บูรณาการเพลงพื้นบ้านอีสานกับท่าฤาษีดัดตนสำหรับชมรมผู้สูงอายุ
Integrating Isan Folk Song with Ruesi Dadton Poses for the Elderly Club

ภักศจีภรณ์ ขันทอง[1], พันธ์ทิพย์ ศรีธรรม[2], ปิ่นมณี สาระมัย[3],
สาวิตรี เถาว์โท[4], ไชยวัฒน์ นามบุญลือ[5], อรัญญา บัวงาม[6]
Phaksachiphon Khanthong[1], Phanthip Sritham[2], Pinmanee Saramai[3],
Savitree Thaotho[4], Chaiyawat Namboonlue[5], Arunya Buangam[6]

Received: 9 November 2023 **Revised**: 04 April 2024 **Accepted**: 23 April 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อออกแบบท่าเต้นแอโรบิกจากท่าฤาษีดัดตนโดยใช้รูปแบบการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานีจำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การสังเกต การจดบันทึก และแบบประเมินความพึงพอใจ ผลการศึกษาพบว่า มีการพัฒนาท่าเต้นรำพื้นบ้านจำนวน 44 ท่า โดยมีความพึงพอใจรวมเฉลี่ย 4.22 ± 0.76 คะแนน อยู่ในเกณฑ์มากที่สุด ด้วยการใช้ทำนองเพลงลำเพลิน มีการดำเนินงาน 6 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาบริบท 2) การสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยท่าฤาษีดัดตน 3) การระดมสมองแต่งเพลง 4) การระดมสมองออกแบบท่า 5) การพัฒนาท่าเต้นรำพื้นบ้านต้นแบบจากท่าฤาษีดัดตน และ 6) การประเมินผลความพึงพอใจ

คำสำคัญ: การออกแบบท่า, เพลงพื้นบ้านอีสาน, ฤาษีดัดตน

[1] รองศาสตราจารย์ คณะแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, E-mail: phaksachiphonk@gmail.com
[2] อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, E-mail: opsritham@hotmail.com
[3] อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, E-mail: pinmanee.s@ubru.ac.th
[4] อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, E-mail: savitree.t@ubru.ac.th
[5] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, E-mail: chaiyawat.n@ubru.ac.th
[6] ประธานชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี
[1] Associate Professor, Faculty of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ubon Ratchathani Rajabhat University
[2] Lecturer, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ubon Ratchathani Rajabhat University
[3] Lecturer, Faculty of Humanities and Social Sciences, Ubon Ratchathani Rajabhat University
[4] Lecturer, Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University
[5] Assistant Professor, Faculty of Science, Ubon Ratchathani Rajabhat University
[6] President, Elderly club of Ubon Ratchathani Provincial Administrative Organization

Abstract

The objective of this research was to design aerobic choreography based on Ruesi Dadton, employing a participatory action research study model. The sample group consisted of 33 members from the Elderly Club of the Ubon Ratchathani Provincial Administrative Organization. The research utilized tools such as observations, note-taking, and a satisfaction assessment form. The results indicate that a total of 44 choreographies were developed, with a high level of overall satisfaction at 4.22 ± 0.76. These moves were created using the melody of Lam Ploen. The process involved six steps: 1) contextual analysis; 2) demonstration and practice of Ruesi Dadton exercises; 3) collaborative brainstorming for song composition; 4) collaborative brainstorming for choreography design; 5) development of choreography, leading to the creation of a prototype folk dance featuring Ruesi Dadton postures; and 6) satisfaction assessment.

Keywords: Choreography, Isan Folk Song, Ruesi Dadton

บทนำ

จากข้อมูลของกรมกิจการผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2564 ที่สังกัดภายใต้สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีในจังหวัดอุบลราชธานีมีจำนวน 2,818 ชมรม (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565) อย่างไรก็ตามชมรมผู้สูงอายุบางแห่งอาจจะไม่ได้มีกิจกรรมในการดำเนินการต่อเนื่องเพราะขาดการสนับสนุนและผู้ที่เป็นหลักในการขับเคลื่อน งานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าสาเหตุของการไม่เข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในเขตเมืองจังหวัดพิษณุโลกเกิดจากภาระหน้าที่ของผู้สูงอายุและการให้บริการของชมรมที่ไม่สอดคล้องกับผู้สูงอายุ (อัศนีย์ วันชัย และคณะ, 2563) นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมในระดับค่อนข้างไม่ดี ส่วนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมชมรมอยู่ในเกณฑ์ดี (ปัญจพจน์ วิมลรัตนชัยศิริ, 2563) ซึ่งรูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยชมรมผู้สงอายุล้วนมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพและปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ หนึ่งในกิจกรรมที่ได้รับความสนใจและเกิดเป็นกิจกรรมต่อเนื่องในชมรมผู้สูงอายุคือการออกกำลังกาย ซึ่งมีชมรมผู้สูงอายุในประเทศไทยจำนวนมากที่ดำเนินกิจกรรมหลักที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย (จรูญศักดิ์ พันธวิศิษฏ์, 2561; สัญชัย ห่วงกิจ, 2563) การออกกำลังกายจึงเปรียบเสมือนยาขนานดีที่ใช้ในการรักษาและป้องกันโรคเรื้อรังให้คนทุกเพศทุกวัย

ท่าฤาษีดัดตนพื้นฐาน 15 ท่าได้ถูกออกแบบและรวบรวมขึ้นมาใหม่จากหลักฐานท่าฤาษีดัดตนที่มีอยู่จำนวน 127 ท่า โดยกรมแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, 2549) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการออกกำลังกายด้วยฤาษีดัดตนมีผลดีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต (อมรรัตน์ นธะสนธิ์ และคณะ, 2563) ความอ่อนตัวและความจุปอด (Khanthong *et al*, 2022a) ในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี และยังมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเข่า และภาวะบกพร่องของปริชานปัญญา (Khanthong *et al*, 2021)

