

การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ

ประวิทย์ ฤทธิบุญย์^{1*} และพัชราภรณ์ ไชยสังข์²

¹คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

²คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

*Corresponding author: pravit@rmutt.ac.th

บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้มีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ โดยมุ่งศึกษาในประเด็นวิเคราะห์พฤติกรรมและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมู่บ้านฟ้ารังสิต ตำบลบึงยี่โถ อำเภอดุสิต จังหวัดปทุมธานี โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งต้องผ่านการคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลของศูนย์ฯ และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่อยู่ภายใต้การดูแลจากเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีการประเมินคุณภาพและความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าดัชนีความสอดคล้อง ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และได้ผ่านการรับรองการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง ในภาพรวมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายกันเป็นส่วนใหญ่ โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 3.88 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.55 อีกทั้งผู้สูงอายุยังมีความต้องการในการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ในภาพรวมเท่ากับ 4.63 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.55 สำหรับรูปแบบการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์มาบูรณาการร่วมกับหลักคตินั้นนันทนาการและการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยทั้งหมด 7 กิจกรรม โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการคลายอุ่น และยังนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบ ใช้เวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 16 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที พบว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณภาพและมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปกำหนดเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์ อันเป็นการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทยและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุร่วมกันได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ : 1. กิจกรรมการออกกำลังกาย 2. นาฏศิลป์ประยุกต์ 3. ผู้สูงอายุ

Development of physical activity model using applied dance arts for the elderly

Pravit Rittibul^{1*} and Phatcharaphan Chaiyasung²

¹*Faculty of Fine and Applied Arts, Rajamangala University of Technology Thanyaburi,
Pathum Thani 12110, Thailand*

²*Faculty of Nursing, Rajamangala University of Technology Thanyaburi,
Pathum Thani 12110, Thailand*

*Corresponding author: pravit@rmutt.ac.th

Abstract

This article aims to develop a model of physical activity using applied dance to promote the well-being of the elderly. The study focuses on analyzing exercise behaviors and needs of the elderly and developing exercise activity patterns using applied dance. The sample used in this research was a group of elderly people in the center for the development of the elderly life quality in Fa Rangsit Village, Bueng Yitho Subdistrict, Thanyaburi District, Pathum Thani Province, selected through a purified selection method. The sample group consisted of 30 voluntarily elderly participants under the supervision of the center staff using the One Group Pretest-Posttest Design model. The research was assessed for quality and suitability by 5 experts, employing a questionnaire on behavior and exercise needs of the elderly, health assessment form, form of physical activity using applied dance, and a satisfaction questionnaire. The statistical methods used in the research included percentage, IOC, mean, standard deviation, all certified for consideration of human research ethics. The results of the study showed that the female elderly participants, in general, had practical exercise behavior, with an overall behavioral mean of 3.88 and a standard deviation of 0.55. In addition, the elderly exhibited a high level of exercise demand, with an overall demand mean of 4.63 and a standard deviation of 0.55. The exercise activity patterns using applied dance to promote the well-being of the elderly consisted of a total of 7 activities integrated with the concept of recreation and exercise, divided into 3 phases: warm up, exercise, and cool down. Independent movement principle related to emotions and feelings with music were incorporated. The activity was conducted 16 times, each lasting 1 hour 30 minutes, with the highest quality and suitability. The results of this research can be used to formulate guidelines for designing exercise activities using applied dance postures, effectively promoting the health of the elderly and contributing to the promotion of Thai arts and culture.

Keywords: 1. Physical activity model 2. Applied dance arts 3. The elderly

บทนำ

สังคมไทยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (aged society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจะประสบปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น การให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยเฉพาะด้านสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งปัญหาหลักด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติ (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute [TGRI], 2014: 25-38) การพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับมนุษย์ในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี มีสุขภาวะที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม มีทักษะความรู้และความสามารถปรับตัวทันกับการเปลี่ยนแปลงรอบตัวที่รวดเร็ว เพื่อพัฒนาให้คนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพ มีจิตสำนึกสุขภาพที่ดี มีการกำหนดพื้นที่กิจกรรมสร้างสรรค์ทั้งในด้านวิทยาศาสตร์ ศิลปะ วัฒนธรรม ดนตรี กีฬา แหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรม พื้นที่สีเขียวภายในชุมชนที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Office of the National Economic and Social Development Board, 2017: 65-72)

นาฏศิลป์เป็นสุนทรียศาสตร์ที่เก่าแก่ของโลกในยุคก่อนประวัติศาสตร์ ถือเป็นเครื่องมือที่แสดงออกของความรู้สึก โดยใช้ร่างกายและจิตใจ แสดงออกถึงเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยกิริยาท่าทางตามธรรมชาติ หรือมีการประดิษฐ์ขึ้นด้วยอารมณ์และความรู้สึกให้ทำหน้าที่ต่าง ๆ ในสังคมของตน ในการส่งเสริมให้มีปัญญาและความคิด (Wanwichai, 2011: 11) จึงเป็นเครื่องบ่งชี้เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของสังคมได้เป็นอย่างดี นาฏศิลป์เป็นการพ่อนรำที่ผสมผสานอย่างต่อเนื่องของท่าทางของร่างกาย 3 ส่วน คือ ส่วนของร่างกาย ประกอบด้วย มือ แขน ขา เท้า นิ้ว ศีรษะ ส่วนของตัวเรือนร่าง และใบหน้า (Virulrak, 2004: 24; Adisaiparadee & Prompuay, 2014: 63; Rittibul, 2015: 112) ซึ่งในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าในด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะเทคโนโลยีทางการรักษาทางการแพทย์ ซึ่งในปัจจุบันบทบาทหน้าที่ของนาฏศิลป์ได้ถูกหยิบยกมาบูรณาการร่วมกับหลักการทางด้านการบำบัดที่เป็นที่รู้จักหรือเรียกว่า Dance Movement Therapy (DMT) เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่นำกระบวนการหลักทางด้านการเคลื่อนไหวมาบูรณาการกับจิตเวชศาสตร์ โดยรายงานทางการแพทย์กล่าวถึงการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวหรือด้วยการเต้นรำ (DMT) ใช้การเคลื่อนไหวเป็นเครื่องมือในการบำบัดเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ ความรู้

