การพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

Development of Learning Activity Guidelines by Applying Therapeutic Dance and Folk Songs of Ban Khao Samo Klang to Enhance the Quality of Life for the Elderly

ประภาศรี ศรีประดิษฐ์[1] และวารีรัตน์ แก้วอุไร[2]
Praparsri Sripradit, and Wareerat Kaewurai

Received: February 06, 2025
Revised: March 27, 2025
Accepted: April 07, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ 2) สร้างและตรวจสอบคุณภาพของแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ประยุกต์ใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด ปราชญ์ชาวบ้านด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองบ้านเขาสมอแคลง ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน และผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแคลง ซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบประเมินความเหมาะสม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และสถิติเชิงบรรยาย ผลการวิจัย พบว่า 1) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มี 2 แนวทาง ได้แก่ 1.1) ด้านร่างกายและจิตใจควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร่วมกันสร้างสรรค์ท่ารำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรง การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และการมีเจตคติที่ดีต่อการร่วมกันอนุรักษ์เพลงพื้นบ้าน

[1-2] มหาวิทยาลัยนเรศวร; Naresuan University
Corresponding author, e-mail: praparsris@hotmail.com

บ้านเขาสมอแคลง 1.2) ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร่วมกันฝึกปฏิบัติการรำมังคละประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงภายใต้การออกแบบจัดเตรียมพื้นที่ในชั้นเรียนให้มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และ 2) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 สร้างสรรค์ท่ารำมังคละด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ขั้นที่ 2 เสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ทั้งนี้แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก (Mean = 4.45, SD = 0.06)

คำสำคัญ: การรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง, คุณภาพชีวิต, นาฏศิลป์บำบัด

Abstract

The objectives of this research article were 1) to study the guidelines for organizing learning activities by applying therapeutic dance and folk songs of Ban Khao Samo Klang to enhance the quality of life for the elderly; and 2) to create and verify the quality of the guidelines for organizing learning activities by applying therapeutic dance and folk songs of Ban Khao Samo Klang to enhance the quality of life for the elderly; This was the research and development. sample consisted of experts in dance therapy concepts, local folk dance scholars of Khao Samo Klang, experts in curriculum and instruction, and elderly persons from Khao Samo Klang School for the Elderly, obtained by purposive sampling. The research instruments used included interview forms and a suitability assessment form. Data analysis included content analysis and descriptive statistics. The research results found that 1) there were 2 approaches to organize learning activities, namely 1.1) in physical and mental aspects, activities should be organized for the elderly to jointly create Mangkala dance moves and folk songs of Khao Samo Klang to enhance strength, muscle flexibility, and positive attitudes toward jointly preserving Khao Samo Klang folk songs, 1.2) in terms of social and environmental aspects, activities should be

organized for the elderly to jointly practice Mangkala dance with folk songs of Khao Samo Klang under the design and preparation of classroom spaces that were appropriate and safe for the elderly; 2) for the guidelines in organizing learning activities by applying Mangkala dance therapy and folk songs of Khao Samo Klang to enhance the quality of life for the elderly, there were 3 important steps: Step 1: To create Mangkala dance moves by reviving Khao Samo Klang folk songs; Step 2: To enhance quality of life with Mangkala dance therapy and folk songs of Khao Samo Klang; Step 3: To review the results of enhancing quality of life with Mangkala dance therapy and folk songs of Khao Samo Klang. However, the developed learning activity guidelines showed high appropriateness (Mean = 4.45, SD = 0.06).

Keywords: Mangkala folk dance of Khao Samo Klang, quality of life, dance therapy

บทนำ

ปัจจุบันนานาประเทศทั่วโลกต่างกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ รวมถึงประเทศไทยที่ในปัจจุบันจัดอยู่ในภาวะสูงวัยของประชากรเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน สะท้อนให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงประชากรศาสตร์ของไทยกำลังได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว ประกอบกับประเทศไทยกำลังมุ่งหน้าเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” ภายในปี 2577 เมื่อมีสัดส่วนของประชากรสูงวัย สูงถึงร้อยละ 28.1 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) จากสถานการณ์การเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุทำให้นานาประเทศรวมถึงประเทศไทยได้เตรียมการด้านนโยบายต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการรับมือกับสังคมผู้สุงอายุที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มติคณะรัฐมนตรีให้ความเห็นชอบระเบียบวาระแห่งชาติเรื่อง “สังคมผู้สูงอายุ” โดยมีประเด็นสำคัญในการผลักดันเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) ทั้งนี้กรมอนามัยได้เผยถึงปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2563 ที่สูงเป็นอันดับแรก คือ ปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ร้อยละ 58 รองลงมา คือ ปัญหาด้านการได้ยินหรือสื่อความหมาย ร้อยละ 24 ด้านการมองเห็น ร้อยละ 19 ด้านการเรียนรู้ ร้อยละ 4 ด้านจิตใจร้อยละ 3 และด้านสติปัญญา ร้อยละ 2 (สำนักอนามัยผู้สูงอายุ, 2564) นอกจากนี้ยังพบว่าในวัยเกษียณผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคมเนื่องจากผู้สูงอายุมีบทบาทและการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลง เกิดการพึ่งพิงทั้งด้านกิจวัตรประจำวันตลอดจนกิจกรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ส่งผล