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเต้นรำพื้นบ้านของชาติต่าง ๆ นับได้ว่าเป็นวิธีการบำบัดด้วยการระบำหรือนาฏศิลป์บำบัด (dance therapy) ที่เป็นการบำบัดทางเลือกสำหรับผู้สูงอายุ ดังตัวอย่างการประยุกต์ท่าเต้นรำพื้นบ้านของประเทศโปรตุเกสมาใช้ในการบำบัดผู้ป่วยหลังเกิดโรคหลอดเลือดสมอง (post-stroke) พบว่ามีการทรงตัวและการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น (Fernandes *et al*., 2023) ซึ่งการเต้นรำพื้นบ้านแคริบเบียนโคลัมเบียในระยะเวลา 12 สัปดาห์ ช่วยทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในผู้หญิงสูงอายุ (Pacheco *et al*.,2016) และการเต้นในที่สาธารณะหรือจัตุรัสของประเทศจีน (Chinese square dance) มีผลดีต่อผู้สูงอายุที่มีภาวะปริชานปัญญาบกพร่องเล็กน้อย (Wang *et al*., 2020) นอกจากนี้ยังพบว่าการบำบัดด้วยการเต้นรำพื้นบ้านอินเดียในผู้สูงอายุช่วยพัฒนาปริชานปัญญา คุณภาพชีวิต การทรงตัว และการเคลื่อนไหวร่างกาย (Mishra & Shukla, 2022) ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้หากจะนำท่าฤาษีดัดตนมาประยุกต์แล้วใช้ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ด้วยเหตุนี้ชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานีอุบลราชธานีจึงเกิดความสนใจและต้องการนำท่ากายบริหารฤาษีดัดตนมาประยุกต์เพื่อเป็นการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับภูมิปัญญาประเทศไทยเข้าด้วยกันแล้วนำมาใช้ส่งเสริมการออกกำลังกายในพื้นที่จนกลายเป็นต้นแบบในการสร้างนวัตกรรมภูมิปัญญา

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อออกแบบท่าเต้นแอโรบิกจากท่าฤาษีดัดตนโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) เป็นการแก้ไขปัญหาจากคนที่มีส่วนร่วมและผู้นำที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในสังคม (Cornish *et al*., 2023) และผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จ.อุบลราชธานี รหัสโครงการ 044/64 C

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 33 คน ประกอบด้วยแกนนำหลัก 6 คน ผู้ประพันธ์เพลง 1 คน และกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกแบบท่าร่วมกัน 26 คน โดยในกลุ่มนี้มีผู้ทดลองท่าจำนวน 17 คน ใช้ระยะเวลาในการวิจัยตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. 2564 ถึง เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2565

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ การสังเกต การจดบันทึก และแบบประเมินความพึงพอใจที่ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน จำนวน 15 ข้อ 3 ประเด็น คือ ท่ารำ คำร้องและทำนอง และประโยชน์ด้านสุขภาพ จากแนวคิดในการออกแบบเพื่อพัฒนาท่ารำและเนื้อร้องที่ออกแบบจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมผ่านแนวคิดการเสริมพลังบวกให้แก่ผู้สูงอายุด้วยการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จากการมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพสมองที่ดี การไม่ป่วยและไม่ทุพพลภาพ และการมีส่วนร่วมและความผูกพันในชีวิต (ภักศจีภรณ์ ขันทอง, 2567) ซึ่งใช้มาตรวัดแบบ Likert จำนวน 5 ระดับ เมื่อนำมาหาค่าเฉลี่ยแล้วแปลผลความพึงพอใจเป็นมากที่สุด (4.21-5.00 คะแนน) มาก (3.41-4.20 คะแนน) ปานกลาง (2.61-3.40 คะแนน) น้อย (1.81-2.60 คะแนน) และน้อยที่สุด คือตั้งแต่ 1.80 คะแนน มีค่าความเที่ยง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) = 0.77

ขั้นตอนในการศึกษาวิจัยมี 3 ขั้นตอน คือ การวางแผน (Plan) การลงมือปฏิบัติ (Action) และการสะท้อนผลและคืนข้อมูล (Reflection)

ผลการศึกษา

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน

ในการลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนาม ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี (ภาพที่ 1) ในรูปแบบการศึกษาบริบทของชมรมทำให้ทราบว่าสมาชิกชมรมฯ ต้องการนำท่าเต้นที่ออกแบบไปใช้ในการออกกำลังกาย สร้างเอกลักษณ์ให้กับจังหวัดอุบลราชธานี และสามารถนำไปถ่ายทอดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับชมรมผู้สูงอายุอื่นภายในจังหวัด อีกทั้งยังมีความคิดที่จะนำเพลงและท่าที่ออกแบบไปเข้าประกวดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ

กิจกรรมการแนะนำตัวทำความรู้จักซึ่งกันและกันทำให้นักวิจัยได้ข้อมูลสมาชิกที่เป็นแกนนำหลักในชมรมฯ จำนวน 6 คน ดังนี้

ประธานชมรมฯ เป็นนักวิจัยในพื้นที่และเครือข่ายจำนวนมากเนื่องจากมีบทบาทสำคัญในหลายองค์กร เช่น ประธานชมรมกีฬาลีลาศและลีลาศเพื่อสุขภาพจังหวัดอุบลราชธานี เลขานุการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำจังหวัดอุบลราชธานี และเลขานุการชมรมผู้สูงอายุสถานีกาชาดที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี

ประธานที่ปรึกษาชมรมซึ่งเป็นผู้ที่มีความสามารถในการแต่งเพลง

ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์เป็นครูสอนรำในโรงเรียนระดับประถมศึกษา 2 คน และผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการเต้นลีลาศ 2 คน



ภาพที่ 1 การลงพื้นที่ภาคสนาม

ขั้นตอนที่ 2 การลงมือปฏิบัติ

การสาธิตและออกกำลังกายด้วยท่าฤาษีดัดตน (ภาพที่ 2) เพื่อให้สมาชิกภายในชมรมได้ทราบขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายด้วยท่าฤาษีดัดตนก่อนที่จะไปสู่กิจกรรมการออกแบบท่าเต้นรำ



ภาพที่ 2 การฝึกออกกำลังกายท่าฤาษีดัดตน

จากการระดมความคิดเสนอแนะจังหวะเพลงที่เกี่ยวข้องกับอุบลราชธานีและคุ้นหูผู้สูงอายุในชมรมมากที่มากที่สุด คือ จังหวะลำเพลิน โดยผู้ประพันธ์คำร้อง คือ คุณสุระชัย ยิ้มเกิด ประธานที่ปรึกษาสมาชิกชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี ในขั้นตอนนี้ประกอบไปด้วยการประชุมคัดเลือกทำนอง 1 ครั้ง และการประชุมเพื่อแต่งเพลงที่เกี่ยวข้องกับฤาษีดัดตน 1 ครั้ง และใช้เวลาในการแต่งเพลงประมาณ 5 เดือน ความยาวเพลง 9 นาที โดยมีเนื้อร้อง ดังนี้

เนื้อเพลง ลำเพลินฤาษีดัดตน

“พอแต่เปิดผ้าม่านกั้ง ผ้าม่านกั้ง มาฟัง ท่าประเมินผล...

