

การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความต้องการของผู้สูงอายุ
ในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต
เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*
PERCEIVED BENEFITS, PERCEIVED BARRIERS AND NEEDS FOR
EXERCISE WHICH APPLYING THE ART OF PENCAK SILAT DANCE TO
ENHANCE HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS FOR THE ELDERLY

อุบลทิพย์ ไชยแสง

Ubontip Chaisang

นิวัติ ไชยแสง

Niwat Chaisang

กฤษเนตร เกษสระ

Kritsanate Katesara

อรุณทัย เดอรัมมันธ์

Arunothai Derramon

อุไรวรรณ ศิริธรรมพันธ์

Uraiwan Sirithammaphan

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา สถาบันพระบรมราชชนก

Sirindhorn College of Public Health, Yala Province, Praboromarajchanok Institute, Thailand

E-mail: Ubontip20@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ จากผู้ให้ข้อมูล 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการรำรำปันจักสีลัต 2) ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และ 3) ผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นที่สอดคล้องกันของผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่มว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยส่งเสริมความแข็งแรง ทำให้การทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย คลายความเครียด และรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้

* Received February 4, 2022; Revised February 16, 2022; Accepted June 13, 2022

ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น สำหรับการรับรู้อุปสรรค พบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่ม มีความคิดเห็นที่สอดคล้อง และแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม หากเป็นในกลุ่มของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะไม่มีกรรับรู้อุปสรรคเรื่องของข้อจำกัดของระยะเวลา แตกต่างจากกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับความยากของท่าทางของปันจักสีลัต และเกรงต่อการเกิดการลบลู่ต่อปันจักสีลัต ซึ่งเชื่อมโยงกับความเชื่อทางด้านจิตวิญญาณ ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต พบว่า ผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม มีความต้องการให้มีผู้ชี้แนะ และส่งเสริมให้มีการดำเนินการที่ต่อเนื่อง ซึ่งกิจกรรมอาจทำในรูปแบบของกลุ่ม หรือส่วนตัวที่บ้าน

คำสำคัญ: การรับรู้ประโยชน์, การรับรู้อุปสรรค, การรำรำปันจักสีลัต, สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับ, สุขภาพผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research article were study perceived benefits, perceived barriers and needs for exercise applying with the art of Pencak Silat dance to enhance health related physical fitness for the elderly of three groups of elderly, Each group of 8 consisted of 1) Elderly people who had experience in art of Pencak Silat dance 2) Elderly people who exercise regularly and 3) Elderly who do not exercise regularly from purposive sampling. The research methods used included in-depth interview and content analysis. The results revealed a consistent opinion among the three groups of elderly that they were beneficial to the body, promoted physical strength and maintained good balance, hard to fall, relieved stress and perceived benefits in accordance with the application of local arts and culture. Perceived barriers of the elderly, It was found that all three groups of elderly had consistent perceptions. The difference between groups found that there was no perceived barrier of time limitation in the group of elderly who have regularly exercised, while it was found in the group of elderly those who have occasionally exercised. In addition, perceived barriers found were the difficulty of Pencak Silat positions and fear of insulting against Pencak Silat which is linked to spiritual beliefs. The needs for exercise applying with the art of Pencak Silat dance to enhance health in accordance with physical fitness for the elderly. It was found that all three groups of elderly needed to be guided,



supported and encouraged to carry out continuous actions and activities may be conducted in the form of groups or individual at home.

Keywords: Perceived benefits, Perceived barriers, Art of Pencak Silat Dance, Health related physical fitness for the elderly

บทนำ

โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 ซึ่งมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 เป็นการเพิ่มขึ้นในอัตราที่เร็วกว่าร้อยละ 4 ต่อปี และกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีสูงถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 ซึ่งจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2559) การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุส่งผลต่อปัญหาที่จะตามมา จากความเสื่อมถอยของกำลังร่างกาย ทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพสูงขึ้น สุขภาพเสื่อมโทรมอ่อนแอลง โรคเรื้อรังสะสมเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจึงเป็นประชากร ที่ต้องได้รับการส่งเสริมด้านสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้กับยุคสมัยของการเปลี่ยนแปลง อันอาจส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่การเจ็บป่วยจากพฤติกรรม การเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ เป็นต้น จากการสำรวจสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ มีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว และ โรคที่มักพบในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันเลือดสูง เบาหวาน ข้ออักเสบข้อเสื่อม โรคถุงลมโป่งพองหลอดลมปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย และอัมพาตรวมถึงมีผู้สูงอายุมีภาวะอ้วนถึงร้อยละ 35 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2559)

จากปัญหาสมรรถภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุที่ลดลงนั้น การออกกำลังกายจึงจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ สอดคล้องกับความหมายของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ส่งเสริมความสามารถของร่างกายในการทำงานและใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอย่างถูกต้อง จะเป็นการสร้างเสริมให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นมากขึ้น (พลากร นัคราบัณฑิต และจิรนนท์ แก้วมา, 2564) การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งการออกกำลังกายโดยการฟ้อนรำ จะทำให้เกิดการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และข้อต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นจากการที่ร่างกายมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ความทนทานของปอดและหัวใจเพิ่มขึ้น (Hui, E., et al., 2009) การนำรูปแบบศิลปวัฒนธรรมเข้ามาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพเพราะรูปแบบวัฒนธรรมพื้นบ้านที่ปรากฏ เช่น ภาษา วรรณกรรม



การเล่น พิธีกรรม ความเชื่อ ประเพณี และศิลปะด้านอื่น ๆ ซึ่งเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้การร่ายรำจากศิลปวัฒนธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุได้

ปันจักสีลัตเป็นศิลปวัฒนธรรมประจำท้องถิ่นชายแดนใต้ เป็นศิลปะการต่อสู้ของคนที่เชื้อสายมลายูแห่งภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ที่สืบเชื้อสายมากันอย่างยาวนาน ซึ่งได้ถูกเรียกออกไปเป็นหลายชื่อตามพื้นที่ต่างๆซึ่งในจังหวัดปัตตานี ยะลา สตูล นราธิวาส และสงขลา จะถูกเรียกว่าสิลละ ตีกา หรือบอดีกา โดยเป็นศิลปะการต่อสู้ด้วยมือเปล่าเท้าเปล่าที่ใช้ท่วงท่าร่ายรำราวกับดอกบอมบ์ (ดอกอินทนิล) ในกระแสน้ำวนทำให้มีลีลาการต่อสู้ที่สวยงามประกอบด้วยท่าตั้งรับ การก้าวเดินสู่รูปแบบ การเคลื่อนที่เจ็ดทิศทาง ซึ่งมีการใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ได้แก่ การกำมือ การใช้ฝ่ามือ การใช้สันมือ การใช้หลังมือ และการใช้ศอก (เวฟาตีเมาะ มะแซ และคณะ, 2561) เมื่อพิจารณาท่วงท่าพบว่าเหมาะสมกับการนำมาประยุกต์ใช้เป็นท่าทางท่าทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นรูปแบบที่คุ้นเคย และเข้ากับบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นการบริหาร ทุกส่วนของร่างกาย และไม่หนักจนเกินไป

จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาการรับรู้ และความต้องการของผู้สูงอายุกับการออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ศิลปะการร่ายรำปันจักสีลัต ซึ่งสอดคล้องกับบริบทและวัฒนธรรมของท้องถิ่น เพื่อเป็นการตอบสนองกับความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างแท้จริง ผู้วิจัยได้ใช้แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, N. J., et al., 2011) เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยเพนเดอร์อธิบายว่ากิจกรรมทางกาย เป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่บุคคลกระทำเพื่อยกระดับสุขภาพของตนเอง การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในปัจจัยด้านอารมณ์และความคิดที่เฉพาะกับพฤติกรรม มาศึกษา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการร่ายรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับบริบทของท้องถิ่น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นบุคคลที่มีคุณค่าให้มีสุขภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการรับรู้ประโยชน์ของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการร่ายรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

2. เพื่อศึกษาการรับรู้อุปสรรคของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการร่ายรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ



3. เพื่อศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดยะลา กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มตามหลักเกณฑ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมตามลักษณะงานวิจัยครอบคลุมจากผู้สูงอายุทุกกลุ่ม ดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการรำรำปันจักสีลัต หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เคยมีความรู้ความเข้าใจ และเคยผ่านการรำรำปันจักสีลัตมาก่อน จำนวน 8 คน
2. ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ตามที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายแล้วเกิดการใช้พลังงานทำติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที และทำเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 8 คน
3. ผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มีการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายแล้วเกิดการใช้พลังงานทำติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที และทำเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนิยามศัพท์ในการกำหนดประเด็นสัมภาษณ์ และให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพผู้สูงอายุจำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการรำรำปันจักสีลัตจำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และผู้ช่วยวิจัยโดยประสานผ่านตัวแทนผู้นำชุมชนในพื้นที่จังหวัดยะลาเพื่อเข้าถึงกลุ่มผู้ให้ข้อมูล และพิทักษ์สิทธิในการทำวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง



โดยการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนในการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์รายกลุ่ม ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 1 ถอดคำพูดอย่างละเอียด และแยกข้อมูลตามหัวข้อแนวคำถาม โดยแยกเป็นรายบุคคล ใส่ชื่อ และลำดับการสัมภาษณ์กำกับ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการบันทึก จะสรุปเป็นประเด็นสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์เท่านั้น เพื่อนำไปสนับสนุนการวิเคราะห์ขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 จัดหมวดหมู่ ที่พิจารณาจากรูปแบบความสัมพันธ์ของข้อมูลระหว่างสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ และจากประสบการณ์การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสม ของความต้องการของผู้สูงอายุ ในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของข้อมูล โดยการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านศิลปะการรำรำปันจักสีลัต ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน 5 ท่าน ด้วยแบบประเมินเป็นลักษณะเลือกตอบ 2 คำตอบ คือเหมาะสม และไม่เหมาะสม นำมาวิเคราะห์เป็นร้อยละของความเหมาะสม และไม่เหมาะสม และมีรายละเอียดของข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อความสมบูรณ์และการนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง

จริยธรรมการวิจัย

ได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลาเลขที่ 087/2562

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์นำเสนอ ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งได้รับการตรวจสอบผลการแปลผลข้อมูลว่าเป็นจริง มีเหตุผลที่เชื่อถือได้ตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จากกลุ่มผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการรำรำปันจักสีลัต



ผลการสนทนากลุ่มกับกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 8 คน พบข้อมูลดังนี้

ประเด็นที่ 1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีประโยชน์กับร่างกาย เนื่องจากจะทำให้แข็งแรง ร่างกายทรงตัวได้ดี ไม่ป่วยงาน หรือเหนื่อยง่าย ท่วงท่าสวยงาม และทำได้ไม่ยากเนื่องจากมีความคุ้นเคย และอยู่สามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะในพื้นที่ชายแดนใต้

ดังตัวอย่างข้อมูล “ การออกกำลังกายด้วยสีลัตนี้คือไม่ยากมาก ไม่เร็วมาก มันจะทำให้แข็งแรง หายใจคล่องคล้ายกับการรำไทเก๊กของคนจีน ” (ผู้สูงอายุคนที่ 2 กลุ่มที่ 2, 2564)

ประเด็นที่ 2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีอุปสรรคอยู่บ้าง เนื่องจากอาจจะติดขัดในเรื่องของเวลาเนื่องจากมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ เช่น การดูแลหลาน การทำงานบ้าน งานสวน ซึ่งก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายไปในตัวอยู่แล้ว และการออกกำลังกายแบบที่มีรูปแบบและท่วงท่าที่มีแบบแผนควรมีการรวมกลุ่มกันเพื่อสร้างเสริมให้เกิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ดังตัวอย่างข้อมูล “ ไม่รู้จะทำได้ตอนไหน เห็นแก่ ๆ แบบนี้งานเยอะนะเลี้ยงหลานทำกับข้าวอีก ” (ผู้สูงอายุคนที่ 2 กลุ่มที่ 3, 2564)