กระทบสะท้อนกลับไปที่ด้านจิตใจของผู้สูงอายุ (หรินทร์ ใจหนัก, 2560) ความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุดังที่ได้กล่าวมาล้วนเป็นปัญหาที่ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง

แนวคิดนาฏศิลป์บำบัด (Dance Therapy) เป็นการนำหลักด้านการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะปฏิบัติท่ารำต่าง ๆ ของนาฏศิลป์มาบูรณาการร่วมกับหลักการทางด้านบำบัดในการออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ คล้ายกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญที่มีแนวโน้มนำมาปรับประยุกต์ใช้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีสมรรถภาพทางด้านต่าง ๆ ดีขึ้น ซึ่งมีรายงานทางการแพทย์ได้แนะนำว่านาฏศิลป์บำบัดสามารถช่วยรักษาให้ได้ผลสำเร็จในหลาย ๆ เรื่อง เช่น พัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและซึมเศร้า ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรัง และการเกร็งของกล้ามเนื้อ เพิ่มทักษะในการสื่อสารและส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี (สุนิสา ชูชัยยะ, 2560) สอดคล้องกับงานวิจัยของกัญญาวีร์ เปี้ยนสีทอง, นพดล อินทร์จันทร์ และศรีรัฐ ภักดีรณชิต (2561) ที่ได้นำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดมาใช้บริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยผสมผสานหลักการทางกายภาพบำบัดเพื่อออกกำลังกายในผู้สูงอายุ พบว่า ภายหลังการร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำ บัดผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ และการทรงตัว อยู่ในระดับที่ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เป็นไปในทำนองเดียวกับผลการวิจัยของ Mishra, S.S. & Shukla, S. (2022) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับศักยภาพของการบำบัดด้วยการเต้นรำพื้นบ้านอินเดีย (Indian Folk-Dance Therapy: IFDT) โดยเฉพาะการเต้นรำการ์บาในการส่งเสริมสุขภาพทางกายและปัญญาของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 ถึง 70 ปี พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในกลุ่ม IFDT มีพัฒนาการที่ดีขึ้นในด้านสมรรถภาพทางกาย ความสามารถทางการรับรู้ และการทำงานร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งสะท้อนถึงผลจากการเคลื่อนไหวตามจังหวะที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อ การจดจำลำดับท่าเต้น และการทำกิจกรรมร่วมกันในกลุ่ม การเคลื่อนไหวที่ใช้จังหวะและการมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐานใน IFDT มีส่วนช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานทางกายภาพให้กับผู้สูงอายุในขณะที่ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการสร้างสรรค์ของการเต้นช่วยส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุ

การศึกษาบริบทพื้นที่บ้านเขาสมอแคลงผ่านการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชนและปราชญ์ชาวบ้านเกี่ยวกับแนวทางการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในท้องถิ่นร่วมกับทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด ด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงมาสร้างสรรค์และพัฒนาขึ้นใหม่เป็นรำมังคละเพลงพื้นบ้าน

บ้านเขาสมอแคลงสำหรับการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุพื้นที่ชุมชนบ้านเขาสมอแคลงในอดีตได้มีการแต่งเพลงพื้นบ้านเพื่อใช้ประกอบการแสดง การละเล่นขับร้องภายในชุมชน ได้แก่ เพลงสวยจริงนะกานดา เพลงชะนีห้อยโหน เพลงกุหลาบบานเย็น เพลงความรักของชาย เพลงหงส์ เพลงไก่งาม เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ ซึ่งเป็นบทเพลงที่ประพันธ์ขึ้นโดยปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนบ้านเขาสมอแคลงและได้มีการเพิ่มเติมทำนองของเพลงพื้นบ้านโดยผู้นำชุมชนเพื่อที่จะสานต่อเจตนารมณ์การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งเป็นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงให้กับรุ่นต่อ ๆ ไปในชุมชน แต่ทว่าบทเพลงพื้นบ้านดังกล่าวยังขาดการส่งเสริมการอนุรักษ์และการใช้ประโยชน์จากบทเพลงพื้นบ้านผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของคนในชุมชน ส่งผลให้บทเพลงพื้นบ้านที่ประพันธ์ขึ้นเริ่มจะสูญหายไปจากคนในชุมชน โดยมีแค่เฉพาะผู้นำชุมชนและปราชญ์ชาวบ้านในพื้นที่บ้านเขาสมอแคลงเท่านั้นที่ยังคงสามารถขับร้องบทเพลงพื้นบ้านต่าง ๆ ได้ ด้วยเหตุนี้ทางผู้นำชุมชนและปราชญ์ชาวบ้านจึงมีความต้องการที่จะอนุรักษ์สืบสานและใช้ประโยชน์จากบทเพลงพื้นบ้านให้เกิดขึ้นกับชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนบ้านเขาสมอแคลงที่สามารถนำบทเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงมาประยุกต์สร้างสรรค์เป็นท่ารำต่าง ๆ เพื่อเป็นกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้นำภูมิปัญญาซึ่งเป็นบทเพลงพื้นบ้านที่มีอยู่มาถ่ายทอดร่วมกันภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตลอดจนสามารถนำท่ารำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงมาประกอบการแสดงในงานบุญประจำปีชุมชนบ้านเขาสมอแคลงก็จะยิ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน ดังสะท้อนให้เห็นจากบทสัมภาษณ์ของผู้นำชุมชนและปราชญ์ชาวบ้านพื้นที่บ้านเขาสมอแคลงที่สะท้อนว่าในอดีตชุมชนได้มีการแต่งบทเพลงพื้นบ้านในพื้นที่ชุมชนบ้านเขาสมอแคลงเพื่อประกอบการละเล่นและการขับร้องทั่วไป แต่หลังจากนั้นบทเพลงพื้นบ้านต่าง ๆ เริ่มจะสูญหายเพราะขาดการอนุรักษ์ สืบสานจากคนในชุมชน ในพื้นที่ชุมชนเองมีโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งเป็นสถานที่ที่สำคัญในการพัฒนาความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น รวมถึงการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น กลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนจึงเป็นกลุ่มที่ควรได้รับการถ่ายทอดวิธีการนำบทเพลงพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบท่ารำประกอบบทเพลงต่าง ๆ แล้วก็นำท่ารำไปใช้ในการแสดงในงานบุญประจำปีชุมชนบ้านเขาสมอแคลงด้วยก็จะยิ่งก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและก็การอนุรักษ์ สืบสาน และถ่ายทอดภูมิปัญญาที่มีอยู่ในชุมชนให้คงอยู่สืบไป

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการศึกษาบริบทพื้นที่บ้านเขาสมอแคลงเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความท้าทายของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดร่วมกับนาฏศิลป์พื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงยังไม่พบว่ามี

หน่วยงานหรือบุคคลใดประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่บ้านเขาสมอแคลง ด้วยเหตุนี้จึงเป็นหลักคิดที่สำคัญที่ส่งผลให้ผู้วิจัยได้ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญที่ควรนำมาซึ่งการศึกษาวิจัยและพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ อันจะเป็นแนวทางที่สำคัญในการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งเป็นหน่วยงานที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น มุ่งเน้นจัดการศึกษาโดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน ซึ่งมีความเหมาะสมสอดคล้องกับลักษณะและความสำคัญของนาฏศิลป์พื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

2. เพื่อสร้างและตรวจสอบคุณภาพของแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีการดำเนินการ 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

แหล่งข้อมูล

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด จำนวน 2 คน

2. ผู้นำชุมชนและปราชญ์ชาวบ้านด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองพื้นที่บ้านเขาสมอแคลง จำนวน 3 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีวิธีการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1. กำหนดประเด็นที่ใช้ในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการนำนาฏศิลป์บำบัดมาประยุกต์ใช้ร่วมกับนาฏศิลป์พื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมทั้งเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความชัดเจนในการใช้ภาษาเพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

2. นำแบบแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 3 คน พบว่าแบบสัมภาษณ์มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล จัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย จากนั้นดำเนินการสัมภาษณ์กับผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด ผู้นำชุมชนและปราชญ์ชาวบ้านด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองพื้นที่บ้านเขาสมอแคลงตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ โดยนำส่งแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญ ผู้นำชุมชนและปราชญ์ชาวบ้านล่วงหน้าเป็นเวลา 1 สัปดาห์ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ขออนุญาตผู้เชี่ยวชาญและปราชญ์ชาวบ้านในการขอข้อมูลเพิ่มเติมจากการสอบถามผ่านทางโทรศัพท์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ผู้วิจัยจะได้นำมาทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive Analysis)

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

แหล่งข้อมูล

1. ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดนาฏศิลป์บำบัด จำนวน 1 คน ปราชญ์ชาวบ้านด้านนาฏศิลป์พื้นเมืองพื้นที่บ้านเขาสมอแคลง จำนวน 1 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน จำนวน 1 คน

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองนำร่อง จากโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแคลง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เอกสารประกอบการใช้แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งมีวิธีการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

1.1 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนาฏศิลป์บำบัด นาฏศิลป์พื้นเมือง และการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดสำคัญในการสร้างเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

1.2 กำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 สร้างสรรค์ท่ารำมังคละด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ขั้นที่ 2 เสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง

1.3 นำแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความชัดเจนในการใช้ภาษา เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อประเมินความเหมาะสมของแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1.5 นำแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผ่านการพิจารณา ปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองนำร่องกับผู้สูงอายุจากโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาสมอแคลง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 10 คน เพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ รวมถึงปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการใช้แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และนำมาปรับปรุงก่อนนำไปทดลองใช้จริง

2. แบบประเมินความเหมาะสมของแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งมีวิธีการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

2.1 ศึกษาเทคนิค วิธีการสร้างแบบประเมินความเหมาะสม แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามหลักของลิเคอร์ท จากนั้นกำหนดประเด็นที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ พร้อมทั้งเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความชัดเจนในการใช้ภาษา เพื่อให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข

2.2 นำแบบประเมินที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 3 คน พบว่า แบบประเมินความเหมาะสมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำเอกสารประกอบการใช้แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม โดยใช้แบบประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

2. นำเอกสารประกอบการใช้แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผ่านการพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองนำร่อง (Pilot Study) กับผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ รวม 9 ชั่วโมง และในระหว่างทดลองนำร่องผู้วิจัยใช้วิธีสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ รวมถึงปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการใช้แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และนำมาปรับปรุงก่อนนำไปทดลองใช้จริง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำผลการตรวจให้คะแนนตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำไปเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมาย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

ค่าเฉลี่ย 4.51–5.00 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51–4.50 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51–3.50 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51–2.50 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00–1.50 คะแนน หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

2. นำข้อมูลที่ได้จากทดลองนำร่อง (Pilot study) มาทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) แล้วสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

สรุปผลการวิจัย

1. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มี 2 แนวทาง ได้แก่ 1.1) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านร่างกายและจิตใจควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร่วมกันสร้างสรรค์ท่ารำมังคละด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงมาผสมผสานกับการแสดงรำมังคละนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลกเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางกายทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด ความยืดหยุ่นของร่างกาย นอกจากนี้การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นดนตรีและร้องเพลงประกอบการออกท่าทางทางด้านนาฏศิลป์ที่มีความเกี่ยวเนื่องกับวัฒนธรรมประเพณี สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือกันในชุมชน โดยแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มเพื่อให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม รวมถึงการมีเจตคติที่ดีต่อการร่วมกันอนุรักษ์เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง 1.2) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร่วมกันฝึกปฏิบัติการรำมังคละประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงภายใต้การออกแบบจัดเตรียมพื้นที่ในชั้นเรียนให้มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เน้นให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมทางด้านนาฏศิลป์ที่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับบุคคลอื่น ด้วยการให้โจทย์แบ่งกลุ่มในการทำกิจกรรมอย่างหลากหลาย สลับหมุนเวียนกันไป และออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวที่เอื้อต่อการมีการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มอย่างหลากหลายรูปแบบ ทั้งนี้ผู้สูงอายุจะต้องได้รับความรู้สำหรับการจัดกิจกรรมในการเตรียมพื้นที่สำหรับการจัดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดให้มีความเหมาะสม และปลอดภัย ปราศจากมลพิษ และควรมีการจัดตั้งช่องทางในการสื่อสารเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ และทันต่อเหตุการณ์ร่วมกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม

2. ผลการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

2.1 แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สำคัญ 3 ขั้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นที่ 1 สร้างสรรค์ท่ารำมังคละด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้านและผู้สูงอายุนำบทเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ประกอบด้วย เพลงเกริ่นนำบ้านเขาสมอแคลง เพลงสวยจริงนะกานดา เพลงชะนีห้อยโหน เพลงกุหลาบบานเย็น เพลงความรักของชาย เพลงหงส์ เพลงไก่งาม เพลงแหงนดูดาว และเพลงลาก่อนนะเธอ มาออกแบบและสร้างสรรค์เป็นท่ารำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงที่เน้นการรำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการยืดหยุ่นทางกายช่วงบนและล่าง โดยนำเอาดนตรีมังคละเพลงไม้สี่ประกอบท่ารำมังคละขึ้นก่อนเพราะเป็นรำพื้นเมืองของจังหวัดพิษณุโลกแล้วจึงประดิษฐ์ท่ารำให้มีความสอดคล้องกับจารีตทางการแสดง และเอกลักษณ์ของบ้านเขาสมอแคลง ซึ่งรายละเอียดท่ารำมีทั้งหมด 9 ท่า ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การออกแบบและสร้างสรรค์ท่ารำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง

ลำดับท่ารำ	ความหมาย	คำอธิบาย
ท่าที่ 1 ท่าสอดสูง	แสดงถึงการยกย่องเชิดชูสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ที่อยู่ ณ พื้นที่ทำการแสดง	มือขวาจีบคว่ำแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายหงายแขนงอข้างลำตัวระดับไหลในระดับเดียวกัน เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนมือขวาหงายสูงระดับแง่ศรีษะ มือซ้ายจีบส่งหลังแขนตึง เอียงศรีษะข้างซ้ายตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 2 ท่าไหว้- เชิดชู	แสดงถึงการทำความเคารพสรรเสริญเกียติคุณครูตามจารีตก่อนการแสดงนาฏศิลป์	มือทั้งสองพนมไหว้ข้างขวาระดับใบหู เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นย้ายมาจีบคว่ำระดับแง่ศรีษะข้างซ้ายเอียงศรีษะข้างซ้าย แล้วเปลี่ยนมือทั้งสองหงายออก เอียงศรีษะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 3 ท่าพรหมสี่หน้า-ยูงฟ้อนหาง	เป็นการยกย่องเชิดชูคุณครูไว้เหนือเกล้า	มือทั้งสองจีบคว่ำข้างลำตัวแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ แล้วเปลี่ยนมือทั้งสองหงายระดับแง่ศรีษะ ศรีษะตรง ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20 จากนั้นแทงปลายนิ้วทั้งสองส่งแขนตึงไปด้านหลัง ศรีษะตรง ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 4 ท่าดึงมือจีบ	แสดงให้เห็นถึงการเดินชมทิวทัศน์บรรยากาศในท้องถิ่นบ้านเขาสมอแคลง	มือขวาหงายแขนงอข้างลำตัวระดับสะโพก มือซ้ายจีบคว่ำแขนงอด้านหน้าในระดับเดียวกัน จากนั้นดึงมือทั้งสองขึ้นสูงระดับแง่ศรีษะข้างขวา เอียงศรีษะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 5 ท่าเด็ดดอกไม้	แสดงความสวยงามของดอกไม้ที่อดใจไม่ได้จนต้องเด็ดมาชื่นชม	มือขวาตั้งวงแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายจีบหงายแขนงอข้างลำตัวในระดับเดียวกัน เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนข้อนข้อมือขวาจีบหักข้อมือเข้าหาลำตัวสูงระดับแง่ศรีษะ มือซ้ายจีบส่งหลังแขนตึง เอียงศรีษะข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 6 ท่าบังสุริยา	แสดงถึงการประกอบกิจกรรมจนกระทั่งรู้สึกถึงความร้อนจากแสงแดดจึงต้องหลบบัง	มือทั้งสองจีบหักข้อมือเข้าหาแง่ศรีษะขวา เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นม้วนมือทั้งสองออกตั้งวงระดับแง่ศรีษะข้างขวา เอียงศรีษะข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20

