

การใช้สื่อการแสดงพื้นบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในยุคดิจิทัล

The Use of Folk Performance Media to Promote the Health of the Elderly in Digital Age

เมธาวี จำเนียร^{1*} กรกฎ จำเนียร² และ เมธี แก้วสนิท³

Methawee Chamnian^{1*} Korrakot Chamnian² and Mathee Kaewsanit³

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

³อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

*Corresponding author E-mail: methawee_kae@nstru.ac.th

Received: November 13, 2019; Revised: September 11, 2020; Accepted: November 11, 2020

บทคัดย่อ

การละเล่นพื้นบ้านสมัยก่อนส่วนใหญ่ได้ปรับเปลี่ยนบทบาทมาเป็นสื่อการแสดงพื้นบ้านเพื่อใช้แสดงในโอกาสต่าง ๆ ซึ่งสื่อการแสดงพื้นบ้านบางประเภทสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนได้ อย่างไรก็ตาม ด้วยข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น ในด้านงบประมาณการจัดกิจกรรม ด้านเครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบการแสดงพื้นบ้าน การเกิดโรคระบาดโควิด-19 ฯลฯ ทำให้การออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนด้วยสื่อดังกล่าวไม่มีความต่อเนื่องเป็นรูปธรรม การผลิตสื่อการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัลจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว เนื่องจากสื่อดิจิทัลสามารถใช้งานได้สะดวก ใช้ในการออกกำลังกายได้ทุกสถานที่และทุกสถานการณ์ บทความนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นแนวทางการนำสื่อการแสดงพื้นบ้านมาส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนรูปแบบสื่อการแสดงพื้นบ้านมาอยู่ในรูปแบบดิจิทัลเพื่อนำมาประยุกต์กับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และกลยุทธ์การผลิตสื่อการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัลเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ซึ่งในการผลิตสื่อการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัลอย่างมีกลยุทธ์จะต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุตั้งแต่การวางแผนจนถึงการประเมินผล การเข้ากันได้กับวัฒนธรรมดั้งเดิม การเข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุ มีการสื่อสารแบบสองทาง การเผยแพร่สม่ำเสมอ การสาธิตให้ผู้สูงอายุดู และการให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทดลองออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การแสดงพื้นบ้าน สื่อดิจิทัล การส่งเสริมสุขภาพ

Abstract

Most folk play in the past changed into folk performance performing in several occasions. Some kinds of folk performances were brought in exercise for health promotion in the elderly group. However, because of the limitation of activity's budget and instrument for showing and Corona Virus Disease (COVID-19), it makes this activity is not continuous. Folk performance production in digital platform is a choice due to this kind of media is comfortable. The elderly can use for exercising in every place and situation. This article aims to point to the approach of application folk performance to promote the health of the elderly in exercising, changing folk performance into digital platform to promote the health of the elderly and production strategy of folk performance media in digital platform with effectiveness and usefulness for the elderly. To produce this media, the producer should aware of the elderly's participation from planning to evaluating, evolvement with the original culture, the elderly achievement, two ways

communication, continuous dissemination, demonstration to the elderly and the elderly's practice.

Keywords: Folk Performance, Digital Media, Health Promotion

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2560, น. 41) ระบุไว้ว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพและมีแนวโน้มอยู่คนเดียวมากขึ้น โดยเมื่อปี 2559 ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป มีจำนวนทั้งสิ้น 4.6 ล้านคนหรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 42.9 ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 5.6 ล้านคนในปี 2564 ซึ่งผู้สูงอายุกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นวัยพึ่งพิงทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ โดยผู้สูงอายุ 75 ปีขึ้นไป จะมีสภาวะติดเตียงเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 2.6 จากช่วงอายุ 60-64 ปีที่มีเพียงร้อยละ 0.9 ส่งผลต่อภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลที่เพิ่มสูงขึ้น

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและหลีกเลี่ยงอาการเจ็บป่วย ซึ่งจะมีผลกระทบต่อระดับเศรษฐกิจและสังคม หน่วยงานผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจึงต้องหันมาให้ความสำคัญกับการป้องกันปัญหา นั่นคือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใส่ใจการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี โดยจะมีผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุโดยตรง สอดคล้องกับจุดเน้นและประเด็นพัฒนาหลักในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 12 ในประเด็นการเตรียมพร้อมด้านกำลังคนและการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรในทุกช่วงวัย กล่าวคือ การสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี 2560, น.16) ซึ่งในประเด็นการส่งเสริมการออกกำลังกายและสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น สามารถนำเอาศิลปวัฒนธรรมของชาติในด้านการแสดงพื้นบ้านบางประเภท มาปรับประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับสมรรถภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุสามารถนำการแสดงพื้นบ้านเหล่านั้นมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ และทางสังคมได้

