

## บทที่ 6

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

#### 6.1 สรุปผล

โครงการวิจัยแนวทางการจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบ้านยาง อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ เกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้นในงานประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาโครงการวิจัยร่วมกับ อปท.เครือข่าย และนักวิชาการของมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ในวันที่ 25 พฤศจิกายน 2559 พบว่า อบต.บ้านยางเป็นหน่วยงานหนึ่งที่ทำให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ แต่ยังมีขาดระบบและการสร้างกิจกรรมที่ชัดเจน ดังนั้นผู้วิจัย นักวิชาการและผู้เกี่ยวข้อง จึงสนใจการหาแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมที่เน้นการออกกำลังกายและการผ่อนคลาย ความเครียดด้วยนาฏศิลป์พื้นบ้าน ที่จะออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวในรูปแบบง่ายๆส่งเสริมการเคลื่อนไหวของร่างกายให้เหมาะสมกับช่วงอายุ พร้อมทั้งนำเสนอวัฒนธรรมท้องถิ่นสร้างสรรค์เป็นการแสดงชุดใหม่ ที่นอกจากจะเป็นกิจกรรมในกลุ่มผู้สูงอายุแล้ว ก็ยังเกิดประโยชน์ต่อสังคมในด้านการสืบสานวัฒนธรรมพื้นบ้าน ซึ่งเป็นภูมิปัญญาด้านศิลปวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้โดยง่าย ขณะเดียวกันการบูรณาการศาสตร์ทางวิชาการเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในด้านวัฒนธรรม และใช้กระบวนการมีส่วนร่วมทั้งนักวิชาการ นักศึกษา ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี

จากการลงพื้นที่พบว่า ชุมชนบ้านหัวตะพาน ตำบลบ้านยางเป็นชุมชนมีความผูกพันกับศาสนาและมีประเพณีดั้งเดิมที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา โดยมีศูนย์กลางความเชื่อและความศรัทธา ที่ชาวบ้านให้ความเคารพสักการะ ได้แก่ หลวงพ่อขาว วัดเทพรังสรรค์ ดังนั้นในเทศกาลงานบุญต่างๆ จึงมีการรวมกลุ่มของผู้สูงวัยมาประกอบกิจกรรมด้านภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น ด้านการทำบายศรี และการขับบทสวดมนต์ โดยมีความสำคัญที่ขึ้นชื่อคือ งานปิดทองหลวงปู่ขาว ซึ่งจัดขึ้นในช่วงระหว่างวันที่ 1 -3 มกราคม ของทุกปี

ดังนั้นเพื่อเป็นการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นทุนทางวัฒนธรรมของชุมชน กับศาสตร์ด้านวิชาการ เพื่อสร้างสรรค์กิจกรรมของชุมชน จึงมีการดำเนินวิธีวิจัย แบบเน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้สูงวัย ซึ่งมีการดำเนินงานโดยแบ่งออกเป็น 5 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 สร้างโจทย์งานวิจัย โดยเริ่มกระบวนการในการเลือกพื้นที่ การสร้างโจทย์ และพัฒนาโจทย์จนกลายมาเป็นงานวิจัย ระยะที่ 2

เป็นการเก็บข้อมูลเอกสารและข้อมูลเชิงพื้นที่ ซึ่งมีการดำเนินการประสานงานกับชุมชน และลงเก็บข้อมูล จากหน่วยงานหลักที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ ได้แก่ อบต.บ้านยาง การพบปะผู้นำชุมชน ผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุของหมู่บ้าน เพื่อค้นหาความสนใจของผู้สูงอายุ สำหรับออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านและภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำหรับการออกแบบกิจกรรมด้านวัฒนธรรม ระยะที่ 3 เป็นการนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อหาจุดเด่นของภูมิปัญญาท้องถิ่น และบูรณาการกับความต้องการและความสนใจของชุมชน โดยผ่านการประชุมเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับหัวหน้าทีมนักวิจัย นักวิจัยพี่เลี้ยง และผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นจึงนำข้อมูลมาสังเคราะห์เพื่อออกแบบกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน ในด้านนาฏศิลป์พื้นบ้าน ที่เหมาะกับการเคลื่อนไหวของผู้สูงวัยในชุมชน ระยะที่ 4 นำผลงานวิจัยลงพื้นที่และใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ร่วมกับนักวิชาการท้องถิ่น โดยนำไปใช้ในกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ของหลักสูตรการเรียนรู้อบรมผู้สูงอายุ อบต.บ้านยาง และระยะสุดท้ายคือระยะที่ 5 เป็นการถอดบทเรียน ซึ่งประกอบด้วย ผู้วิจัย นักวิชาการท้องถิ่น ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงวัตถุประสงค์ กระบวนการดำเนินงาน การปฏิบัติงานและผลงานวิจัยที่ส่งผลต่อชุมชน