ความเข้าใจ ร่างกาย และสังคมของแต่ละบุคคล (American Dance Therapy Association [ADTA], 2013) ซึ่งแนวคิดและรูปแบบดังกล่าวได้แพร่หลายเข้ามาในประเทศไทยโดยการใช้นาฏกรรมบำบัดเพื่อที่จะช่วยรักษาให้ได้ผลสำเร็จในหลาย ๆ ด้านเกือบทุกช่วงวัยของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็กที่ส่วนใหญ่จะเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษที่อยู่ในโรงเรียน หรือศูนย์การศึกษาพิเศษ และเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นผู้ป่วยที่อยู่ในโรงพยาบาลหรือสถานฟื้นฟู และวัยชรา ผู้ที่ได้รับการบำบัดส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มคนที่มีโรคประจำตัว พัฒนาการการทรงตัว การบริหารกล้ามเนื้อ (Niyomtham, 2002) จะเห็นได้จากรายงานการวิจัยต่าง ๆ อาทิ การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายกของ กัญญาวีร์ เบียนสีทอง, นพดล อินทร์จันทร์, และศรีรัฐภักดิ์รัตนชิต (Pienseethong, Inchan, & Pakdeeronachit, 2018: 126) การพัฒนากิจกรรมพ่อนรำไทยพวนบำบัด ด้วยหลักการแอโรบิค เพื่อแก้ปัญหาของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ของ ญาตา จุลเสวก, ระวีวรรณ วรรณวิไชย, และสมนรตรี นิมเนติพันธ์ (Chula-Saevok, Wanwichai, & Nimnetipun, 2018: 180) แนวทางการจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ของ ชลาลัย วงศ์อารีย์ (Vongaree, 2018: 169) ผลการฝึกรำโนราห์ที่มีผลต่อความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุ ของ ณิชฐร ชุนทอง (Khuntong, 2011: 37) ผลของการออกกำลังกายด้วยรำมวยโบราณประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุชาวไทย: การศึกษานำร่อง ของ ทิตติภา ศรีสมัย, เสาวนีย์ นาคมะเร็ง, พลลพภูมิ ยงฤทธิปกรณ์, วัฒนา ศิริธราธิวัตร, ภารดี เอื้อวิชญาแพทย์, กิตติศักดิ์ สวรรยาวิสุทธิ์, และทวีศักดิ์ จรรยาเจริญ (Srisamai, Nakmareong, Yonglithipagon, Siritaratiwat, Auvichayapat, Sawanyawisuth, & Janyacharoen, 2017: 745) ผลของการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่อความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ จังหวัดมหาสารคามของ ธนวรรณพร ศรีเมือง, สมเจตน์ ภูศรี, ชัยวัฒน์ สุภัควรรกุล, และตรุณณา นาชัยฤทธิ์ (Srimuang, Poosri, Supucworakul, & Nachairit, 2019: 119) ผลของการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่ออัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดและความพึงพอใจในคนสูงอายุ ของ อภิวัฒน์ มนิมนการ, ณิชฐเศรษฐ มนิมนการ, อรทัย ต้นกำเนิดไทย, และศศิธร แสงพงศานนท์ (Manimmanakom, Manimmanakom, Tunkamnerdthai, & Sangpongsonon, 2001: 84) นับได้ว่า

การนำกระบวนการหลักทางด้านการศึกษาเคลื่อนไหวมาบูรณาการร่วมกับจิตเวชศาสตร์ DMT เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาแก้ไขปัญหาแวมัมของหลายวัฒนธรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวหรือการเต้นรำในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบดั้งเดิมหรือร่วมสมัยที่นำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมและถูกสร้างขึ้นบนพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นระบบ ที่มุ่งเน้นโดยใช้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนาทั้งทางพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันต่อสถานการณ์ได้

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัญหาที่สำคัญด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุจากการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีความสนใจมาประกอบกิจกรรมร่วมกัน ทั้งยังเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของภูมิปัญญาไทยในการนำศาสตร์ด้านนาฏศิลป์และดนตรีมาประยุกต์ โดยใช้หลักการเคลื่อนไหวร่างกายในการแสดงออกอย่างเป็นระเบียบประสานกับจังหวะดนตรีโดยการนำอัตลักษณ์ของท่ารำนานาฏศิลป์ไทยพื้นฐาน และท่ารำมอญของจังหวัดปทุมธานีอันเป็นวัฒนธรรมของชุมชน มาสร้างเป็นกิจกรรมเพื่อก่อให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ที่สำคัญยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ภายในชุมชนและสังคม อีกทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการสืบสานวัฒนธรรมซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้ง่าย ซึ่งรูปแบบกิจกรรมในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุนั้นมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สร้างคุณค่าสู่สังคม ประเทศชาติ โดยมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนากำลังคนสู่ความยั่งยืน มีความสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาเพื่อความยั่งยืน (Sustainable Development Goals (SDGs): 17 goals to transform the our world) ในด้านที่ 3 สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (good health and well-being) ในการสร้างกิจกรรมเพื่อพัฒนากำลังคนให้มีความรู้ที่มีสุขภาพดีและยังสามารถส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัยได้ เพิ่มพัฒนาการฝึกอบรมและสร้างกิจกรรมเพื่อให้องค์ความรู้ในการรักษาและดูแลตนเองในด้านสุขภาพให้กับคนในประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนาในเรื่องการแจ้งเตือนล่วงหน้า การลดความเสี่ยง และการบริหารจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพในระดับประเทศและระดับโลก (Department of Economic and Social Affairs, 2023)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์