ประเด็นที่ 3 ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุนั้นสามารถจะดำเนินการได้ แต่ต้องมีผู้ชี้แนะ สนับสนุน และส่งเสริมให้มีการดำเนินการที่ต่อเนื่อง เช่น การให้รางวัล การยกย่องให้เกียรติ และกิจกรรมอาจทำในรูปแบบของกลุ่มออกกำลังกายด้วยสีลัต หรือการคิดค้นท่าทางที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ชอบการสมาคม หรืออยู่ติดบ้าน

ดังตัวอย่างข้อมูล “ ถ้าทำได้ก็ดีนะ แต่ต้องมีคนสนับสนุน มีให้รางวัล แล้วก็มีการส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง ทำเป็นกลุ่มในหมู่บ้านก็ได้ ” (ผู้สูงอายุคนที่ 5 กลุ่มที่ 3, 2564)



2. การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จากกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

ผลการสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุจำนวน 8 คน พบข้อมูลดังนี้

ประเด็นที่ 1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัตเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเป็นประโยชน์เนื่องจากจะทำให้แข็งแรง ท่าทางก็ทำได้ไม่ยาก มองดูแล้วน่าจะคล้ายคลึงกับการออกกำลังกายแบบไทเก็ก ส่งผลให้การไหลเวียนเลือดดี ร่างกายทรงตัวได้ดีไม่ล้มง่าย ฝึกกลมหายใจ ไม่เหนื่อยง่าย ท่วงท่าสวยงาม คลายความเครียด นอนหลับได้ดี หากได้ออกกำลังกายร่วมกันแบบทีมคล้ายการออกกำลังกายแบบไลน์แดนซ์ ก็น่าจะยิ่งดูสวยงามพร้อมเพรียงกัน รวมถึงเป็นการส่งเสริมความเป็นเอกลักษณ์ทางศิลปวัฒนธรรมในพื้นที่ ส่งเสริมคุณค่าทางจิตใจ

ดังตัวอย่างข้อมูล “ท่าทางคงเป็นสิ่งดีนะ อย่างเช่นป้าออกกำลังกายด้วยการเดินไลน์แดนซ์อยู่แล้ว น่าจะคล้ายๆ กัน ใส่ท่าทางของปันจักสีลัตเข้าไป เป็นของชายแดนภาคใต้เราเอง ก็ยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์ศิลปะของบ้านเรา” (ผู้สูงอายุคนที่ 5 กลุ่มที่ 2, 2564)

ประเด็นที่ 2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีอุปสรรคอยู่บ้าง เนื่องจากถ้าเป็นท่าที่ยากจนเกินไป อาจทำตามได้ยาก และต้องให้ทุกคนเห็นความสำคัญเพราะแต่ละคนก็มีการออกกำลังกายของตนเองอยู่แล้ว จึงต้องทำให้น่าสนใจ ดึงดูดใจ รวมถึงไม่แน่ใจว่าจะทำได้ถูกต้องตามหลักการ เพราะปันจักสีลัตเป็นของมีครู บางคนก็มีความเชื่อทางจิตวิญญาณรวมอยู่ด้วย

ดังตัวอย่างข้อมูล “สีลัตนี้เป็นของมีครูนะ ถ้าเราทำผิดไปจากหลักการของเขามันอาจจะส่งผลกับชีวิต หรือการเจ็บป่วยได้นะ ต้องทำให้ถูกต้อง ” (ผู้สูงอายุคนที่ 2 กลุ่มที่ 1, 2564)



ประเด็นที่ 3 ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุนั้นสามารถจะดำเนินการได้ แต่ต้องมีผู้ชี้แนะ สนับสนุน และต้องอิงตามหลักการที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันความไม่ถูกต้องที่อาจกระทบต่อความเชื่อด้านจิตวิญญาณ และส่งเสริมการดำเนินการออกกำลังกายเป็นทีมเพื่อให้กลุ่มการออกกำลังกายเหล่านี้คงอยู่ รวมถึงการดำเนินงานที่สร้างแรงดึงดูดใจ การสร้างความน่าสนใจ การมีการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง เช่น การให้รางวัล การยกย่อง เป็นต้น

