

การสร้างสรรคณาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ

The Creation of Thai Dance Therapy to Improve the Quality of Life for the Elderly

(Received: Sep 29, 2022 Revised: Dec 20, 2022 Accepted: Dec 25, 2022)

ฐาปนีย์ สังกสิทธิ์¹

Thapanee Sungsittivong

บทคัดย่อ

การสร้างสรรคณาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการศึกษา ค้นคว้า พัฒนาและปฏิบัติการแสดงเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ งานวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ การสำรวจระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจำนวน 50 คน ด้วยแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย พบว่าผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมและทำการสังเกตุการณ์แบบมีส่วนร่วมในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อสร้างสรรค์โปรแกรมนาฏกรรมบำบัด โดยมีองค์ประกอบสำคัญ คือ บทเพลง ท่ารำ และอุปกรณ์ประกอบการรำ ซึ่งโปรแกรมนี้นำมาประกอบการทำนาฏกรรมบำบัดให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุ เมื่อนำโปรแกรมมาทำการศึกษานำร่องกับผู้สูงอายุจำนวน 6 คน ร่วมกับการสัมภาษณ์พบว่าผู้สูงอายุทั้ง 6 คนมีความพึงพอใจระดับสูงสุด เนื่องจากโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดเกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับปัญหา

¹อาจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
E-mail: thapanee.swu@gmail.com

และความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุในพื้นที่ ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ตนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ ยกระดับคุณภาพผู้สูงอายุในทุกมิติ อีกทั้งยังถือว่าเป็นแนวคิดในการพัฒนานาฏศิลป์ไทยเพื่อช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น และการสร้างผลงานใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อเผยแพร่ในชุมชนและสังคมต่อไป

คำสำคัญ: นาฏกรรมบำบัด ผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิต นาฏศิลป์ไทย
ผ้าขาวม้า

Abstract

The creation of Thai dance therapy to improve the quality of life for the elderly is the study to explore, develop, and perform the shows, aiming to be the guideline for improving the quality of life for the elderly. The research was divided into 2 phases: a survey of the quality of life of 50 elderly people using Thai-version of WHOQOL-BREF in assessing the quality of life. The results showed that the quality of life of the elderly in terms of the environment, physical health, psychological health, and social relations was at a moderate level. The researchers then reviewed the literature and conducted participatory observations among the elderly to create a Thai dance therapy program. The key elements of the program were songs, dance movements, and the show accessories. However, the Thai traditional loincloth was applied in this program to be in line with the elderly's context. In this project, the pilot study and interview of six elderly people found that their level of satisfaction was the highest because the Thai dance therapy program was developed with their participation and was consistent with the basic needs of the elderly in the region. Moreover, the elderly gained self-esteem through their participation in the development of programs to be guidelines in the physical and mental health care of the elderly and maximize their quality of life in all dimensions. In addition, it is considered an idea to develop Thai classical dance to preserve the culture and local tradition and create new performances to be promoted in the community and society.

Keywords: Thai Dance Therapy, The Elderly, Quality of Life, Thai Classical Dance, Thai Traditional Loincloth.

บทนำ

ปัจจุบันแนวโน้มของประชากรโลกกำลังเข้าสู่ยุคของสังคมผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กล่าวว่า อีก 30 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปี จำนวนมากกว่า 20 ล้านคน หรือ 1 ใน 4 ของประชากร อาจนำมาซึ่งปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มมากขึ้น จึงเกิดการตื่นตัวอย่างเต็มที่เพื่อเตรียมตัวรองรับสังคมผู้สูงอายุที่จะมาถึงในอนาคตอันใกล้นี้ หากกล่าวถึงวัยสูงอายุ นั้นเป็นวัยที่พบความเสื่อมของร่างกาย ไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วดังเดิม อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง ภาวะเครียด วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเองลดน้อยลง จนกระทั่งนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง ทั้งนี้คงปฏิเสธไม่ได้ว่าร่างกายกับจิตใจของมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างชัดเจน หนึ่งในวิธีการป้องกันความเสื่อมถอยของร่างกายและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งทางกายและจิตรวมไปถึงมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือการเคลื่อนไหวออกแรงอย่างสม่ำเสมอ (สุรเดช ดวงทิพย์สิริกุล และคณะ, 2556)