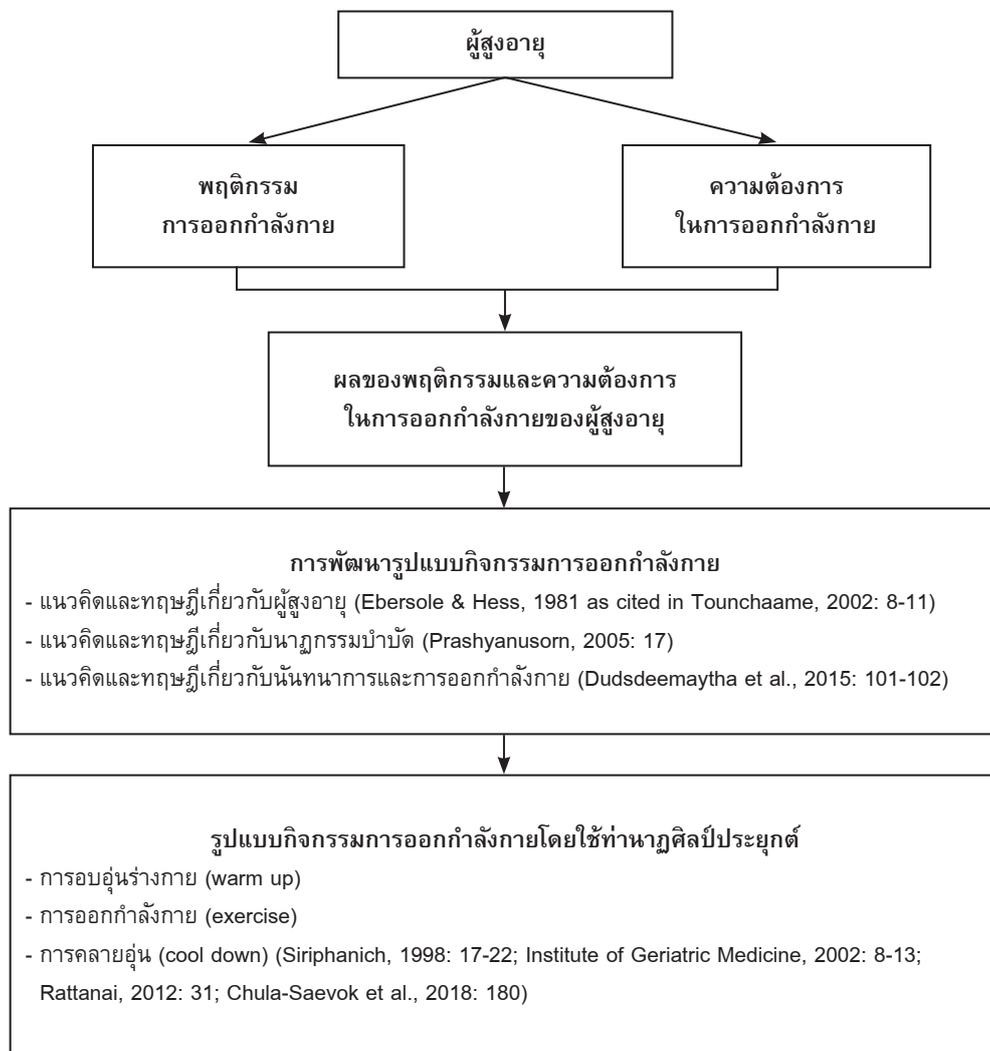
การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดการวิจัย

ในงานวิจัยนี้มีความมุ่งหมายสำคัญศึกษาในประเด็นวิเคราะห์พฤติกรรมและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์ มีการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีความต้องการของผู้สูงอายุ อาจกล่าวได้ว่าทฤษฎีเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับกาย จิตและสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งอธิบายได้ถึงเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ และอิทธิพลสิ่งแวดล้อมในสังคมจึงส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมากจนทำให้ผู้สูงอายุเห็นว่าตนเองหมดความสามารถไร้ประโยชน์ ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและนำไปสู่สุขภาพร่างกายที่จะทรุดโทรมตามมา (Ebersole & Hess, 1981 as cited in Tounchaame, 2002: 8-11)

สำหรับแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนาฏกรรมบำบัดที่เป็นองค์ประกอบในการนำมาศึกษาและใช้เป็นหลักในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่นำหลักในการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยให้มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกและอารมณ์ ในการใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือในการบำบัดเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองและสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อสารออกมาเป็นคำพูดได้ ทำให้เกิดการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนเองไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวล และเศร้าซึม ลดการเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งของกล้ามเนื้อ (Prashyanusorn, 2005: 17) ร่วมกับการนำหลักแนวคิดทฤษฎีนั้นทนาการและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่มุ่งเน้นถึงกิจกรรมกายบริหารให้ได้ขยับเขยื้อนกายเพื่อให้ข้อต่อกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เกิดการยืดเหยียดและทำงาน กิจกรรมที่ได้นำศิลปะต่าง ๆ มาบำบัด หรือเรียกว่า ศิลปกรรมบำบัดมาใช้ว่ามีขั้นตอนการทำงานเช่นเดียวกับการทำจิตบำบัด ซึ่งกระบวนการทำงานทางศิลปกรรมบำบัดและกระบวนการจิตบำบัดจะมีระยะเวลาที่แน่นอน โดยมีขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรม 4 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 ได้มีการประชุมระดมสมองจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อนำความรู้และความต้องการมา

พัฒนาโปรแกรมในการทำกิจกรรมพัฒนาผู้สูงอายุ ชั้นตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้จากการระดมสมองจำแนกตามความต้องการ เพื่อนำมาสร้างวัตถุประสงค์ของรูปแบบและกิจกรรมในภาพรวม และรายองค์ประกอบจากแนวคิดให้สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของผู้สูงอายุให้มากที่สุด ชั้นตอนที่ 3 พัฒนารูปแบบและกิจกรรมโดยผ่านการหาคุณภาพให้เหมาะสมกับเครื่องมือการวิจัยและคอยสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุต่อการพัฒนาจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และชั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์และติดตามผลจากเครื่องมือแบบประเมินในด้านต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ รวมไปถึงการสะท้อนคิดของผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำผลศึกษามาสรุปในการใช้กิจกรรมหรือต้องการปรับปรุงในด้านใดเพื่อให้กิจกรรมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในการต่อยอดการนำไปใช้ (Dudsdeemaytha,

Noklang, & Benjaphong, 2015: 101-102) โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมาใช้สร้างกิจกรรม โดยแบ่งออกเป็นขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การอบอุ่นร่างกาย หรือการอุ่นเครื่อง (warm up) 5-10 นาที 2) การออกกำลังกายอย่างจริงจัง (exercise) 20-30 นาที และ 3) การทำให้ร่างกายเย็นลง หรือการเบาเครื่อง (cool down) เป็นระยะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที และ ยังนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหวมาแสดงออกและนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสร้างกิจกรรม (Siriphanich, 1998: 17-22; Institute of Geriatric Medicine, 2002: 8-13; Rattana, 2012: 31; Chula-Saevok et al., 2018: 180) (ดังภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมู่บ้านฟ้ารังสิต ตำบลบึงยี่โถ อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนั้นต้องผ่านการคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลของศูนย์ฯ และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่อยู่ภายใต้การดูแลจากเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ได้ จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำนวน 30 ข้อ
2. แบบสำรวจความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำนวน 15 ข้อ
3. แบบคัดกรองภาวะเปราะบาง (FRAIL scale) จำนวน 9 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ตรวจสอบพฤติกรรมและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมู่บ้านฟ้ารังสิต ตำบลบึงยี่โถ อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยประสานงานไปยังเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบศูนย์ฯ เพื่อขอความอนุเคราะห์นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลพร้อมนัดวันรับแบบสอบถามคืน

2. พัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์ของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยประสานงานไปยังเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ เพื่อขอติดต่อกับกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ เเคะซุมชนรังสิต (คลองหก) อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี จำนวน 10 คน ที่จะเป็นอาสาสมัครและนัดหมายเพื่ออธิบายขั้นตอนต่าง ๆ ทดลองการใช้รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์ เพื่อดูความเหมาะสมของรูปแบบและกิจกรรมที่ใช้ในการฝึก (try out) นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจประเมินความเหมาะสมของรูปแบบและกิจกรรม หลังจากนั้นนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่น (reliability) เพื่อหาความเป็นไปได้และความสมบูรณ์ของกิจกรรมก่อนนำไปใช้ในการทดลองในสภาพจริง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลและมีขั้นตอนในการวิเคราะห์

โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้เก็บรวบรวมมาจำแนกแล้วเปลี่ยนข้อมูลเป็นรหัสตัวเลข (code) แล้วป้อนข้อมูลลงในโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ตรวจสอบพฤติกรรมและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยคำนวณการแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ (percentage) และผู้เชี่ยวชาญพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ของแบบสอบถาม
2. พัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ โดยศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อหาหลักการ แนวคิดและทฤษฎีมาสร้างรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์ แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์การวิจัย (IOC) ผู้วิจัยเลือกรูปแบบกิจกรรมที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าความเหมาะสมของรูปแบบและกิจกรรม โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

1.1 สถานภาพทั่วไป

ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลจากแบบสอบถามเพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมู่บ้านฟ้ารังสิต ตำบลบึงยี่โถ อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 คน ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีอายุในช่วง 66-70 ปี มีการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษา/ปวช. สมรสแล้ว/อยู่ด้วยกัน มีรายได้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 5,000-10,000 บาทต่อเดือน ซึ่งส่วนใหญ่มาจากเงินเดือนของบุตร ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่จะมีโรคประจำตัวที่ไม่ร้ายแรง และผ่านการพิจารณาจากทีมพยาบาลผู้ช่วยนักวิจัยวินิจฉัยแล้วว่าสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ จึงเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมและความต้องการในการออกกำลังกาย

1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุถือได้ว่ามี

การปฏิบัติกันส่วนใหญ่ โดยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมในภาพรวมเท่ากับ 3.88 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ การรับรู้ในการออกกำลังกาย ก่อน-หลังรับประทานอาหารอย่างน้อยประมาณ 30 นาที โดยการออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส ช่วยทำให้หายเหงา ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 4.03 รองลงมา คือ เริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 4.00 และสามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ และการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อกระชับขึ้น ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 3.97 และการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่าย หนัก ชอบ เพื่อสร้าง

แรงจูงใจการออกกำลังกายให้ตนเอง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน และหลังการออกกำลังกายอบอุ่นร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 3.93 และผู้สูงอายุสามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออกกำลังกายได้ จะใช้พื้นที่ที่สวนสุขภาพ/สถานที่ของชุมชนจัดให้ ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง และสวมอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย อีกทั้งในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดี ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี และช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 3.90 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

(n = 30)

รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้	3.73	0.52	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
2. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย	3.87	0.57	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
3. ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง	3.90	0.61	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
4. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ใช้เวลามากกว่า 30 นาที	3.73	0.45	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
5. หลังออกกำลังกายอบอุ่นร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	3.93	0.58	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
6. ออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก	3.70	0.54	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
7. สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	3.87	0.51	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
8. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนจัด	3.87	0.57	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
9. เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง	3.80	0.55	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
10. สามารถจัดเวลาให้เหมาะสมในการออกกำลังกายได้	3.90	0.61	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
11. สามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่	3.97	0.49	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
12. เริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย	4.00	0.59	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
13. ไม่รับประทานอาหารก่อนและหลังการออกกำลังกายทันที	3.80	0.55	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
14. ออกกำลังกายที่สวนสุขภาพ/สถานที่ของชุมชนจัดให้	3.90	0.55	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
15. ออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี	3.90	0.61	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
16. ปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่เจ้าหน้าที่จัดให้	3.87	0.57	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
17. ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้	3.80	0.61	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
18. ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดี	3.90	0.61	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
19. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน	3.93	0.52	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
20. ออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด	3.90	0.66	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (ต่อ)

(n = 30)

รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
21. ออกกำลังกายช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง	3.90	0.48	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
22. ออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อกระชับขึ้น	3.97	0.56	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
23. ออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส	4.03	0.56	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
24. ออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี	3.80	0.61	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
25. ออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านหายเหงา	4.03	0.32	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
26. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างแรงจูงใจ การออกกำลังกายให้ตนเอง	3.93	0.64	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
27. เลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของ ร่างกายของท่าน	3.87	0.43	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
28. สวมอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย	3.90	0.55	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
29. ออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์	3.77	0.57	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
30. ออกกำลังกาย ก่อน-หลังรับประทานอาหารอย่างน้อยประมาณ 30 นาที	4.03	0.49	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
รวม	3.88	0.55	ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่

1.3 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากการวิเคราะห์ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ถือได้ว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยความต้องการในภาพรวม เท่ากับ 4.63 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะวัฒนธรรมมาใช้ร่วมในการเคลื่อนไหว ค่าเฉลี่ยคะแนน

เท่ากับ 4.91 รองลงมา คือ ออกกำลังกายโดยมีเพื่อนร่วมกัน ทำกิจกรรม ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 4.87 และออกกำลังกายได้อย่างน้อย 3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ โดยออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 4.79 และสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับรูปแบบการออกกำลังกาย และวิธีการและอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายบริหารได้ ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 4.75 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

(n = 30)

รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ระดับความต้องการ
1. รับรู้คุณประโยชน์ในการออกกำลังกายโดยการท่ายบริหารต่อเนื่องที่ถูกต้องวิธี	4.73	0.48	มากที่สุด
2. รูปแบบ วิธีการ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายบริหารได้	4.75	0.47	มากที่สุด
3. สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับรูปแบบการออกกำลังกายของท่าน	4.75	0.53	มากที่สุด
4. ฝึกออกกำลังกายโดยเริ่มจากระดับเบาไปหาระดับที่หนักได้	4.30	0.57	มาก
5. ฝึกการออกกำลังกายได้ต่อเนื่องได้นานถึง 20-30 นาที	4.69	0.51	มากที่สุด
6. ออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้นานต่อเนื่อง 20 นาที ขึ้นไป	4.65	0.50	มากที่สุด
7. ออกกำลังกายได้อย่างน้อย 3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ โดยออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที	4.79	0.61	มากที่สุด

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (ต่อ)

(n = 30)

รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ระดับความต้องการ
8. ลดอาการผิดปกติของร่างกายตนเองขณะออกกำลังกายได้ เช่น หน้ามืด ใจสั่น เวียนศีรษะ	4.40	0.55	มาก
9. เตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย	4.71	0.54	มากที่สุด
10. ออกกำลังกายโดยที่ไม่ทำให้บุตรหลานเกิดความเป็นห่วง	4.68	0.54	มากที่สุด
11. ออกกำลังกายเพื่อลดอาการบาดเจ็บด้วยตนเองได้	4.73	0.51	มากที่สุด
12. ออกกำลังกายโดยมีเพื่อนร่วมกันทำกิจกรรม	4.87	0.62	มากที่สุด
13. ชักชวนบุตรหลานหรือเพื่อนบ้านมาออกกำลังกายด้วยกัน	4.25	0.64	มาก
14. ดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม เมื่อเกิดอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย	4.30	0.57	มาก
15. ออกกำลังกายโดยใช้ศิลปวัฒนธรรมมาเข้าร่วมในการเคลื่อนไหว	4.91	0.55	มากที่สุด
รวม	4.63	0.55	มากที่สุด

2. ผลการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าทางศิลปะประยุกต์

ผลจากการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าทางศิลปะประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล วัสดุและอุปกรณ์ ในการทำกิจกรรม ประกอบด้วยทั้งหมด 7 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 สุนัขวัยใสใจสุขภาพ (ครั้งที่ 1) กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้การดูแลตัวเอง (ครั้งที่ 2) กิจกรรมที่ 3 ยืดคลายสไตล์รำไทย (ครั้งที่ 3-6) กิจกรรมที่ 4 นาฏกรรมสร้างสรรค์ บันเทิงปทุม (ครั้งที่ 7-12) กิจกรรมที่ 5 นาฏกรรมสัมพันธ์ (ครั้งที่ 13-14) กิจกรรมที่ 6 สูงอายุโชว์พาว (ครั้งที่ 15) กิจกรรมที่ 7 ปัจฉิมนิเทศ

(ครั้งที่ 16) ซึ่งรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าทางศิลปะประยุกต์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีการพัฒนาระหว่างการเคลื่อนไหวโดยใช้ท่าทางศิลปะไทย บูรณาการกับหลักคตินั้นนันทนาการและการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย (warm up) การออกกำลังกาย (exercise) และการคลายอุ่น (cool down) และยังมีนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหวมาแสดงออกและนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสร้างกิจกรรม ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรมจำนวน 16 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าทางศิลปะประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ

(n = 5)

กิจกรรม	IOC	ความหมาย
1. สุนัขวัยใสใจสุขภาพ (ครั้งที่ 1)	1.00	สอดคล้อง
2. เรียนรู้การดูแลตัวเอง (ครั้งที่ 2)	1.00	สอดคล้อง
3. ยืดคลายสไตล์รำไทย (ครั้งที่ 3-6)	1.00	สอดคล้อง
4. นาฏกรรมสร้างสรรค์ บันเทิงปทุม (ครั้งที่ 7-12)	1.00	สอดคล้อง
5. นาฏกรรมสัมพันธ์ (ครั้งที่ 13-14)	1.00	สอดคล้อง
6. สูงอายุโชว์พาว (ครั้งที่ 15)	1.00	สอดคล้อง
7. ปัจฉิมนิเทศ (ครั้งที่ 16)	1.00	สอดคล้อง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบหาค่าความสอดคล้องระหว่างรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์กับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ตามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1.00 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิ มีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์กับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมสำหรับ

ผู้สูงอายุมีความสอดคล้องกัน

เมื่อผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์ไปทดลองใช้ (try out) กับผู้สูงอายุ ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองจริง ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบหาค่าความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ

(n = 5)

รายการประเมิน	\bar{x}	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. สุนัขใส่ใจสุขภาพ	4.60	0.55	มากที่สุด
2. เรียนรู้การดูแลตัวเอง	4.60	0.55	มากที่สุด
3. ยืดคลายสไตส์รำไทย	4.91	0.45	มากที่สุด
4. นาฏกรรมสร้างสรรค์ บันเทิงปทุม	4.79	0.89	มากที่สุด
5. นาฏกรรมสัมพันธ์	4.65	0.89	มากที่สุด
6. สูงอายุโชว์พาว	4.75	0.55	มากที่สุด
7. บัจฉินเทศ	4.61	0.55	มากที่สุด
ค่าความเหมาะสมโดยรวม	4.70	0.63	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบหาค่าความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ ตามความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความเหมาะสม โดยภาพรวมมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.70 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมของกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

1. พฤติกรรมและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมู่บ้านฟ้ารังสิต ตำบลบึงยี่โถ อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง มีอายุระหว่าง 66-70 ปี มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/ปวช. ปัจจุบันมีสถานภาพสมรส/อยู่ด้วยกัน มีรายได้จากบุตรเฉลี่ย 5,000-10,000 บาทต่อเดือน และส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวในระดับที่ไม่ร้ายแรง

โดยผ่านการประเมินจากทีมพยาบาลผู้ช่วยนักวิจัยแล้วว่า สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยผู้สูงอายุมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายเป็นประจำ และสามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ได้ ซึ่งมีขั้นตอนในการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย (warm up) หลังจากนั้นเริ่มออกกำลังกายจากเบาแล้วค่อยเพิ่มความหนักขึ้น โดยเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชอบและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และจบด้วยการคลายอุ่นร่างกาย (cool down) เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งนี้สาเหตุที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเชื่อว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดภาวะเสี่ยงของโรคภัยได้ อีกทั้งยังช่วยคลายเหงา ผ่อนคลายความเครียด ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (Institute of Geriatric Medicine, 2002: 1) พบว่า ผลของการควบคุมพฤติกรรมสุขภาพก็สามารถชะลอความแก่ ทำให้คนเรามีชีวิตยืนยาว มีความสมบูรณ์

ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสม และสม่ำเสมอเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเสริมให้มีสุขภาพที่ดี เป็นการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นจากกิจวัตรประจำวัน โดยมุ่งเน้นให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย และยังคงคล้องกับ คักดีณรงค์ จันทร์หอม (Chanhom, 2013) ที่ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุ จะทำอะไรถึงเหมาะสมกับวัย เพราะสิ่งหนึ่งที่มีมากกว่าวัยที่สูงขึ้น คือ ปัญหาด้านสุขภาพ ความจริงแล้ว ผู้สูงอายุก็สามารถออกกำลังกายได้ เพียงแต่ต้องเลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกาย โดยผู้สูงอายุมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยความต้องการในภาพรวม เท่ากับ 4.63 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะวัฒนธรรมมาใช้ร่วมในการเคลื่อนไหว ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 4.91 รองลงมา คือ ออกกำลังกายโดยมีเพื่อนร่วมกัน ทำกิจกรรม ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 4.87 และออกกำลังกายได้อย่างน้อย 3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ โดยออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 4.79 และสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับรูปแบบการออกกำลังกาย วิธีการ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายบริหารได้ ค่าเฉลี่ยคะแนน เท่ากับ 4.75 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริณญลักษณ์ ตระกูลตั้งจิตร์ และสุนทรตี นิมเนติพันธ์ (Tagulltungite & Nimnatipun, 2016: 63) ที่ได้ศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท พบว่า ความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุมีความต้องการ คือ ด้านขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและประเพณี ด้านสังคมและส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข ด้านเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยและสมรรถภาพร่างกาย และยังคงคล้องกับ Stewart (1999, as cited in Sawangmek, 2005: 66) ซึ่งได้ทำการสอบถามผู้สูงอายุ จำนวน 202 คน ถึงรูปแบบกิจกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการทางด้านต่าง ๆ จากการศึกษาค้นคว้า ร้อยละ 84 เห็นว่ากิจกรรมที่มีรูปแบบส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการแสดงออก เช่น การเต้นรำ การสนทนากลุ่ม สามารถลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลให้รู้สึกผ่อนคลายได้

2. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์

ผลจากการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในแผนการ

จัดกิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยสาระสำคัญของแผนกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล วัสดุและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยทั้งหมด 7 กิจกรรม เพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพ และผลกระทบที่เกิดจากสุขภาพ เข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเองโดยผ่านการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกายให้สามารถปฏิบัติกายบริหารโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์สอดคล้องกับจังหวะดนตรี สร้างความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกาย พร้อมกับการเรียนรู้สังคม สามารถปรับตัว และสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รู้จักการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี อีกทั้งยังส่งเสริมความกล้าแสดงออก สนองความต้องการก่อให้เกิดความพึงพอใจ และความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Caplow-Lindner, Harpaz, & Samberg (1979: 37-45) ที่ได้กล่าวไว้ว่า นาฏกรรมบำบัด (dance therapy) เป็นการใช้แบบท่าเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับจังหวะ การใช้พื้นที่และพลังงานของร่างกายเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการบำบัด นาฏกรรมบำบัดประยุกต์ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกาย นำมาซึ่งการแสดงออกและการเข้าสังคม และยังคงคล้องกับ พิณพร ปรัชญาสุนทร (Prashyanusom, 2005: 2) ซึ่งได้กล่าวว่า รายงานทางการแพทย์ได้แนะนำนาฏกรรมบำบัดเพื่อที่จะช่วยรักษาให้ได้ผลสำเร็จในหลายๆ เรื่อง เช่น พัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและเศร้าซึม ลดการแยกตัวเพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีการพัฒนาระหว่างการเคลื่อนไหวโดยใช้ทำนาฏศิลป์ไทยบูรณาการกับหลักคตินันทนาการและการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย (warm up) การออกกำลังกาย (exercise) และการคลายอุ่น (cool down) ซึ่งสอดคล้องกับ บรรลุ ศิริพานิช (Siriphanich, 1998: 17-22) สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (Institute of Geriatric Medicine, 2002: 8-13) โสภภาพรรณ รัตนาย (Rattanai, 2012: 31) และจตุดา จุลเสวก และคณะ (Chula-Saevok et al., 2018: 180) ที่กล่าวในทำนองเดียวกันว่า ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่ถูกต้อง ควรทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อายุยืนยาว

ชะลอความชราได้ การออกกำลังกาย ประกอบด้วยขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การอบอุ่นร่างกาย หรือการอุ่นเครื่อง (warm up) 5-10 นาที 2) การออกกำลังกายอย่างจริงจัง (exercise) 20-30 นาที และ 3) การทำให้ร่างกายเย็นลง หรือการเบาเครื่อง (cool down) เป็นระยะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5-10 นาที และยังมีหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหวมาแสดงออกและนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการสร้างกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการบำบัดด้วยศิลปะการเคลื่อนไหว (DMT) คือ การใช้จิตบำบัดของการเคลื่อนไหวโดยอาศัยสมมติฐานของการเชื่อมต่อโครงสร้างของร่างกายและจิตใจ บวกกับพลังบำบัดของการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อส่งเสริมการบูรณาการทางอารมณ์ สังคม ความรู้ความเข้าใจ และร่างกายของแต่ละบุคคลเพื่อส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (ADTA, 2013) เนื่องจากมีการนำเอาศิลปะการเคลื่อนไหวหรือการเต้นรำมาบูรณาการและผสมผสานในการรักษา เพื่อศึกษาผลของการบำบัดด้วยศิลปะการเคลื่อนไหวด้วยการเต้นรำวิเคราะห์ผลลัพธ์ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Koch, Kunz, Lykou, & Cruz, 2014: 46) และยังมีศิลปิน และนักบำบัดจำนวนมากเสนอให้นำศิลปะการเคลื่อนไหวและการเต้นรำมาใช้ในกระบวนการและบริบททางคลินิกสำหรับคนไข้ที่มีอาการทางจิตและแบบที่ไม่แสดงอาการ (Martin, Oepen, Bauer, Nottensteiner, Mergheim, Gruber, & Koch, 2018: 2) รวมไปถึงการศึกษาการใช้ศิลปะการเคลื่อนไหวและการเต้นรำในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเต้นรำบอลรูม การเต้นรำพื้นบ้าน นาฏศิลป์ร่วมสมัย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จิตใจ และสุขภาพอื่น ๆ ของผู้เข้าร่วมในการทำกิจกรรม และยังมีการศึกษาทั่วโลกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการใช้รักษาร่วมกัน หรือศึกษาปัจจัยที่ส่งผลในการรักษาร่วม (Kazdin, 2007: 1; Koch, 2017: 85) โดย Koch (2017: 89-90) ได้แยกความแตกต่างของกลไกออกเป็น 5 กลุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับการนำศิลปะการเคลื่อนไหว หรือการเต้นรำมาใช้ได้ดังนี้ กลุ่มที่ 1 เพื่อสร้างความสุข ความเพลิดเพลิน และความสนุกสนาน กลุ่มที่ 2 เพื่อสร้างประสบการณ์ทางสุนทรีย์ สร้างความสามัคคีของร่างกายและใจ และการแสดงออก กลุ่มที่ 3 เพื่อสร้างการสื่อสาร การแสดงออก และควบคุมอารมณ์ การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กลุ่มที่ 4 เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเอง และกลุ่มที่ 5 เพื่อสร้างพัฒนาการและประสิทธิภาพของกลไก นอกจากนี้ยังมีกระบวนการและ

กลไกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น การเคลื่อนไหวต่อตนเอง (ความตื่นตัวและการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทางสรีรวิทยาการเปลี่ยนแปลงผ่านศิลปะการเคลื่อนไหว) การเต้นรำด้วยตนเอง (Jola & Calmeiro, 2017: 13) รวมทั้งยังมีกระบวนการและกลไกของการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจากการใช้การบำบัดด้วยศิลปะการเคลื่อนไหวร่วมกับจิตบำบัดในรูปแบบอื่น ๆ เช่น ความสัมพันธ์ทางการรักษา การเข้าใจปัญหาอย่างแท้จริง และการใช้ศิลปะการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย ฯลฯ (Grawe, Donati, & Bernauer, 1994; Wampold, 2015; Wampold & Imel, 2015) ขณะเดียวกันยังมีการใช้เทคนิคอื่น ๆ อีกที่เข้ามาผสมผสานร่วมกับการใช้การบำบัดด้วยศิลปะการเคลื่อนไหวร่วมกับจิตบำบัด เช่น การสะท้อนภาพทางความคิด การวิเคราะห์ตนเองจากการเคลื่อนไหว การแสดงออกทางอารมณ์หรือการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด เทคนิคการจินตนาการ เทคนิคการทำสมาธิ และการโฟกัสตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Karkou and Meekums (2017: 1) ที่พบว่า มีรายงานจำนวนมากที่กล่าวถึงความสำคัญของการนำศิลปะการแสดงและแนวปฏิบัติที่สามารถทำด้วยตัวเองเพื่อจัดการกับความซับซ้อนและการบำบัดความรู้สึกด้วยการเคลื่อนไหวด้วยการเต้นรำเป็นการรักษาทางจิตวิทยาที่สามารถจัดการกับความซับซ้อนรวมถึงกระบวนการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และการรับรู้ได้ ดังนั้น อาจเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่มิภาวะสมองเสื่อม ซึ่งเป็นแนวทางล่าสุดสำหรับการรักษาภาวะสมองเสื่อมที่เน้นถึงคุณค่าของตัวเลือกรักษาที่หลากหลายสำหรับระยะและอาการต่าง ๆ ของภาวะสมองเสื่อม รวมถึงการรักษาที่ไม่ใช่เภสัชวิทยา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในระบบ รวมทั้งรูปแบบการทำกิจกรรมในทุก ๆ ขั้นตอน ควรมีการเตรียมการและประสานงานกับพื้นที่ได้เป็นอย่างดี ต้องเป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะ มีความอดทนในการเข้าถึง ดูแลการทำกิจกรรมในทุกขั้นตอนอย่างตั้งใจ และมีความรู้พร้อมที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานและพัฒนาขึ้นตามลำดับ เพื่อจะให้การจัดกิจกรรมบรรลุตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้
2. การนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ ควรศึกษาและทำความเข้าใจกับกลุ่มตัวอย่าง ศึกษาประเภทของกิจกรรม แล้วนำเครื่องมือทุกชิ้นที่ผู้วิจัยใช้ในงานวิจัยร่วมด้วย เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและประสิทธิภาพอย่างสูงสุดในกิจกรรม ผู้รับผิดชอบในการ

พัฒนาผู้สูงอายุ หรือผู้ที่สนใจในการพัฒนาสุขภาพในด้านอื่น ๆ สามารถนำผลการศึกษาศาสนาการณจากการศึกษาในครั้งนี้ ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อใช้ในการพัฒนาในครั้งต่อไป

3. ในการใช้กิจกรรมในครั้งนี้ เป็นการใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเปราะบาง ต้องอยู่ในการควบคุมดูแลโดย เจ้าหน้าที่หรือทีมแพทย์ พยาบาลผู้ชำนาญเท่านั้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ จึงควรให้มีกิจกรรมเกี่ยวกับ ด้านการออกกำลังกายอื่น ๆ คู่กับการพัฒนาด้านสมาธิ ไปพร้อม ๆ กัน

2. ควรพัฒนาต่อยอดโดยใช้รูปแบบกิจกรรมนี้ในสาขาสายงานวิชาชีพอื่น ๆ หรือกลุ่มคนทั่ว ๆ ไป ที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ เพื่อเพิ่มความสุข ลดความเครียด และเพิ่มทักษะ ในการดำเนินชีวิต

กิตติกรรมประกาศ

บทความฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย เรื่อง การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาฏศิลป์ประยุกต์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้รับเงินอุดหนุนโครงการวิจัยและพัฒนางบประมาณกองทุนส่งเสริมงานวิจัย ประเภททุนนักวิจัยรุ่นใหม่ ประจำปีงบประมาณ 2565 จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โดยมุ่งเน้นพัฒนาศักยภาพนักวิจัย ในการพัฒนาผลงานและตนเองให้มีประสิทธิภาพเพื่อตอบโจทย์ การพัฒนากำลังคนเพื่อผลิตนวัตกรรม และได้ผ่านการรับรอง การพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ RMUTT_REC No. Full 04/65

References

Adisaiparadee, Rassawan, & Prompuay, Thummachuk. (2014). **Sign Language and Interpretation (ภาษาทำรำและการตีบท)** [Unpublished manuscript]. Faculty of Fine and Applied Arts, Ramkhamhaeng University.

American Dance Therapy Association (ADTA). (2013). **About Dance Movement Therapy.** [Online]. Retrieved December 14, 2022 from <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>

Caplow-Lindner, E., Harpaz, L., & Samberg, S. (1979). **Therapeutic Dance/Movement: Expressive Activities**

for Older Adults. NY: Human Sciences Press.

Chanhom, Saknarong. (2013). **How to Exercise Good for the Elderly (ออกกำลังกายอย่างไร ดีต่อผู้สูงอายุ).** [Online]. Retrieved January 22, 2022 from <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1052>

Chula-Saevok, Yada, Wanwichai, Rawiwan, & Nimnetipun, Sumonratree. (2018). The therapy development activity of Thai-Puan (Thai folk dance) to solve the problems for the elderly person who has improper and low quality in sleeping (การพัฒนา กิจกรรม ฟ้อนไทยพวนบำบัด ด้วยหลักการแอโรบิค เพื่อแก้ปัญหา ของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี). **Institute of Culture and Arts Journal Srinakharinwirot University**, 19(2): 180-192.

