้สอดคล้องกันด้วย จึงถือเป็นการช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อสมองให้แข็งแรงและกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวาของผู้สูงวัย ช่วยสร้างอาหารสมอง ที่ชื่อ นิวโรโทรฟิน (Neurotrophin) ประเด็นต่อมา คือ ข้อควรระวังและอันตรายต่างๆ จากการวิเคราะห์พบว่า ในทุกๆ ท่าอาจเกิดอันตรายได้ เช่น ท่ายกเท้า ท่ากระดกเท้า ท่าเดี่ยวเท้า คือการยกเท้าค้างไว้ หรือการยืนทรงตัวบนขาข้างเดียว ผู้สูงวัยอาจเกิดการบาดเจ็บจากการล้มได้ ควรเปลี่ยนเป็นการยืนแบบไม่ยกเท้า ยืนขาคู่ หรือยกเท้าไม่นานจากนั้นวางเท้าลงยืนในท่าที่ร่างกายสามารถทรงตัวได้ดีแทน การขำเท้าอยู่กับที่ การเดินขำเท้าช้าๆ เป็นวงกลม เดินไปรอบๆ และมีข้อควรระวังของผู้ที่เป็นโรคประจำตัว ในกลุ่มโรคความดันสูง รวมถึงโรคหัวใจ ถ้าจะปฏิบัติท่ารำหากเป็นการเริ่มฝึกฝนใหม่ๆ ไม่ควรหักโหม ควรฝึกฝนแบบค่อยเป็นค่อยไป เพราะการออกกำลังกายในผู้สูงวัย ควรเลือกกีฬาที่ไม่เหนื่อยจัด ซึ่งการปฏิบัติท่ารำเพลงแม่บทเล็กนี้ไม่ได้เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่เร็วจนเกินไป จึงไม่เป็นอันตรายต่อผู้สูงวัย แต่หากมีท่าที่มีการหมุนตัว หันหน้าไปในทางทิศต่างๆ เช่น หมุนรอบตัว หันซ้าย หันขวา มากๆ นั้น ก็ควรระมัดระวังในระหว่างการปฏิบัติหรืออาจปรับเป็นปฏิบัติทิศเดียวทั้งหมดก็จะช่วยให้ปลอดภัยขึ้น ในท่าทางที่ต้องใช้ข้อต่อต่างๆ หัวเข่า หัวไหล่ ข้อเท้า ข้อมือ ควรพิจารณาก่อนใช้

5.1.2 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีไทย

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีไทยทั้งใน 4 ประเด็น ทำให้ผู้วิจัย พบว่าการเลือกใช้เพลงประกอบการออกกำลังกายหรือกิจกรรมสันตนาการต่างๆ นั้น สมควรทำโดยสามารถเลือกใช้เพลงไทยเดิม เพลงไทยคลาสสิก หรือบทเพลงต่างๆ ก็ได้ ให้เหมาะสมกับกิจกรรมเพื่อช่วยให้สร้างความบันเทิง ลดความน่าเบื่อ ซึ่งถ้าจะเลือกใช้เพลงไทยเดิมให้ระมัดระวังในการเลือกใช้ ควรศึกษาหาข้อมูลให้ถี่ถ้วน ไตร่ตรองประเภทของเพลง ไม่นำเพลงในหมวดเพลงเฉพาะต่างๆ หรือเพลงที่มีข้อจำกัดในการบรรเลงมาใช้ และเพลงไทยคลาสสิกมีอัตราจังหวะแบบ



มีโครงสร้าง คือ แบบที่สามารถฟังจังหวะ ได้ชัดเจนจากเสียงหน้าทับ เสียงกลอง เสียงฉิ่ง และไม่มีโครงสร้าง เมื่อจะนำมาใช้ก็เลือกให้ตรงกับกิจกรรมนั้นๆ ว่าต้องการทำท่าตามจังหวะเพลง หรือเปิดเพื่อเสริมสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรม โดยผู้เชี่ยวชาญแนะนำจังหวะที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยนั้น ควรเป็นเพลงที่มีจังหวะช้าๆ เพื่อเป็นการเอื้อต่อสุขภาพของผู้สูงวัย สุดท้าย การนำท่ารำนาฏกรรมไทยมาให้ผู้สูงวัยปฏิบัติในการออกกำลังกายหรือการจัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์และน่าสนใจ เพราะเครื่องมือที่สร้างมาแล้วสามารถช่วยให้เกิดสุขภาวะที่ดีในการใช้ชีวิตถือเป็นสิ่งที่ดี แต่ยังคงคำนึงถึงความเสี่ยงต่างๆที่จะเกิดขึ้นกับกลุ่มผู้สูงวัยที่ถือเป็นการออกกำลังกายสมองจากท่าเต้นรำเนื่องจากการรับพลังงานคลื่นเสียงของคนตรีนั่น ช่วยปรับคลื่นสมองและกระตุ้นพลังงานในเซลล์สมอง (Vibration Energy) อีกด้วย