ท่าฤาษีน้อดัดตนให้สู่คนนอฟังไว้... ให้ใส่ใจ... แหน่เด้อท่าน...

โอ่ย... น้อนาย... มาเด้อหล้ามาฟังกลอนลำต่อ มาเด้อหล่ามาฟังตอนลำต่อ เว้ากันแบบย่อๆ ละพอให้คิดนำ จำจื่อไว้ 15 ท่าลีลา จำจื่อไว้ 15 ท่าลีลา ท่าฤาษีดัดตน ท่าทางงามแท้ มาๆ แม่มาฟังกลอนลำต่อ มาๆ แม่มาฟังกลอนลำต่อ 15 ข้อฮอดท้าย สิยายข้อให้สู่ฟัง ผู้ที่ตั้งใจต่อรอผล ผู้ที่ตั้งใจต่อรอผล ท่าฤาษีดัดตนสิส่งผลให้ดังตึ้ง

ท่าที่ 1 ช่วยถนอมสายตา ศิวิไลสง่า บูรพาเรืองรอง

ท่าที่ 2 คือครรลองขนส่ง พูดถึงค่อยมั่นคง เกิดอากาสาฯ (มาจากคำเต็ม อากาสานัญจายตนะ)

ที่สำคัญท่าที่ 3 ตามตำรา ที่สำคัญท่าที่ 3 ตามตำรา จุดเคล็ดลับวิชา บรรเทาทุกข์ให้สุขใจ ผ่อนคลายปลดล็อคความเจ็บปวด เหมือนยิงจรวดเข้าสู่จุดหมาย อายุยืนเปล่งปลั่งพลังกาย อายุยืนเปล่งปลั่งพลังกาย ผิวพรรณอ่อนกว่าวัย ถือกำเนิดเปิดทาง

ตำราอ้างสรรพางค์ทางท่า ตำราอ้างสรรพางค์ทางท่า หลักวิชาเลิศล้ำนำหน้ายุคสมัย เริ่มจากไตขับไล่ลมปราณ เริ่มจากไตขับไล่ลมปราณตามโบราณขานไข ว่าแม่นดี เอาเหลือนี้

ท่าที่ 4 แก้ลมเจ็บหัวตามืดตามัวคือแสงสว่างนำพา

ท่าที่ 5 เหน็บชาแขนขัดหมัดเมาปัดกวาดแก้ขัดขาขัดแขน

ท่าที่ 6 ยกนิ้วให้เลยแฟน ท่าที่ 6 ยกนิ้วให้เลยแฟน เจ็บขาเจ็บแขนช่วยบรรเทาหายลับตา

ตำรานี้มีมาดนแล้วพ่อ ตำรานี้มีมาดนแล้วแม่ คันบ่ดีคักแท้เขาโยนทิ่มแต่เหิง บ่แม่นเพิ่งมาคึดเขียนเอา บ่แม่นเพิ่งมาคึดเขียนเอา มีสำเนาตำนานผ่านการวิจัยแล้ว ผ่านการวิจัยแล้ว

ท่าที่ 7 นี้มีเคล็ดวิชาไม่ใช่ธรรมดาแก้กร่อนผ่อนปรน มรรคผลปัตคาต

ท่าที่ 8 องอาจเปิดลมในแขน

ท่าที่ 9 นั้นหนอแฟนๆ ท่าที่ 9 นั้นหนอแฟนๆ จากนิ้วถึงปลายแขนต่ออายุให้ยืนยาว

ปีเดือนเข้าคืนวันผันผ่าน เฮาบ่อาจต่อต้านความเฒ่าแก่ชรา เลยเลข 5 ลุกนั่งครางโอยๆ เลยเลข 5 ลุกนั่งครางโอยๆ สังขารโรยตามวัยใส่ใจแหน่เด้อเจ้า แลงหรือเช้า exercise บ่อยๆ ฝึกฝนโตเที่อละน้อย สิดีได้ขึ้นแม่นแน่นอน

ท่าที่ 10 แก้ไขไหล่คาง หัวเข่าหัวขาลูกสะบ้าทำงาน

ประสานต่อด้วยท่า 11 อันนี้สูตรเด็ดๆ หัวอกพกช้ำ ทรมานเหมือนคนมีกรรม ทรมานเหมือนคนมีกรรม ท่าฤาษีต้องทำให้มันสมปอง

ท่าที่ 12 ข้อศอกไม่ตก ตำราหยิบยกโบราณเชื่อถือ แก้ตะคริวกินเท้ากินมือ คำตอบก็คือหายไปฉับพลัน

ลือกันก้องโลกาผืนแผ่น ลือกันก้องโลกาผืนแผ่น ผู้หลังอ้าอ้อนแอ้นผู้ได๋ได้เฮ็ดนำ สุขเลิศล้ำเจ็บป่วยบ่มาพาล ให้ตาหวานเลิงๆ ผ่านโรคาฮ้าย ฟังลำอ้ายมาตึกต้องเบิ่งมันสิดีจังเว้าสิดีแท้ซำได๋

ท่าที่ 13 ตามน้ำโตนโศก ขันชะเนาะคันโยก แก้สะโพกสลักเพชร

ท่าที่ 14 อันนี้ก็เด็ด เปิดประตูทั้งเจ็ดแก้เลือดลมในตัว

ท่าที่ 15 ท่าสุดท้ายลงตัว ท่า 15 ท่าสุดท้ายลงตัว แก้ได้ชัวร์ๆ เมื่อยปลายเท้าปลายมือ

