วารสารวิชาการ
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการรำวงย้อนยุค

The Development of Quality of Life Promoting Model for the Elderly Using Local Traditional Dance

สุวิมล ทาริวงศ์[*], อรรถพล รอดแก้ว[**], ยุวดี ตรงต่อกิจ[***],
จิตศิริน ก้อนคง[****],วชากร นพนรินทร์[*****]
Suwimol Thariwong[*], Atthaphol Rodkaew[**], Yuwadee Trongtokit[***],
Chitsirin Konkong[****], Wachakorn Nopnarin[*****]

(Received : August 11, 2021 / Revised : September 11, 2021 / Accepted : November 17, 2021)

บทคัดย่อ

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการรำวงย้อนยุค เป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสม เพื่อพัฒนารูปแบบส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมรำวงย้อนยุค ในกลุ่มอาสาสมัคร จำนวน 43 คน ที่เป็นสมาชิกของโรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล ตำบลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยการเลือกแบบเจาะจง ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการวิเคราะห์เชิงคุณภาพเพื่อพัฒนารูปแบบรำวงย้อนยุค และใช้แบบสอบถามและการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพื่อประเมินระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นประวัติและความเป็นมาของรำวงย้อนยุคในบ้านพลายชุมพล ที่มีพัฒนาการมาจากท่ารำประกอบเพลงรำวงพื้นบ้านราว 100 ปีก่อน โดยที่ปัจจุบันบทเพลงและท่ารำของเพลงรำวงพื้นบ้านเหล่านี้ยังคงหลงเหลืออยู่ไม่มากนัก ต่อมาได้มีการจัดตั้งวงดนตรีในหมู่บ้านโดยมีกลอง 2 ลูก ฉิ่ง ฉาบ เป็นเครื่องดนตรีประกอบอย่างง่ายจนมีการพัฒนาขึ้นและสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน รูปแบบรำวงย้อนยุคที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนี้ เป็นการนำเอาเพลงรำวงพื้นบ้าน เพลงลูกทุ่งสมัยนิยม รวมถึงท่ารำ ท่าเต้น ที่ยังคงปรากฏอยู่ในพื้นที่มาประกอบเป็นชุดการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ของการออกกำลังกาย คือ 1) ช่วงอบอุ่นร่างกาย ประกอบด้วยบทเพลงและท่ารำของเพลงเดิน ย่าง ย่อง รำ

*อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
*Lecturer of Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University
, *, ****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
, *, ****Assistant Professor Dr.,Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University
*****นักวิชาการศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
*****Educatorof Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University
**Corresponding author e-mail: Atthaphol_Rn@psru.ac.th.

และเพลงพวงมาลัย 2) ช่วงออกกำลังกาย ประกอบด้วยเพลงลูกทุ่งและท่าเต้นประกอบจังหวะ และ 3) ช่วงผ่อนคลาย ประกอบไปด้วยบทเพลงและท่ารำของเพลงรำวงพื้นบ้าน สำหรับผลการวิจัยในส่วนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีระดับคุณภาพชีวิตตามเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF-THAI) อยู่ในระดับที่ดี และมีระดับคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังกิจกรรมรำวงย้อนยุค อันเนื่องมาจากผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงปกติตามวัย และรู้สึกเป็นอิสระโดยที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำให้มีกำลังที่สามารถเคลื่อนไหวร่างกาย การปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองเป็นอย่างดี นอกจากนี้พบว่าผลการวิจัยยังส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางจิตสังคม โดยในด้านจิตใจ และอารมณ์ได้ส่งผลให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความสุข เพลิดเพลินกับดนตรี ในด้านสังคมได้ส่งผลให้เกิดการพบปะกับผู้คนที่หลากหลาย เกิดการรวมกลุ่มและเป็นสังคมมากขึ้น

คำสำคัญ :การส่งเสริมคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, รำวงย้อนยุค

Abstract

The development of quality of life promoting model for the elderly using local traditional dance was a participatory action research using mixed research methods in order to develop a model to promote the quality of life for the elderly with local traditional dance activities.The 43 participants were the members of the PlaiChumpol Senior School, Phlai Chumphon Subdistrict, Mueang District, Phitsanulok Province. The research used in-depth interviews, group conversation and qualitative analysis for the development of local traditional dancestyles and used questionnaires and basic data analysis to examine the quality of life of the elderly.

The research showed the background and history of local traditional dance in Ban Phlai Chumphon that has developed from choreographyand folk dance songs about 100 years ago.Until now, the little remain of the songs and choreographyof these folk dance songs were found. Later, a music band was established in the village, with two drums, cymbals, simple cymbals, until the development and inheritance until today. This local traditional dance form developed for exercise in the elderly. It was the introduction of folk dance music popular country songs, including dance moves and choreography that still appear in the area, It was assembled into exercise set which was divided into 3 exercise

sessions which were 1) Warm up period Consisting of the songs and dances of the music, walking around, dancing and pleangpuangmalai2) Exercise period consisting of Thaicountry music and rhythmic dance moves and 3) The relaxation period consisted of songs and dance moves of folk dance music. For the research on the quality of life of the elderly, it was found that most participantswere female and had the quality of life according to the quality of life indicators of the World Health Organization (WHOQOL-BREF-THAI) at a good level and the quality of life was not different before and after the local traditional dance activities because the elderly had a healthy body that was healthy and feels independent without having to rely on others. Moreover, they had the energy to be able to move the body that can perform various activities by oneself as well. In addition, it was found that the research results also cause psychosocial well-being Psychologically and emotions can result in stress relaxation, fun, happy, enjoy music in terms of society, resulting in meeting with a variety of people that created more integration and socialization.