นาฏศิลป์ คือ ศิลปะการฟ้อนรำที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นด้วยความประณีตงดงาม ให้ความบันเทิง โน้มน้าวอารมณ์และความรู้สึกของผู้ชมให้คล้อยตาม เมื่อสร้างสรรค์ให้เกิดเป็นนาฏกรรมบَابัด หรือนาฏศิลป์บَابัด ก็จัดเป็นศิลปะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้เพื่อช่วยรักษา ส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย และจิตใจ ซึ่งมีรายงานทางการแพทย์ได้แนะนำว่านาฏกรรมบَابัด ช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและซึมเศร้า ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะในการสื่อสารและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (พิณธร ปรัชญาอนุสรณ์, 2548)

ผ้าขาวม้าเป็นผ้าสารพัดประโยชน์ ที่อยู่ในวิถีชีวิตของคนไทยมานาน มีการนำผ้าขาวม้ามาประยุกต์เพื่อทำการบริหารร่างกาย ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อในลักษณะของการออกแรงดึง ดัน เหนี่ยว ยก เขยียดยึด

ร่างกายเป็นไปอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ เร็วขึ้น ไม่มีแรงกระแทก และมีผ้าขาวม้าช่วยในการทรงตัว พยุงกล้ามเนื้อ ป้องกันการบาดเจ็บ ใช้ได้กับทุกวัยตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุอาจใช้สำหรับออกกำลังกายปกติทั่วไป หรือใช้บริหารกายประกอบดนตรีทำให้สนุกสนาน มีการผ่อนคลายในทุกส่วน และมีลำดับขั้นตอนจากการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กไปจนถึงกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563)

จากปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมผู้สูงอายุนำมาซึ่งปัญหาทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อม ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ จึงนำไปสู่การพัฒนางานนาฏศิลป์ที่แสดงออกมาในรูปแบบของนาฏกรรมบำบัด ซึ่งมีคุณลักษณะเฉพาะที่เกิดจากกระบวนการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ ผู้วิจัยจึงสร้างสรรค์ผลงาน จากการต่อยอดองค์ความรู้ทางด้านนาฏศิลป์กับกายภาพบำบัด บูรณาการระหว่างศาสตร์และศิลป์ในการรักษาทางกายและจิตใจ พัฒนาควบคู่ไปกับศิลปะแห่งการเคลื่อนไหวร่างกาย จนเกิดเป็นงานวิจัยการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดโดยนำผ้าขาวม้ามาเป็นอุปกรณ์ประกอบขณะทำการรำรำเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทยให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจระดับคุณภาพชีวิตในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ
2. เพื่อหาแนวคิดและรูปแบบในการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดสำหรับเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ

1. กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยสำหรับสำรวจระดับคุณภาพชีวิต กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 50 คน อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ ไม่จำกัด ภูมิภาค (ภูมิภาค นครศรีธรรมราช อาชีพ ฯลฯ) ซึ่งเป็นผู้สูงอายุในชุมชนโรงเรียน ผู้สูงอายุ ตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

2. กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยสำหรับการศึกษานำร่องเพื่อทดลองใช้ โปรแกรมนาฏกรรมบำบัดกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 6 คน อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ ไม่จำกัดภูมิภาค (ภูมิภาค นครศรีธรรมราช อาชีพ ฯลฯ)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) (Mahannirakul et al., 2001) ที่ดัดแปลงมาจาก เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ซึ่งจะประกอบไปด้วย ข้อคำถาม จำนวน 26 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านร่างกาย จำนวน 7 ข้อ 2) ด้านจิตใจ จำนวน 6 ข้อ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม จำนวน 3 ข้อ และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 8 ข้อ ส่วนข้อคำถามอีก 2 ข้อ จัดอยู่ในหมวดคุณภาพชีวิตและสุขภาพจะไม่รวมอยู่ในองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน

2. แบบสัมภาษณ์

3. แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด โดยใช้แบบประเมินความสนุกสนานของการออกกำลังกาย (Physical Activity Enjoyment Scale) (Motl et al., 2001) ด้วยแบบประเมินความคิดเห็นของผู้ตอบแบบประเมินที่มีต่อโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด ภายหลังจากทดลองใช้โปรแกรมนำร่องทั้ง 6 คน

4. การสร้างโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและทบทวนเอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการนาฏศิลป์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมนาฏ

กรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญได้ประเมินความเหมาะสมและพิจารณาตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้แบบประเมินชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบ และนำโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดที่ผ่านการตรวจสอบมาทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ แล้วจึงนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มเป้าหมายในการนำร่องเพื่อตรวจสอบความถูกต้องว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือไม่

5. การแต่งเพลงใช้ประกอบโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด สำหรับการประพันธ์เพลงที่ใช้ในการแสดงและกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับผู้สูงอายุครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดและหลักการการประพันธ์เพลงไทยของ มานพ วิสุทธิแพทย์ (2556) ร่วมกับข้อมูลภูมิหลังประสบการณ์ทางดนตรี ความชอบ และทัศนคติต่อดนตรี โดยกำหนดรูปแบบบทเพลงให้เป็นลักษณะเพลงไทยอัตราจังหวะสองชั้นอยู่ในบันไดเสียงโดหรือเพียงอบน ซึ่งมีลักษณะเป็นกลุ่มโน้ต 5 เสียงหรือ Pentatonic ได้แก่ เสียงโด เสียงเร เสียงมี เสียงซอล และเสียงลา (ด ร ม ซ ล) และเลือกใช้จังหวะหน้าทับกลองแบบเวียน (Ostinato Pattern) ซึ่งออกแบบหน้าทับใหม่ให้คล้ายกับหน้าทับรำวงหรือรำไทวนใช้เครื่องดนตรีคือตะโพนไทยในการตี ซึ่งลักษณะเสียงหน้าทับง่ายต่อการจดจำและกระชับเหมาะกับกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายตลอดจนสอดคล้องกับความคุ้นเคยของตัวอย่างวิจัยตามข้อมูลภูมิหลัง เมื่อประพันธ์เพลงสำหรับใช้งานแล้วผู้วิจัยจึงเลือกใช้วงปี่พาทย์ไม้มวมในการบรรเลงและบันทึกเสียงเพื่อนำไปประกอบการแสดงและกิจกรรมการเคลื่อนไหว

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์ของโปรแกรมการสร้างสรรค
นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีการดำเนินการ
วิเคราะห์ ดังนี้

1.1 นำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียง การบันทึกภาพ และ
การจดบันทึกข้อมูล การสัมภาษณ์มาถอดเทป และผู้วิจัยทำหน้าที่ตรวจสอบ
ข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง

1.2 นำข้อมูลของการศึกษาจากเอกสาร ตำรา การสัมภาษณ์
มาสรุปประเด็น ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการหาความสัมพันธ์ที่
สอดคล้อง หรือตรงกับวัตถุประสงค์การวิจัย

2. การวิเคราะห์เชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม
คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS) จากการรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม
วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-
BREF-THAI) โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage)
ค่าเฉลี่ย (Mean : \bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: SD)
ในการอธิบายลักษณะของแบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิต และใช้สถิติ t-test
เพื่อใช้ในการเปรียบเทียบตัวแปร

ผลการวิจัย

การประเมินผลของแบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
แบ่งตามระดับคะแนนคุณภาพชีวิต โดยแยกออกเป็นองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่
องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และ
ด้านสิ่งแวดล้อม ของแบบสอบถามวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม
พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{X} = 80.74$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีระดับคุณภาพชีวิต

สูงสุด ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 23.42$) รองลงมา คือ ด้านสุขภาพกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 22.48$) รองลงมา คือ ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 19.56$) และด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยที่สุด เท่ากับ ($\bar{X} = 10.1$) ตามลำดับ

จากการสำรวจผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตระดับต่ำในบางด้าน ผู้วิจัย จึงมีแนวคิดในการสร้างโปรแกรม “การสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ” ขึ้นมาซึ่งการสร้างโปรแกรมประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ การสร้างเพลง และทำรำโดยผู้สูงอายุสามารถนำโปรแกรมการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมาเป็นกิจกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเรียบร้อยแล้วจากนั้นผู้วิจัย ได้นำโปรแกรมการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและได้แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิตรวจตามความเห็นชอบและตามความเหมาะสมของโปรแกรม และต่อมาหลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมาทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่าง นำร่องอีก 6 คน โดยมีการทดลองใช้โปรแกรมการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัด กับกลุ่มตัวอย่างและได้ทำการสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์หลังการเข้า การทดลองใช้โปรแกรมการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีลักษณะทำรำของโปรแกรมการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

ตารางที่ 1 ท่ารำของโปรแกรมการสร้างสรรคนาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ท่าที่	ท่ารำ	ลักษณะท่ารำ	แถว
1. ท่าเดิน		<ul style="list-style-type: none"> - มือ นำผ้าคล้องคอ มือทั้ง 2 ข้างจับชายผ้า ทั้ง 2 ข้าง ตัวตรง - เท้า ย่ำสลับซ้าย-ขวา อยู่กับที่ ตามจังหวะ 	<ul style="list-style-type: none"> - หน้ากระดาน 2 แถวยืนสลับ ระหว่างบุคคล
2. ท่าขุนพลชักดาบ		<ul style="list-style-type: none"> - มือ นำผ้าขาวม้า คล้องคอ มือทั้ง 2 ข้าง จับชายผ้า เอียงซ้าย พร้อมยึดแขนซ้าย ออกข้างลำตัว เอียงขวา พร้อมยึดแขนขวา ออกข้างลำตัว สลับกัน - เท้า ก้าวเท้าซ้าย ไปด้านข้างซ้าย นำเท้าขวา มาชิดเท้าซ้าย และ ก้าวเท้าขวาไปด้าน ข้างขวา นำเท้าซ้าย มาชิดเท้าขวา สลับกัน ตามจังหวะ 	<ul style="list-style-type: none"> - หน้ากระดาน 2 แถวยืนสลับ ระหว่างบุคคล

ตารางที่ 1 ทำรำของโปรแกรมการสร้างสรรคณาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

ท่าที่	ท่ารำ	ลักษณะท่ารำ	แถว
3. ท่า พระเจ้าตา ดัดเข้า		<ul style="list-style-type: none"> - มือ นำมือที่จับชายผ้า ทั้ง 2 ข้าง สลับแตะเข้า โดยมือขวาแตะเข้าซ้าย และมือซ้ายแตะเข้าขวา สลับข้าง - เท้า ยกขาสูง เหนือหน้าแข้ง โดยเข้าซ้าย ซนกับมือขวาและเข้าขวา ซนกับมือซ้าย สลับข้าง ไปมาตามจังหวะ 	<ul style="list-style-type: none"> - ยืนเป็นมุม 4 เหลี่ยมจัตุรัส 4 คน 2 คนยืนตรง กลางคู่กัน หันหน้า เข้าหากันทั้ง 2 ฝั่ง
4. ท่าลม เปลี่ยนทิศ		<ul style="list-style-type: none"> - มือ นำผ้าขาวม้า มาชูด้านหน้ามือทั้ง 2 ข้าง จับชายผ้า เอียงซ้าย พร้อมยึดแขนซ้ายออก ข้างลำตัว เอียงขวา พร้อมยึดแขนขวาออก ข้างลำตัว - เท้า ก้าวเท้าซ้าย ไปด้านข้างซ้ายนำเท้าขวา แตะหลังเท้าซ้าย และ ก้าวเท้าขวาไปด้าน ข้างขวา นำเท้าซ้ายแตะ หลังเท้าขวา สลับกัน ตามจังหวะ 	<ul style="list-style-type: none"> - ยืนเป็นมุม 4 เหลี่ยมจัตุรัส 4 คน 2 คนยืนตรง กลางคู่กัน หันหน้า ออกหน้าเวที ทั้ง 2 ฝั่ง

ตารางที่ 1 ทำรำของโปรแกรมการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