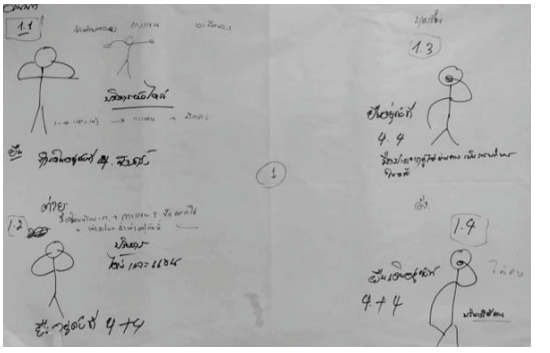
คือโดยย่อกะพอแนมเห็นป่อง คือโดยย่อกะพอแนมเห็นป่อง แก้เจ็บหัวปวดท้องสาละบาดเหมื่อยมึน ลมตีขึ้นเส้นจ่องจั่งจอง ลมตีขึ้นเส้นจ่องจั่งจอง ตาฟางมองเฮืองแสงฮุ่งเฮืองยามแล้ง แฮงเหลือน้อยคอยวันนอนเสื่อ มีตำราส่อยเอื้อซูขึ้นให้ส่อยแฮง น้อยด้องแด้งออกท่าฤาษี น้อยด้องแด้งออกท่าฤาษี สิดีวันดีคืน ให้หมั่นทำแหน่เด้อเจ้าให้หมั่นทำแหน่เด้อเจ้า...

โอ่ยน้อยายา พอคราวแล้วสิลำลงโค้งอวยพอเทื่อแล้วสิลำลงคงอวย ขออวยพรหมู่เจ้าให้ยืนมั่นสู่คน ผู้เริ่มต้นพาก่อทำการ เรื่องฤาษีดัดตนแห่งอุบลฯ เฮานี้ นั้นกะมีสาละน้อหลายท่า ละพากันซูส่อย หล่านางเอ้ย มีผู้ใหญ่ผู้น้อย มาคอยคำส่อยแฮง บอกให้แจ้งผู้เผิ่นสูงวัย เผิ่นมีใจกุศลเฮ็ดเพื่อคนทั้งค่าย ลงตอนท้ายผู้สูงวัยทุกท่าน ลงตอนท้ายผู้สูงวัยทุกท่าน ให้มีใจเคียงมั่นทันโลกยุคสมัย ยืนอยู่ได้ทุกที่มีความสุข ยืนอยู่ได้ให้ทุกที่มีความสุข ดูแลกันยามทุกข์ ให้ทุกคนส่งรอยยิ้ม ให้ทุกคน... ส่งรอยยิ้ม”

ประธานชมรมเป็นผู้รับผิดชอบในการบันทึกเสียงและคำร้อง โดยมีนักร้องหมอลำเป็นผู้ขับร้อง มีจังหวะช่วงเกริ่นนำประมาณ 20 จังหวะต่อนาที (beat per minute; BPM) และจังหวะดนตรีช่วงออกกำลังกายคือ 85 จังหวะต่อนาที เผยแพร่ผ่านช่องทางออนไลน์ดังแสดงใน QR code ภาพที่ 3 ซึ่งชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานีได้จัดทำขึ้นเพื่อเข้าร่วมแข่งขันโครงการประกวดคลิปวิดีโอภูมิปัญญาผู้สูงอายุด้านศิลปะ วัฒนธรรม และประเพณี ประจำปี 2567 โดยสถาบันส่งเสริมภูมิปัญญาเพื่อสังคม

ภาพที่ 3 QR code การแสดงลำเพลินฤาษีดัดตน

ในการระดมสมองออกแบบท่า นักวิจัยได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่มละ 4-6 คน จำนวน 6 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มออกแบบท่าลงกระดาษฟลิปชาร์ท (flip chart) ดังภาพที่ 4 ได้ท่ารำจำนวน 10 ท่า ขั้นตอนนี้มีอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม 26 คน



ภาพที่ 4 ตัวอย่างภาพวาดท่าเต้น

ส่วนการพัฒนาท่าเต้นรำพื้นบ้านที่มาจากท่าฤาษีดัดตน แบ่งออกเป็น 2 ระยะ โดยในระยะแรก ใช้เครือข่ายจากชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี คือ ครูผู้ฝึกสอนกีฬาลีลาศจังหวัดอุบลราชธานีได้นำท่าที่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุออกแบบไว้มาพัฒนาเป็นท่าเต้นรำจำนวน 15 ท่า ดังตัวอย่างท่าที่แสดงในภาพที่ 5 ที่ใช้รูปแบบการย่ำเท้าอยู่กับที่แล้วนับ 1-4



ภาพที่ 5 การออกแบบท่าในระยะแรก

อย่างไรก็ตามบางท่าจะถูกกำหนดเป็นท่าคลายอุ่น (cool down) ที่ไม่มีการย่ำเท้าและมีเฉพาะการยืดเหยียดในท่ายืนเท่านั้น ดังแสดงในภาพที่ 6



ภาพที่ 6 ท่ายืดเหยียดในระยะคลายอุ่น

การออกแบบท่าจากการระดมสมองของผู้สูงอายุในช่วงแรกใช้เวลา 6 ครั้ง ในการออกแบบและฝึกซ้อมเพื่อถ่ายทอดไปยังกลุ่มผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามในช่วงนี้เนื้อเพลงยังไม่เสร็จเรียบร้อยดี จึงไม่สามารถออกแบบท่าในแต่ละท่าให้พอดีกับเนื้อเพลงได้

ระยะถัดไปคือนำท่าที่ออกแบบไว้ ไปพัฒนาต่อจนจบเพลงโดยนักวิจัย ซึ่งใช้เวลาในการศึกษาท่าฤาษีดัดตนพื้นฐาน 15 ท่า ร่วมกับท่าต้นแบบที่ได้รับมาจากครูผู้สอนกีพาลีลาศ แล้วนำไปถ่ายทอดให้กลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 17 คน ที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นคนนำเต้นจากทางชมรม โดยใช้เวลาในการถ่ายทอด 3 วัน ดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 การถ่ายทอดท่าเต้นรำให้สมาชิกชมรม