Keywords: Promoting for Quality of Life, Elderly, Local Traditional Dance

บทนำ

หลายประเทศทั่วโลกกำลังมีแนวโน้มกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีกไม่ช้า โดยหลายประเทศในแถบยุโรปส่วนใหญ่ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วตามด้วยประเทศในเอเชีย ประเทศไทยมีการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุเป็นอันดับ 2 ของแถบประเทศในเอเชีย โดยในปี พ.ศ. 2556 2557 และ 2558 มีจำนวนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เท่ากับ 9.6 ล้านคน 10 ล้านคน และ 11 ล้านคน ตามลำดับ และคาดว่าในอีกไม่ถึง 15 ปีข้างหน้า จะเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) คือ มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมดในปี พ.ศ. 2575 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2558) หากเปรียบเทียบสัดส่วนสัดส่วนผู้สูงอายุไทยต่อประชากรทั้งหมดในกลุ่มประเทศอาเซียน พบว่า ปี พ.ศ. 2558 ประเทศไทยมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงที่สุด รองลงมาคือ สิงค์โปร์ และ เวียดนาม ตามลำดับ และคาดการณ์ว่าจะยังคงเป็นสัดส่วนในลักษณะนี้ ใน ปี พ.ศ. 2573 และ พ.ศ. 2593 (United Nations, 2015) โดยการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ย่อมส่งผลกระทบทั้งทางด้านเศรษฐกิจและทางด้านสังคมของประเทศ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2558) การคำนวณค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในปี พ.ศ. 2556 พบว่า ภาระค่าใช้จ่ายบริการสุขภาพผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 0.6 ในปี พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 1.1 ในปี พ.ศ. 2565 เนื่องจากวัยสูงอายุมีโอกาสเสียชีวิตสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น จึงส่งผลต่อค่าใช้จ่ายด้านบริการสุขภาพก่อนการเสียชีวิตมากกว่ากลุ่มอายุอื่น (ศุภกิจ ศิริลักษณ์, 2557) อีกทั้ง การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุอาจส่งผลให้เกิดลักษณะของภาวะพึ่งพิงกับกลุ่มประชากรในวัยทำงาน ส่งผลกระทบต่อรายได้ของประชากร รวมไปถึงรายจ่ายของภาครัฐที่เพิ่มขึ้นด้านสุขอนามัย การดูแลสุขภาพ ด้านสาธารณสุข ด้านสวัสดิการผู้สูงอายุ รวมถึงการประกันสังคม (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์, 2549) สิ่งสำคัญที่จะช่วยลดภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุการที่จะทำให้ผู้สูงอายุไม่กลายเป็นภาระของครอบครัว สังคม และประเทศชาตินั้นคือการทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดี ปรับตัวและช่วยเหลือตัวเองได้ การดูแลสุขภาพและส่งเสริมสุขภาวะจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญและเป็นแนวทางที่ดีที่สุดในการป้องกันปัญหาทางด้านสุขภาพ จิตสังคมและภาวะพึ่งพิงที่ดีที่สุดของผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก (2002) ได้เสนอกรอบแนวคิดพฤฒพลัง (Active Ageing) ที่ได้อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญของการเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง 3ประการ คือ มีสุขภาพที่ดี มีความมั่นคงหรือการมีหลักประกันในชีวิต และ มีส่วนร่วม ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีพฤฒพลังโดยเริ่มจากการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการดูแลตนเองอย่างเหมาะสมกับโรคหรือความเจ็บป่วยที่มี ตลอดจนกระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตามศักยภาพและมีกลุ่มในพื้นที่ในชุมชนเพื่อเป็นการเชื่อมต่อสังคมให้กับผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว เกิดเป็นกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุด้วยกันเองหรือพหุวัย เพื่อให้เกิดการความสัมพันธ์ของคนในชุมชนรวมถึงส่งเสริมให้มีกิจกรรมต่างๆเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ และเสริมรายได้ให้ผู้สูงอายุ(วิภานันท์ ม่วง

สกุล, 2558) ทั้งนี้การส่งเสริมผู้สูงอายุตามกรอบแนวคิดพฤฒพลังเป็นกลยุทธ์สำคัญที่ครอบคลุมถึงสุขภาพกาย สุขภาพจิต ตลอดจนความสัมพันธ์ในสังคมของผู้สูงอายุ ดังในตัวอย่างของประเทศออสเตรเลีย ได้จัดทำแผนการส่งเสริมพฤฒพลังในผู้สูงอายุ ชื่อว่า “Active Ageing Australia”นอกจากนี้ในหลายๆ ประเทศทั่วโลกที่เข้าสู่สังคมสูงวัยต่างก็มีแผนการดำเนินการดังกล่าว (Mendoza-Ruvalcaba, 2015)

เทศบาลตำบลพลายชุมพลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลและส่งเสริมสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัยในเขตพื้นที่ ในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับสังคมของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ที่ต้องรับผิดชอบมีมากถึงประมาณ 1,143 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 7,157 คน (เทศบาลตำบลพลายชุมพล, 2559) มีการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหรือโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น (โรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล) มีรูปแบบบริหารจัดการโดยการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชนในพื้นที่ จัดกิจกรรมและการดำเนินการจัดการเรียนการสอนในด้านสุขภาพร่างกาย ศาสนาจิตใจ สังคม สติปัญญา เศรษฐกิจภูมิปัญญาพัฒนาอาชีพ และสิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ ให้สามารถเผชิญชีวิตในวัยชราได้อย่างมีความสุข กิจกรรมนันทนาการที่โดดเด่นของกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุตำบลพลายชุมพลคือ “รำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพล” ที่มีมานานเกือบ 100 ปี จัดมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชน โดยมี ผู้ขับร้องเพลง และ นางรำ ที่เชี่ยวชาญ เป็นนักเรียน สังกัดโรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล แต่มีการนำมาเล่นเป็นครั้งคราวตามคำร้องขอของผู้สนใจ ทำให้นักวิจัยสนใจที่จะพัฒนา “รำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพล” ให้เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้าง “พฤฒพลัง” แก่ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นชุมชนผู้สูงอายุต้นแบบของประเทศสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนารูปแบบส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมรำวงย้อนยุค

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) มีกระบวนการและขั้นตอนวิจัย ดังนี้

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การวิจัยเอกสารโดยศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลที่เป็นตำรา คู่มือ หนังสือ วารสารบทความ วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัยและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มิติสุขภาวะจิตสังคมและสุขภาพแบบองค์รวม ตามนโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2560-2579) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 ตลอดจนแผนงานโครงการของหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของประชาชนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมของชาติ และการวิจัยภาคสนาม เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมรำวงย้อนยุค โดยใช้การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

กลุ่มอาสาสมัครและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล คือ อาสาสมัครในโรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล จำนวน 25 คน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 15 คน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ตัวแทนผู้สูงอายุ นักกายภาพบำบัด รองนายกเทศมนตรีพลายชุมพล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพลายชุมพล พยาบาลประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพลายชุมพล และผู้แทนกรรมการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) เทศบาลตำบลพลายชุมพล ที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ การสังเกต และการจัดสนทนากลุ่ม เมื่อเก็บข้อมูลแล้วเสร็จจึงนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis)

2. การวิจัยเชิงปริมาณ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)(World Health Organization, 1996 &Mahatnirunkul, Tuntipivatanakul, &Pumpisanchai, 1998) ในกลุ่มอาสาสมัครผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลกจำนวน 43 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยใช้การหาค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ในการอธิบายลักษณะของคุณภาพชีวิตของและใช้สถิติ t-test เพื่อใช้ในการเปรียบเทียบระหว่างตัวแปร

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการรำวงย้อนยุค มีผลการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิจัยส่วนของการพัฒนารูปแบบรำวงย้อนยุค

1.1สภาพอดีตและปัจจุบันรำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพล

รำวงย้อนยุคเป็นท่ารำประกอบเพลงพื้นบ้านของบ้านพลายชุมพลมีมานานเกือบ 100 ปี ต้นตระกูลของผู้ที่เป็นนางรำ ยังคงสืบทอดการรำให้ปรากฏเห็นบ้างในปัจจุบัน แต่ก็ถือว่าน้อย เมื่อเทียบกับในอดีตที่ผ่านมา รำวงย้อนยุคก่อนนั้น เกิดจากการลงแขกทำนา ซึ่งมีคนมาช่วยกันจำนวนมาก เมื่อทำนาเสร็จก็จะมีการกินดื่มและมีการร้องรำทำให้เกิดเป็นเพลง โดยสมัยก่อนมีเครื่องดนตรีน้อยชิ้นใช้เพียง กลอง 2 ลูก ฉิ่ง ฉาบ ต่อมาได้มีการจัดตั้งวงดนตรีขึ้น และมีการสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันอย่างไรก็ตาม ในปัจจุบัน ณ บ้านพลายชุมพล พบปัญหาขาดผู้สืบทอดท่ารำวงย้อนยุค เพราะผู้ที่สามารถรำวงย้อนยุคนั้นส่วนใหญ่คือผู้สูงอายุและรวมถึงผู้ที่เป็นพ่อเพลงแม่เพลงก็อยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุและมีจำนวนน้อยมาก

1) ประเภทของเพลงที่ขับร้อง ได้แก่ เพลงรำวง(เช่น เพลงเดินไปเถิดเพลงเรียมเชิญรำเพลงพวงมาลัยเพลงช่อมะปรางปลิงเพลงรำเคียวเกี่ยวข้าวเพลงฮินเลเล)เพลงกล่อมลูก (เช่น เพลงขวัญของลูกเพลงกาหว่าเพลงพระคุณแม่) เพลงฉ่อย เพลงบวชนาคเพลงเห่เรือเพลงลำตัด เป็นต้น โดยจังหวะเพลงที่ใช้ในท่ารำวงย้อนยุค ได้แก่ ตะลุงออฟบิทคองก้าม้าย่องสามช่าโซลซานตาน่าวาทูซี ปาทังการำแคน เป็นต้น