ท่าที่	ท่ารำ	ลักษณะท่ารำ	แถว
5. ท่า ประสานวง		<ul style="list-style-type: none"> - มือทั้ง 2 ข้างจับชายผ้า ทั้ง 2 ข้าง พร้อมจับชายผ้าของเพื่อนต่อกันเป็นวงกลม - เท้า เดินย่อเท้าสลับซ้ายขวา ตามจังหวะ 	- ยืนเป็นวงกลม
6. ท่า คล้องผ้า ประสานใจ	 	<ul style="list-style-type: none"> - มือ นำผ้าคล้องกับผ้าของคู่ ถือชายผ้า ทั้ง 2 ข้าง ให้ผ้าเป็นรูปกากบาทพร้อมชูผ้าขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกัน สลับชูขึ้นและลง - เท้า ย่อเท้าสลับซ้ายขวากับที่ตามจังหวะ 	- ยืนเป็นคู่ โดยคู่ที่ 1 อยู่ทางด้านซ้าย คู่ที่ 2 อยู่ทางด้านขวา คู่ที่ 3 อยู่ทางด้านซ้าย ตรงกับคู่ที่ 1 เป็นแถวคู่สลับฟันปลา
7. ท่าปิดเขา พระสุเมรุ	 	<ul style="list-style-type: none"> - มือ ทั้ง 2 ข้างจับชายผ้าทั้ง 2 ข้างชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกัน และหมุนตัวออกให้จับลักษณะท่าชูผ้าและยืนหันหลังชนกัน ดังภาพที่ 2 	- ยืนเป็นคู่ โดยคู่ที่ 1 อยู่ทางด้านซ้าย คู่ที่ 2 อยู่ทางด้านขวา คู่ที่ 3 อยู่ทางด้านซ้าย ตรงกับคู่ที่ 1 เป็นแถวคู่สลับฟันปลา

ตารางที่ 1 ทำรำของโปรแกรมการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

ท่าที่	ท่ารำ	ลักษณะท่ารำ	แถว
7.ท่าบิดเขา พระสุเมรุ (ต่อ)		และหมุนตัวกลับเข้าหัน หน้าชนกันเหมือนเดิม ทำสลับกัน 4 ครั้ง - เท้า ย่ำเท้าสลับข้าง ซ้ายขวา ตามจังหวะ	
8.ท่าไกว เปล		- มือ จับชายผ้า ทั้ง 2 ข้าง ในระดับเอว และแกว่งแขนทั้ง 2 ข้าง ไปทางด้านเดียวกัน สลับข้างพร้อมกับเพื่อน - เท้า ยืนกลางขา เล็กน้อยเพื่อให้ทรงตัว	- ยืนเป็นคู่ โดยคู่ที่ 1 อยู่ทางด้านซ้าย คู่ที่ 2 อยู่ทางด้านขวา คู่ที่ 3 อยู่ทางด้านซ้าย ตรงกับคู่ที่ 1 เป็นแถวคู่ สลับฟันปลา
9.ท่าจับ		- มือ นำผ้าคล้องคอ มือทั้ง 2 ข้าง จับชายผ้า ทั้ง 2 ข้าง - เท้า ย่ำเท้าสลับ ซ้ายขวา เดินเป็น หน้ากระดาน 1 แถว หันหน้าออกหน้าเวที	- หน้ากระดาน

ตารางที่ 1 ทำรำของโปรแกรมการสร้างสรรค้ นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)

ท่าที่	ท่ารำ	ลักษณะท่ารำ	แถว
10.ท่าเดินออก		- มือ หันขวาและ ชูชายผ้าทั้ง 2 ข้าง ขึ้นระดับศีรษะ พร้อมสะบัดปลายผ้า ตามจังหวะ - ให้อำเภอทำสลับซ้ายขวา ตามจังหวะและเดินไป ข้างหน้า	- เดินแถวออกไป ทางด้านขวา ลักษณะแถว ต่อกันคล้าย ขบวนรถไฟ

จากการที่ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการสร้างสรรค้ นาฏกรรมบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมาทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่าง นักร้องอีก 6 คน สามารถสรุปผลการทดลองใช้โปรแกรมการสร้างสรรค้ นาฏกรรมบำบัดโดยวิธีการสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์ได้ ดังนี้

