

กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสุขของ
ผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสุรินทร์ ผ่านการสอนนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรียมอันเร”
The Process of Creating Innovation of Dancing Art Therapy
for Improving Quality of Life in Terms of Happiness of Elders
in Surin via Teaching Local Dancing Art Ruam An Ray

อัคราพร สุขทอง^{1*} ภาณุพงษ์ จำปา²

Autcharaporn Sukthong^{1*} Panupong Jampa²

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์¹

อาจารย์ ดร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์²

Assistant Professor Dr., Faculty of Humanities and Social Sciences, Surindra Rajabhat University^{1*}

Lecturer Dr., Faculty of Education, Surindra Rajabhat University²

* Corresponding author E-mail: autcharaporn2510@gmail.com

วันที่รับบทความ: 30 กันยายน 2568; วันแก้ไขบทความ: 27 พฤศจิกายน 2568; วันที่ตอบรับบทความ: 24 ธันวาคม 2568

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษากระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ ผ่านการสอนนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรียมอันเร” และ (2) เพื่อศึกษาความเห็นของผู้สูงอายุต่อการใช้นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสุข ผ่านการสอนนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรียมอันเร” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 20 คน แบ่งเป็น (1) กลุ่มผู้นำชุมชน ปราชญ์ท้องถิ่น ศิลปินพื้นบ้าน ผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรม และครูผู้สอนนาฏศิลป์ จำนวน 10 คน และ (2) กลุ่มผู้ปฏิบัติ จำนวน 10 คน โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาเพื่อนำไปออกแบบนวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัด ส่วนการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง ดำเนินการกับผู้สูงอายุจำนวน 45 คน อายุ 60 ปีขึ้นไป คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามความสมัครใจและความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ (1) แบบสอบถามความคิดเห็นต่อกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรม (2) แบบสอบถามความคิดเห็นต่อผลการใช้นวัตกรรม และ (3) แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ โดยเก็บข้อมูลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ผลวิจัยพบว่า กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การศึกษาภูมิหลังและองค์ประกอบการแสดง (2) การจัดการเรียนการสอนรายวิชา “การแสดงท้องถิ่นสุรินทร์” (3) การพัฒนาคู่มือการสอนนาฏศิลป์ (e-book) (4) การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ (5) การออกแบบนวัตกรรมการสอนนาฏศิลป์พื้นเมืองผ่านสื่อดิจิทัลตามกระบวนการ ADDIE (6) การจัดทำคู่มือ e-book ฉบับสมบูรณ์ และ (7) การจัดทำวีดิทัศน์เผยแพร่ ผลการวิเคราะห์คะแนนความสุขพบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุมีคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อนวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดอยู่ในระดับ “มากที่สุด” โดยประเด็นที่ได้รับการประเมินในระดับสูง ได้แก่ ความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม ความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมท้องถิ่น และการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพทางสังคม สะท้อนให้เห็นว่า นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดชุด “เรียมอันเร” มีศักยภาพและความเหมาะสมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

คำสำคัญ: นาฏศิลป์บำบัด, คุณภาพชีวิต, ความสุข, ผู้สูงอายุ, เรียมอันเร

Abstract

This research aimed to (1) examine the process of creating the dancing art therapy innovation for enhancing the well-being-related quality of life of the elderly in Surin Province through the teaching of the local folk dance Ruam An Ray, and (2) investigate the elderly's opinions toward the use of this dancing art therapy innovation in promoting well-being-related quality of life. A mixed-methods design was employed, integrating qualitative research and a quasi-experimental approach. In the qualitative phase, data were collected from 20 key informants, consisting of 10 community leaders, local sages, folk artists, cultural experts, and dance teachers, and 10 practitioners, using in-depth interviews and focus group discussions. The qualitative data were analyzed using content analysis to inform the design of the dancing art therapy innovation. In the quasi-experimental phase, 45 elderly participants aged 60 years and above were purposively recruited based on voluntary participation and physical and psychological readiness. Research instruments included (1) a questionnaire on perceptions of the innovation development process, (2) a questionnaire on perceived outcomes of the innovation use, and (3) the 15-item Thai Happiness Index (THI-15). Data were collected before and after program participation. The findings indicated that the process of creating the dancing art therapy innovation consisted of seven stages : (1) documenting the background and performance components, (2) synthesizing instructional content through the Surin Local Performance course, (3) developing an instructional e-book manual, (4) expert validation, (5) designing digital learning media based on the ADDIE model, (6) producing the finalized e-book manual, and (7) producing a dissemination video. The results further indicated that post-program well-being scores were significantly higher than pre-program scores ($p < .01$). In addition, the elderly reported the highest level of positive opinions toward the dancing art therapy innovation, particularly regarding the appropriateness of the activity format, pride in local cultural heritage, and the enhancement of social relationships. These findings suggest that the Ruam An Ray dancing art therapy innovation has strong potential and suitability for sustainably promoting the well-being-related quality of life of the elderly in Surin Province.

Keywords: Dance Therapy, Quality of Life, Well-being, Elderly, Ruam An Ray

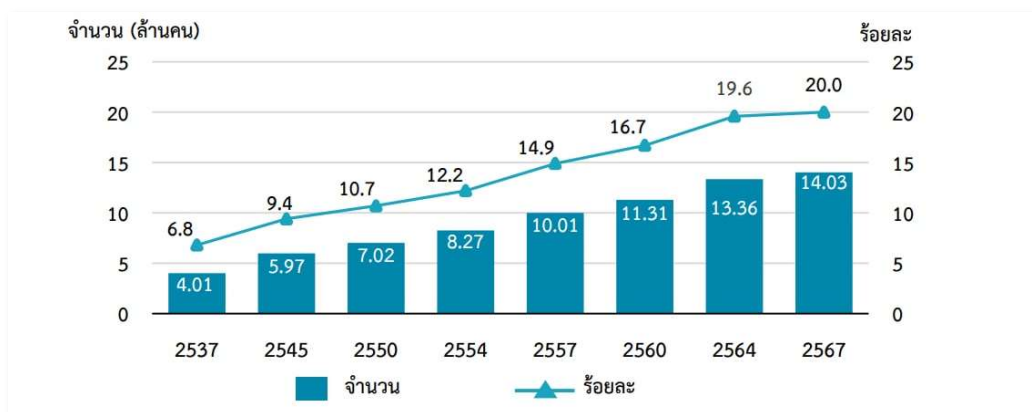
บทนำ

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา นานาประเทศทั่วโลกได้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และเทคโนโลยี โดยเฉพาะความก้าวหน้าด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่ส่งผลให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้นและอัตราการเสียชีวิตลดลงอย่างต่อเนื่อง ปรากฏการณ์ดังกล่าวนำไปสู่การเพิ่มจำนวนประชากรผู้สูงอายุในสังคมอย่างมีนัยสำคัญ ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” ในปี พ.ศ. 2568 และมีแนวโน้มจะเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด” ภายในปี พ.ศ. 2573 ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่สำคัญและท้าทายต่อการพัฒนาประเทศในระยะยาว