ดังตัวอย่างข้อมูล “ ถ้าทำได้ก็ดีนะ แต่ต้องมีคนที่จะมาเป็นผู้แนะ เป็นวิทยากรให้ถูกต้องตามหลักการนะสีลัตเขาเป็นของมีครูลบลูไม่ได้นะ ” (ผู้สูงอายุคนที่ 1 กลุ่มที่ 2, 2564)

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จากกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ

ผลการสนทนากลุ่มกับกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 8 คน พบข้อมูลดังนี้

ประเด็นที่ 1 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เป็นประโยชน์เนื่องจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ท่าทางก็น่าจะทำได้เนื่องจากไม่เร็วจนเกินไป ผิดกลมหายใจ ส่งผลให้ไม่ปวยง่าย

ดังตัวอย่างข้อมูล “ ออกกำลังกายแบบนี้ก็น่าจะดีนะ มันช่วยผิดกลมหายใจเข้าออก ” “ น่าจะพอทำได้นะ ไม่เร็วเกินไป ผิดกลมหายใจ ” (ผู้สูงอายุคนที่ 6 กลุ่มที่ 2, 2564)

ประเด็นที่ 2 การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ มีอุปสรรค เนื่องจากในชีวิตประจำวันทั่วไปไม่ค่อยสนใจการออกกำลังกาย ใช้การออกแรงทั่วไปในการทำงานก็ได้ออกกำลังกายไปในตัวอยู่แล้ว อีกทั้งการออกกำลังกาย

โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำนจกีสัตจะต้องมีการฝึกฝนซึ่งต้องใช้เวลา และน่าจะทำได้ยาก

ดังตัวอย่างข้อมูล “ ถ้าทำทางมันยากเกินไปมันต้องฝึก ไม่ค่อยจะมีเวลาอยู่แล้วด้วย เพราะต้องทำงาน ต้องเลี้ยงหลาน” (ผู้สูงอายุคนที่ 2 กลุ่มที่ 3, 2564)

ประเด็นที่ 3 ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำนจกีสัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำนจกีสัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุนั้นสามารถจะดำเนินการได้ ซึ่งจำเป็นจะต้องให้เห็นถึงความสำคัญ และให้เห็นถึงประโยชน์ให้มาก มีผู้สนับสนุนขึ้นส่งเสริม และหากเป็นไปได้ควรมีการดำเนินการที่ปรับเปลี่ยนท่าที่ไม่ยาก และสามารถใช้เป็นท่าออกกำลังกายได้ด้วยตัวเองที่บ้าน เป็นต้น

ดังตัวอย่างข้อมูล “ลองคิดเป็นท่าที่ทำได้ง่าย ๆ ที่ทำเองที่บ้านได้ก็น่าจะดี เหมาะกับคนที่แก่ที่เขายู่บ้าน ที่เขามีภาระออกมาออกกำลังกายไม่สะดวก” (ผู้สูงอายุคนที่ 2 กลุ่มที่ 2, 2564)

อภิปรายผล

จากการศึกษาเชิงคุณภาพของผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่มมีข้อคิดเห็นที่สอดคล้องกันในประเด็นต่าง ๆ ซึ่งสามารถอภิปรายตามวัตถุประสงค์การศึกษา ดังนี้

1. การรับรู้ประโยชน์ของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำนจกีสัต

พบว่า ผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน เกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเกิดจากที่ผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่ม รับทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่เดิมซึ่งเป็นการรับรู้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือตามช่องทางสื่อต่าง ๆ ในผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่นเดียวกับการศึกษาของบรรจง พลไชย ที่พบว่า ผู้สูงอายุรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมาก นอกจากนี้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวถึงการรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการได้ใช้ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น เอกลักษณ์ของท้องถิ่นมาใช้ประยุกต์เพื่อการออกกำลังกายส่งผลให้เกิดความสนใจ (บรรจง พลไชย, 2560)