แนวคิดการแสดงพื้นบ้านกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ประเทศไทยมีการสั่งสมภูมิปัญญาด้านสื่อพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์มาอย่างยาวนาน สื่อพื้นบ้านที่มักพบเห็นในทุกภูมิภาคของประเทศไทย คือ การแสดงพื้นบ้าน ทั้งนี้ เรณู โกศินานนท์ (2540, น.1) ให้ความหมายของ “การแสดงพื้นบ้าน” ว่าเป็นการแสดงออกซึ่งจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และความเชื่อถือตามขนบธรรมเนียมประเพณี ซึ่งเกี่ยวโยงเป็นสายใยทางวัฒนธรรมอีกด้วย เพราะพฤติกรรมอันแสดงออกและยอมรับกัน สอนความ ต้องการของกันและกันได้ ย่อมเป็นสิ่งที่คนในสังคมมีส่วนเป็นเจ้าของ ดังนั้น การแสดงพื้นบ้านจึงเปรียบเสมือนอาหารทางจิตใจ อารมณ์ สังคม ไปพร้อมกัน หรืออีกแง่หนึ่งก็เปรียบเสมือนปลาย่อมอาศัยน้ำซึ่งเป็นสิ่งที่เกิด ที่เลี้ยงชีวิต และที่ตาย จะขาดจากกันเสียมิได้ การแสดงพื้นบ้านของท้องถิ่นซึ่งเป็นดังปลาของท้องถิ่น ก็ย่อมจะอดหนุนค้ำจุนกันอยู่ตลอดไป กลายเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตของคนในท้องถิ่น

ปริยา หิรัญประดิษฐ์ (2542, น.34) อธิบายว่า การแสดงพื้นบ้านเป็นสิ่งที่บันเทิงเพื่อผ่อนคลายความเหนื่อยยากจากการทำงานของชาวบ้าน ซึ่งมีหลายอย่าง ได้แก่ ดนตรี เพลง การละเล่น และมหรสพการแสดงต่าง ๆ จากการรวมกลุ่มกันร้องเพลงของชาวบ้านก็ค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การแสดง มีการแยกเป็นผู้เล่นกับผู้ชม ผู้ที่มีศิลปะความสามารถสูงในการร้องรำ หรือแสดงจะเป็นผู้เสนอศิลปะที่ตนเองมีความชำนาญยิ่งกว่าผู้อื่น ส่วนชาวบ้านทั่วไปก็จะเป็นผู้รับความบันเทิงจากการแสดงของผู้มีฝีมือเหล่านั้น ลักษณะที่แบ่งผู้แสดงและผู้ชมเช่นนี้จัดว่าเป็นการแสดงหรือมหรสพ ทั้งนี้ การแสดงพื้นบ้านมักมีที่มาจากการละเล่นพื้นบ้าน และปรับเปลี่ยนบทบาทจากการละเล่นของ

กล่าวโดยสรุป การแสดงพื้นบ้านจึงหมายถึง การแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นกิจกรรมที่มักมีการรวมกลุ่ม การกระทำร่วมกันเป็นหมู่คณะที่ต้องการสื่อถึงความบันเทิงใจภายหลังจากความเหนื่อยล้าจากการทำงาน การแสดงพื้นบ้านเป็นศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นที่ปรับเปลี่ยนมาจากการละเล่นพื้นบ้านในสมัยก่อน ดังนั้น การแสดงพื้นบ้านมีส่วนสำคัญในการสร้างความบันเทิงแก่คนในชุมชน และมีลักษณะที่เหมาะสมต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายของคนในชุมชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ดังผลจากการทบทวนวรรณกรรม โดย ญาดา จุลเสวก ระวีวรรณ และคณะ (2561) ได้พัฒนากิจกรรมพันทนาการพวบบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ แล้วพบว่า การกายบริหารที่ประยุกต์ท่ากายบริหารให้เข้ากับจังหวะดนตรีต่าง ๆ ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับนาฏศิลป์ไทย มีข้อดีคือนาฏศิลป์ไทยส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กันตั้งแต่ศีรษะจนถึงปลายเท้า มีการใช้วิธีการดึงและงอของแขนขา ยืดและยุบของร่างกาย การเอียงของศีรษะ การย่อและการยกเท้า ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์กับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกของผู้สูงอายุ หรือการศึกษาของทิตติภา ศรีสมัย และคณะ (2560) ที่ศึกษาการรำมวยโบราณประยุกต์ ซึ่งเป็นศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกายแขนและขาที่ผสมสัมพันธ์กันคล้ายรูปแบบการออกกำลังกาย ส่งผลให้สมรรถภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุดีขึ้น ในที่นี้ ผู้เขียนขอเสนอการแสดงพื้นบ้านของชุมชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) รำกลองยาว และ 2) รำโตนกพิทิต