กระบวนการสร้างสรรค์กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกิจกรรมไว้ 4 กิจกรรมได้แก่ 1. กิจกรรมเพลงนำพา ซึ่งดำเนินการเป็นกิจกรรมแรก สำหรับสร้างความผ่อนคลายและกระตุ้นให้ผู้สูงวัยเคลื่อนไหวร่างกายเบาๆไปพร้อมกับเพลง จากนั้นจึงเข้าสู่กิจกรรมที่สอง คือ กิจกรรมทำพื้นฐาน เพื่อช่วยยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและช่วยสร้างความคุ้นเคยในกระบวนการท่ารำ ก่อนเข้าสู่กิจกรรมที่สามและที่สี่ ที่เข้าสู่การแสดงฟ้อนบูชาหลวงพ่อบุชา โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มผู้สูงวัยที่มีความสนใจและถนัดในการร้องสรภัญญะ โดยผู้วิจัยได้นำประวัติหลวงพ่อบุชาไปสร้างสรรค์เป็นบทสรภัญญะเฉพาะของชุมชน และออกแบบท่ารำที่เหมาะสมกับช่วงอายุและความสามารถในการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ จึงได้ผลงานนาฏยประดิษฐ์ประกอบเพลงพื้นบ้านทำนองเพลงมโหรีอีสาน มีท่ารำจำนวน 11 ท่า ซึ่งแต่ละท่าจะสื่อความหมายถึงการบูชาและสักการะหลวงพ่อบุชา วัดเทพรังสรรค์ ซึ่งในแต่ละกิจกรรมได้รับความสนใจและความร่วมมือจากผู้สูงอายุเป็นอย่างดี

## 6.2 เป้าหมาย/กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในโครงการนี้เดิมได้ตั้งไว้เฉพาะกลุ่มบุคคล ได้แก่กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 57 - 69 ปี ในเขตพื้นที่ หมู่บ้านหัวสะพาน ตำบลบ้านยาง อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 60 คน

แต่เมื่อได้ลงพื้นที่ร่วมกับชุมชนและหน่วยงานราชการ จึงทำให้มีหน่วยงานราชการที่ได้รับประโยชน์จากโครงการนี้ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง โดยได้จัดเป็นกิจกรรมหนึ่งของหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ

### 6.3 ผลที่ได้รับ

มีกิจกรรมทางด้านศิลปวัฒนธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ โดยมีกิจกรรมด้านบทสรภัญญะบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ได้แก่ หลวงปู่ขาว ในชุมชน และกิจกรรมการเคลื่อนไหวโดยใช้นาฏศิลป์พื้นบ้าน ซึ่งเป็นการขับกล่อมสภาวะจิตใจโดยใช้ความงามของสุนทรียศาสตร์ ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ โดยแยกออกได้เป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการนำเสนอและแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่สนใจ
2. ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเป็นชุดการแสดงขับสรภัญญะประกอบนาฏศิลป์พื้นบ้าน ที่เป็นรูปแบบเฉพาะของท้องถิ่นและเหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่บ้านหัวตะพาน ตำบลบ้านยาง อำเภอพุทไธสง
3. ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านกาย ใจ และด้านสังคม

ซึ่งจากผลวิจัยพบประเด็นที่เป็นปัจจัยในความสำเร็จของชุดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมที่ทำให้เกิดเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมที่สำคัญดังนี้