ลำดับท่ารำ	ความหมาย	คำอธิบาย
ท่าที่ 7 ท่าร้อยดอกไม้	แสดงถึงการนำดอกไม้ที่เก็บได้มาร้อยเป็นพวงเพื่อนำไปถวายพระ	มือขวาจีบหงายแขนงอข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายจีบหงายแขนงอด้านหน้าระดับสะดือ เอียงศรีษะข้างขวา จากนั้นเปลี่ยนมือขวาจีบคว่ำด้านหน้าระดับเหนือศรีษะ มือซ้ายจีบหงายในลักษณะเดิม โดยปลายนิ้วจีบของมือทั้งสองตรงกัน เอียงศรีษะข้างซ้าย ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 8 ท่าภมรเคล้า	แสดงถึงการนำดอกไม้มาติดที่ผมให้สวยงามก่อนการออกเดินทางไปวัด	มือขวาตั้งวงบนระดับเหนือแง่ศรีษะ มือซ้ายจีบในระดับเดียวกัน เอียงศรีษะข้างขวา ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20
ท่าที่ 9 ท่ากระหวัดเกล้า	แสดงถึงการตรวจสอบความงามของผม และเครื่องแต่งกายของตนก่อนเดินทางไปวัด	มือขวาจีบคว่ำสูงระดับกึ่งกลางแง่ศรีษะ มือซ้ายหงายปลายนิ้วตกลงกึ่งกลางแง่ศรีษะในระดับเดียวกัน เปลี่ยนม้วนมือขวาหงายปลายนิ้วตกลงกึ่งกลางแง่ศรีษะ มือซ้ายจีบคว่ำสูงระดับกึ่งกลางแง่ศรีษะในระดับเดียวกัน จากนั้นวาดมือทั้งสองลง มือขวาจีบคว่ำแขนตึงข้างลำตัวระดับไหล่ มือซ้ายหงายแขนตึงข้างลำตัวในระดับเดียวกัน ตั้งท่าค้างไว้นับ 1-20

ขั้นที่ 2 เสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ผู้สูงอายุปฏิบัติตามแนวทางการจัดกิจกรรรมการเรียนรู้รำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงร่วมกับสมาชิกผู้สูงอายุภายใต้การออกแบบชั้นเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีความเหมาะสมและปลอดภัยต่อการทำกิจกรรมด้วยการปฏิบัติท่ารำเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะช่วงบนและช่วงล่างประกอบเข้าด้วยกันเป็นท่ารำที่สมบูรณ์ต่อเนื่องประกอบตามจังหวะเพลงรำมังคละจำนวน 9 ท่า รวมทั้งสิ้นจำนวน 2 รอบด้วยกัน ในแต่ละรอบจะให้ผู้สูงอายุได้หยุดพักแล้วจึงปฏิบัติใหม่อีกครั้ง ใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที จากนั้นจะปฏิบัติการคลายอุ่นโดยทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยการทำซ้ำเหมือนการอบอุ่นร่างกาย เริ่มจากเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องให้ระดับการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้นเล็กน้อยหลังจากนั้นต่อด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งท่ารำทั้ง 9 ท่าจะถูกนำมาประยุกต์ใช้ประกอบการแสดงนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงในงานบุญประจำปีชุมชนบ้านเขาสมอแคลง

ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ผู้สูงอายุจะร่วมกันสนทนากลุ่มหรือให้สัมภาษณ์เป็นรายบุคคลเพื่อร่วมกันพิจารณาทบทวนถึงความเหมาะสม ความเป็นได้ของกิจกรรม รวมถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่มีต่อการฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง

2.2 ผลการประเมินความเหมาะสมของแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ตารางที่ 2 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

รายการประเมิน	Mean	SD	ระดับความเหมาะสม
1. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้จริง	4.20	0.45	มาก
2. สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ และสาระการเรียนรู้	4.60	0.55	มากที่สุด
3. สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัด	4.20	0.45	มาก
4. เหมาะสมกับวัย และความสามารถของผู้สูงอายุ	4.60	0.55	มากที่สุด
5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมเหมาะสม	4.40	0.55	มาก
6. มีความหลากหลายและสามารถปฏิบัติได้จริง	4.60	0.55	มากที่สุด
7. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเรียนรู้	4.20	0.45	มาก
8. ผู้สูงอายุได้ทำงานเป็นกลุ่ม เป็นทีม	4.80	0.45	มากที่สุด
9. ผู้สูงอายุได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง	4.20	0.45	มาก
10. ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ	4.80	0.45	มากที่สุด
11. เน้นให้ผู้สูงอายุนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง	4.40	0.55	มาก
ภาพรวม	4.45	0.06	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ภาพรวมแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก (Mean = 4.45, SD = 0.06)