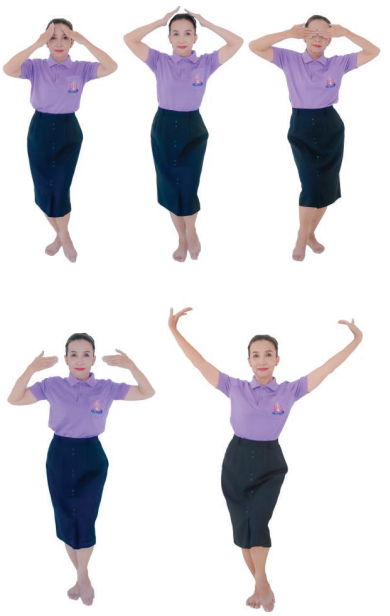
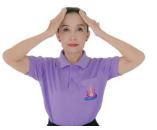
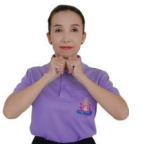
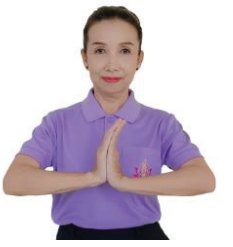
ในระยะนี้มีการปรับเปลี่ยนท่าย่ำเท้า 4 จังหวะออกให้เป็นการย่ำเท้าในทำนองลำเพลินที่ถูกต้อง โดยมีการปรับท่ารำที่พัฒนาอีกครั้ง และถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่พัฒนาท่ามาจากท่าฤาษีดัดตน 15 ท่า และอีกส่วนเป็นท่าที่พัฒนามาจากคำร้องเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจำท่าที่ใช้ตามคำร้องได้ ดังแสดงตัวอย่างประกอบเนื้อเพลง “ท่าที่ 12 ข้อศอกไม่ตก ตำราหยิบยกโบราณเชื่อถือ” .ดังแสดงในภาพที่ 8



ภาพที่ 8 ท่ารำตามเนื้อเพลง

และในตารางที่ 1 เป็นท่ารำตัวอย่างท่าที่พัฒนามาจากท่าฤาษีดัดตนเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการ

ตารางที่ 1 ตัวอย่างท่าเต้นรำพื้นบ้านจากท่าฤาษีดัดตน

ท่าเต้นรำพื้นบ้านต้นแบบ	ท่าฤาษีดัดตน
	ท่าที่ 1 ท่าฤาษีดัดตนบริเวณใบหน้าและลำคอ มี 7 ท่า 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. 
	ท่าที่ 2 ท่าฤาษีดัดตนแก้ลมในลำลึงค์ และลมข้อมือ  

ขั้นตอนที่ 3 การสะท้อนผลและคืนข้อมูล

ในขั้นตอนนี้มีการจัดประชุมแกนนำและนำเสนอสถานการณ์ ปัญหาที่เกิดขึ้นในการพัฒนาท่ารำรวมทั้งผลการประเมินความพึงพอใจจากท่ารำ

พบว่าในการดำเนินงานจริงใช้เวลาในการออกแบบท่านานกว่าที่กำหนดไว้ในขั้นตอนการวางแผน เนื่องจากเกิดความยากลำบากในการพัฒนาท่ารำเบื้องต้นให้ครบ 15 ท่า เพราะผู้สูงอายุที่เข้าร่วมส่วนใหญ่มีทักษะและประสบการณ์ในการออกแบบท่ารำค่อนข้างน้อย ส่วนปัญหาประการถัดไปคือเรื่องของการจัดสรรเวลาในการนัดหมายและการขาดทุนวิจัยสนับสนุนในการดำเนินงาน

ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุจำนวน 8 คนที่เข้าร่วมการถ่ายทอดท่าเต้นรำภายหลังการฝึกซ้อมจำนวน 3 ครั้ง ดังแสดงในตารางที่ 2 พบว่าหัวข้อการรำมีประโยชน์ต่อการออกกำลังกายมีคะแนนความพึงพอใจเฉลี่ยสูงที่สุด มี 9 หัวข้อที่มีระดับพึงพอใจมากที่สุด ส่วนหัวข้อที่เหลืออยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยด้านที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคือท่ารำมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และมีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวม 4.22 ± 0.760 คะแนน อยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความพึงพอใจ

หัวข้อ	Mean ± SD	ระดับความพึงพอใจ
ท่ารำ		
1 การรำมีประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย	4.59 ± 0.618	มากที่สุด
2. ท่ารำมีความสร้างสรรค์ น่าสนใจ	4.24 ± 0.753	มากที่สุด
3. ท่ารำมีความสวยงาม	4.29 ± 0.772	มากที่สุด
4. เริ่มจากท่าง่ายไปยาก	4.12 ± 0.781	มาก
5. เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	3.76 ± 0.831	มาก
คำร้องและทำนอง		
6. ไพเราะ	4.29 ± 0.686	มากที่สุด
7. ทำนองสนุกสนาน	4.47 ± 0.624	มากที่สุด
8. เพลงมีช่วงการอบอุ่นร่างกาย การบริหาร และการคลายอุ่น	4.41 ± 0.712	มากที่สุด
9. เพลงเหมาะสมกับผู้สูงอายุ	3.94 ± 0.827	มาก
10. เพลงมีความเป็นเอกลักษณ์	4.41 ± 0.712	มากที่สุด
สุขภาพ		
11. ได้เคลื่อนไหวร่างกายครบทุกส่วน	4.24 ± 0.903	มากที่สุด
12. รู้สึกสบายตัว	4.12 ± 0.781	มาก
13. รู้สึกแข็งแรง	4.06 ± 0.748	มาก
14. รู้สึกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า	4.06 ± 0.827	มาก
15. ส่งเสริมการสร้างสุขภาพด้วยตนเอง	4.24 ± 0.831	มากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาท่าเต้นรำจากเพลงพื้นบ้านอีสานที่นำท่ามาจากฤาษีดัดตนทำให้พบว่าสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานีเป็นเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤฒพลัง (active aging) กล่าวคือ เป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือการมีสุขภาพดี การมีส่วนร่วม และมีความมั่นคง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) ซึ่งด้านการมีสุขภาพดีและการมีส่วนร่วมนั้นถือได้ว่าเป็นประโยชน์ทางตรงที่ได้จากการเข้าร่วมวิจัยนี้