การแสดงพื้นบ้านรำกลองยาวหรือเรียกอีกอย่างว่า “การละเล่นรำกลองยาวนั้น” ถือเป็นการแสดงและการละเล่นของผู้ใหญ่ ซึ่งการแสดงพื้นบ้านหรือการละเล่นนี้มีความสำคัญต่อสังคม กล่าวคือ ช่วยในการทำงาน ทำให้เกิดกำลังใจ กำลังใจในการทำงานอย่างพร้อมเพรียงกัน เป็นผลให้งานเสร็จเร็วขึ้น และยังเป็นสื่อให้คนในสังคมเดียวกันได้รู้จักสนิทสนมกัน เข้าใจกัน หากความสนุกสนานเพลิดเพลินด้วยกันในระหว่างที่ทำงานในเทศกาลต่าง ๆ (ปรีญา หิรัญประดิษฐ์, 2542, น.41)

นายประพันธ์ บุญพา นักพัฒนาชุมชนและประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านป้อล้อหมู่ที่ 7 ซึ่งได้นำกลองยาว มาใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แสดงความคิดเห็นว่า การร่ายกลองยาวเป็นกิจกรรมที่เหมาะสม เพราะ สามารถยกแขนก้าวขาออกท่าทางได้ตามความถนัด ไม่เหมือนการเดินแอโรบิกที่มีรูปแบบทำตามยาก การร่ายทำให้

ผู้สูงอายุสนุกสนาน สามัคคีกลมเกลียว สภาพจิตใจดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น (หนังสือพิมพ์ไทย, 2560 อ้างใน ดนยา สุเวทเวทิน, 2560)

“การรำกลองยาว” จึงถือเป็นการแสดงหรือการเล่นพื้นบ้านของภาคกลางที่แพร่หลายไปทุกพื้นที่ของประเทศไทย รวมถึงที่จังหวัดนครราชสีมา สามารถสร้างความสนุกสนาน นิยมแสดงหรือเล่นกันในขบวนแห่ และกลายเป็นเครื่องมือที่ใช้ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

2) รำโชนนกพิทิต

รำโชนนกพิทิตเป็นการเล่นพื้นถิ่นของชาวบ้านตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครราชสีมา มาตั้งแต่ในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 สมัยจอมพล ป.พิบูลสงครามเป็นนายกรัฐมนตรี ซึ่งท่านได้ดำริให้มีรำโชนเป็นเครื่องสร้างความบันเทิงใจให้ผู้คนในภาวะที่เศรษฐกิจของประเทศฝืดเคือง ซึ่งต่อมา รำโชนได้กลายมาเป็นรำวงมาตรฐานในปัจจุบัน เมื่อรำโชนเผยแพร่จากภาคกลางมายังภาคใต้ และมายังตัวเมืองนครราชสีมา ครูแนบ ล่อง ลือฤทธิ์ ครูโรงเรียนวัดเปียน ซึ่งท่านมีความสามารถด้านการแสดงหนังตะลุงและมโนราห์อยู่แล้ว ท่านได้รับมาเผยแพร่ในตำบลกรุงชิง และประดิษฐ์บทเพลงและทำรำเพิ่มเติมอีกเป็นร้อย ๆ เพลง ซึ่งเนื้อเพลงจะเกี่ยวกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมถึงวิถีชีวิตของผู้คนในพื้นที่ตำบลกรุงชิง โดยมีเพลงนกพิทิต ซึ่งมาจากการเลียนแบบการเกี่ยวพาราสีของนกพิทิตตัวผู้และตัวเมีย (นกตระกูลนกฮูก นกเค้าแมว) เป็นเพลงเอก เนื่องจากเป็นเพลงที่เน้นความสนุกสนาน และตลกขบขัน แตกต่างจากเพลงอื่น ๆ จึงเป็นที่มาของชื่อ รำโชนนกพิทิตมาจนถึงปัจจุบัน