สถานการณ์ทำให้การพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกลายเป็นภารกิจสำคัญของประเทศ ไม่เพียงเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเท่านั้น หากยังเป็นการเตรียมความพร้อมเชิงระบบเพื่อรองรับการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสูงวัยอย่างยั่งยืน การส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุควรดำเนินควบคู่ไปกับนโยบายเชิงสร้างสรรค์ การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทท้องถิ่น และการพัฒนาเครื่องมือทางวัฒนธรรม ที่เอื้อต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในทุกมิติ การบริหารจัดการประชากรผู้สูงอายุอย่างรอบด้านจึงเป็นความท้าทายเชิงยุทธศาสตร์ที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็น “ทรัพยากรที่มีคุณภาพ” และมีคุณค่าแก่สังคม

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ซึ่งหมายถึงการมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดหรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 14 ในขณะที่สัดส่วนประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดลงอย่างต่อเนื่อง หากแนวโน้มดังกล่าวยังคงดำเนินต่อไป ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” เมื่อมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยเป็นผลมาจากอัตราการเกิดที่ลดลงจากความสำเร็จของนโยบายด้านประชากรและการวางแผนครอบครัว ประกอบกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ สาธารณสุข และเทคโนโลยี ส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร และส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมของประเทศ ทำให้ต้องมีการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวอย่างมีคุณภาพ

จากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2567) (ภาพที่ 1) พบว่าจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2537 มีผู้สูงอายุมีสัดส่วนร้อยละ 6.8 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.6 ในปี 2564 ขณะที่ในปี 2567 สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20.0 ของประชากรทั้งประเทศ โดยเป็นผู้สูงอายุเพศชายร้อยละ 42.1 และเพศหญิงร้อยละ 57.9 เมื่อพิจารณาการแบ่งกลุ่มตามช่วงวัย พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (60 - 69 ปี) มีจำนวนมากที่สุด เท่ากับ 8,321,036 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3 รองลงมาคือวัยกลาง (70 - 79 ปี) มีจำนวน 4,180,852 คน คิดเป็นร้อยละ 29.8 และวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) มีจำนวน 1,525,523 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9 ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของความต้องการด้านสุขภาพและการดูแลในแต่ละช่วงวัย



ภาพที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุในประเทศไทย ระหว่างปี พ.ศ. 2537 - 2567

ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2567)

จังหวัดสุรินทร์จัดเป็นหนึ่งในพื้นที่ที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว โดยสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 13.50 ในปี 2556 เป็นร้อยละ 19.03 ในปี พ.ศ. 2566 และในปี 2567 มีผู้สูงอายุจำนวน 238,398 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 17.53 ของประชากรทั้งหมด สอดคล้องกับแนวโน้มระดับประเทศ (สำนักงานสถิติจังหวัดสุรินทร์, 2566; สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) แม้ว่าจังหวัดสุรินทร์จะมีโครงสร้างพื้นฐานด้านสาธารณสุขที่ครอบคลุมทั้งภาครัฐและเอกชน แต่ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า ยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างน่ากังวล โดยในปี พ.ศ. 2566 พบผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน 30,297 คน หรือร้อยละ 4.9 และมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ 7.14 ต่อประชากร 100,000 คน (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสุรินทร์, 2566)

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อทั้งด้านอารมณ์และร่างกาย โดยสัมพันธ์กับโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง และโรคสมองเสื่อม ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตควบคู่กับการดูแลสุขภาพกายจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง กิจกรรมการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น กายบริหาร โยคะ และซิ้ง มีบทบาทในการเสริมสร้างความแข็งแรง ความสมดุล และความยืดหยุ่นของร่างกาย ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

ในนาฏศิลป์พื้นเมือง (สุรพล วิรุฬห์รักษ์, 2547) ขณะเดียวกัน นาฏศิลป์บำบัดยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด และอาการซึมเศร้า รวมถึงช่วยคลายการเกร็งของกล้ามเนื้อ (วิสาขา แซ่ฮุย, 2560)

นาฏศิลป์พื้นเมือง ชุด “เรือมอันเร” หรือ “ลูดอันเร” เป็นการละเล่นอย่างหนึ่งของชาวไทยเชื้อสายเขมรที่อาศัยอยู่ในจังหวัดสุรินทร์ (ภาพที่ 2) ในอดีตนิยมเล่นกันในเดือนห้าหรือแฉะ เป็นการเล่น ในวันว่าง คือ วันหยุดสงกรานต์ เพื่อความสนุกสนานในวันหยุดพักผ่อนประจำปีชายหนุ่มในหมู่บ้าน หรือ หมู่บ้านใกล้เคียง เมื่อได้ยินเสียงกระทบสากจะมาร่วมสนุก และเข้าร่วมเรือม โดยจะคอยมองดูสาวที่ตนหมายปองเวลาเรือม ก็จะเข้าไปร่วมเรือมด้วย และถ้าต้องการใกล้ชิดสาวที่ตนหมายปองก็จะพาเรือมเข้าไปในสากที่กระทบกัน ลักษณะการร่ายรำสนุกสนานครื้นเครงของชาวบ้าน โดยเฉพาะหนุ่มสาวจะมีท่ากระโดดเดินเข้ากับจังหวะของสากที่กระทบกัน เกิดเสียงดังสนุกสนาน สากดำข้าวที่นำมากระทบกันทำให้เกิดเป็นจังหวะนั้น ใช้ไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้พยุง หรือไม้ประดู่ (แต่ในการเล่นเรือมอันเรของบ้านลุมศักดิ์ในครั้งนี้ได้ประยุกต์ใช้เป็นไม้ไผ่ เนื่องจากในปัจจุบัน ชาวบ้านไม่ได้ดำข้าวเพื่อรับประทานแต่ใช้โรงสีข้าวแทน) จึงเรียกว่า “ลูดอันเร” หรือ “เรือมอันเร” (อัคราพร สุขทอง, 2555)



ภาพที่ 2 การแสดงพื้นเมืองเรือมอันเรของหญิงสาวชาวบ้านคุ้มวัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์ เมื่อ พ.ศ. 2508
ที่มา: ศิริพร สุเมธรัตน์ (2553)

ลักษณะการร่ายรำที่สอดคล้องกับจังหวะดนตรีพื้นบ้านและการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ทำให้นาฏศิลป์ชุดนี้มีความสำคัญในการนำมาประยุกต์ใช้เป็นนวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในมิติร่างกาย จิตใจ และสังคม นาฏศิลป์พื้นเมืองจึงไม่เพียงสะท้อนอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์เป็นนวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัด ที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในมิติร่างกาย จิตใจ และสังคม ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายควบคู่กับดนตรีและจังหวะพื้นบ้าน ซึ่งช่วยลดความเครียด กระตุ้นสมาธิ ส่งเสริมความภาคภูมิใจ และเพิ่มปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (ระวีวรรณ วรรณวิไชย, 2554)