2. การรับรู้อุปสรรคของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต

พบว่าผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม มีความคิดเห็นที่สอดคล้อง และแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม โดยหากเป็นในกลุ่มของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะไม่มี การรับรู้อุปสรรคเรื่องข้อจำกัดของระยะเวลา และภาระงานที่ต้องรับผิดชอบเนื่องจากมีการจัดสรรเวลา แต่จะมีความกังวลเรื่องอุปสรรคเกี่ยวกับความไม่ถูกต้อง ความยากของท่าทางของปันจักสีลัต และความเกรงต่อการเกิดการลบลู่ต่อปันจักสีลัตซึ่งเชื่อมโยงกับความเชื่อทางด้านจิตวิญญาณของคนในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ดังจะเห็นได้จากบทความของของ แวฟาตีเมาะ มะแซ และคณะเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมปันจักสีลัต ซึ่งกล่าวไว้ว่า ปันจักสีลัตเป็นศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นที่อยู่คู่มาอย่างยาวนาน ฝังแน่นอยู่ในความรู้สึกของคนในพื้นที่ ในขณะที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในการรำรำปันจักสีลัต และผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำจะรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับข้อจำกัดของเวลา ภาระหน้าที่ และความยากของท่าทาง รวมถึงการที่จะต้องมีความรู้ในการออกกำลังกาย (แวฟาตีเมาะ มะแซ และคณะ, 2561) สอดคล้องกับการศึกษาของ บรรจง พลไชย ทำการศึกษาการรับรู้ประโยชน์ ปัญหา และพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ไม่มีผู้นำในการออกกำลังกาย ไม่มีเพื่อนในการออกกำลังกาย และมีปัญหาทางด้านสุขภาพ (บรรจง พลไชย, 2560) และการศึกษาของวิญญูทิญญู บุญทัน และจริยาวัตร คมพยัคฆ์ ซึ่งพบว่า ปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำของผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่ การรับรู้สภาพร่างกายของตนเอง การมีจิตใจเข้มแข็งตั้งมั่น การรู้จักการปรับเปลี่ยน ให้เหมาะสม และการรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่ดี และการมีกลุ่มเพื่อนออกกำลังกาย การจัดการเวลาและภาระงาน การส่งเสริมจากครอบครัว (วิญญูทิญญู บุญทัน และจริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2563)

3. ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต

พบว่า ผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน ซึ่งพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความต้องการให้มีผู้ชี้แนะ สนับสนุน และส่งเสริมให้มีการดำเนินการที่ต่อเนื่อง รวมถึงการประยุกต์ใช้ท่าทางการรำรำที่สามารถทำได้โดยไม่ต้องทำรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิญญูทิญญู บุญทัน และจริยาวัตร คมพยัคฆ์ ศึกษาปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำของผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่ การรับรู้สภาพร่างกายของตนเอง การมีจิตใจเข้มแข็งตั้งมั่น การรู้จักการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม และการรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่ดี ได้แก่ การมีกลุ่มเพื่อนออกกำลังกาย การจัดการเวลาและภาระงาน การส่งเสริมจากครอบครัว บริบท และสภาพภูมิประเทศของชุมชน การเข้าถึงสื่อที่จับต้องได้ และสภาพดินฟ้าอากาศไม่อานวย