รำโชนนกพิทิต มีเครื่องดนตรีประกอบ 3 ประเภท คือ โทน ฉิ่งและฉาบ เมื่อก่อนแสดงในกิจกรรมชุมชนทั้งงานมงคลและอวมงคล และยังใช้ในการต้อนรับนักท่องเที่ยว แต่ปัจจุบัน นิยมแสดงในงานบุญ งานบวช และกิจกรรมที่หน่วยงานภาครัฐต่าง ๆ เชิญไปแสดง นอกจากนี้ คณะรำโชนนกพิทิตชมรมผู้สูงอายุได้ใช้รำโชนนกพิทิตในการออกกำลังกายไปในขณะเดียวกัน ทั้งยามที่มีการแสดงและเวลาว่างเมื่อมีการฝึกซ้อมหรือรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ



ภาพที่ 1 การรำโชนนกพิทิตของชาวบ้านตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครราชสีมา

การรำกลองยาวและการรำโชนนกพิทิตเป็นตัวอย่างของการนำสื่อการแสดงพื้นบ้านมาใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เกิดความรักสามัคคีขึ้นในชุมชน อย่างไรก็ตาม ทั้งรำกลองยาว และรำโชนนกพิทิตต่างประสบปัญหาที่มีผลต่อการใช้ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ กล่าวคือ การรำกลองยาวของตำบลแม่เจ้าอยู่หัว อำเภอเชียรใหญ่ จัดขึ้นเป็นครั้งคราวตามที่ได้งบประมาณ

จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และราโทนนกพิทิตของตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ จะต้องใช้เครื่องดนตรี ได้แก่ ฉิ่ง ฉาบ และโหม่ง ซึ่งโหม่งเป็นเครื่องกำกับจังหวะที่สำคัญและหานักดนตรีที่มีความชำนาญในการตีได้ยาก และปัญหาร่วมกันที่กำลังประสบในปัจจุบันคือการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้ผู้สูงอายุในชุมชนไม่ได้รับตัวกันออกกำลังกาย เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเปราะบางที่มีโอกาสติดเชื้อได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น ๆ

ดังนั้น เพื่อแก้ไขปัญหาจากที่กล่าวไปข้างต้น จึงมีความจำเป็นจะต้องหาทางออกโดยใช้สื่อดิจิทัลเข้ามาเป็นช่วยในการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งสื่อดังกล่าวจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายด้วยสื่อการแสดงพื้นบ้านได้ในทุกที่ทุกเวลา และทุกสถานการณ์

การนำการแสดงพื้นบ้านผลิตเป็นสื่อดิจิทัลเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

จากสถานการณ์และสภาพปัญหาข้างต้น เนื่องจากปัจจุบันนวัตกรรมและเทคโนโลยีก้าวหน้าไปอย่างมาก และเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายไทยแลนด์ 4.0 ของรัฐบาล จึงควรมีการนำเทคโนโลยีโดยเฉพาะการสื่อสารด้วยสื่อดิจิทัลมาเป็นเครื่องมือช่วยให้กลุ่มผู้สูงอายุได้ใช้ในการออกกำลังกาย แทนการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มรำกลองยาว ซึ่งอาจจัดได้เป็นครั้งเป็นคราวเท่านั้น และแทนการรำโหม่งนกพิทิตที่มีข้อจำกัดในเรื่องเครื่องดนตรี รวมถึงหลีกเลี่ยงการรวมตัวเพื่อป้องกันโรคระบาดโควิด-19

นอกจากนี้ เนื่องจากสื่อใหม่เปลี่ยนแปลงวิธีการสื่อสารของผู้คนทั่วโลก เป็นสื่อดิจิทัลหลอมรวมทางอินเทอร์เน็ตสามารถนำไปสู่สื่ออื่น ๆ ได้แก่ หนังสือ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ ภาพยนตร์ วิทยุ สื่อบันทึกเสียง และโทรทัศน์ (Rodman, 2010, น.281) รวมถึง คุณลักษณะบางประการของสื่อใหม่ยังเอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากมีทั้งข้อความ ภาพ และเสียงที่ช่วยให้เกิดการสนทนามากกว่าการท่องจำ การออกแบบสื่อใหม่ให้มีการตอบสนองกลับ (feedback) ในทันที การใช้สื่อใหม่ที่ปราศจากเรื่องของเวลาและสถานที่จึงทำให้สามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลาเมื่อผู้เรียน ในที่นี้คือ ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการเรียนรู้ เป็นต้น ดังนั้น หากนำสื่อใหม่ไปประยุกต์ใช้เพื่อให้คนในชุมชนเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องสามารถดำเนินการได้หลากหลายรูปแบบ อาทิ การพัฒนาเว็บไซต์ดูแลสุขภาพของคนในชุมชน การพัฒนาเยาวชนในชุมชนให้เรียนรู้ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นผ่านการผลิตคลิปวิดีโอสำหรับเผยแพร่ผ่านยูทูบ (พัชรา เอี่ยมกิจการ, 2560, น.11-17) ซึ่งในกรณีนี้จะได้ทั้งการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และการอนุรักษ์และสืบสานศิลปวัฒนธรรมการแสดงพื้นบ้านของชุมชนด้วย