จากความเป็นมาและความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น จึงมีความสนใจในการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดชุด “เรือมอันเร” เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความผาสุกของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสุรินทร์ โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในมิติร่างกาย จิตใจ และสังคม ควบคู่ไปกับการอนุรักษ์และธำรงรักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมท้องถิ่น ทั้งนี้ นาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรือมอันเร” นับเป็นภูมิปัญญาศิลปะการแสดงที่ทรงคุณค่าและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของจังหวัดสุรินทร์ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทชุมชน ด้วยเจตนารมณ์ในการมีส่วนร่วมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของชุมชนควบคู่กับการสืบสานศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น จึงได้ดำเนินการลงพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมองค์ความรู้และข้อมูลภูมิปัญญานาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรือมอันเร” จากแหล่งเรียนรู้ในชุมชน เพื่อนำมาพัฒนาและยกระดับรูปแบบการแสดงให้เหมาะสมกับศักยภาพและความต้องการของผู้สูงอายุในสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ กระบวนการดังกล่าวไม่เพียงมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในมิติร่างกาย จิตใจ

และสังคมเท่านั้น หากยังมุ่งเสริมสร้างจิตสำนึกรักท้องถิ่นแก่เยาวชนและคนในชุมชน อันจะนำไปสู่การอนุรักษ์ สืบสาน และเผยแพร่มรดกทางวัฒนธรรมของจังหวัดสุรินทร์ให้คงอยู่อย่างยั่งยืนสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมการนาฏศิลป์บำบัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ ผ่านการสอนนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรียมอันเร”
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้นวัตกรรมการนาฏศิลป์บำบัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ ผ่านการสอนนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรียมอันเร”

การทบทวนวรรณกรรม

กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมการนาฏศิลป์ เป็นการวิเคราะห์ท่ารำเดิมมุ่งเน้นไปที่การระบอบองค์ประกอบสำคัญ เช่น ท่าทางของมือ แขน ขา ศีรษะ ร่างกาย และการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับดนตรีและคำร้อง การออกแบบท่ารำใหม่คำนึงถึงความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น ความแข็งแรง ความสมดุล และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้อย่างปลอดภัยและเกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ (ระวีวรรณ วรรณวิไชย, 2554) หลังจากออกแบบท่ารำใหม่แล้ว ต้องมีการทดลองสอนและปรับปรุงตามความเหมาะสมของกลุ่มเป้าหมาย โดยคำนึงถึงความเพลิดเพลินและความสนใจของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมถึงสามารถอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นได้อย่างยั่งยืน (สุพล วิรุฬห์รักษ์, 2547, ระวีวรรณ วรรณวิไชย, 2554)

นาฏศิลป์บำบัด เป็นหลักการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นอิสระผ่านความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และพื้นที่ เป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างการรับรู้ตนเองและการแสดงออกทางความรู้สึกที่เหนือกว่าคำพูด กิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาภาพลักษณ์และทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง แต่ยังมีศักยภาพในการบำบัดรักษาสุขภาพจิต ลดอาการทางกาย เช่น ความเมื่อยล้าเรื้อรัง และช่วยผ่อนคลายสภาวะทางจิตใจที่ตึงเครียดให้ดีขึ้น (พินธร ปรัชญานุสรณ์, 2548 อ้างถึงใน ระวีวรรณ วรรณวิไชย, 2554)

นาฏศิลป์พื้นเมืองสุรินทร์ เป็นศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สะท้อนวิถีชีวิต ประเพณี ความเชื่อ และอัตลักษณ์ของชุมชน ถ่ายทอดผ่านท่ารำ ท่วงทำนอง เพลง คำร้อง ภาษา และการแต่งกาย โดยการฟ้อนรำพื้นเมืองมีบทบาทสร้างความบันเทิง ส่งเสริมความสามัคคี และสื่อสารความรู้สึกหรือข่าวสารภายในชุมชน นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับพิธีกรรมและความเชื่อทางศาสนา เช่น การฟ้อนรำในประเพณีเรียมตรุษเพื่อทำบุญและรักษาผู้ป่วยตามความเชื่อของชุมชน รวมทั้งมีบทบาทด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยนักดนตรีและผู้ฟ้อนรำได้รับเชิญแสดงในงานต่าง ๆ ทำให้กลายเป็นอาชีพเสริม การฟ้อนรำของชาวไทยเขมรในอำเภอเมืองสุรินทร์เกิดจากการประดิษฐ์ขึ้นในท้องถิ่น มีรากฐานจากความเชื่อเรื่องผี ศรัทธาในพระพุทธศาสนา และการเลียนแบบธรรมชาติ (อัคราพร สุขทอง, 2555) นอกจากนี้

แนวคิดความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ความผาสุกทางใจ (Psychological well-being) หมายถึง คุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่สะท้อนการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคล ทำให้มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์มั่นคง และสามารถรับมือกับอุปสรรคและวางแผนพัฒนาตนเองได้ ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต แบ่งความผาสุกทางใจออกเป็น 6 มิติหลัก ได้แก่ การยอมรับตนเอง รับรู้คุณค่าของตนเอง ทั้งด้านดีและไม่ดี ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความสัมพันธ์เป็นมิตร ใส่ใจและให้ความรักแก่ผู้อื่น ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจและควบคุมการกระทำของตนเองได้อย่างอิสระความสามารถในการควบคุมสิ่งแวดล้อม จัดการและปรับตัวกับสภาพแวดล้อมได้เหมาะสมการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีเป้าหมายและทิศทางชีวิตที่ชัดเจน ความมองอกงามส่วนบุคคลตระหนักถึงการพัฒนาและเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่อย่างต่อเนื่อง นักวิชาการบางคนยังเปรียบเทียบ ความผาสุกทางใจ (Psychological well-being) กับ ความผาสุกเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ว่าใกล้เคียงกัน แต่ความผาสุกทางใจเน้นพัฒนาการและความท้าทายในชีวิตมากกว่า ขณะที่ความผาสุกเชิงอัตวิสัยมุ่งเน้นการรับรู้ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต (ธัญชนก สีสระ, 2564; Bradburn, 1969; Lawton, 1983)

แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุด้วยนาฏศิลป์พื้นเมือง ผู้สูงอายุมีลักษณะทางสรีรวิทยาความรู้ และประสบการณ์เฉพาะตน การส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยนาฏศิลป์พื้นเมืองจึงควรยึดหลัก Andragogy โดยให้

ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ทุกขั้นตอน นำประสบการณ์ตนเองมาใช้เป็นฐาน และเปิดโอกาสให้วิพากษ์วิเคราะห์กิจกรรมเพื่อนำไปปรับปรุง (Knowles, 1980; Merriam and Bierema, 2013) แนวทางการจัดกิจกรรมสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทหลัก ได้แก่ การอนุรักษ์ : จัดการเรียนรู้ตามรูปแบบดั้งเดิมของนาฏศิลป์พื้นเมืองที่ยังคงปรากฏในชุมชน เพื่อศึกษาพัฒนาการทางสังคมและสร้างภาคภูมิใจแก่ผู้สูงอายุ การฟื้นฟู : นำศิลปะการแสดงที่ใกล้สูญหายกลับมาปฏิบัติใหม่ โดยร่วมมือกับชุมชน หน่วยงาน และปราชญ์ท้องถิ่น เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทั้งเป็นผู้ถ่ายทอดและผู้เรียนการประยุกต์ ปรับทำซ้ำและรูปแบบการแสดงให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและความต้องการของผู้สูงอายุ โดยคงรากฐานเดิมของนาฏศิลป์พื้นเมือง และสร้างนวัตกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมการสร้างใหม่ พัฒนารูปแบบนาฏศิลป์พื้นเมืองที่มีส่วนประกอบใหม่มากขึ้น โดยคำนึงถึงความต้องการของชุมชนและประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถถ่ายทอดสืบทอดได้อย่างยั่งยืน

ในบทความนี้เป็นเรื่อง กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความผาสุกของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสุรินทร์ ผ่านการสอนนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรียมอันเร” การศึกษานี้มุ่งเน้นสำรวจองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมดังกล่าว และนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยผสมผสานการวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยเชิงกึ่งทดลอง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและสามารถอธิบายปรากฏการณ์ได้อย่างรอบด้าน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การวิจัยเชิงเอกสาร ได้ศึกษา รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลจากหนังสือ เอกสารทางวิชาการ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีทางนาฏศิลป์บำบัดเพื่อเป็นฐานข้อมูลเบื้องต้นในการกำหนดกรอบแนวคิดของงานวิจัย

2. การวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 20 คน ประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพเก็บข้อมูลจากผู้นำชุมชน ปราชญ์ท้องถิ่น ศิลปินพื้นบ้าน ผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรม ครูผู้สอนนาฏศิลป์ในสถานศึกษาจำนวน 10 คน และกลุ่มผู้ปฏิบัติ จำนวน 10 คน ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่อนำไปออกแบบนวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ

3. การวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ได้ออกแบบกระบวนการทดลอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ผ่านการคัดเลือกเฉพาะ (Purposive Sampling) เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ และการฝึกซ้อมนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรื่อมอันเร” โดยเน้นการประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test และ Post-test) เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงด้านคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ

4. กลุ่มเป้าหมายการวิจัย กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย ประกอบด้วย ผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสุรินทร์ ที่มีความสนใจและมีศักยภาพในการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องในชุมชน เช่น ครูภูมิปัญญาท้องถิ่นและผู้นำทางวัฒนธรรม เพื่อเป็นฐานข้อมูลเชิงประจักษ์สำหรับการพัฒนานวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัด

5. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เชิงประเด็น (Thematic Analysis) และการสังเคราะห์เชิงบรรยาย (Narrative Synthesis) เพื่ออธิบายกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดและการสะท้อนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เช่น ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อทดสอบความแตกต่างของคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ปฏิบัติสะท้อนว่า การพัฒนานวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงความเหมาะสมของการเคลื่อนไหวตามศักยภาพทางร่างกาย การเชื่อมโยงกับอัตลักษณ์วัฒนธรรมท้องถิ่น และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ จากการสังเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวจึงสามารถกำหนดกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดชุด “เรื่อมอันเร” ออกเป็น 7 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การศึกษาภูมิหลังและองค์ประกอบการแสดง (2) การจัดการเรียนการสอนรายวิชา “การแสดงท้องถิ่นสุรินทร์” (3) การพัฒนาคู่มือการสอน (e-book) (4) การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ (5) การออกแบบนวัตกรรมการสอนผ่านสื่อดิจิทัลตามกระบวนการ ADDIE โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุ เยาวชน นักเรียน นักศึกษา และครูผู้สอน (6) การจัดทำคู่มือ e-book ฉบับสมบูรณ์ ประกอบด้วยรายละเอียดสำคัญ ได้แก่ ประวัติความเป็นมา ลีลาท่าร่าย การแต่งกาย ทำนองเพลงดนตรี เนื้อร้อง ผู้แสดง อุปกรณ์ และโอกาสที่ใช้ในการแสดง และ (7) การจัดทำวีดิทัศน์เผยแพร่ จากการดำเนินงานตามขั้นตอนดังกล่าว ทำให้นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัด “เรื่อมอันเร” ถูกจัดเก็บข้อมูลอย่างมีระบบสามารถเชื่อมโยงทั้งมิติภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปะการแสดง และแนวทางบำบัดเพื่อสุขภาวะผู้สูงอายุอย่างครบถ้วน

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุผ่านการสอนนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรื่อมอันเร” ใช้โดยใช้แผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสุขสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งออกแบบการดำเนินกิจกรรมเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ รวม 10 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ประกอบด้วย (1) แนะนำโครงการและเตรียมความพร้อม (2) พัฒนาความยืดหยุ่น (3) พัฒนาการทรงตัว (4) การประสานงานร่างกาย (5) ฝึกความจำท่าร่าย (6) ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม (7) เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (8) ผ่อนคลายอารมณ์ (9) ซ้อมการแสดง (10) การแสดงและสรุปผลการถ่ายทอดและสาธิต ใช้ชุดการสอนนาฏศิลป์พื้นเมือง “เรื่อมอันเร” ถ่ายทอดแก่ผู้สูงอายุ การทดลองใช้สื่อ ได้แก่ คู่มือการสอน

(e-book) และวิถีทัศน์สาธิต การจัดแสดง ในชุมชนและงานบุญประเพณี เช่น บุญบั้งไฟ บุญเข้าพรรษา และงานประจำปีของท้องถิ่นการขยายผล สู่ชุมชนอื่น ๆ เช่น งานสัปดาห์ศาลเจ้าพ่อหลักเมืองตำบลจารพัต และงานประเพณีขึ้นเขาสวาย จากนั้นดำเนินการประเมินผลโดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ เปรียบเทียบก่อนเข้าร่วมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ (1) แบบสอบถามความคิดเห็นต่อกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรม (2) แบบสอบถามความคิดเห็นต่อผลการใช้นวัตกรรม และ (3) แบบประเมินดัชนีความสุขคนไทย 15 ข้อ ผลการประเมินพบว่า

1) ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรม พบว่า ผู้สูงอายุให้คะแนนด้านความสำคัญของนวัตกรรมสูงสุด โดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.72 อยู่ในระดับ “มากที่สุด” ด้านการใช้ศิลปะพื้นบ้านเป็นนวัตกรรมสุขภาวะ ได้ค่าเฉลี่ย 4.68 และด้านประสิทธิภาพในการพัฒนาความผาสุก ค่าเฉลี่ย 4.70 ทั้งหมดอยู่ในระดับ “มากที่สุด” แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุเห็นความสำคัญและความเหมาะสมของการนำศิลปะการแสดงพื้นบ้านมาใช้ส่งเสริมสุขภาวะ