2) ความรู้สึกและมุมมองเกี่ยวกับรำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพลของกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์

ผลการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่าการรำวงย้อนยุคในอดีตมีจังหวะที่เหมาะสม ท่ารำที่สวยงามแตกต่างจากการรำวงย้อนยุคในปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตามในปัจจุบันเพลงที่เป็นที่นิยมเล่นสำหรับรำวงย้อนยุคคือ เพลงของไวพจน์ เพชรสุพรรณ ส่วนเครื่องดนตรีที่ใช้จะประกอบด้วยลำโพง อุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรือชุดคาราโอเกะ ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างดนตรีสมัยใหม่กับดนตรีสมัยเก่าซึ่งผู้สูงอายุที่โรงเรียนนี้ให้การยอมรับและสนุกสนานทุกครั้งที่มีการร้องรำทำเพลง โดยมีมุมมองเกี่ยวกับรำวงย้อนยุคว่ามีประโยชน์ช่วยด้านการส่งเสริมสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคมดังบทสัมภาษณ์ที่ว่า

“...รำวงกันก็สนุกสนาน หัวเราะกันได้ ไม่เครียด...”

ป้าเล็ก (นามสมมุติ)

“...เวลามาโรงเรียนนี่ดี สนุกนะ ได้ร้องเพลง ได้รำ หลายคนก็สนุกกัน...”

ลุงดี (นามสมมุติ)

1.2 การสืบสานรำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพลและความต้องการพัฒนารำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพล

1) ปัญหาและอุปสรรคของการดำเนินงานสืบสานหรือพัฒนารำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพล

กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์มีความต้องการอนุรักษ์สืบสานไว้ให้ลูกหลานไว้ต่อในอนาคต เพราะในอดีตที่ผ่านมาเคยมีการรวมกลุ่มตั้งวงดนตรีแต่ไม่ยั่งยืนเนื่องจากขาดการสนับสนุนด้านเงินทุน เพราะกลุ่มวงดนตรีนี้มักเล่นให้ฟรีกับคนในชุมชนตนเองและชุมชนใกล้เคียง ถึงแม้จะมีการเข้ามาเรียนรู้เรื่องดนตรีบ้านพลายชุมพลของกลุ่มนักศึกษา แต่เนื่องจากไม่ใช่คนในพื้นที่จึงขาดความต่อเนื่อง ลูกหลานของพ่อเพลงแม่เพลงขาดความสนใจที่จะสืบสานรวมทั้งการสืบสานศิลปะรำวงต้องมีการครอบครู จึงต้องเป็นผู้มีใจรักศิลปะด้านนี้โดยตรงดังบทสัมภาษณ์

“...เด็กรุ่นใหม่ไม่ค่อยจะเอาต่อ น้อยคนจะสนใจ แล้วก็ไม่จริงจัง...”

ลุงน้อย (นามสมมุติ)

“...ต้องคนที่เขาชอบ ร้องลูกทุ่งเป็น จะไปไวเป็นไว ใจมันรักเดี๋ยวเป็นเอง ครูเขาช่วย...”

นายเอ (นามสมมุติ)

ทั้งนี้ข้อค้นพบจากการวิจัยพบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมรำวงพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมให้ทุกคนมีใจรักดนตรี เป็นการผ่อนคลายความเครียด ผสมผสานกับการออกท่าทางรำวงประกอบกัน จัดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่เร็วและแรง จึงมีความเหมาะสมกับผู้สูงวัยมากกว่าการเต้นแอร์โรบิคที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่เร็วและแรง แต่ข้อค้นพบจากผลการสัมภาษณ์ประการหนึ่งพบว่ายังไม่สามารถให้คำตอบได้ว่าการอนุรักษ์และฟื้นฟูรำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพลควรเป็นหน้าที่ของใครดังบทสัมภาษณ์ที่ว่า

“...รำวงดีแล้ว เหมาะสมกับคนสูงอายุ รำไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องเร่ง...”

ป้าบัว (นามสมมุติ)

“...เราก็ต้องช่วยกันไปทุกคน พอรุ่นนี้หมด ไม่รู้ใครจะสืบต่อได้ คนร้องได้มันน้อย...”

ป้าไสว (นามสมมุติ)

1.3 รูปแบบรำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพล

การพัฒนารูปแบบรำวงย้อนยุค ของโครงการการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการรำวงย้อนยุค ตำบลพลายชุมพล อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก เน้นการส่งเสริมเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งตรงประเด็นความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุที่คิดควรว่าส่งเสริมให้ทุกคนมีใจรักดนตรี เป็นการผ่อนคลายความเครียด ผสมผสานกับการออกท่าทางรำวงประกอบ จัดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่เร็วและแรง

ผลการสนทนากลุ่ม มีดังนี้ รูปแบบรำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพล ประกอบด้วย นันทนาการร่วมกับออกกำลังกาย โดยรำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพล 1 รอบ ใช้เวลา ประมาณ 30 นาที

ความเกี่ยวข้องของ “นันทนาการ” คือ การนำ จังหวะ เพลง ท่ารำ และ ดนตรี มาประกอบใช้ร่วมกัน

ความเกี่ยวข้องของ “การออกกำลังกาย” คือ รำวง 1 รอบ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ ขั้นอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 5-8 นาที ขั้นออกกำลัง ใช้เวลาประมาณ 17-22 นาที และ ขั้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบรำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพล

ลำดับที่	ท่ารำ	จังหวะ	เพลง	เวลา (นาที)
1 อบอุ่นร่างกาย	รำส่าย	กลองยาว	เดิน	5-8
	จีบม้วนมือคู่		ย่าง	
	จีบหน้า ตั้งวงหน้า		ย่อง	
	สอดสร้อยมาลาแปลง		รำ	
	จีบเปลี่ยนมือซ้ายขวา รำขึ้นลง ซ้ายขวา หงส์บิน		พวงมาลัย	
2 ออกกำลัง	เต้นส่าย	บีกิน	สุดท้ายที่กรุงเทพฯ	17-22
		ออฟบิท	ชั่วเจ็ดที ดีเจ็ดหน	
		ตะลุง	หน้าไม่ทันสมัย	
		ชะชะช่า	รักจางที่บางปะกง กลับมาทำไม	

ลำดับที่	ท่ารำ	จังหวะ	เพลง	เวลา (นาที)
3 คลาย กล้ามเนื้อ	ท่าทำบท	รำวง	ช่อมะปรางปิง ร้องไห้ทำไม ยามเดือนหงาย	3-5

2. ผลการวิจัยส่วนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยส่วนคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการรำวงย้อนยุค ตำบลพลายชุมพล อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 43 คน วิเคราะห์ข้อมูลจากสถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	6	13.95
หญิง	37	86.05
รวม	**43**	**100.00**

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
60–69	20	46.51
70–79	18	41.86
≥ 80	5	11.63
รวม	**43**	**100.00**
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	41	95.34
มัธยมศึกษา	1	2.33
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	1	2.33
รวม	**43**	**100.00**
โรคประจำตัว		
มี	25	58.14
ไม่มี	18	41.86
รวม	**43**	**100.00**

จากตารางที่ 2พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 86.05) เพศชาย (ร้อยละ 13.95) อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 60–69 ปี (ร้อยละ 46.51) รองลงมาคือช่วงอายุ 70–79 ปี และมากกว่า 80 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.86 และ 11.63 ตามลำดับ ระดับการศึกษาสูงสุดพบว่าอยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 95.34) รองลงมา คือ ระดับมัธยมศึกษา และ ปริญญาตรีหรือสูงกว่า คิดเป็นร้อยละ 2.33 และ 2.33 ตามลำดับ อาสาสมัครที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 58.14)

2.2 ผลการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ตารางที่ 3 จำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลพลายชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

องค์ประกอบคุณภาพชีวิต	$\bar{x}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย			
1. ความเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัวเป็นอุปสรรคของผู้ตอบให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ	3.14	1.50	ปานกลาง
2. ความมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันของผู้ตอบ (ทั้งเรื่องงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน)	2.95	0.67	ปานกลาง
3. ความพึงพอใจกับการนอนหลับของผู้ตอบ	4.53	0.83	มากที่สุด
4. ความรู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน	2.93	0.62	ปานกลาง
5. ความจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน	3.02	1.27	ปานกลาง
6. ความรู้สึกพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมา	4.60	0.83	มากที่สุด
7. ความสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเอง	4.21	0.58	มาก
ภาพรวมองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย	**3.63**	**1.24**	**มาก**
องค์ประกอบด้านจิต			
8. ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบมีความหวัง) ของผู้ตอบ	4.47	0.83	มาก
9. ความมีสมาธิในการทำงานต่างๆ	4.53	0.83	มากที่สุด
10. ความรู้สึกพอใจในตนเอง	4.44	0.62	มาก
11. ความรู้สึกยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง	4.63	0.98	มากที่สุด
12. ความถี่ของความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวลของผู้ตอบ	4.37	1.58	มาก
13. ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย	4.35	0.88	มาก
ภาพรวมองค์ประกอบด้านจิต	**4.47**	**1.13**	**มาก**

องค์ประกอบคุณภาพชีวิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต
องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพทางสังคม			
14. ความรู้สึกพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมา	3.33	0.54	มาก
15. ความรู้สึกพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ	2.67	0.96	ปานกลาง
16. ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ	4.37	0.26	มาก
ภาพรวมองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพทางสังคม	**3.46**	**0.70**	**ปานกลาง**
องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม			
17. ความรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยในแต่ละวัน	4.51	0.91	มากที่สุด
18. ความรู้สึกพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้	4.74	0.93	มากที่สุด
19. การมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น	4.28	0.83	มาก
20. ความรู้สึกพอใจที่สามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็น	4.42	1.00	มาก
21. การได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตในแต่ละวัน	4.44	0.83	มาก
22. การได้มีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมาก	4.14	0.75	มาก
23. สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของผู้ตอบ	4.26	0.94	มาก
24. ความพึงพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของตนเอง	4.21	0.79	มาก
ภาพรวมองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม	**4.38**	**0.87**	**มาก**

จากตารางที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลพลายชุมพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก ในภาพรวมองค์ประกอบด้านสุขภาพกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$= 3.63, S.D.= 1.24) ภาพรวมองค์ประกอบด้านจิตอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$= 4.4,S.D.= 1.13) ภาพรวมองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$= 3.46,S.D.= 0.70) ภาพรวมองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$= 4.38,S.D.= 0.87)