กลยุทธ์ผลิตสื่อดิจิทัลการแสดงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ในการผลิตการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัลควรเน้นการให้กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนได้มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน โดยเฉพาะขั้นตอนการคัดเลือกเนื้อเพลงและจังหวะ การออกแบบท่ารำเพื่อการออกกำลังกาย การประเมินสื่อที่ได้ผลิตขึ้นมาก่อนนำไปใช้ประโยชน์จริง และการคิดกลยุทธ์การใช้สื่อดังกล่าวเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่กลุ่มผู้สูงอายุและชุมชนสูงสุดต่อไป

ทั้งนี้ ในการดำเนินการผลิตสื่อดิจิทัลการแสดงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ควรดำเนินการภายใต้แนวคิดการสื่อสารสุขภาพ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ส่งผลโดยตรงต่อการปรับปรุงสุขภาพทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และระดับสังคมโดยรวม โดยมีการผสมผสานวัฒนธรรมใหม่ ๆ (modern cultures) ผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ ตามความเหมาะสมเพื่อสามารถที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของเป้าหมายตามที่ต้องการได้ การใช้ทฤษฎีการสื่อสารในการขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพ (health promotion) จะสามารถสร้างแรงให้คนในสังคมให้สามารถค้นหาหรือเรียนรู้ข้อมูลด้านสุขภาพเพิ่มเติม เพื่อการพัฒนาสุขภาพ หรือสร้างวิถีชีวิต (lifestyle) สุขภาพที่ดีให้กับตนเองได้ (เหมือนฝัน ไม่สูญผล, 2557, น.63) และการสื่อสารสุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับทุกแง่มุมของสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงการป้องกันโรคภัย การส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต (Rimal & Lapinski, 2009)

หัทธรัตน์ เหล็กกล้า (2550, น.67-68) เสนอแนะว่า การสื่อสารเพื่อการพัฒนาจะประสบความสำเร็จได้ ต้องมีการดำเนินการอย่างแยบยล เหมาะสมกับสภาพการณ์ของบุคคลและพื้นที่ และจะต้องมีกลยุทธ์ในการใช้สื่อ

การแสดงพื้นบ้านส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เขียนจะได้อธิบายเชื่อมโยงกับการผลิตสื่อการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัล ดังนี้

1. มีการวางแผน (a planned dynamic) การสื่อสารที่ดีจะต้องเริ่มด้วยการวางแผนจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ควรวางแผนเชิงกลยุทธ์ คือ การมีวิธีการ หรือกลวิธีที่ผ่านการวิเคราะห์บริบทแวดล้อมอย่างถี่ถ้วนแล้วว่าสามารถปฏิบัติจริง จนก่อให้เกิดความสำเร็จในการสื่อสารสุขภาพต่อสังคมหรือชุมชนได้ กรณีของการผลิตสื่อการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัล จึงควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ความต้องการด้านรูปแบบสื่อและเนื้อหาสาระของกลุ่มเป้าหมาย และควรมีกลยุทธ์ในการผลิตสื่อและการหาวิธีให้ผู้สูงอายุนำไปใช้ เช่น จะต้องหากิจกรรมรวมกลุ่ม แล้วนำสื่อการแสดงพื้นบ้านรูปแบบดิจิทัลไปใช้ ครอบคลุมควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการนำสื่อดังกล่าวไปใช้ของผู้สูงอายุ เป็นต้น

2. เข้ากันได้กับวัฒนธรรม (a fit to the culture) การสื่อสารในแต่ละครั้งในแต่ละพื้นที่ย่อมมีความแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมเฉพาะถิ่น เฉพาะกลุ่ม ซึ่งผู้ส่งสารต้องใส่ใจให้และต้องรู้ลึก รู้จริงเกี่ยวกับวัฒนธรรมในแต่ละพื้นที่ นำมาประกอบในการวางแผนการสื่อสารแต่ละครั้ง สำหรับในกรณีการรากล่องยาวของตำบลแม่เจ้าอยู่หัว อำเภอเชียรใหญ่ และรำไท่นกพิทิตของตำบลกรุงชิง อำเภอนบพิตำ ถือว่าได้นำการเล่นพื้นบ้านที่ปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นการแสดงพื้นบ้านมาประยุกต์เข้ากับการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการผลิตสื่อพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัล เพราะนอกจากผู้สูงอายุจะมีสุขภาพทั้งกายและใจที่ดีขึ้นแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมและสืบสานศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นอีกด้วย