โดยปกติของการศึกษาวิจัยในชุมชนจะมีอาสาสมัครเข้าร่วมในช่วงแรกมากที่สุดและเมื่อดำเนินการต่อไปเรื่อยๆ มักจะเหลืออยู่ไม่กี่คน แต่คนเหล่านี้คือแกนนำในการดำเนินงานอย่างแท้จริงที่ช่วยกันขับเคลื่อนจนทำให้การวิจัยบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ อย่างก็ตามผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อได้เพลงและท่ารำมาแล้วผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอาจไม่สนใจและไม่ได้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของผลงาน รวมทั้งอาจทำให้ไม่สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนี้เช่นเดียวกับกิจกรรมอื่นๆ

การศึกษาบริบทพื้นที่ของชมรมผู้สูงอายุเป็นช่วงที่ใช้เวลาค่อนข้างนาน เนื่องจากข้อจำกัดหลายประการในการเริ่มต้นการวิจัย เช่น การขาดประสบการณ์เดิมที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบท่ารำ การกำหนดวันนัดหมายระหว่างสมาชิกในชมรมด้วยกันเอง และเวลานัดหมายระหว่างผู้สูงอายุกับทีมนักวิจัย แต่ข้อดีที่พบคือทำให้ทราบศักยภาพของผู้สูงอายุในชมรมแต่ละด้าน ทำให้สามารถดึงศักยภาพของแต่ละคนมาใช้อย่างเต็มที่ภายใต้ข้อจำกัดด้านอื่น ซึ่งทักษะที่นักวิจัยควรมีหรือนำไปใช้ในการดำเนินการวิจัยในขั้นแรก เช่น การใช้เทคนิคสโนว์บอล (snowball technique) ปฏิทินชุมชน (community calendar) เทคนิคการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (appreciation influent control; AIC) และการเสริมสร้างความภาคภูมิใจของชุมชน (Khanthong *et al*., 2022b)

การคัดเลือกทำนองเพลงนอกจากจะพิจารณาที่ความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ (วิชญ์ บุญรอด และทิพรัตน์ สิทธิวงศ์, 2566) ประเด็นสำคัญที่ควรคำนึงถึงในการนำไปใช้คือเรื่องลิขสิทธิ์ของทำนองเพลง จึงได้ข้อสรุปที่หมอลำเพลินเนื่องจากเป็นทำนองที่แสดงถึงวัฒนธรรมพื้นบ้านอีสานได้เป็นอย่างดีและเป็นที่คุ้นหู จดจำง่าย งานวิจัยก่อนนี้ที่ทำการคัดเลือกบทเพลงพื้นบ้านอีสานสำหรับสำหรับใช้สอนวงซิมโฟนิก ระดับพื้นฐานและระดับกลางก็ใช้หมอลำเพลินเป็น 1 ในบทเพลงประกอบเช่นกัน (อัครวัตร เชื่อมกลาง และ ศักดิ์ชัย หิรัญรักษ์, 2564) โดยที่หมอลำเพลินนั้นเป็นแขนงที่เพิ่มมาภายหลังจากการแสดงหมอลำหมู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางที่แพร่หลายในจังหวัดอุบลราชธานี อำนาจเจริญ ศรีสะเกษ ยโสธร และแขวงจำปาสักในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (พิชิต ทองชิน และ ฉลาด ส่งเสริม, 2566) ในขั้นตอนนี้ใช้เวลาค่อนข้างนาน เนื่องจากผู้ประพันธ์คำร้องต้องใช้เวลาในการสร้างสรรค์ผลงานขึ้นมาจากประวัติความเป็นมาของฤาษีดัดตนและการออกกำลังกายท่าฤาษีดัดตนจำนวน 15 ท่า ดังนั้นหากเป็นการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานทางด้านศิลปะหรืองานสร้างสรรค์ใหม่ ผู้วิจัยควรเผื่อเวลาให้เพียงพอกับขั้นตอนการดำเนินงานในส่วนนี้

ในการระดมสมองแบ่งกลุ่มเพื่อออกแบบท่าเต้นรำพื้นบ้านจากท่าฤาษีดัดตน ถึงแม้บางท่าในแต่ละกลุ่มจะมีความคล้ายคลึงกัน แต่สิ่งที่ได้จากขั้นตอนนี้ คือ ความรู้สึกการเป็นเจ้าของผลงานที่เกิดจากการริเริ่มโดยผู้สูงอายุ และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม สอดคล้อง

กับการศึกษาที่ผ่านมาในผู้สูงอายุด้วยรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์กิจกรรมการเรียนรู้จากทุนชุมชนซึ่งนำไปสู่ความภาคภูมิใจ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการพึ่งตนเอง (จามรี พระสุนิล และคณะ, 2562)

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีประโยชน์สำคัญที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุคือด้านจิตใจ (Tomioka *et al*., 2017) สอดคล้องกับผลการศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย 2 จังหวัด คือ ขอนแก่นและนครราชสีมา พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางสังคมที่ดี (Torut & Pongquan, 2012) และเป็นผลดีต่อการเสริมสร้างพลังบวกสำหรับผู้สูงอายุ (ภักศจีภรณ์ ขันทอง, 2567)