2) ด้านความคิดเห็นต่อผลการใช้นวัตกรรม จากการสำรวจความคิดเห็น พบว่า ผู้สูงอายุมีมุมมองเชิงบวก ค่าเฉลี่ยรวมทั้ง 7 ข้อเท่ากับ 4.58 อยู่ในระดับ “มากที่สุด” ด้านที่ได้รับคะแนนสูงสุดคือสัมพันธ์ภาพทางสังคม (ค่าเฉลี่ย 4.64) สะท้อนว่ากิจกรรมร่วมนำมาช่วยให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยน พูดคุย ลดความโดดเดี่ยว และสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนด้านความสุขในการดำเนินชีวิตและทำงาน ได้ค่าเฉลี่ย 4.51 ซึ่งยังอยู่ในระดับ “มาก” เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีภาระด้านการงานโดยตรง ด้านอื่น ๆ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพใจ ความพึงพอใจ การคลายเครียด และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน อยู่ในระดับ “มาก” ถึง “มากที่สุด” แสดงให้เห็นถึงผลเชิงบวกทั้งทางกาย จิตใจ และอารมณ์

3) ด้านดัชนีความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ จากการสำรวจความคิดเห็น พบว่า ระดับความสุขตามดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (THI-15) ของผู้สูงอายุจำนวน 45 คน พบว่า 31 คน (ร้อยละ 68.89) มีระดับความสุข “มากกว่าคนทั่วไป” คะแนน 33 - 45 คะแนน รองลงมาคือ 11 คน (ร้อยละ 24.44) มีความสุข “เท่ากับคนทั่วไป” และมีเพียง 3 คน (ร้อยละ 6.67) ที่มีความสุข “น้อยกว่าคนทั่วไป” (≤ 26 คะแนน) ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 36.9 คะแนน อยู่ในเกณฑ์สูง มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีระดับความสุขใกล้เคียงกัน และผลการทดสอบ t-test แบบจับคู่ยืนยันว่าคะแนนระดับความสุขหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ

3. การนำนวัตกรรมไปใช้ในการยกระดับคุณภาพชีวิตด้านความผาสุกของผู้สูงอายุโดยการจัดแสดงนาฏศิลป์บำบัดชุด “เรื่อมอันเร” เพื่อเป็นการอนุรักษ์สืบสาน เผยแพร่วิถีวัฒนธรรมการแสดงให้เป็นที่ประจักษ์ต่อสาธารณชน อันนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตด้านความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ เพื่อสร้างการรับรู้ให้กับชุมชนเยาวชนคนรุ่นใหม่ ได้ตระหนักถึงคุณค่าของภูมิปัญญาผ่านศิลปะการแสดง โดยมีการจัดแสดงในเวทีสาธารณะ เช่น งานบุญประเพณีทอดกฐิน ณ วัดบ้านดงมัน ตำบลคอโค อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ประจำปี 2568 งานมหาสงกรานต์ข่วงสุรินทร์ ประจำปี 2568 งานประจำปีสัปดาห์ศาลเจ้าพ่อหลักเมืองตำบลจารพัต อำเภอศีขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์ประจำปี 2568 งานประเพณีขึ้นเขาสวาย ประจำปี 2568 (ตารางที่ 1) เกิดผลกระทบดังนี้

1) ผลกระทบด้านสังคมวัฒนธรรม : ก่อให้เกิดความสามัคคีในชุมชน การสร้างกลุ่มภาคีเครือข่ายผู้สูงอายุ 3 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านจารพัต ตำบลจารพัต อำเภอศีขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านสวาย ตำบลสวาย อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตาเบา อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

2) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ : มีผู้จ้างไปแสดงในงานแสดงวันสงกรานต์ งานประเพณีลอยกระทงชุมชน มีรายได้จากการแสดง

3) ผลกระทบด้านการศึกษา : นักศึกษาได้องค์ความรู้ทักษะเทคนิคการสร้างนวัตกรรมการแสดง เกิดการขยายผลไปสู่เครือข่ายโรงเรียน เยาวชน ผู้สูงอายุ ด้านนวัตกรรม : ได้วิถีทัศน์ เพลง เนื้อร้อง ชุดการสอน นาฏศิลป์พื้นเมือง “เรื่อมอันเร” ซึ่งเป็นการสร้างสรรค์ผลงานเชิงพื้นที่บนฐานทุนทางวัฒนธรรมของชุมชนที่มีอัตลักษณ์เฉพาะพื้นที่ เพื่อส่งต่อให้กับเยาวชนคนรุ่นใหม่และสังคมชุมชนสืบต่อไป

การนำวัฒนธรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุ ในเขตจังหวัดสุรินทร์ ผ่านการสอนนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรียมอันเร” โดยแสดงตัวอย่างการเข้าร่วมกิจกรรมในเวทีสาธารณะชุมชน จำนวน 4 งาน (ตารางที่ 1) ดังนี้

ตารางที่ 1 การใช้นาฏศิลป์บำบัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสุขผู้สูงอายุจังหวัดสุรินทร์

ชื่องาน	ภาพกิจกรรมในเวทีสาธารณะชุมชน
1. งานบุญประเพณีทอดกฐิน ณ วัดบ้านดงมัน ตำบลคอโค อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ประจำปี 2568	
2. งานมหาสงกรานต์ช้างสุรินทร์ ประจำปี 2568	
3. งานประจำปีสักการะศาลเจ้าพ่อหลักเมืองตำบลจารพัต อำเภอศีขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์ประจำปี 2568	
4. งานประเพณีขึ้นเขาสวาย ประจำปี 2568	

ผลกระทบด้านวัฒนธรรมและมูลค่าทางสังคม : จากการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานในปีงบประมาณ 2567 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลกระทบด้านวัฒนธรรมและมูลค่าทางสังคม : จากการวิเคราะห์ผลการดำเนินงานในปีงบประมาณ 2567

ผลกระทบจากการวิจัย (Out Come)	ผู้เข้าชม	ผู้ได้รับผลกระทบ	รายได้/ค่าจ้าง
1. นำนาฏกรรมไปใช้จัดการเรียนการสอน	- ประชาชน	- นักศึกษานาฏศิลป์	20,000 บาท
2. นำนาฏกรรมไปใช้ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ดังนี้ 1) คลิปวิดีโอ 1 ชุดการแสดง 2) เนื้อเพลงและเนื้อร้องจำนวน 2 เพลง และ 3) การสอนนาฏศิลป์พื้นเมือง “เรียมอันเร” 1 ชุด	จังหวัดสุรินทร์ = 100 คน	ผู้แสดงรำ 25 คน - ชุมชนมีรายได้จากการแสดง	4 งาน x 80,000 รวม 80,000 บาท

จากตารางที่ 2 โครงการวิจัยสามารถสร้างผลกระทบเชิงประจักษ์คิดเป็นมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ 80,000 บาท จากงบประมาณบริหารจัดการโครงการจำนวน 93,000 บาท โดยมีอัตราส่วนผลตอบแทนต่อต้นทุน BCR หรือผลตอบแทนทางสังคมจากการลงทุน SROI อยู่ที่ 0.86 เท่า ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าในทุกการลงทุน 1 บาท โครงการสามารถสร้างผลประโยชน์คืนสู่สังคมได้ทันที 0.86 บาททั้งนี้ แม้ตัวเลขผลตอบแทนทางการเงินในระยะแรกยังไม่ครอบคลุมต้นทุนทั้งหมด แต่ผลการประเมินชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า โครงการได้สร้าง "คุณค่าทางสังคมและวัฒนธรรม (Socio - Cultural Value)" ในระดับที่มีนัยสำคัญและเป็นรูปธรรม ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างมูลค่าเพิ่มและต่อยอดนวัตกรรมเพื่อความยั่งยืนในอนาคต