3. การสื่อสารต้องเข้าถึงประชาชนเป้าหมาย (delivering the message) การสื่อสารแต่ละครั้ง ย่อมต้องมีการลงทุนไม่ว่าจะเป็นด้านการเงิน ด้านทรัพยากร ด้านแรงงาน ฯลฯ การสื่อสารจึงต้องหวังผลให้ตรงเป้าหมายที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในที่นี้ อาจกำหนดเป็นกลุ่มประชาชนเป้าหมายหลักของการสื่อสาร และกลุ่มประชาชนเป้าหมายรอง ซึ่งหมายถึงบุคคลทั่วไป ในการผลิตสื่อการแสดงพื้นบ้านรูปแบบดิจิทัล นอกจากจะมีกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนแล้ว ยังมีกลุ่มคนในชุมชนกลุ่มอื่น ๆ อีกด้วยที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น กลุ่มเด็กและเยาวชน กลุ่มสตรีแม่บ้าน ฯลฯ รวมถึงกลุ่มคนภายนอกชุมชน เช่น นักท่องเที่ยวที่เข้ามาเยือนชุมชน เป็นต้น

4. ต้องใช้การสื่อสารแบบสองทาง (two-way communication) กลุ่มเป้าหมายของการสื่อสารควรจะมีส่วนร่วมทั้งในเรื่องการวางแผน การสื่อสารโต้ตอบ การปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารเพื่อให้ได้ผลมากขึ้น เนื่องจากประเด็นสุขภาพเป็นประเด็นละเอียดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของทุกคนในสังคม การสื่อสารโต้ตอบและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จะทำให้เข้าใจซึ่งกันและกันและหาทางแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น ในการผลิตสื่อการแสดงพื้นบ้านรูปแบบดิจิทัลจะต้องมีการสื่อสารแบบสองทาง ทั้งผู้ผลิตซึ่งเป็นผู้ส่งสาร และกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้รับสาร เพื่อวางแผนการผลิต ดำเนินการผลิต และควรมีการประเมินผลร่วมกันด้วย

5. จะต้องกระทำบ่อยๆ ตระหนักถึงความน่าเชื่อถือของผู้ส่งสารและความสนใจของประชาชน (repetition, credibility and attention) การลงมือการสื่อสารบ่อย ๆ จะทำให้กลุ่มเป้าหมายผู้รับสารหรือผู้ที่ได้ยินได้ฟังสารเหล่านั้นจดจำได้ และเกิดความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมตามผู้ส่งสารต้องการสื่อได้ เมื่อผลิตสื่อการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัลแล้ว ควรมีการสื่อสารเพื่อสร้างการรับรู้ ความสนใจ และความต้องการเข้าร่วมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผ่านการประชาสัมพันธ์กิจกรรมในสื่อต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เข้าถึงทั้งกลุ่มเป้าหมายหลักและกลุ่มเป้าหมายรองให้มากที่สุด

6. การสาธิต (demonstration) การสื่อสารโดยการสาธิตให้กลุ่มเป้าหมายเห็น เกิดความรู้ ความเข้าใจ จะทำให้การสื่อสารประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะประเด็นด้านสุขภาพที่เป็นเรื่องเกิดขึ้นใหม่ในสังคม ในประเด็นเรื่องสื่อการแสดงพื้นบ้านรากล่องยาวและรำไท่นกพิทิต ผู้สูงอายุอาจจะมี ความคุ้นเคยกับสื่อการแสดงพื้นบ้านแบบดั้งเดิม ดังนั้นในการปรับเปลี่ยนเป็นรูปแบบดิจิทัล นอกจากการสื่อสาร อาจจะต้องมีการสาธิตจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ฯลฯ นำร่องเพื่อออกกำลังกายเป็นตัวอย่างให้ดู

7. การปฏิบัติให้โอกาสทดลอง (Practice) แม้เพียงได้ยินได้ฟังสาร หรือการทำให้เห็นก็ยังไม่ได้ผลเท่ากับการให้กลุ่มเป้าหมายได้มีโอกาสทดลองทำหรือปฏิบัติกิจกรรมการสื่อสารที่เกิดขึ้น เมื่อผู้รับสารได้ทดลองลงมือปฏิบัติจะทำให้เกิดความเข้าใจและมีผลต่อการพัฒนาองค์ความรู้ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมในประเด็นสุขภาพของตนเองมากขึ้น เมื่อมีการสาธิตให้ดู ควรให้ผู้สูงอายุลองออกกำลังกายด้วยสื่อดิจิทัล และหากติดขัดหรือมีข้อบกพร่อง เช่น จังหวะ ท่าท่า ฯลฯ ก็อาจจะมีการปรับเปลี่ยนให้มีความเหมาะสมของสื่อดิจิทัลดังกล่าว ก่อนนำไปใช้จริง