5.1.3 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มประชากรผู้สูงวัย

จากประเด็นทั้ง 10 ประเด็น ตามลำดับ พบว่าผู้สูงวัยคิดว่าการออกกำลังกายกับผู้สูงวัยด้วยการนำท่ารำแบบนาฏกรรมไทยมาประยุกต์ใช้ มีความน่าสนใจ และเหมาะสม ท่ารำแบบนาฏกรรมไทยเป็นท่าที่อ่อนช้อย ได้ออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย การทำแบบค่อยเป็นค่อยไป น่าจะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองผู้สูงวัยได้ ผู้สูงวัยส่วนใหญ่จะชอบและเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ส่วนผู้ที่ไม่สนใจพบว่ากังวลในเรื่องของการบาดเจ็บต่างๆ การเจ็บเข่า การทรงตัว เส้นยึด

ลำดับต่อมาการออกกำลังกายกับผู้สูงวัย ด้วยการนำท่ารำแบบนาฏกรรมไทยมาประยุกต์ใช้ไม่ยุ่งยาก ไม่ซับซ้อนสามารถทำได้ ความสำคัญขึ้นอยู่กับผู้ออกแบบกิจกรรมและวิทยากรที่จะสอนและแนะนำ ควรเริ่มจากการทำท่าง่ายๆ ส่วนท่ายากๆ ควรจะมีการฝึกให้ก่อนการรำเพราะต้องอาศัยเวลามากกว่าไม่ควรกำหนดท่ารำที่ตายตัว ให้ผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกท่ารำประกอบเพลงได้ตามศักยภาพของตนเอง

ลำดับต่อมาการออกกำลังกายกับผู้สูงวัย ด้วยการนำท่ารำแบบนาฏกรรมไทยมาประยุกต์ใช้ จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ให้สดชื่น ช่วยคลายเครียดได้ดี ผู้ที่เคยเรียนรำไทยมาก่อนจะมีความสุข เพราะได้ย้อนอดีตในวัยเยาว์ ได้เรียนรู้สิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน สมองได้คิดก่อให้เกิดสติ มีสมาธิ คลายเครียดได้เป็นอย่างดี



ลำดับต่อมาออกกำลังกายด้วยการนำท่ารำแบบนาฏกรรมไทยมาประยุกต์ใช้ ผู้สูงวัยมีความคิดเห็นว่าเป็นด้วยอย่างมากว่าทำให้สุขภาพกายดีขึ้น แข็งแรงมากขึ้น ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องครั้งละ 15-30 นาที ถ้าทำเป็นประจำต่อเนื่องจะมีประโยชน์แน่นอน

ลำดับต่อมาคือความกังวลว่าการออกกำลังกาย ด้วยการนำท่ารำแบบนาฏกรรมไทยมาประยุกต์ใช้ อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเกิดอันตรายได้ ผู้สูงวัยมีความคิดเห็นส่วนใหญ่ว่าไม่กังวลและคิดว่าไม่น่าจะเกิดขึ้นได้ ปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง ค่อยเป็นค่อยไป ควรมีการสอดแทรกท่าที่ช่วยในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังออกกำลังกายไว้ด้วย สำคัญคือต้องไม่หักโหม ลำดับต่อมาสามารถนำแนวทางการนำท่ารำแบบนาฏกรรมไทยมาใช้ ออกกำลังกายนี้ไปฝึกฝนต่อด้วยตนเองได้ การฝึกปฏิบัติซ้ำๆ อาศัยเวลาในการฝึกฝน จะทำให้เกิดทักษะด้วยตนเองได้ โดยควรออกแบบท่ารำที่นำมาใช้ให้มีความสอดคล้องกัน ให้สามารถจำได้ง่าย โดยเฉพาะถ้ามีคลิปตัวอย่างก็น่าจะทำตามได้ง่ายขึ้น