จากการออกแบบท่าเต้นรำโดยสมาชิกชมรมผู้สูงอายุองค์บริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานีไปสู่การพัฒนาท่าเต้นรำพื้นบ้านประกอบการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกจำนวน 44 ท่า ซึ่งมากกว่าท่าออกกำลังกายพื้นฐานฤาษีดัดตนที่มีเพียง 15 ท่า เนื่องจากต้องมีท่าในส่วนของทำนองเพลงก่อนการร้องแล้วท่าที่รำตามเนื้อเพลง เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับการสร้างสรรค์ท่ารำนาฏศิลป์พื้นบ้านอีสานจากหมอลำเพลินได้ท่ารำ 51 ท่า (นริศรา ศรีสุพล, 2563) และงานวิจัยอีกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบการแสดงหมอลำเพลินแบบร่วมสมัย มีการใช้เท้าแบบบัลเลต์ และนำท่าแม่แบบมาจากนางฉวีวรรณ พันธุ ได้ท่ารำจำนวน 120 ท่า เพื่อใช้ในการแสดง (รสสุคนธ์ อัมเถื่อน และคณะ, 2565)

อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีข้อจัดในการดำเนินงานหลายประการ ดังนี้ 1) เนื่องจากเป็นการศึกษาวิจัยแบบมีส่วนร่วมโดยไม่มีทุนในการดำเนินงานวิจัย แต่ผู้ร่วมวิจัยทั้งนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยและจากชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี ได้ช่วยกันขับเคลื่อนโดยอาศัยทั้งเครือข่ายและความช่วยเหลือจากภายนอกร่วมด้วยจึงทำให้การดำเนินงานในบางช่วงต้องรอระยะเวลาค่อนข้างนานจากข้อจำกัดด้านงบประมาณ และด้านการออกแบบทั้งคำร้องและท่าเต้นรำพื้นบ้านที่ต้องใช้ทั้งความรู้แบบฝังลึก (tacit knowledge) ส่งผลต่อการวิจัยในแง่ของจำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมเริ่มลดลงเมื่อใช้ระยะเวลาการศึกษาที่นานทำให้มีผู้สูงอายุ 33 คนลดลงเหลือ 26 คนในช่วงที่ออกแบบท่าและลดลงเหลือเพียง 8 คนที่ทดลองฝึกรำและประเมิความพึงพอใจและการทำความเข้าใจการออกกำลังกายท่าฤาษีดัดตนร่วมกัน 2) ท่าต้นแบบที่พัฒนาจากโครงการวิจัยนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของท่าเต้นแอโรบิกพื้นบ้านด้วยทำนองลำเพลินจากท่าฤาษีดัดตนซึ่งยังไม่ผ่านการประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญอีกครั้ง แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อประเมินจากความพึงพอใจของอาสาสมัครผู้สูงอายุที่ทดลองฝึกซ้อมพบว่ามีความพึงพอเฉลี่ยที่ระดับพึงพอใจมากที่สุดเป็นส่วนใหญ่ โดยหัวข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจน้อยที่สุด 2 หัวข้อ คือ ท่ารำและเพลงมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งจากการสังเกตและจดบันทึกพบว่าผู้สูงอายุเปลี่ยนท่าไม่ค่อยทันและเพลงมีจังหวะที่ค่อนข้างเร็วทำให้รู้สึกเหนื่อยและเมื่อยแขน อย่างไรก็ตามหากฝึกอย่างต่อเนื่องอาจเกิดผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว

โดยสรุปการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมสามารถสร้างสรรค์ผลงานเชิงนวัตกรรมและบูรณาการได้ในรูปแบบที่ไม่ยากจนเกินไปแต่ก็ได้คุณค่าทางด้านวิชาการทั้งในแง่ของงานนวัตกรรมและการมีส่วนร่วมจากอาสาสมัครที่ต้องการสร้างสรรค์ผลงานจากเพลงพื้นบ้านอีสานและยังผสมผสานกับท่าฤาษีดัดตนเพื่อให้เพื่อให้เกิดเป็นเอกลักษณ์ประจำชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งนับว่าเป็นจุดเด่นของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

แบบมีส่วนร่วมคือมีแนวโน้มของความยั่งยืนในการดำเนินงานมากกว่าการบริการวิชาการทั่วไป

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่งานจะต้องหยั่งรากลึกในความต้องการเฉพาะของพื้นที่เป้าหมาย ในกรณีของการศึกษานี้ แผนการดำเนินงานได้วางแผนดำเนินการมากกว่า 1 ปี และใช้เวลาอีกเกือบปีในการปรับปรุงต้นแบบตั้งแต่การขอจริยธรรมวิจัยจนกระทั่งได้ต้นแบบท่ารำพื้นบ้าน

นักวิจัยควรวางแผนกำหนดผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องและนัดหมายประชุมทำความเข้าใจให้ชัดเจน เนื่องจากเป็นการวิจัยแบบบูรณาการที่ต้องอาศัยความรู้ความสามารถจากสาขาวิชาต่างๆ ทั้งองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ศิลปวัฒนธรรม และสังคมศาสตร์

ส่วนด้านความมั่นคงนั้นเกี่ยวข้องกับการมีรายได้ในผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤฒพลัง ซึ่งหากนำกิจกรรมการเต้นรำแบบแอโรบิกนี้ไปถ่ายทอดให้กับผู้สูงอายุหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผลพลอยได้ด้านรายได้จากการเป็นวิทยากรจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นคงทั้งทางด้านการเงิน ร่างกาย และจิตใจ

ข้อเสนอแนะการศึกษาวิจัยในขั้นถัดไปสำหรับเลือกใช้จังหวะเพลงที่ค่อนข้างเร็วควรทำการศึกษาผลการออกกำลังกายในระยะยาวเนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นเพียงการออกแบบท่าในขั้นต้นและทดลองฝึกรำเพียง 3 วัน ซึ่งอาจจะเหมาะสมกับผู้สูงอายุบางกลุ่ม หรืออาจทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย หรือเป็นผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตในระยะยาว

สำหรับข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อยอดรูปแบบงานวิจัยในลักษณะนี้ คือ การขยายผลนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญในแต่ละสาขาให้ข้อเสนอแนะและพัฒนาจนเกิดความสมบูรณ์มากขึ้น เช่น ท่ารำเครื่องแต่งกาย การออกแบบฉากประกอบในการเต้นรำเพื่อจัดทำวีดิทัศน์เผยแพร่ การศึกษาด้านประสิทธิผลการออกกำลังกายทางคลินิกกับอาสาสมัครทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อมิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รวมทั้งการพัฒนาเป็นหลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสถานที่ในการดำเนินการวิจัยจากชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานีและอาสาสมัครชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานีที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการเข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยเฉพาะความร่วมมือจากประธานชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี ขอขอบคุณวิทยากรจากคณะแพทย์แผนไทย ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุภารัตน์ สุขโท และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วาริณี แสงประไพ รวมทั้งวิทยากรจากชมรมกีพาลีลาศ จังหวัดอุบลราชธานี นายอานนท์ วงศ์ศรีวิลัย ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *สรุปจำนวนชมรมผู้สูงอายุปี 2564* (สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย). จาก https://www.dop.go.th/th/implementaion/5/14/1423.