1.1) ประสพการณ์และทัศนคติเกี่ยวกับโปรแกรมการสร้างสรรค้ นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ตอบสัมภาษณ์ ส่วนใหญ่ไม่มีประสพการณ์ด้านการรำไทยมาก่อน แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์มีมุมมองว่า นาฏกรรมบำบัดนี้นั้นมีประโยชน์ อีกทั้งยังเป็นวัฒนธรรมประเพณีไทยที่ควรสืบทอดไว้ให้คนรุ่นหลัง ช่วยส่งเสริมด้านสุขภาพทางกาย จิตใจ และสังคมแก่ผู้สูงอายุอีกด้วย ดังบทสัมภาษณ์ที่ว่า

“ ...โปรแกรมนาฏกรรมบำบัดมีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับคนสูงวัย และเหมาะกับวัฒนธรรมไทย... ”

ป่าหนึ่ง (นามสมมุติ)

ทั้งนี้ ข้อค้นพบจากการสร้างโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด ที่ได้นำผ้าขาวม้ามาประยุกต์ใช้แทนอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย พบว่า ช่วยทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและบริหารร่างกายได้ดีขึ้น ดังบทสัมภาษณ์ที่ว่า

“...ช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลาย มันก็ทำให้เราได้ยืดมากขึ้น ก็เหมือนกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และช่วยพัฒนาด้านความจำอีกด้วย...”

ป้าพร (นามสมมุติ)

1.2) การพัฒนาด้านร่างกายเกี่ยวกับโปรแกรมการสร้างสรรค์ นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่า ภายหลังจากทดลองใช้โปรแกรม สร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัด สามารถช่วยพัฒนาด้านร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงทั้งกล้ามเนื้อและกระดูก และป้องกันปัญหาด้านสุขภาพอื่นๆ ได้อีก ด้วย อีกทั้งยังเป็นโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ดังบทสัมภาษณ์ที่ว่า

“...ช่วยในเรื่องการทรงตัว ได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น...”

ป้ารัตน์ (นามสมมุติ)

1.3) การพัฒนาด้านจิตใจเกี่ยวกับโปรแกรมการสร้างสรรค์ นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผลการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่า โปรแกรมการสร้างสรรค์ นาฏกรรมบำบัดช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกถึงความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความมั่นใจ ในตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้ถึงสภาพจิตใจของตนเอง รับรู้ถึงความความคิด ความจำ สมาธิ และการตัดสินใจ สามารถกล้าที่จะเรียนรู้ด้วยตัวเอง ดังบทสัมภาษณ์ที่ว่า

“...ช่วยผ่อนคลายจิตใจ ผ่อนคลายความเครียดได้...”

ป้าวรรณ (นามสมมุติ)

1.4) การพัฒนาด้านสังคมเกี่ยวกับโปรแกรมการสร้างสรรค์
นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่า โปรแกรมการสร้างสรรค์
นาฏกรรมบำบัดสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ในเรื่องของความสัมพันธ์
ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น การทำงานร่วมกับบุคคลอื่น การได้รู้สึกถึงการ
ได้รับความช่วยเหลือและการได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่นอีกด้วย
ดังบทสัมภาษณ์ที่ว่า

“...ได้พบปะกับผู้คนมากขึ้น ได้รู้จักคนใหม่ ๆ และแปลกเปลี่ยน
ความคิดกัน...”

ลุงสอง (นามสมมุติ)

1.5) การพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับโปรแกรมการสร้างสรรค์
นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่า โปรแกรมการสร้างสรรค์
นาฏกรรมบำบัดช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับรู้เกี่ยวกับบริบทของสิ่งแวดล้อม
รอบตัวที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ได้รับรู้ถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเอง
กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ อีกทั้งยังได้รู้ว่าตนมีชีวิตอย่างอิสระ
และมีความปลอดภัย มั่นคงในชีวิต ดังบทสัมภาษณ์ที่ว่า

“...ได้พบปะผู้คนมากยิ่งขึ้น รวมถึงการได้แลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ซึ่งกันและกันกับผู้อื่นการได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน
และชมรมผู้สูงอายุ...”