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความผาสุกของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสุรินทร์ ผ่านการสื่อนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด ‘เรียมอันเร’” แสดงให้เห็นว่า กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่พัฒนาขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ได้แก่ การศึกษาภูมิหลังและองค์ประกอบการแสดง การสังเคราะห์เนื้อหาการเรียนการสอนผ่านรายวิชา “การแสดงท้องถิ่นสุรินทร์” การพัฒนาคู่มือการสอนนาฏศิลป์ในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ การตรวจสอบและประเมินคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ การออกแบบนวัตกรรมการสอนผ่านสื่อดิจิทัลตามกระบวนการ ADDIE การจัดทำคู่มือ e-book ฉบับสมบูรณ์ และการจัดทำวีดิทัศน์เพื่อการเผยแพร่ สามารถอธิบายได้ว่าเป็นกระบวนการที่มีความเป็นระบบและเอื้อต่อการพัฒนานวัตกรรมที่สอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมของท้องถิ่น

ผลการดำเนินงานสะท้อนให้เห็นว่า การออกแบบกระบวนการดังกล่าวช่วยเชื่อมโยงองค์ความรู้ด้านศิลปะการแสดงพื้นเมืองเข้ากับแนวคิดนาฏศิลป์บำบัดได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการนำอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นเคยมาประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติ และการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นในชุมชน กระบวนการดังกล่าวจึงไม่เพียงทำหน้าที่เป็นแนวทางการพัฒนานวัตกรรมเชิงเทคนิคเท่านั้น หากยังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมและการรับรู้คุณค่าทางวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาในเชิงผลลัพธ์ กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดดังกล่าวมีส่วนสนับสนุนให้กิจกรรมดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและมีทิศทางที่ชัดเจน อันนำไปสู่การส่งเสริมความผาสุกของผู้สูงอายุทั้งในมิติร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสะท้อนศักยภาพของการนำนาฏศิลป์พื้นเมืองมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระดับชุมชนได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

ผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า การดำเนินงานตามกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดชุด “เรียมอันเร” สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความผาสุกของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิภาพร ปลั่งกลาง (2566) ที่ศึกษาการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในผู้ป่วยโรคพาร์กินสันโดยการใช้นาฏศิลป์บำบัดตามทฤษฎี LSVT BIG โดยมุ่งเน้นการออกแบบชุดกิจกรรมและการประเมินผลการใช้กิจกรรมดังกล่าว ผลการศึกษาพบว่า การประยุกต์ทำนาฏศิลป์ที่บ้านที่เน้นการทรงตัว การเคลื่อนไหวที่กว้างและชัดเจน รวมถึงการยืดเหยียดอย่างเหมาะสม ช่วยให้มีสมรรถภาพการเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในการทดสอบ Five Time Sit to Stand และ Time Up and Go Test แม้งานของ วิภาพร ปลั่งกลาง (2566) จะดำเนินการกับกลุ่มผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน ซึ่งมีบริบทด้านสุขภาพแตกต่างจากผู้สูงอายุทั่วไปในงานวิจัยนี้ แต่ผลลัพธ์ที่สอดคล้องกันสะท้อนให้เห็นว่า การออกแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดที่มีโครงสร้างชัดเจน เหมาะสมกับศักยภาพทางร่างกาย และเน้นการเคลื่อนไหวอย่างมีจุดมุ่งหมาย สามารถส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาวะด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วมได้ในหลากหลายบริบท

ผลการศึกษาที่ยังสอดคล้องกับงานของ พิณธร ปรีชญานุสรณ์ (2548) ซึ่งศึกษาผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โดยพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนาฏกรรมบำบัดอย่างต่อเนื่องช่วยให้คุณภาพการนอนหลับของกลุ่มทดลองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลดังกล่าวสนับสนุนแนวคิดว่านาฏกรรมบำบัดสามารถส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุได้ทั้งในมิติทางกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยปัจจุบันที่พบว่าผู้สูงอายุมีระดับความผาสุกโดยรวมเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรม จากประเด็นดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า นาฏกรรมบำบัดสามารถนำไปใช้พัฒนาสุขภาวะด้านร่างกาย การทรงตัว และการเคลื่อนไหว ของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น การดำเนินงานตามกระบวนการสร้างสรรค์

นวัตกรรมการนาฏศิลป์บำบัดชุด “เรียมอันเร” พบว่า นวัตกรรมดังกล่าวสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ ศิลปะการแสดงเป็นเครื่องมือในการบำบัดและส่งเสริมสุขภาพ

นอกจากนี้ผลการศึกษายังสอดคล้องกับแนวคิดของ Harris (2007) ที่เสนอว่านาฏยจิตบำบัด (Dance/Movement Therapy : DMT) เป็นกระบวนการที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายและการเต้นรำเป็นสื่อกลางในการแสดงออกทางร่างกายอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถปลดปล่อยความตึงเครียดทางกล้ามเนื้อและอารมณ์ที่สะสมจากประสบการณ์ความรุนแรงได้อย่างเหมาะสมในเชิงวัฒนธรรม นอกจากนี้ การเต้นรำยังมีบทบาทในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของชุมชน ควบคู่ไปกับการฟื้นฟูความรู้สึกของความสมบูรณ์และความเป็นอยู่ที่ดี กระบวนการนาฏยจิตบำบัดดังกล่าวมีความยืดหยุ่นสูง สามารถปรับประยุกต์ใช้ได้กับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่หลากหลาย ซึ่งสะท้อนศักยภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายในฐานะเครื่องมือบำบัดที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน กล่าวโดยสรุปการใช้นาฏศิลป์พื้นเมืองในรูปแบบนาฏศิลป์บำบัดช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพทางสังคมและความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ ผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศยังสนับสนุนบทบาทของกิจกรรมเชิงศิลปะและนาฏกรรมในการส่งเสริมความสุขทางอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ โดย จริญญา วงษ์พรม (2558) พบว่า การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในหลายมิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รวมถึงด้านปัญญาและการเรียนรู้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นและเชื่อมโยงกับบริบทของชุมชน มีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตโดยรวม

ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยในต่างประเทศที่ศึกษาความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งในชุมชนเมืองและชนบท พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมเชิงศิลปะ เช่น การเต้นรำและการแสดงพื้นบ้าน ช่วยส่งเสริมการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การมีส่วนร่วมในชุมชน และการรับรู้คุณค่าในตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวมีระดับความพึงพอใจในชีวิต ความสุขทางอารมณ์ และความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนสูงกว่าผู้ที่ไม่เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งกิจกรรมเชิงศิลปะที่มีลักษณะการมีส่วนร่วมยังช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และส่งเสริมสุขภาพจิตด้านจิตใจและสังคมในระยะยาว ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า การเต้นรำและการแสดงพื้นบ้านมิได้เป็นเพียงกิจกรรมนันทนาการ หากยังเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมความสุขและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทชุมชน (Cohen et al., 2006; Noice et al., 2014) ผลการศึกษาดังกล่าวยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประวิทย์ ฤทธิบุญ และ พิชราภรณ์ ไชยสังข์ (2566) ที่รายงานว่าการใช้นาฏศิลป์ประยุกต์ร่วมกับดนตรีสามารถส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในระดับสูงและสามารถนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสนับสนุนแนวคิดว่าการนาฏกรรมบำบัดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุ

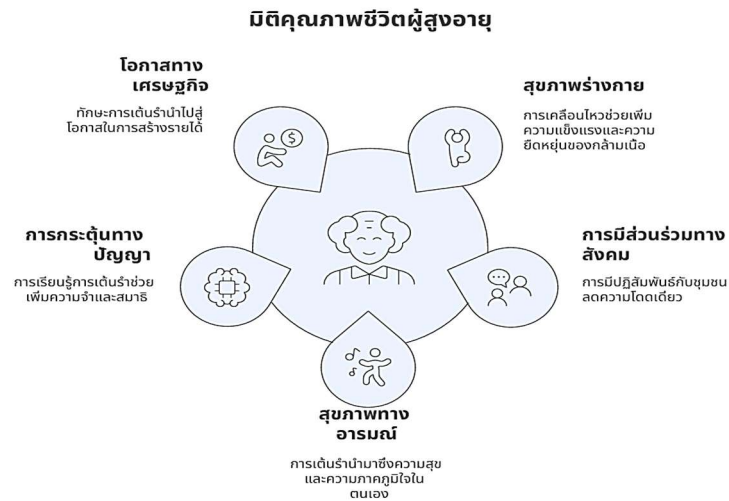
นอกจากนี้งานของ กนกวรรณ กาญจนนิกร (2560) ยังแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะบำบัดช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าและโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งสนับสนุนผลการศึกษาปัจจุบันที่พบว่า นวัตกรรมการนาฏศิลป์บำบัดชุด “เรียมอันเร” ไม่เพียงช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและจิตใจเท่านั้น หากยังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและความสุขของผู้สูงอายุในระดับชุมชนอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยนำเสนอผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ผลการวิจัย สามารถนำเสนอรูปแบบความเชื่อมโยงดังผังความคิดต่อไปนี้

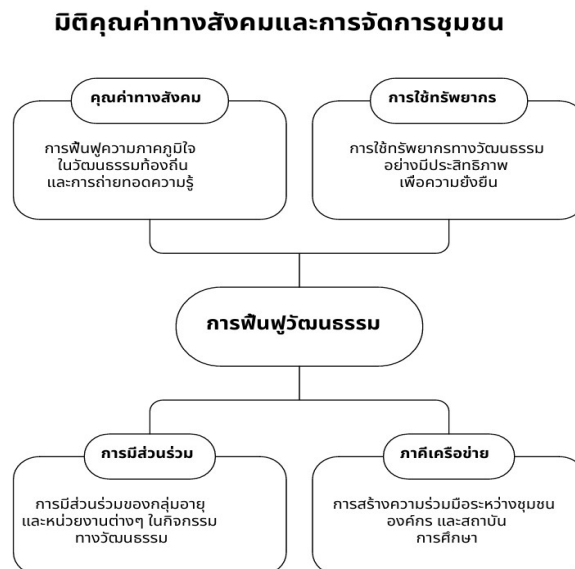
1) มิติคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ (1) ด้านร่างกาย การเคลื่อนไหวตามทำนองนาฏศิลป์พื้นเมืองไม่เพียงเสริมสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ แต่ยังช่วยในการปรับสมดุลร่างกาย การไหลเวียนโลหิต และลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และข้อเสื่อม (2) ด้านสังคม ผู้สูงอายุได้มีเวทีพบปะ พูดคุย และแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นในชุมชน ทำให้ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคม อันเป็นปัจจัยสำคัญของการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ (3) ด้านอารมณ์ การรำพื้นเมืองช่วยสร้างความสนุกสนาน ความสุขใจ และความภาคภูมิใจในตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่มั่นคง ลดภาวะซึมเศร้า และเสริมสร้างพลังบวกต่อการใช้ชีวิตประจำวัน (4) ด้านสติปัญญา การเรียนรู้ท่ารำและลำดับท่วงท่าช่วยกระตุ้นสมองในมิติการจดจำ การใช้สมาธิ และการคิดอย่างเป็นระบบ

สอดคล้องกับทฤษฎี Cognitive Stimulation ที่ระบุว่ากิจกรรมการเรียนรู้เชิงศิลปะสามารถป้องกันการเสื่อมถอยของสมองในวัยสูงอายุได้ และ (5) ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุสามารถนำทักษะที่ได้ไปต่อยอดสร้างรายได้ เช่น การแสดงในงานประเพณี งานชุมชน หรือกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ทำให้เกิดรายได้เสริมและเป็นการเพิ่มคุณค่าแก่ภูมิปัญญาสามารถเขียนความเชื่อมโยงปรากฏดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 โมเดลมิติคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

2) มิติคุณค่าทางสังคมและการจัดการชุมชน (ดังภาพที่ 5)



ภาพที่ 5 โมเดลมิติคุณค่าทางสังคมและการจัดการชุมชน

จากภาพที่ 5 พบว่า มิติคุณค่าทางสังคมและการจัดการชุมชน ดังนี้ (1) คุณค่าทางสังคม การฟื้นฟู “เรื่อมอันเร” ทำให้ชุมชนเกิดความภาคภูมิใจในรากเหง้าวัฒนธรรมท้องถิ่น พร้อมทั้งเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้คน

รุ่นใหม่ ช่วยรักษามรดกภูมิปัญญาที่กำลังจะสูญหาย (2) การมีส่วนร่วม งานวิจัยนี้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ครอบครัวเยาวชน และหน่วยงานท้องถิ่นมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเรียนรู้ ฝึกซ้อม ไปจนถึงการจัดการแสดงในงานบุญประเพณี ทำให้เกิดพลังร่วมที่ยั่งยืนของชุมชน (3) การใช้ทรัพยากรในชุมชน ชุมชนสามารถใช้ทุนทางวัฒนธรรม (ภูมิปัญญาท้องถิ่น สถานที่จัดกิจกรรม ศาลาวัด ศูนย์เรียนรู้) อย่างคุ้มค่า เกิดการพึ่งพาตนเองและลดการพึ่งพาทรัพยากรภายนอก ภาคีเครือข่าย : งานวิจัยทำให้เกิดการรวมตัวของเครือข่ายผู้สูงอายุจากชุมชน สหวัย-จารพัด-ดงมัน ร่วมกับองค์กรท้องถิ่นและสถาบันการศึกษา ถือเป็นต้นแบบของ “ชุมชนวิจัย” (Community-based Research) ที่บูรณาการองค์ความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างอัตลักษณ์ชุมชน สามารถเขียนความเชื่อมโยงปรากฏดังภาพที่ 5