เมื่อวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตตามเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) พบว่าคะแนนรวมทุกด้าน แสดงถึงคุณภาพชีวิตที่ดี โดยทุกองค์ประกอบคุณภาพชีวิต แสดงถึงคุณภาพชีวิตที่ดี ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ระดับคุณภาพคุณภาพชีวิต ตามเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)

องค์ประกอบคุณภาพชีวิต	**ระดับคะแนนเฉลี่ย**	**การแปลผล**
องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย	28.49	คุณภาพชีวิตที่ดี
องค์ประกอบด้านจิต	25.51	คุณภาพชีวิตที่ดี
องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพทางสังคม	13.95	คุณภาพชีวิตที่ดี
องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม	34.40	คุณภาพชีวิตที่ดี
ระดับคุณภาพชีวิตโดยรวม	**111.58**	**คุณภาพชีวิตที่ดี**

2.3 ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลพลายชุมพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก

คะแนนคุณภาพชีวิต	**n**	**mean score**	**SD**	***t***	**df**	***sig.***
ก่อนกิจกกรม	43	110.19	87.39	-0.84	42	0.20
หลังกิจกรรม	43	111.58	59.44			

*****$p<05$.

สมมติฐาน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมรำวงย้อนยุค ก่อนและหลังกิจกรรม มีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน

จากตารางที่ 5ผลการทดสอบสมมติฐานโดยใช้ค่าสถิติ t-test ของคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมรำวงย้อนยุค ก่อนและหลังกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุก่อนและหลังกิจกรรมรำวงย้อนยุค มีระดับคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สรุปและอภิปรายผล

ส่วนที่ 1 สรุปผลการวิจัย

ความเป็นมาของรำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพลนั้น เดิมในอดีตเป็นท่ารำประกอบเพลงพื้นบ้านของบ้านพลายชุมพลที่มามีมานานประมาณ 100 ปี โดยสันนิษฐานว่าเกิดจากการเวลาว่างในการประกอบอาชีพทำนา ซึ่งในอดีตจะมีการลงแขกทำนากันในหมู่บ้านโดยมีคนมาช่วยกันจำนวนมาก เมื่อมีเวลาว่างก็จะกินดื่มสุราและมีการละเล่นร้องรำทำเพลง ด้วยเครื่องดนตรีที่มีอยู่ในพื้นที่ คือ กลอง ฉิ่ง ฉาบ ลักษณะของเพลงพื้นบ้านที่ขับร้องในอดีต ได้แก่ เพลงรำวง (เช่น เพลงเดินไปเถิด เพลงเรียมเชิญรำ เพลงพวงมาลัย เพลงช่อมะปรางปลิง เพลงรำเคียวเกี่ยวข้าว เพลงฮินเลเล) เพลงกล่อมลูก (เช่น เพลงขวัญของลูก เพลงกาเหว่า เพลงพระคุณแม่) เพลงฉ่อย เพลงบวชนาค เพลงเห่เรือ เพลงลำตัด เป็นต้น เมื่อสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยทำให้เพลงพื้นบ้านต่าง ๆ ในบ้านพลายชุมพลได้รับอิทธิพลของเพลงลูกทุ่ง มีการพัฒนาเนื้อร้องทำนอง และเริ่มให้ความนิยมกับเพลงลูกทุ่งโดยเฉพาะเพลงลูกทุ่งที่ถูกขับร้องโดยนักร้องที่มีชื่อเสียงและได้รับความนิยมอย่างมาก อาทิ ไวพจน์ เพชรสุพรรณ ชาย เมืองสิงห์ ขวัญจิต ศรีประจันต์ ชาตรี ศรีชล จนถึงนักร้องลูกทุ่งในยุคต่อมา อาทิ พุ่มดวง ดวงจันทร์ ยอดรัก สลักใจ เป็นต้น และมีการพัฒนาต่อมาจนกลายเป็นรำวงย้อนยุคของบ้านพลายชุมพล

ปัจจุบันการสืบทอดของรำวงพื้นบ้านและรำวงย้อนยุคยังคงสืบทอดการรำให้ปรากฏเห็นบ้างในปัจจุบันแต่ก็ถือว่าน้อยเมื่อเทียบกับในอดีตที่ผ่านมา ปัญหาที่สำคัญคือการขาดผู้สืบทอดในการร้อง และท่ารำวงพื้นบ้านและรำวงย้อนยุค เพราะผู้ที่สามารถเป็นพ่อเพลงแม่เพลงร้องและรำได้ในปัจจุบันเป็นกลุ่มผู้สูงอายุและมีจำนวนน้อยมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อเพลงที่เหลือเพียงท่านเดียวในชุมชน

รูปแบบรำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพลที่พัฒนาขึ้นนั้น เกิดจากการมีส่วนร่วมกันระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นปราชญ์ด้านเพลงรำวงพื้นบ้านและรำวงย้อนยุค นักวิชาการที่เกี่ยวข้อง และคณะผู้วิจัยในการสร้างเป็นรูปแบบของรำวงย้อนยุคบ้านพลายชุมพล โดยใช้องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ดนตรี ศิลปะ วัฒนธรรม ในการกำหนดรูปแบบของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยการยึดหลักของการออกกำลังกายที่แบ่งออกเป็น 3 ช่วง และมีการใช้เพลงรำวงพื้นบ้าน และเพลงลูกทุ่งร่วมสมัยในการสร้างเป็นรูปแบบของชุดรำวงที่ใช้สำหรับการออกกำลังกาย โดยผลการวิจัยที่สำคัญที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมรำวงย้อนยุคเพื่อการออกกำลังกายที่ได้พัฒนาขึ้นนั้น คือ ความรู้สึกชื่นชอบ สนุกสนาน โดยให้มุมมองว่าเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ดี มีคุณค่า เนื่องจากมีการนำเอาเพลงรำวงพื้นบ้านเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกาย ทำให้รู้สึกถึงคุณค่าและเป็นการสืบสานศิลปวัฒนธรรมของชุมชนไม่ให้สูญหาย รวมถึงมีความสนุกสนานจากการใช้เพลงลูกทุ่งเข้ามาประกอบ ทำให้เกิดเป็นรูปแบบที่สามารถสร้างความสุขและการออก

กำลังกายที่เหมาะสมได้ทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคม ซึ่งนับได้ว่าเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างหนึ่งสำหรับโรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล

ส่วนที่ 2 อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการรำวงย้อนยุคแม้ผลการวิจัยในเชิงปริมาณที่เป็นสถิติของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจะไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังกิจกรรมรำวงย้อนยุคนั้น คงเนื่องมาจากผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีภาวะสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง และรู้สึกเป็นอิสระโดยที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำให้มีกำลังที่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายรวมถึงการปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองเป็นอย่างดี และอาจเกิดจากระยะเวลาทำวิจัยที่สั้นจนทำให้ไม่เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจน ซึ่งไม่เป็นไปตามแนวคิดโดยทั่วไปที่เมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้นมักมีคุณภาพชีวิตที่ลดลง ซึ่งการเข้าร่วมโครงการไม่พบว่าคุณภาพชีวิตลดลงตามแนวคิดดังกล่าว ซึ่งสามารถเป็นข้อเสนอแนะของการวิจัยครั้งต่อไปได้ แต่ทั้งนี้ผลการวิจัยในส่วนของเชิงคุณภาพพบว่าการรำวงย้อนยุคนี้ส่งผลให้เกิด สุขภาวะทางจิตสังคม โดยในด้านจิตใจและอารมณ์ได้ส่งผลให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความสุขเพลิดเพลินกับดนตรี ในด้านสังคมได้ส่งผลให้เกิดการพบปะกับผู้คนที่หลากหลาย เกิดการรวมกลุ่มและเป็นสังคมมากขึ้น ส่งผลให้เกิดสุขภาวะทางจิตสังคมในด้านจิตใจและอารมณ์ส่งผลให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความสุข เพลิดเพลินกับดนตรี โดยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของจักรกริช กล้าผจญ (2553)ที่ศึกษาแนวทางการใช้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้ป่วยและผู้พิการทางกายโดยดนตรีบำบัด (Music Therapy) หรือสังคีตบำบัดที่พบว่าศาสตร์ในการใช้ดนตรีไม่ว่าจะเป็นการฟังดนตรี การร้องเพลง การขยับร่างกายประกอบเสียงเพลงหรือการเล่นเครื่องดนตรี สามารถช่วยบำบัดรักษาฟื้นฟูผู้ป่วยทั้งทางจิตใจและอารมณ์และโรคทางกายโดยการผ่อนคลายความตึงเครียด เพิ่มความสุขและความมั่นใจ และสอดคล้องกับระพีพรรณ ขาวเรือง (2550)ที่ศึกษาบทบาทของดนตรีที่มีต่อจิตบำบัด โดยพบว่าดนตรีสามารถนำมาใช้ในด้านจิตบำบัดได้ดี เพราะการฟังดนตรีจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายและเกิดความสุนทรีย์คล้อยตามเสียงดนตรีที่ไพเราะ ทำให้บุคคลที่ได้ฟังลดความตึงเครียดลงนอกจากนี้ดนตรียังช่วยให้จิตใจสงบและเกิดสมาธิได้อีกด้วย และด้านสังคมส่งผลให้เกิดการรวมกลุ่มมันเกิดเป็นสังคมขึ้น ได้พบปะกับผู้คนที่หลากหลาย สอดคล้องกับงานวิจัยของภูริชญา เทพศิริ (2555)เรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก ที่พบว่าผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมซึ่งถือว่าเป็นแนวโน้มที่ดี เช่น เข้าร่วมงานเทศกาลตามประเพณี งานบุญ งานวัด ทำให้ผู้สูงอายุมีความสนุกสนานรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา และรื่นรมย์กับสิ่งรอบตัว ทั้งนี้ความเบิกบานอาจก่อให้เกิดการทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกันหรืออาจเป็นความเบิกบานจากการได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบงานในยามว่างเก็บเกี่ยวความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อยู่รอบตัว รวมทั้งการมีอารมณ์ขันและทำให้ผู้สูงอายุที่มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับเครือข่ายทางสังคมมากขึ้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงจิตต์ นะนักวัฒน์ (2550)เรื่องปัจจัยที่มี

ความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ตำบล ม่วงคำ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีเป็นแรงเสริมการสร้างการรักษาสมดุลทางจิตใจช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงการยอมรับจากสังคม มีความเชื่อมั่น และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ข้อเสนอแนะการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการรำวงย้อนยุค ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1.ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเสนอแนะหรือเผยแพร่ให้กับเทศบาลในจังหวัดพิษณุโลกเพื่อจัดกิจกรรมรำวงย้อนยุคให้กับผู้สูงวัยและประชาชนทั่วไปเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตในพื้นที่เพิ่มมากขึ้น

2. ควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเสนอแนะหรือเผยแพร่ให้กับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพสต.) ในพื้นที่อื่น ๆ เพื่อให้จัดเป็นกิจกรรมของผู้สูงวัยในโรงเรียนผู้สูงอายุสำหรับเป็นการออกกำลังกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยเพราะถือว่ากิจกรรมรำวงย้อนยุคถ้านำมาปรับใช้ท่าทางการรำวงให้เหมาะสมก็จะมีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยได้

3. ชุมชนและสังคมควรมีการจัดกิจกรรมรำวงย้อนยุคเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตสังคมของคนในชุมชนในด้านอารมณ์และจิตใจเพื่อไปในทางที่ดีขึ้น ไม่เครียด เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผู้สูงวัยมีสังคมที่กว้างขึ้น ลดภาวการณ์ติดบ้านได้

4.ส่งเสริมให้มีการสืบทอดอนุรักษ์กิจกรรมรำวงย้อนยุคให้กับคนรุ่นใหม่โดยอาจจะเพิ่มเป็นกิจกรรมในเทศกาลต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ เพื่อให้เกิดการแพร่หลายทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยในเรื่องของสุขภาวะทางจิตสังคมของผู้สูงวัย ให้แพร่หลายในชุมชนต่อไป

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรเสนอให้มีการจัดกิจกรรมรำวงย้อนยุคอย่างต่อเนื่องและผลักดันให้มีสถานที่ให้เข้าร่วมที่หลากหลาย ให้กับเทศบาลหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เช่น เพิ่มไปในกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงวัยและประชาชนทั่วไปในเขตพื้นที่อื่นได้มีกิจกรรมมาทำร่วมกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาเพิ่มเติมว่าในเรื่องของสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่นอกเหนือจากของผู้สูงวัยแล้วในบุคคลทุกวัยนั้นเป็นอย่างไร และศึกษาว่าในการรำวงย้อนยุคนั้นมีส่วนช่วยส่งเสริมในด้านสุขภาวะทางจิตสังคมเป็นอย่างไร มีการวัดผลก่อนและหลังทำกิจกรรมรำวงย้อนยุคเพื่อเห็นความชัดเจนของข้อมูลในแต่ละด้าน คือ ด้านจิตใจ และด้านสังคม ให้ละเอียดขึ้น

เอกสารอ้างอิง

จักรกริช กล้าผจญ. (2553). **ดนตรีบำบัด: ภาพรวมและการนำไปใช้กับโรคและความผิดปกติทางระบบประสาท**. เข้าถึงได้จากhttp://www.med.cmu.ac.th/dept/rehab/2010/images/.../neurologic_music_thera- py. (วันที่สืบค้น 15 มีนาคม 2562).

ดวงจิตต์ นะนักวัฒน์. (2550).**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ตำบลม่วงคำ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย**. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์:กรุงเทพฯ.

ภูริชญา เทพศิริ. (2555). **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก**. หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิตคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกริก;กรุงเทพฯ.

เทศบาลตำบลพลายชุมพล. (2559). **เทศบาลพลายชุมพลสภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐาน**. เข้าถึงได้จาก http://www. พลายชุมพล. com/index.php?mod=blog&path=web/blog&id_sub_menu=37&namemenu. (วันที่สืบค้น 14 กันยายน 2560).

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปี 2558**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

ระพีพรรณ ขาวเรือง. (2550). **บทบาทของดนตรีบำบัดที่มีต่อจิตบำบัด**. สารนิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิภานันท์ ม่วงสกุล. (2558). **การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังด้วยแนวคิดพฤฒพลัง.** วารสารวิจัยสังคม, 38(2),93-112.

ศุภกิจ ศิริลักษณ์. (2557). **เอกสารนำเสนอประกอบการประชุมวิชาการวิจัยระบบสุขภาพ ครั้งที่ 3 ประจำปี 2557 "วิจัย...เปลี่ยนชีวิต"** วันที่ 4-5 กันยายน 2557 ณ อิมแพคฟอรัมเมืองทองธานี.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก. (2559). **รายงานประจำปี 2559**. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก. พิษณุโลก.

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. (2549). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2551**. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). กรุงเทพฯ.

World Health Organization. (1996). **WHOQOL BREF introduction, administration, scoring and generic version of the assessment**. Retrieved January 20, 2018, from https://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf.

Mendoza-Ruvalcaba, N., & Arias-Merino, E. D. (2015). **“I am active”: Effects of a program to promote active aging**. Clinical Interventions in Aging, 10, 829-837. doi:10.2147/cia.s79511

United Nations. (2015). **World Population Prospects: The 2015 Revision, Key Findings and Advance**. New York: Department of Economic and Social Affairs.

World Health Organization. (2002). **Active ageing: A policy framework.**