Department of Economic and Social Affairs, United Nations. (2023). **Goals 3 Ensure Healthy Lives and Promote Well-Being for All at All Ages.** [Online]. Retrieved February 11, 2023 from <https://sdgs.un.org/goals/goal3>

Dudsdeemaytha, Jitra, Noklang, Sumate, & Benjaphong, Wanatphong. (2015). **Development of Recreation Therapy Program for Aging Happiness (การพัฒนา โปรแกรมหนันทนาการบำบัดที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ).** Bangkok: The Secretariat of the Senate.

Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (TGRI). (2014). **Situation of the Thai Elderly 2013 (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556).** Bangkok: Amarin Printing and Publishing.

Grawe, K., Donati, R., & Bernauer, F. (1994). **Psychotherapy in Transition: From the Denomination to Profession (Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession).** Göttingen: Verlag für Psychologie, Hogrefe. [in German]

Institute of Geriatric Medicine, Department of Medical Services, Ministry of Public Health. (2002). **Exercise for Health for the Elderly (การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ).** Bangkok: The Agricultural Co-operative Federation Association of Thailand Printing House.

Jola, C., & Calmeiro, L. (2017). The Dancing Queen: Explanatory Mechanisms of the 'Feel-Good Effect' in Dance. In V. Karkou, S. Oliver, & S. Lycouris (Eds.),

- The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing**, (pp. 13-40). NY: Oxford University Press.
- Karkou, V., & Meekums, B. (2017). Dance movement therapy for dementia. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, 2: CD011022.
- Kazdin, A. E. (2007). Mediators and mechanisms of change in psychotherapy research. **Annual Review of Clinical Psychology**, 3: 1-27.
- Khuntong, Nattorn. (2011). **The Effect of Manora Classical Dance Training on Strength and Balance of the Elders** (ผลการฝึกรำโหราที่มีผลต่อความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุ). Master's dissertation, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand.
- Koch, S. C. (2017). Arts and health: Active factors and a theory framework of embodied aesthetics. **The Arts in Psychotherapy**, 54: 85-91.
- Koch, S. C., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. **The Arts in Psychotherapy**, 41(1): 46-64.
- Manimmanakorn, Apiwan, Manimmanakorn, Nattaset, Tunkamnerdthai, Orathai, & Sangpongsanon, Sasitorn. (2001). Effects of modified Thai Esan folk dance on VO₂ max and satisfaction among elderly people (ผลของการออกกำลังกายโดยทำรำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่ออัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดและความพึงพอใจในคนสูงอายุ). **KKU Research Journal**, 6(1): 84-91.
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention—A systematic review. **Behavioral Sciences**, 8(2): 28.
- Niyomtham, Sriya. (2002). Dance Movement Therapy (นาฏบำบัด). **Encyclopedia of Education**, 27: 60-62. [Online]. Retrieved January 25, 2022 from <https://ejournals.swu.ac.th/index.php/ENEDU/article/view/5912/5547>
- Office of the National Economic and Social Development Board, Office of the Prime Minister. (2017). **The Twelfth National Economic and Social Development Plan (2017-2021)** (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564). Bangkok: Office of the Prime Minister.
- Pienseethong, Kanyawee, Inchan, Noppadol, & Pakdeeronachit, Srirath. (2018). Physical exercise through dance therapy activities for senior citizens in Thai Puan community, Nakorn Nayok Province (การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก). **The Journal of Social Communication Innovation**, 6(1(11)): 126-136.
- Prashyanusorn, Pintorn. (2005). **The Effect of Dance Therapy on Sleep Quality Among Elderly in the Aging Club** (ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ). Master's dissertation, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.
- Rattanai, Sophaphan. (2012). **Alternatives for the Elderly Live Well Quality Life** (ทางเลือกวัยสูงอายุ อยู่ดีชีวิตมีคุณภาพ). Bangkok: Saeng Dao.
- Rittibil, Pavit. (2015). Thai dance: Convey of cultural rather than entertainment (นาฏศิลป์ไทย: สื่อทางวัฒนธรรมที่มากกว่าความบันเทิง). **Journal of Fine Arts Research and Applied Arts**, 2(1): 106-137.
- Sawangmek, Taweesak. (2005). **A Study of Needs in Managing Recreation Activities of the Elderly in Bangkok Metropolis** (การศึกษาค้นคว้าความต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร). Master's dissertation, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.
- Siriphanich, Banloo (Ed.). (1998). **Exercise for Health for the Elderly** (การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ). Bangkok: Moh Chao Ban Publishing House.
- Srimuang, Tanawanaphorn, Poo Sri, Somjet, Supucworakul, Chaiwat, & Nachairit, Darunnapa. (2019). Effects of exercise by applied northeastern folk dance on balance and leg muscle strength elderly Maha Sarakham (ผลของการออกกำลังกายโดยใช้ทำรำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่อความสามารถ

- ในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุ จังหวัดมหาสารคาม). **Journal of Education Rajabhat Maha Sarakham University**, 16(1(30)): 119-152.
- Srisamai, Thitipa, Nakmareong, Saowanee, Yonglitthipagon, Ponlapat, Siritaratiwat, Wantana, Auvichayapat, Paradee, Sawanyawisuth, Kittisak, & Janyacharoen, Taweesak. (2017). Effects of traditional Thai boxing exercise program on physical performance in elderly Thai subjects: A pilot study (ผลของการออกกำลังกายด้วยรำมวยโบราณประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุชาวไทย: การศึกษานำร่อง). **Chulalongkorn Medical Journal**, 61(6): 745-755.
- Tagulltungite, Parinyalakshmi, & Nimnatipun, Sumonratee. (2016). The state and need of recreational activities for the elderly in Chainat Municipality Area, Chainat Province (สภาพและความต้องการกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท). **Journal of The Royal Thai Army Nurses**, 17(1): 63-69.
- Tounchaame, Pakanich. (2002). **The Effects of Group Reminiscence on Self-Esteem of Elderly in the Home for the Aged** (ผลของกลุ่มระลึกความหลังที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา). Master's dissertation, Burapha University, Chonburi, Thailand.
- Virulrak, Surapone. (2004). **Principles of Dance Arts (หลักการแสดงนาฏยศิลป์ปริทรรศน์)**. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Vongaree, Chalalai. (2018). Approaches for organizing the local arts and cultural activities for elderly health promotion (แนวทางการจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมที่บ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ). **NRRU Community Research Journal**, 12(special): 169-184.
- Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. **World Psychiatry**, 14(3): 270-277.
- Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). **The Great Psychotherapy Debate: The Evidence for What Makes Psychotherapy Work** (2nd ed.). NY: Routledge.
- Wanwichai, Rawiwan. (2011). **Dance for the Hearing Impaired Children** (นาฏยศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน). Doctoral dissertation, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.