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความผาสุกของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสุรินทร์ผ่านการสอนนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรียมอันเร” พบว่าสภาพปัญหาด้าน ขาดคนสืบสานและต่อยอด คนรุ่นใหม่ไม่นิยม จึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ในการขับเคลื่อนการอนุรักษ์และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งศิลปะการแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรียมอันเร” จำเป็นต้องอาศัยการบูรณาการความร่วมมือเชิงกลยุทธ์จากหลายภาคส่วน โดยภาครัฐส่วนกลาง อาทิ กระทรวงวัฒนธรรม ควรประสานงานกับสถาบันการศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน และครูภูมิปัญญาในชุมชน เพื่อวางรากฐานการพัฒนาองค์ความรู้ผ่านการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านเทคนิคการแสดง การพัฒนาศูนย์การเรียนรู้ และการศึกษาดูงาน อันเป็นกลไกสำคัญในการถ่ายทอดมรดกภูมิปัญญาดังกล่าวสู่เยาวชน ขณะเดียวกัน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพึงมีบทบาทนำในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ผ่านการจัดมหกรรมการแสดงศิลปะพื้นเมืองโดยเฉพาะการแสดงของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและพัฒนาศักยภาพของชุมชน นอกจากนี้ ภาครัฐควรกำหนดนโยบายสนับสนุนการคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญา ด้วยการส่งเสริมการจดลิขสิทธิ์โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายให้แก่ภูมิปัญญาดั้งเดิมและภูมิปัญญาประยุกต์ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม โดยมีเป้าหมายสูงสุดร่วมกันคือการอนุรักษ์และสืบสานมรดกทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นให้ดำรงอยู่อย่างยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้สร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ควรศึกษาข้อมูลพื้นฐานและแนวคิดของเนื้อหา เพื่อประโยชน์ในการสร้างสรรค์การแสดงและการนำเสนอข้อมูลที่เกิดประโยชน์ต่อชุมชน
2. การแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองชุด “เรียมอันเร” ซึ่งเป็นผลงานวิจัยสร้างสรรค์ สามารถนำไปถ่ายทอดจัดหลักสูตร หรืออบรมให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และการจัดการแสดง เพื่อสร้างการรับรู้คุณค่าทางนาฏศิลป์และส่งเสริมการอนุรักษ์ศิลปะการแสดง

3. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาภูมิปัญญาด้านศิลปะการแสดงนาฏศิลป์พื้นเมืองของของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์อย่างต่อเนื่อง
2. ควรศึกษาแนวทางส่งเสริมการท่องเที่ยวด้านวัฒนธรรมและประเพณีของชุมชน เพื่อสร้างรายได้และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ชุมชน

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (กองทุนส่งเสริม ววน.) และ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณหน่วยงานต้นสังกัด มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการวิจัย ทั้งนี้ งานวิจัยดังกล่าวได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ หมายเลขสำคัญ HE682004 คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทุก

ท่านที่มีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนงานวิจัยฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วง งานวิจัยนี้ใช้ AI ในการสร้างสรรค์ผังความคิดให้สอดคล้องกับองค์ความรู้ที่ค้นพบจากงานวิจัยเพื่อให้เห็นภาพและเข้าใจง่ายขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ กาญจนนิกร. (2560). ผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดด้วยงานศิลปะต่อความผาสุกของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 และมีภาวะซึมเศร้า. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 36(1), 23 - 32.
- จริญญา วงษ์พรหม. (2558). การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. *Veridian E-Journal Silpakorn University*, 8(3), 41 - 54.
- อัญชนก ลีธีระ. (2564). ผลของโปรแกรมอรรถาธิบายต่อความผาสุกทางจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาแบบประคับประคอง [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. TU Digital Collections. https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:272076.
- ประวิทย์ ฤทธิ์บุญ และ พิชราภรณ์ ไชยสังข์. (2566). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนานาศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ. *Silpakorn University e-Journal (Social Sciences, Humanities, and Arts)*, 43(6), 91 - 105. <https://doi.org/10.14456/sujthai.2023.48>.
- พิณธร ปรัชญาสุรณ. (2548). ผลของนาฏกรรมบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chula Digital Collections. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/43616>.
- ระวีวรรณ วรรณวิชัย. (2554). นาฏศิลป์เพื่อเด็กที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chula Digital Collections. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/72582>.
- วิสาखा แซ่อ้อย. (2560). การเคลื่อนไหวบำบัด : กิจกรรมพัฒนาผู้สูงอายุ, *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 3(2) 1 - 12.
- วิภาพร ปลั่งกลาง. (2566). การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในผู้ป่วยโรคพาร์กินสันโดยการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดตามทฤษฎี LSVT BIG. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, 7(7), 155 - 168.
- ศิริพร สุขธรรณ. (2553). ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นเมืองสุรินทร์. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสุรินทร์. (2566). รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดสุรินทร์ ประจำปี 2566. สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสุรินทร์. <https://share.google/1iZFy7S53b2ttwAhf>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2025/20241209145003_27188.pdf.
- สำนักงานสถิติจังหวัดสุรินทร์. (2566). ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง ในโลกของ “สังคมผู้สูงอายุ”. สำนักงานสถิติจังหวัดสุรินทร์. https://surin.nso.go.th/images/PDF_Plan/oldner.pdf.
- สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2547). หลักการแสดงนาฏศิลป์ปริทรรศน์. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัคราพร สุขทอง. (2555). การพัฒนาระบบการแสดงเรื่อมตรุษโดยการถอดความรู้จากการละเล่นในงานสงกรานต์ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย - เขมรในจังหวัดสุรินทร์. *วารสารศิลปะและวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำมูล*, 7(1), 22 - 36. <https://doi.org/10.14456/acj.2012.2>
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Aldine.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2006). The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults. *The Gerontologist*, 46(6), 726 - 734. <https://doi.org/10.1093/geront/46.6.726>

- Harris, D. A. (2007). Dance/Movement Therapy Approaches to Fostering Resilience and recovery among African adolescent torture survivors. *Torture*, 17(2), 134-55.
- Knowles, M. S. (1980). *The Modern Practice of Adult Education : From Pedagogy to Andragogy* (Rev. ed.). Follett.
- Lawton, M. P. (1983). Environment and Other Determinants of Well-being in Older People. *The Gerontologist*, 23(4), 349 - 357. <https://doi.org/10.1093/geront/23.4.349>.
- Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2013). *Adult Learning : Linking Theory and Practice*. Jossey-Bass.
- Noice, T., Noice, H., & Kramer, A. F. (2014). Participatory Arts for Older Adults : A Review of Benefits and Challenges. *The Gerontologist*, 54(5), 741 - 753. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt138>.