ป้ารัตน์ (นามสมมุติ)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า การสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ

1.6) การประเมินผลความสนุกสนานของการออกกำลังกายด้วยแบบประเมินความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีต่อโปรแกรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ภายหลังจากทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างนำร่อง 6 คน ภาพรวมพบว่า โดยส่วนใหญ่ผู้เข้าร่วมมีความเห็นต่อโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด คือ มีความสนุกสนานอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 5 จำนวน 1 คน รองลงมา มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.93 จำนวน 2 คน ค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.86 จำนวน 1 คน และคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.79 จำนวน 1 คน ตามลำดับ ส่วนผู้เข้าร่วมที่ให้ความคิดเห็น ว่า มีความสนุกสนานในระดับมากที่สุดต่อโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด มีจำนวน 1 คน โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.14 ดังนั้น โดยภาพรวมของการให้ความคิดเห็นต่อโปรแกรมนาฏกรรมบำบัด ถือว่ามีความสนุกสนานมากที่สุด ซึ่งมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.78

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายผล ได้ดังต่อไปนี้

การประเมินผลการสำรวจระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก จำนวน 50 คน พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง โดยเมื่อสรุปเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ผู้สูงอายุมีความรู้สึกไม่ดี (เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อย) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ผู้สูงอายุรู้สึกพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง)

ด้านสุขภาพร่างกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ผู้สูงอายุมีความพอใจกับความความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำได้ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ผู้สูงอายุมีอาการเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้

ด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พักผ่อน คลายเครียด ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ผู้สูงอายุได้รับรู้เรื่องราว ข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันน้อยมาก ดังที่ พาวเวอร์ และคณะ (Power, Bullinger and WHOQOL Group, 2002) กล่าวว่า การเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ คือการรับรู้ถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การได้รับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ มีความปลอดภัยและมีความมั่นคงในชีวิต

เมื่อนำมาทำการศึกษานำร่องกับผู้สูงอายุจำนวน 6 ท่านร่วมกับการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการศึกษานำร่องเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุให้เข้ากับบริบททั้งในสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เปลี่ยนแปลงไป พบว่า ผู้สูงอายุทั้ง 6 ท่านมีความพึงพอใจระดับสูงสุด เนื่องจากกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมการบำบัด เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในชุมชนที่สอดคล้องกับบริบทความเป็นอยู่ สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการบนพื้นฐานของผู้สูงอายุในพื้นที่และ

เกิดจากการพัฒนาแนวทางในการสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบนพื้นฐานของปัญหาที่แท้จริง ดังนั้นความพึงพอใจต่อการใช้โปรแกรมการสร้างสรรคานาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุจึงสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง กระบวนการเพิ่มสมรรถนะของบุคคลให้มีความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้นและปรับเปลี่ยนด้านสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำรงชีวิตที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นจึงสรุปได้ว่ากิจกรรมนาฏกรรมบำบัดนั้นมีส่วนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีจิตใจแจ่มใสยิ่งขึ้น โดยสังเกตได้จากความพึงพอใจที่มีต่อนาฏกรรมบำบัด ซึ่งตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่ได้แสดงออกอย่างอิสระ ดังที่ดวงจิตต์ นະนัแก้ว (2550) กล่าวว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีเป็นแรงเสริมที่ช่วยรักษาความสมดุลทางจิตใจให้ผู้สูงอายุได้รับรู้การยอมรับจากสังคม ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ามากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของสุวิมล ทาริงค์ และคณะ (2564) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการร่วมนุยุค ผลการวิจัยในส่วนของเชิงคุณภาพ พบว่า การร่วมนุยุคส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาวะทางจิตสังคมโดยเฉพาะด้านจิตใจและอารมณ์ การร่วมนุยุคทำให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด ความสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับทำรำและเสียงของดนตรี และในส่วนของด้านสังคมได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้พบปะผู้คนที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการรวมกลุ่มและเป็นสังคมมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาหรือต่อยอดโดยใช้เป็นนวัตกรรมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุในสังคมและชุมชนของตนและเป็นแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้านเนื่องด้วยองค์ประกอบของกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดดังที่กล่าวมานั้น

เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ปรับปรุงภาพลักษณ์ของตนเอง และรับรู้ถึงคุณค่าของตัวเอง ทั้งยังมีความภาคภูมิใจในตนเองที่ตนได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสร้างสรรค์กิจกรรมซึ่งสามารถถ่ายทอดให้ผู้คนรุ่นหลังได้ตระหนักถึงความสำคัญของขนบธรรมเนียมประเพณีไทยนี้ไว้ เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจและการเปิดใจเรียนรู้วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน อีกทั้งยังถือว่าเป็นแนวคิดในการอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น จากการประยุกต์และการสร้างผลงานใหม่ ๆ ขึ้นมา และยังสามารถเผยแพร่ในชุมชนและสังคมต่อไป

ข้อเสนอแนะการวิจัย

การสร้างสรรคณากรรมบำบัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 นำการสร้างสรรคณากรรมบำบัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในการวิจัยครั้งนี้ไปเสนอแนะและเผยแพร่ให้กับองค์กรหรือหน่วยงานที่ดูแลเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รวมถึงชมรมผู้สูงหรือโรงเรียนผู้สูงอายุและชุมชน เพื่อให้จัดเป็นกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น นำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดไปเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเน้นให้ผู้ดูแล หรือเจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพเห็นถึงความสำคัญและส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยนาฏกรรมบำบัด

1.2 การนำกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ควรนำไปใช้ด้วยความระมัดระวังในการทำกิจกรรม เพราะในกิจกรรมมีผ้าขาวม้าเป็นอุปกรณ์ประกอบการรำ เนื่องจากผู้สูงอายุอาจมีปัญหาด้านสุขภาพเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ เพราะฉะนั้นจึงควรคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้สูงอายุเป็นหลัก ควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดในขณะที่ทำกิจกรรมแต่ละครั้ง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาผลของโปรแกรม นานุกรมบำบัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เป็นการศึกษาในระยะ ยาว เพื่อให้ทราบผลวิจัยที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.2 การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในเชิงทดลอง โดยเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม หรือเพิ่มตัวแปรอื่นในการวิจัย (เช่น สมรรถภาพทางกายที่เฉพาะ เจาะจงยิ่งขึ้น หรือในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม) เนื่องจากโปรแกรม นานุกรมบำบัดเป็นการออกกำลังกายที่มีการย่อ ยืดเหยียด หรือการฝึก การทรงตัวระหว่างการเคลื่อนไหว และควรมีการติดตามผลระยะ 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อทดสอบระดับความคงอยู่ของผลของโปรแกรมบำบัด เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2.3 ควรมีการพัฒนาหรือต่อยอดของรูปแบบโปรแกรม นานุกรมบำบัด โดยสามารถนำนาฏศิลป์ไปประยุกต์เข้ากับศาสตร์อื่น ๆ ที่นอกจากด้านกายภาพบำบัด (เช่น ด้านโภชนาการ ด้านจิตวิทยา เป็นต้น)

เอกสารอ้างอิง

- ดวงจิตต์ นະนักรัตน์. (2550). ปัจจัยที่มีต่อความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาตำบลม่วงคำ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- มานพ วิสุทธิแพทย์. (2556). *ทฤษฎีการวิเคราะห์เพลงไทย*. กรุงเทพฯ: สันติศิริการพิมพ์.
- พิณธร ปรัชญานุสรณ์. (2548). ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
- สุวิมล ทาริงค์ และคณะ. (2564, กรกฎาคม – ธันวาคม). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการร่วมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์. 8(2), 49-67.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2540). เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกทุก 100 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- สุรเดช ดวงทิพย์สิริกุล และคณะ. (2556). “รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ” กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: วัชรินทร์ พี.พี.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). “ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อ”. สืบค้น 22 กันยายน 2564, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/53235->
- Motl, R. W., et al. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American journal of preventive medicine*, 21(2), 110-117.

Power M, Hanper A & Bullinger M. (2002). The World Health Organization. WHOQOL-100: tests of the universality of Quality of Life in 15 different cultural groups worldwide. *Health Psychology*, 18(5), 495-505.