ลำดับต่อมาการออกกำลังกายด้วยการนำท่ารำแบบนาฏกรรมไทยมาใช้ ไม่มีข้อจำกัดด้านสถานที่ ทำที่บ้านได้เนื้อที่เพียงพอ ควรออกกำลังกายในที่โล่งแจ้งอากาศถ่ายเทได้สะดวก ลำดับต่อมาการออกกำลังกายด้วยการนำท่ารำแบบนาฏกรรมไทยมาประยุกต์ใช้ จะช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีให้แก่กลุ่มผู้สูงวัยด้วยกัน ทำให้เกิดมิตรภาพกับผู้อื่นมากขึ้นทำให้มีเพื่อนวัยเดียวกันเพิ่มขึ้น

ลำดับต่อมาการออกกำลังกายกับผู้สูงวัยควรใช้ เพลงประกอบด้วยเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินและสุนทรีย์มากขึ้น โดยผู้สูงวัยมีความคิดเห็นที่น่าจะเป็นเพลงที่รู้จักแพร่หลาย เพลงไทยสากล เพลงไทยลูกทุ่ง ต่อมาอาจเป็นเพลงไทยสมัยใหม่มาประยุกต์ใช้ตามลำดับสำคัญคือเพลงที่มีจังหวะเหมาะสมกับท่าที่ออกกำลังกาย บูรณาการเพลงที่มีจังหวะสนุก กระฉับกระเฉง สนุกสนาน ชวนให้ออกกำลัง

สุดท้ายคือ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ การนำท่ารำแบบนาฏกรรมไทยมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายเป็นความคิดสร้างสรรค์ หากได้รับความนิยมนี่สามารถจะเผยแพร่สู่นานาชาติได้ ควรทำให้เป็นรูปธรรม ควรมีกุ่มตัวอย่างให้ลองปฏิบัติ แล้วปรับให้ได้มาตรฐานในระยะแรกๆ ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นก่อน เลือกท่ารำและทำนองเพลงให้เหมาะสมกัน โดยพิจารณาจากแนวทางการออกกำลังที่เริ่มจาก การอบอุ่นร่างกาย (warm up) ช่วงออกกำลังเต็มที่ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool down) เลือกท่าที่ไม่ยาก ทำได้ง่ายๆ การคิดท่ารำแบบ



นาฏกรรมไทยเพื่อออกกำลังกายควรจัดทำให้เป็นหมวดหมู่ จากท่าง่ายไปยาก จากช้าไปเร็ว ควรสร้างโปรแกรม ทดลองใช้ดูแล้วปรับปรุงให้เหมาะสมลงตัว จากนั้นควรทำคลิปสอนให้ชัดเจน เผยแพร่ในช่องทางต่างๆ เช่น กลุ่มไลน์ ยูทูป (YouTube) เผยแพร่เพื่อให้สามารถทำตามได้

5.2 วิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

ผลสรุปว่าประชากรผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามในงานวิจัยในครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่เกษียณอายุจากการทำงานราชการและรัฐวิสาหกิจ ในระยะเวลา 5 ปี ทำให้ทราบถึงความสามารถของผู้สูงอายุ ทราบลักษณะเบื้องต้นว่าส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุในระยะต้นๆ คือ อายุไม่เกิน 65 ปี เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการศึกษาถึงระดับปริญญาตรี จะมีความเข้าใจการทำกิจกรรมได้อย่างดี เนื่องจากอ่านออกเขียนได้มีประสบการณ์การทำงานในระดับที่ดี และมีโรคประจำตัว คือ กลุ่มโรคไขมัน ความดัน เบาหวาน มากที่สุด ที่เป็นโรคที่มาตามวัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายในระดับที่ดี ถือเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเข้าใจภาวะการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น โดยออกกำลังกายคนเดียวที่บ้านพักหรือบริเวณบ้านพัก มากกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมขององค์กร ชมรม กลุ่มต่างๆ ทั้งยังมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการที่ดี คือ การรับประทานผักผลไม้เป็นประจำทุกวัน ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว รวมถึงการไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถรับรู้ถึงคุณค่าในตัวเอง มีความพอใจความสามารถของตนเอง ภูมิใจในตนเอง เข้าใจว่าชีวิตมีความหมาย ไร้ความกังวลในการดำเนินชีวิต มีความเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ไม่กลัวเมื่อต้องเจอกับปัญหา มีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ มีความมั่นใจว่ามีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือเมื่อต้องการ และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีครอบครัวให้ความดูแลอย่างดี มีความรักและความผูกพันที่ดีกับคนในครอบครัว

6. อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยในครั้งนี้สามารถตอบสมมุติฐานงานวิจัยได้ว่า การวิเคราะห์ท่าทางการรำรำแบบนาฏกรรมไทยโดยการวิเคราะห์ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ด้านพลศึกษา ก่อนการนำท่าทางการเคลื่อนไหวมาใช้เพื่อการออกกำลังกายหรือกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ช่วยให้สามารถเลือกใช้ท่ารำที่เหมาะสมกับกิจกรรมได้ดี ทำให้ทราบท่าทางที่เหมาะสมในการนำมาใช้



กับกลุ่มผู้สูงวัย ทำให้เข้าใจวิธีการในการนำมาปรับใช้และผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัยทั้งหมด คือ ได้แนวทางในการนำท่าทางการเคลื่อนไหวแบบนาฏกรรมไทยมาใช้ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้แก่กลุ่มผู้สูงวัยได้อย่างเหมาะสม พบว่าการนำท่ารำแบบนาฏกรรมไทยมาใช้ในการปฏิบัติท่ารำต่างๆ ตามบทร้องเป็นการช่วยพัฒนาสมอง เนื่องจากการจดจำชื่อท่ารำควบคู่กับท่าทางของร่างกายที่ต้องปฏิบัติให้สัมพันธ์กัน เป็นการกระตุ้นความจำ กระตุ้นการสั่งการของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น พบว่าการปฏิบัติท่ารำช่วยสร้างอาหารสมอง เพราะการบังคับสั่งการใช้แขนขาในทิศทางตรงกันข้ามในเวลาเดียวกันนั้นช่วยกระตุ้นสมองซีกขวา ซึ่งท่ารำแบบนาฏกรรมไทยทุกท่าต้องใช้อวัยวะร่างกายทั้งซ้ายและขวาพร้อมกันทั้งหมด รวมถึงถ้าออกกำลังกายพร้อมกับมีบทเพลงประกอบ พลังงานคลื่นเสียงของคนตรี ยังช่วยปรับคลื่นสมองและกระตุ้นพลังงานในเซลล์สมองอีกด้วยประเด็นต่อมากลุ่มผู้สูงวัยจะมีระดับโกรทฮอร์โมนและฮอร์โมนเพศลดลง เสี่ยงในการก่อให้เกิดโรคความดัน เบาหวานได้มากกว่าภาวะปกติ การแนะนำให้ผู้สูงวัยออกกำลังกายที่ช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ลดโอกาสในการเป็นโรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูงได้ดี ซึ่งข้อมูลนี้มีความสัมพันธ์กับการสำรวจเรื่องโรคประจำตัวในผู้สูงวัย กลุ่มโรคที่มีมากที่สุดคือ โรคไขมัน โรคความดัน และโรคเบาหวาน ที่เป็นโรคที่เกิดขึ้นตามวัยเกิดจากภาวะฮอร์โมนในร่างกายนั่นเอง และจากกระบวนการวิเคราะห์ท่ารำในเพลงแม่บทเล็ก พบว่า เป็นท่ารำที่สามารถแบ่งตามขั้นตอนการปฏิบัติออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีขั้นตอนในการเคลื่อนไหวท่ารำ 2 ขั้นตอน (2 Step) ก่อน กลุ่มที่มีขั้นตอนในการเคลื่อนไหวท่ารำ 3 ขั้นตอน (3 Step) และกลุ่มที่มีขั้นตอนในการเคลื่อนไหวท่ารำ 4 ขั้นตอน (4 Step) โดยสามารถพิจารณาท่าที่ تناسبกับช่วงต่างๆ เพื่อเลือกมาใช้ในการออกกำลังกาย ไม่มีข้อบ่งคับตายตัวในการนำมาใช้ ควรนำท่าทางที่ปฏิบัติตามได้ง่ายไปหายาก เมื่อผู้สูงวัยฝึกท่ารำเบื้องต้นจนชำนาญแล้วจึงค่อยฝึกท่าที่ยากขึ้นตามลำดับซึ่งท่ารำทุกท่า สามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับช่วงเวลาของกิจกรรมนั้นๆ คือ เมื่อเริ่มต้นการออกกำลังกายต้องการท่าที่ช่วยในการอบอุ่นร่างกาย ท่าที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรม จะเป็นท่าที่ช่วยบริหารข้อต่อต่างๆของร่างกาย และในตอนท้าย เป็นท่าที่ช่วยยืดหยุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ทำให้นาฏกรรมไทยมีบทบาทมากกว่าการเป็นศิลปะประจำชาติ สร้างประโยชน์ให้กับงานนาฏกรรมไทยในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิม ซึ่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์ความคิดเห็น