การปรับปรุงจิตใจจะช่วยให้ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำของผู้สูงอายุในชุมชนได้ (วิญญูทัศนีย์ บุญทัน และจริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2563)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การรับรู้ประโยชน์ของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต พบว่าผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน เกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้การทรงตัวเป็นไปด้วยดี ไม่หกล้มง่าย คลายความเครียด นอนหลับได้ดี และรับรู้ประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการได้ใช้ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น เอกลักษณ์ของท้องถิ่นมาใช้ประยุกต์เพื่อการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต พบว่าผู้สูงอายุ ทั้ง 3 กลุ่ม มีความคิดเห็นที่สอดคล้อง และแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม เกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต โดยหากเป็นในกลุ่มของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะไม่มี การรับรู้อุปสรรคเรื่องข้อจำกัดของระยะเวลา และภาระงานที่ต้องรับผิดชอบเนื่องจากมีการจัดสรรเวลา และให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายเดิมอยู่แล้ว แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำที่รับรู้อุปสรรคทางด้านของเวลา และภาระหน้าที่การงาน นอกจากนี้ยังมีการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับความไม่ถูกต้อง ความยากของท่าทางของปันจักสีลัต และความเกรงต่อการเกิดการลบท่อนปันจักสีลัต ซึ่งเชื่อมโยงกับความเชื่อทางด้านจิตวิญญาณของคนในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม มีความต้องการให้มีผู้ชี้แนะ สนับสนุน และส่งเสริมให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เช่น การให้รางวัล การยกย่องให้เกียรติ และกิจกรรมอาจทำในรูปแบบของกลุ่มออกกำลังกายด้วยสีลัต หรือการคิดค้นท่าทางที่ไม่ยากจนเกินไป และเหมาะสม รวมถึงการประยุกต์ใช้ท่าทางการรำรำปันจักสีลัตที่สามารถทำได้โดยไม่ต้องทำรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ เช่น สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ชอบการสมาคม หรืออยู่ติดบ้าน เป็นต้น ซึ่งมีข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ควรนำผลการวิเคราะห์ จากงานวิจัยไปเป็นแนวทางเพื่อกำหนดนโยบาย และแผนปฏิบัติการของ สถานบริการสาธารณสุข สถานศึกษา และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เพื่อวางแผนพัฒนาส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปวัฒนธรรมในท้องถิ่นเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งจะต้องมีสร้างความรู้ความเข้าใจตามหลักการที่ถูกต้อง รวมถึงการสร้างการเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ ผ่านผู้รู้ และผู้ชี้แนะสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดปัญหาอุปสรรคที่สามารถเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุทุกกลุ่ม และการวิจัยครั้งต่อไปควรนำข้อมูลที่ได้จากการทำการศึกษาไป



ประยุกต์เป็นรูปแบบวิจัยกึ่งทดลอง หรือใช้กลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อสร้าง และทดสอบรูปแบบการ สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นตามบริบทของ พื้นที่

เอกสารอ้างอิง

- บรรจง พลไชย. (2560). การรับรู้ประโยชน์ ปัญหา และพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาล เมืองนครพนม. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม: 18(34), 62-72.
- ผู้สูงอายุคนที่ 1 กลุ่มที่ 2. (13 กรกฎาคม 2564). การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และ ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจัก สีสัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. (อุบล ทิพย์ ไชยแสง, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้สูงอายุคนที่ 2 กลุ่มที่ 1. (11 กรกฎาคม 2564). การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และ ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจัก สีสัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. (อุบล ทิพย์ ไชยแสง, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้สูงอายุคนที่ 2 กลุ่มที่ 2. (13 กรกฎาคม 2564). การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และ ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจัก สีสัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. (อุบล ทิพย์ ไชยแสง, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้สูงอายุคนที่ 2 กลุ่มที่ 3. (13 กรกฎาคม 2564). การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และ ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจัก สีสัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. (อุบล ทิพย์ ไชยแสง, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้สูงอายุคนที่ 5 กลุ่มที่ 2. (13 กรกฎาคม 2564). การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และ ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจัก สีสัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. (อุบล ทิพย์ ไชยแสง, ผู้สัมภาษณ์)
- ผู้สูงอายุคนที่ 5 กลุ่มที่ 3. (15 กรกฎาคม 2564). การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และ ความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจัก สีสัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. (อุบล ทิพย์ ไชยแสง, ผู้สัมภาษณ์)

- ผู้สูงอายุคนที่ 6 กลุ่มที่ 2. (14 กรกฎาคม 2564). การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ศิลปะการรำรำปันจักสีลัต เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. (อุบลทิพย์ ไชยแสง, ผู้สัมภาษณ์)
- พลากร นัคราบัณฑิต และจิรนนท์ แก้วมา. (2564). การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับนักศึกษาภายใต้การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, 1(1), 73-83.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2559). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2558. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- วิญญูทัณญญ บัญทัน และจริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2563). ปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำของผู้สูงอายุในชุมชน. วารสารพยาบาล, 69(4), 1-10.
- แหวพาตีเมาะ มะแซ และคณะ. (2561). ศิลปวัฒนธรรมที่ถูกกลืน ปันจักสีลัต. นราธิวาส: มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์.
- Hui, E., et al. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. Archives of Gerontology and Geriatrics, 49, e45 – e50.
- Pender, N. J., et al. (2011). Health promotion in nursing practice (6th ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.