2.3 ผลการศึกษาทดลองนำร่องแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ โดยพบปัญหาและอุปสรรคของการใช้กิจกรรมในด้านการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบท่ารำทั้ง 9 ท่า ทั้งนี้ได้มีการปรับปรุงแก้ไขท่ารำให้สอดคล้องเหมาะสมกับการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย

1. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มี 2 แนวทาง ได้แก่ 1.1) ด้านร่างกายและจิตใจ ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร่วมกันสร้างสรรค์ท่ารำมังคละด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงมาผสมผสานกับการแสดงรำมังคละนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลกเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรง การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และการมีเจตคติที่ดีต่อการร่วมกันอนุรักษ์เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง 1.2) ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร่วมกันฝึกปฏิบัติการรำมังคละประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงภายใต้การออกแบบ

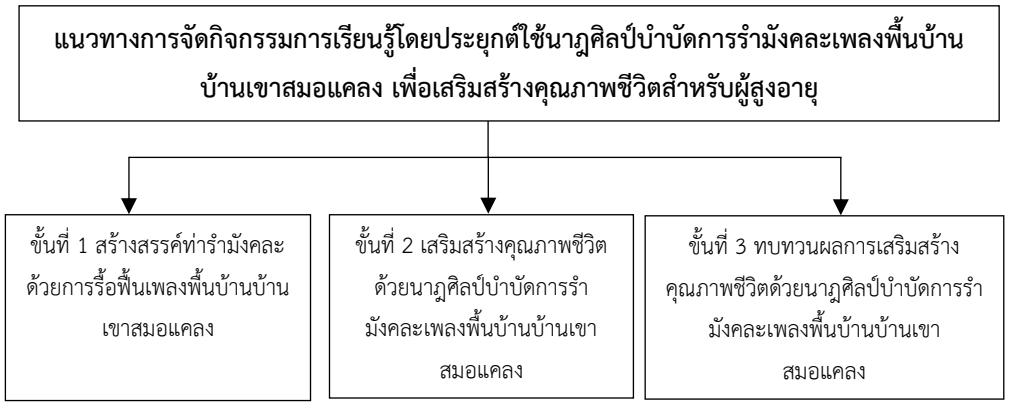
จัดเตรียมพื้นที่ในชั้นเรียนให้มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผลเป็นเช่นนี้เนื่องมาจากแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุควรจัดกิจกรรมให้ครอบคลุมโดยเริ่มตั้งแต่ด้านร่างกายและจิตใจที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการสร้างสรรค์ท่ารำมังคละด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงมาผสมผสานกับการแสดงรำมังคละนาฏศิลป์พื้นเมืองในจังหวัดพิษณุโลกเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรง การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และการมีเจตคติที่ดีต่อการร่วมกันอนุรักษ์เพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง จากนั้นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรต้องส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมโดยจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติการรำมังคละประกอบเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงภายใต้การออกแบบจัดเตรียมพื้นที่ในชั้นเรียนให้มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมทั้งนำผลการฝึกปฏิบัติที่ได้ไปประยุกต์ใช้ประกอบการแสดงในงานบุญประจำปีชุมชนบ้านเขาสมอแคลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Solla, P., et al. (2019) ที่ได้ศึกษาการเต้นรำพื้นบ้านซาร์ดิเนียหรือการเต้นรำ Ballu Sardu ในการบำบัดผู้ป่วยโรคพาร์กินสันมีลักษณะอาการทั้งทางด้านการเคลื่อนไหวและอาการที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว พบว่า ผู้บำบัดผ่านการเต้นรำนั้นมีคะแนนประเมินที่ดีขึ้นในด้านความเร็วในการเดิน ความยาวก้าว และความแข็งแรงของขา นอกจากนี้ยังพบประโยชน์ที่ไม่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เช่น ระดับความซึมเศร้าลดลงและประสิทธิภาพการทำงานของสมองดีขึ้น

2. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่สำคัญ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 สร้างสรรค์ท่ารำมังคละด้วยการรื้อฟื้นเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ขั้นที่ 2 เสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ขั้นที่ 3 ทบทวนผลการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง ทั้งนี้แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผลเป็นเช่นนี้เนื่องมาจากการพัฒนาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ดำเนินการอย่างเป็นระบบ เริ่มตั้งแต่การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์บำบัด ผู้นำชุมชนและปราชญ์ชาวบ้านสำหรับการศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อนำสารสนเทศที่ได้มาออกแบบสร้างสรรค์ท่ารำ 9 ท่า โดยนำเอาดนตรีมังคละเพลงไม้สี่ประกอบท่ารำมังคละขึ้นก่อนเพราะเป็นรำพื้นเมืองของจังหวัดพิษณุโลกแล้วจึงประดิษฐ์ท่ารำให้มีความสอดคล้องกับจารีตทางการแสดง และเอกลักษณ์ของบ้านเขาสมอแคลง ทั้งนี้ผู้สูงอายุได้นำท่ารำทั้ง 9 ท่ามาประยุกต์ใช้

ประกอบการแสดงนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลงทั้ง 8 เพลง ซึ่งเป็นท่ารำเคลื่อนที่ในลักษณะวงกลมอย่างหลากหลายรูปแบบในงานบุญประจำปีชุมชนบ้านเขาสมอแคลง พร้อมทั้งได้ทบทวนผลการฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mishra, S.S. & Shukla, S. (2022) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับศักยภาพของการบำบัดด้วยการเต้นรำพื้นบ้านอินเดีย (Indian Folk-Dance Therapy: IFDT) โดยเฉพาะการเต้นรำการ์บาในการส่งเสริมสุขภาพทางกายและปัญญาของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในกลุ่ม IFDT มีพัฒนาการที่ดีขึ้นในด้านสมรรถภาพทางกาย ความสามารถทางการรับรู้ และการทำงานร่วมกันในกลุ่ม นอกจากนี้การเคลื่อนไหวที่ใช้จังหวะและการมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐานใน IFDT มีส่วนช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานทางกายภาพให้กับผู้สูงอายุ ในขณะที่ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการสร้างสรรค์ของการเต้นช่วยส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุ

องค์ความรู้ใหม่

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้นตอน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดการรำมังคละเพลงพื้นบ้านบ้านเขาสมอแคลง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานด้านการศึกษาที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงชมรมผู้สูงอายุหรือโรงเรียนผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาและประยุกต์ใช้นาฏศิลป์บำบัดด้วยการรื้อฟื้นนาฏศิลป์พื้นเมือง เพื่อให้จัดเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยนำกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดไปใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมการแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองที่สอดคล้องกับจารีตทางการแสดงและเอกลักษณ์ของแต่ละชุมชน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

การนำกิจกรรมการเรียนรู้นาฏศิลป์บำบัดด้วยการรื้อฟื้นนาฏศิลป์พื้นเมืองควรนำไปใช้ด้วยความระมัดระวังเนื่องจากผู้สูงอายุอาจมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ เพราะฉะนั้นควรปรับท่าทางการรำให้เหมาะสมและปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ รวมถึงต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดในระหว่างทำกิจกรรม นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ผ่านการทำกิจกรรมเป็นกลุ่มและมีปฏิสัมพันธ์กับแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ในชุมชน

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากการได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากโครงการปริญญาเอกกาญจนาภิเษก รุ่นที่ 22 สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ.

กัญญาวีร์ เปี้ยนสีทอง, นพดล อินทร์จันทร์ และศรีรัฐ ภักดีรณชิต. (2561). การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก. *วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม*, *6*(1), 126–136.

บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

สมพงษ์ จิตสี. (2567, 24 พฤศจิกายน). *แนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ตามแนวคิดการปรับตัวของรอย โดยประยุกต์ใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองตามทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ*. (ประภาศรี ศรีประดิษฐ์, ผู้สัมภาษณ์)

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). *รายงานการศึกษาผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการพัฒนาประเทศจากผลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ. (2564). *รายงานประจำปี 2564 สำนักอนามัยผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก https://eh.anamai.moph.go.th/th/anniversary-report/210903

สุนิสา ชูชัยยะ. (2560). การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ*, *19*(1), 166–176.

หรินทร์ ใจหนัก. (2560). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบางริ้น ตำบลบางริ้น อำเภอเมือง จังหวัดระนอง*. (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.

Mishra, S.S. & Shukla, S. (2022). Effect of Indian Folk-Dance Therapy on Physical Performances and Quality of Life in Elderly. *Biomedical Human Kinetics*, *14*(1), 244-251.

Solla, P., et al. (2019). Sardinian folk dance for individuals with Parkinson's disease: A randomized controlled pilot trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *25*(3), 305-316.