จากกลุ่มประชากรผู้สูงวัยในประเด็นต่างๆ ทั้งหมดผู้สูงวัยส่วนใหญ่มีความสนใจและเห็นถึงความเหมาะสมเช่นกัน โดยได้แสดงความคิดเห็นว่า ทำรำแบบนาฏกรรมไทยเป็นท่าที่อ่อนช้อย เมื่อได้รำก็เหมือนได้ออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย โดยการท่าแบบค่อยเป็นค่อยไปจะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ผู้สูงวัยสามารถทำตามได้ไม่ยุ่งยาก ไม่ซับซ้อน แต่ความสำคัญประการหนึ่งขึ้นอยู่กับผู้ออกแบบกิจกรรมและวิทยากรในการสอนและแนะนำแก่ผู้สูงวัย ต้องมีลำดับขั้นตอนที่ถี่ถ้วน ควรเริ่มจากการฝึกท่าง่ายๆ เมื่อเกิดความชำนาญมากขึ้นแล้วค่อยฝึกท่าที่ยากขึ้นต่อไป การรำต้องอาศัยเวลามาก และในการเลือกท่ารำมาใช้ไม่ควรกำหนดท่ารำที่ตายตัว ควรให้ผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกท่ารำประกอบเพลงได้ตามศักยภาพของตนเอง ในด้านสุขภาพจิต การออกกำลังกายด้วยท่ารำแบบนาฏกรรมไทย ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น เพราะผู้ที่เคยเรียนรำไทยมาก่อนจะมีความสุขกับการได้ย้อนอดีตในวัยเยาว์ ส่วนผู้ที่ไม่เคยรำแบบนาฏกรรมไทยจะได้เรียนรู้สิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน เมื่อสมองได้คิดก่อให้เกิดสติ การมีสมาธิ ช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี ในด้านสุขภาพกาย ผู้สูงวัยคิดว่าช่วยให้แข็งแรงขึ้นได้แน่นอน ควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องครั้งละ 15-30 นาที เมื่อทำเป็นประจำต่อเนื่องจะมีประโยชน์แน่นอน และในการปฏิบัติต้องมีความระมัดระวัง ค่อยเป็นค่อยไป ต้องไม่หักโหม ควรมีการสอดแทรกท่าทางที่ช่วยในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังออกกำลังกายไว้ด้วย และเมื่อมีการฝึกปฏิบัติซ้ำๆ อาศัยเวลาในการฝึกฝนสักระยะเวลาหนึ่งแล้วเชื่อว่าจะทำให้เกิดทักษะ ผู้สูงวัยสามารถนำไปฝึกฝนต่อด้วยตนเองได้ ผู้ออกแบบควรออกแบบท่ารำที่นำมาใช้ให้มีความสอดคล้องกัน ให้สามารถจำได้ง่าย โดยเฉพาะถ้ามีคลิปตัวอย่างจะช่วยให้ทำตามได้ง่ายขึ้น สะดวกทำเองที่บ้านได้ หากบริเวณที่มีความกว้างพอสมควร ไม่มีสิ่งกีดขวางและอากาศถ่ายเทสะดวก ก็สามารถออกกำลังกายได้ และหากนำมาทำกิจกรรมกลุ่มจะช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีให้แก่กลุ่มผู้สูงวัยด้วยกัน ทำให้เกิดมิตรภาพที่ดี ทำให้มีเพื่อนวัยเดียวกันเพิ่มขึ้น ในเรื่องของเพลงประกอบผู้สูงวัยคิดว่าควรใช้ เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินและสุนทรีย์มากขึ้น โดยผู้สูงวัยมีความคิดเห็นว่าจะน่าจะเป็นเพลงค่อนข้างสากล เพลงไทยสากล เพลงไทยลูกทุ่ง หรือเป็นเพลงไทยสมัยใหม่มาประยุกต์ใช้ตามลำดับสำคัญ คือ เพลงต้องที่มีจังหวะที่เหมาะสมกับท่าที่ออกกำลังกายในแต่ละช่วง บูรณาการเพลงที่มีจังหวะสนุก กระฉับกระเฉง สนุกสนาน ชวนให้ออกกำลังกาย มาใช้ร่วมกัน ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ การนำท่ารำแบบนาฏกรรมไทยมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายเป็นความคิดสร้างสรรค์ หากได้รับความนิยมน สิ่งนี้สามารถจะเผยแพร่สู่นานาชาติได้ ควรทำให้เป็นรูปธรรม ควรสร้างโปรแกรมทดลองใช้แล้วปรับปรุงให้