จามรี พระสุนิล, เบญจมาศ เมืองเกษม, และ ณรงค์ เจนใจ. (2562). การสร้างสรรค์กิจกรรมการเรียนรู้จากทุนชุมชนในวิทยาลัยผู้สูงอายุตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย. *วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรีรับใช้สังคม, 5*(1), 53-63.

นริศรา ศรีสุพล. (2563). นาฏยประดิษฐ์: ลีลาสาวอีสานลำเพลิน. *วารสารมนุษยสังคมศิลปาสาร, 2*(1), 41-55.

ปัญจพจน์ วิมลรัตนชัยศิริ. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุตำบลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี, 3*(2), 52-75.

พิชิต ทองชิน และ ฉลาด ส่งเสริม. (2566). หมอลำหมู่สังวาทอุบล: การก่อตัวและกระบวนเล่นศิลปะการแสดงจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารพัฒนศิลป์วิชาการ, 7*(1), 24-39.

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. (2549). *127 ท่ากายบริหารแบบไทยท่าฤาษีดัดตน*. นนทบุรี: ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา.

ภักศจีภรณ์ ขันทอง. (2567). *การฟื้นฟูผู้สูงอายุสำหรับแพทย์แผนไทย*. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ:

รสสุคนธ์ อ้มเถื่อน, ระพีพันธ์ ศิริสัมพันธ์, และ รังสรรค์ สิงหเลิศ. (2565). การสร้างสรรค์หมอลำเพลินร่วมสมัยจากฮูปแต้มวรรณกรรมสังข์สินไชย. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 9*(5), 511-524.

วิชญ์ บุญรอด, และ ทิพรัตน์ สิทธิวงศ์. (2566). รูปแบบกิจกรรมการละเล่นดนตรีพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุโดยเน้น การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน. *วารสารวิจยวิชาการ, 6*(6), 173-194.

สัญชัย ห่วงกิจ. (2563). โครงการการส่งเสริมการจัดตั้งชมรมออกกำลังกายผู้สูงอายุในชุมชน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 6*(1), 238-245.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2560). *ดัชนีพฤฒพลังผู้สูงอายุไทย*. เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด. กรุงเทพฯ:

อมรรัตน์ นธะสนธิ์, ภักศจีภรณ์ ขันทอง, และ อนัญญา เดชะคำภู. (2563). ผลการออกกำลังกายด้วยฤาษีดัดตนต่อภาวะโภชนาการและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ. *รามาธิบดีพยาบาลสาร, 26*(1), 90-106.

อัครวัตร เชื่อมกลาง และ ศักดิ์ชัย หิรัญรักษ์. (2564). อีสานสวีท: ผลงานสร้างสรรค์จากทำนองเพลงพื้นบ้านสำหรับวงซิมโฟนิก. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์วิชาการ วิจัย และงานสร้างสรรค์, 8*(1), 184-250.

อัศนี วันชัย, นันทา พิริยะกุลกิจ, กัลยา ศรีมหันต์. (2563). ประสบการณ์การตัดสินใจเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง: การวิจัยเชิงคุณภาพ. *วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย, 13*(1), 116-128.

Cornish, F., Breton, N., Moreno-Tabarez, U., Delgado J., Rua, M., de-Graft Aikins, A., & Hodgetts D. (2023). Participatory action research. *Nature Reviews Methods Primers, 3*(1), 34.

Fernandes, J. B., Domingos, J., Família, C., Veríssimo, J., Castanheira, P., Menezes, C., Vicente, C., Santos, C., Marvão, E., Coelho, J., Mestre, J., Teodoro, J., Saraiva, J., Cavaco, M., Sousa, N., & Godinho, C. (2023). Adapted Portuguese folk dance intervention for subacute rehabilitation post-stroke: study protocol. *Frontiers in public health, 11*, 1200093.

Khanthong, P., Dechakhamphu, A., & Natason, A. (2022a). Effect of Ruesi Dadton on vital capacity, flexibility and range of motion in healthy elderly individuals. *Science, Engineering and Health Studies, 16*, 22050003.

Khanthong, P., Sriyakul, K., Dechakhamphu, A., Krajarng, A., Kamalashiran, C., & Tungsukruthai, P. (2021). Traditional Thai exercise (Ruesi Dadton) for improving motor and cognitive functions in mild cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Journal of Exercise Rehabilitation, 17*(5), 331-338.

Khanthong, P., Chaiyasat, C. and Danuwong, C. (2022b), “Lessons learnt from CBR practice at Hua Don Primary Health Care, Thailand”. *Journal of Health Research, 36*(3), 417-427.

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.

Pacheco, E., Hoyos, D. P., Watts, W. J., Lema, L., & Arango, C. M. (2016). Feasibility study: Colombian Caribbean folk dances to increase physical fitness and health-related quality of life in older women. *Journal of Aging and Physical Activity, 24*(2), 284-289.

Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2017). Positive and negative influences of social participation on physical and mental health among community-dwelling elderly aged 65-70 years: A cross-sectional study in Japan. *BMC geriatrics, 17*(1), 111.

Torut, B., & Pongquan, S. (2012). Impact of the elderly club on the social well-being of the rural elderly in the northeastern region of Thailand. *Poverty & Public Policy, 4*(3), 58-78.

Wang, S., Yin, H., Meng, X., Shang, B., Meng, Q., Zheng, L., Wang, L., & Chen, L. (2020). Effects of Chinese square dancing on older adults with mild cognitive impairment. *Geriatric nursing (New York, N.Y.), 41*(3), 290-296.