จากกลยุทธ์การผลิตสื่อการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัลข้างต้น จะสามารถนำมาเป็นแนวคิดสร้างสื่อการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุ สื่อดังกล่าวจะเป็นเครื่องมือสื่อสารสุขภาพให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ สามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

แนวโน้มในอนาคตเพื่อพัฒนาสื่อดิจิทัลการแสดงพื้นบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ด้วยนวัตกรรมและเทคโนโลยีการสื่อสารที่เจริญก้าวหน้า สามารถลดข้อจำกัดการใช้สื่อในกลุ่มผู้สูงอายุลงได้ ผู้สูงอายุสามารถใช้สื่อในการส่งเสริมสุขภาพได้ทุกรูปแบบ ดังการศึกษาของ วรรณรัตน์ รัตนวรารักษ์ (2558, น. 181) ที่เสนอว่า การใช้อินเทอร์เน็ตในการค้นหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น กล่าวคือ สามารถหาข้อมูลได้สะดวกขึ้น ได้ข้อมูลข่าวสารหลากหลายมากขึ้นจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังได้ข้อมูลรวดเร็วขึ้น รวมทั้งสามารถเรียกดูข้อมูลได้รวดเร็วขึ้น รวมทั้งสามารถเรียกดูข้อมูลซ้ำได้ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุ มีความลำบากในการจดจำข้อมูลใหม่ ๆ การใช้อินเทอร์เน็ตที่มีลักษณะเป็นการสื่อสารผ่านสื่อกลางคอมพิวเตอร์นี้ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสะดวกสบายขึ้น รวมถึงการใช้สื่อการแสดงพื้นบ้านในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สื่อการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัลจะมีภาพและเสียงที่มีความเสมือนจริงมากขึ้น สามารถใช้ออกกำลังกายได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ อย่างไร้ขีดจำกัด นอกจากนี้ ยังสามารถเชื่อมโยงกับข้อมูลด้านสุขภาพอื่น ๆ จากสื่อออนไลน์ เป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในด้านการส่งเสริมสุขภาพที่หลากหลาย ตรงกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม การแสดงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบดิจิทัลก็มีข้อจำกัดอยู่บ้างตรงที่บริเวณพื้นที่ที่ใช้สื่อดังกล่าวจะต้องมีสัญญาณอินเทอร์เน็ต และอาจจะต้องเป็นผู้สูงอายุที่สามารถใช้สายตาหรือสมรรถภาพทางร่างกายที่ดูหรือชมแล้วออกกำลังกายตามสื่อดังกล่าวได้ รวมถึง การออกกำลังกายผ่านสื่อดังกล่าว อาจจะยังไม่ตอบสนองเรื่องความรู้สึกร่วม หรือการก่อให้เกิดการรวมกลุ่มได้เหมือนการออกกำลังกายในลักษณะกลุ่มผู้สูงอายุ การนำสื่อการแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัลมาใช้ในการออกกำลังกายจึงควรทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกายในลักษณะการรวมกลุ่มเป็นหมู่คณะในที่โล่งแจ้ง เพื่อจะได้ทั้งการส่งเสริมสุขภาพผ่านการใช้การแสดงพื้นบ้านในรูปแบบดิจิทัลที่สามารถแก้ไขข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้น และก่อให้เกิดความรักความสามัคคีภายในหมู่คณะเมื่อได้ออกกำลังกายร่วมกันในชุมชน