เหมาะสมลงตัว จากนั้นควรทำคลิปสอนให้ชัดเจนเผยแพร่ในช่องทางต่างๆ เช่น กลุ่มไลน์ ยูทูป (You Tube) เผยแพร่เพื่อให้สามารถทำตามได้

ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. 2565 เมื่อผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและทุกคนในสังคมมีความเข้าใจภาวะสังคมผู้สูงอายุแล้วจะทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างไม่มีข้อแม้ ทำให้งานนาฏกรรมไทยมีประโยชน์ในบทบาททางสังคม นอกเหนือจากการเป็นศิลปะประจำชาติ ที่สามารถนำมาพัฒนาสุขภาพจิตและสุขภาพทางกาย ให้แก่ผู้สูงอายุ ให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ช่วยส่งเสริมการดำรงชีวิตในภาวะสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ในการทำวิจัยในครั้งนี้มีปัญหาหลายประการ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถดำเนินการสังเกตการณ์สถานการณ์แบบไม่มีส่วนร่วมได้ มีการปรับเปลี่ยนวิธีการและขั้นตอนการเก็บข้อมูลงานวิจัย และเก็บข้อมูลงานวิจัยจากการสัมภาษณ์และแบบสอบถามเป็นแบบออนไลน์ทั้งหมด

2. จากข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ได้รวบรวมข้อมูลจากหลายด้านอย่างเป็นระบบ ควรนำข้อมูลนี้จัดทำระบบข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการวิเคราะห์เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปสร้างแนวทางที่จะนำทำรำไปบูรณาการใช้กับกิจกรรมที่หลากหลายต่อไปได้ในอนาคต ซึ่งควรจะต้องมีการทดลองออกแบบลักษณะการออกกำลังด้วยท่าแบบนาฏกรรมไทย เป็นชุดเป็นระบบ แล้วนำไปทดลองกับกลุ่มอาสาสมัครผู้สูงอายุ เพื่อวิเคราะห์ผลอย่างถี่ถ้วนอีกต่อไป เพื่อเป็นแนวทางและกระบวนการที่จะนำท่าแบบนาฏกรรมไทยมาใช้ออกกำลังภายในผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม สร้างคุณค่าและเกิดประโยชน์สามารถส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน และเมื่อได้ทดลองแล้วได้ผลลัพธ์ที่ดีเกิดประโยชน์ ก็สามารถนำแนวทางนี้ไปใช้กับการออกกำลังภายในรูปแบบใกล้เคียงกันได้ เช่น ใช้ท่ารำในเพลงอื่นๆ ทำเต้นในเพลงต่างๆ โดยต้องมีการกำกับดูแลให้ปลอดภัย หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ พิจารณาก่อนนำไปใช้ในผู้สูงอายุอย่างละเอียดก่อนนำไปใช้กับผู้สูงอายุ

3. ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถช่วยให้เกิดประโยชน์ กับสังคมไทยต่อไป เมื่อสังคมไทยเข้าสู่สังคมประชากรสูงอายุแบบสมบูรณ์



เอกสารอ้างอิง

รุ่งโรจน์ พิทยศิริ. (2560). *I feel young คู่มือออกแบบชีวิตสูงวัย*. กรุงเทพมหานคร: ไอดี อออดิจิตอลพริ้นท์.

วิจิตร บุญยโสธร. (2553). *ศาสตร์ชะลอวัย*. กรุงเทพมหานคร : สถาพรบุ๊คส์.

สุภาวดี โพธิเวชกุล. (2559). *พัฒนาการแม่บทในนาฏศิลป์ไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยสวนสุนันทา.

กรมสุขภาพจิต. (2563). *บทความก้าวอย่างของประเทศไทยสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์แบบ*.

สืบค้นจาก<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>