บทสรุป

การสืบสานศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น “การรำกลองยาว” และ “รำโทนนกพิติด” ของกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน เป็นการนำศิลปะการแสดงพื้นบ้านมาใช้ในการออกกำลังกาย และปัจจุบันมีการผลิตในรูปแบบการแสดงพื้นบ้านดิจิทัลจะสามารถสื่อสารสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ รวมถึงกลุ่มคนอื่น ๆ ทั้งภายในและภายนอกของชุมชนได้เป็นอย่างดี โดยอาศัยข้อดีของสื่อดิจิทัล อย่างไรก็ตาม ควรมีกลยุทธ์ในการผลิตสื่อดังกล่าว ได้แก่ ควรมีการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในทุกขั้นตอน ทั้งการวางแผน การคำนึงถึงการสอดคล้องกับวัฒนธรรมเดิม การสื่อสารเพื่อสร้างการรับรู้ให้ตรงกลุ่มเป้าหมาย การใช้การสื่อสารแบบสองทางอย่างมีประสิทธิภาพสัมพันธกันตั้งแต่การวางแผนการผลิต การดำเนินการผลิต และการประเมินผลสื่อที่ผลิตขึ้น สำหรับในการสื่อสารไปยังผู้สูงอายุต้องมีความต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ทั้งนี้ อาจจะต้องอาศัยการสาธิตโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในเบื้องต้น และเปิด

โอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทดลองปฏิบัติตาม เพราะอาจจะมีข้อบกพร่อง เพื่อการปรับปรุงสื่อดิจิทัลดังกล่าวก่อนนำไปใช้จริงต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ชวน เพชรแก้ว เเด่นดวง พุ่มศิริ ธิดา โมสิกรัตน์ ปรียา หิรัญประดิษฐ์ สุกัญญา ภัทรชัย จาตุรงค์ มนต์รีศาสตร์ และธีรยุทธ ยวงศรี. (2542). หน่วยที่ 11 การแสดงพื้นบ้านภาคต่าง ๆ ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา ศิลปะการเล่นและการแสดงพื้นบ้านของไทย หน่วยที่ 9-15*. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ญาติ จุลเสวก ระวีวรรณ วรรณวิไชย และสมมรตรี นิมเนตพันธ์. (2561, มกราคม-มิถุนายน). การพัฒนากิจกรรมพ่อนไทยพวนบำบัด ด้วยหลักการแอโรบิกเพื่อแก้ปัญหาของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี. *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 19(2), 180-192.
- ดนยา สุเวทเวทิน. (2560). *กลองยาวสร้างสุขของผู้สูงอายุบ้านบ่อล้อ*. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaihealth.or.th/Content/36789-กลองยาวสร้างสุขของผู้สูงอายุบ้านบ่อล้อ.html>. (วันที่ค้นข้อมูล: 12 ตุลาคม 2562).
- ทิตา ศรีสัย เสาวนีย์ นาคมะเร็ง พลลพัญญ์ ยงฤทธิปกรณ์ วัฒนาศิริธราธิวัตร ภาวดี เอื้อวิชญาแพทย์ กิตติศักดิ์ สวรรยาวิสุทธิ์ และทวีศักดิ์ จรรยาเจริญ. (2560). ผลของการออกกำลังกายด้วยรำมวยโบราณประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุชาวไทย: การศึกษานำร่อง. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, 61(6), 745-755.
- ปรียา หิรัญประดิษฐ์. (2542). หน่วยที่ 1 ศิลปะ การละเล่นและการแสดงพื้นบ้านในสังคมไทย ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา ศิลปะ การละเล่นและการแสดงพื้นบ้านของไทย หน่วยที่ 1-8*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ประชาชน.
- พัชรา เอี่ยมกิจการ. (2560). หน่วยที่ 11 การผลิตสื่อใหม่เพื่อพัฒนาชุมชน ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา การวางแผน การออกแบบ และการผลิตสื่อชุมชน หน่วยที่ 9-15*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เรณู โกสินานนท์. (2540). *การแสดงพื้นบ้านในประเทศไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วรรณรัตน์ รัตนวรงค์. (2558, มกราคม). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 7(1), 169-185.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎามนตรี. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564*. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: http://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422. (วันที่ค้นข้อมูล: 12 ตุลาคม 2562).
- สำราญ ผลดี. (2561). *ไทยศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หทัยรัตน์ เหล็กกล้า. (2550). *การศึกษาองค์ความรู้จากวิทยานิพนธ์*. (วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะนิเทศศาสตร์, สาขาวิชานิเทศศาสตร์พัฒนาการ.
- เหมือนฝัน ไม่สูญผล. (2557). *กระบวนการสื่อสารสุขภาพในบริบทการแพทย์แผนไทย*. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://libdoc.dpu.ac.th/thesis/157343.pdf>. (วันที่ค้นข้อมูล: 12 ตุลาคม 2562).
- Rimal, R. N. & Lapinski, M. K. (2009). *Why health communication is important in public health*. [Online]. Available from: <http://www.who.int/bulletin/volumes/87/4/08-056713/en/>. (accessed: 2019, October 12).
- Rodman, G. (2010). *Mass media in a changing world: History industry controversy*. 3rd ed. The New York: McGraw-Hill.