1. บริบทของชุมชนเป็นส่วนสำคัญในการสร้างกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม เนื่องจากชุมชนบ้านหัวตะพานเป็นชุมชนที่ประกอบด้วยประชากรที่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไทย ลาว มีการให้ความสำคัญกับเทศกาลและงานรื่นเริงตามประเพณี จึงทำให้มีการส่งเสริมของภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านงานศิลปวัฒนธรรม เช่นการทำบายศรี การขับร้องบทสรภัญญะ และความชื่นชอบในเสียงดนตรี และการรำพื้นบ้าน จึงเป็นชุมชนที่มีทุนทางวัฒนธรรมสูงและส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจในกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมและให้ความร่วมมือในให้ข้อมูลเพื่อตกผลึกเป็นชุดกิจกรรมและเต็มใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี เช่นเดียวกับโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบท่าโนราห์ประยุกต์ โดยชมรมเครือข่ายผู้สูงอายุ จ.สงขลา(งามจิตต์ จันทรสาดิต และธนาทิพ ฉัตรภูศิ, บรรณาธิการ, 2550, น. 168 ) ซึ่งเป็นเป็นกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นการนำท่ารำนาฏศิลป์พื้นบ้านมาประยุกต์ให้เป็นท่วงท่าการออกกำลังกายที่สนุกสนาน ทำให้ผู้สูงอายุคุ้นเคยกับวัฒนธรรมและไม่เกิดความเบื่อหน่ายอีกด้วย

2. หน่วยงานท้องถิ่นและชุมชนมีความเข้มแข็งนายก อบต.บ้านยาง มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาท้องถิ่น เห็นความสำคัญของการดูแลผู้สูงอายุ มีความตั้งใจช่วยอำนวยความสะดวกในด้านข้อมูลและการประสานงาน รวมทั้งผู้อำนวยความสะดวกสวัสดิการสังคม มีความเข้มแข็งและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาสังคมผู้สูงอายุ ทั้งยังเป็นหลักสำคัญในการช่วยประสานงานหน่วยงานและกลุ่มชาวบ้านที่

เกี่ยวข้องในพื้นที่ ทำให้การเก็บข้อมูลมีความครอบคลุมและสมบูรณ์มากขึ้น นอกจากนี้หน่วยงานท้องถิ่นยังมีการดำเนินงานจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในช่วงเวลาเดียวกับที่ทำโครงการวิจัย จึงเป็นช่องทางที่ทำให้มีกระบวนการทำงานที่สอดคล้องกันระหว่างหลักสูตรการเรียนรู้ของผู้สูงอายุกับแนวทางการจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

3. ชุดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม เป็นกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านใจและด้านสังคม โดยกระบวนการปฏิบัติในชุดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมเป็นออกกำลังกายที่ส่งเสริมคุณภาพทางกายและทางใจ ซึ่งการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเป็นส่วนสำคัญ ที่ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉงและสามารถดำรงชีวิตอย่างพึ่งพาตนเองได้ยาวนานขึ้น ร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้อย่างดีมีความคล่องตัวและการทรงตัวที่ดีขึ้น ส่งผลให้สุขภาพจิตดีมีความสุขจากการหลังสารเอนโดर्फิน (เวิร์คคิต์ เมืองไพศาล, 2559, น. 30-31) โดยสังเกตได้ว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วมากขึ้น มีอารมณ์ดี หัวเราะอย่างสนุกสนาน รวมทั้งทานอาหารช่วงพักกลางวันได้มากขึ้น สอดคล้องกับบทความการเกิดประโยชน์ 9 ข้อที่ผู้สูงอายุได้รับจากการออกกำลังกาย (เสรีรัตน์ สุขมลรัตน์, 2560, น. 73) ซึ่งประกอบด้วย การชะลอความแก่ ทำให้กระฉับกระเฉง ภูมิคุ้มกันทำงาน ปกติ ไม่เจ็บป่วยง่าย กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง สูดฉีดโลหิตดีขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว กล้ามเนื้อประสานงานดีขึ้น การทำงานของระบบทางเดินอาหารดีขึ้น ลดความเครียด และช่วยให้นอนหลับสบาย นอกจากนี้ชุดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมที่มีการใช้เสียงดนตรีมีส่วนช่วยในการฝึกสมาธิ สังเกตได้ว่าการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ประกอบเพลงพื้นบ้าน ผู้สูงอายุจะจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายตามต้นแบบ รวมทั้งการปฏิบัติท่าทางตามคำสั่ง เช่น การให้ตบมือทางขวาและย้ายไปทางซ้าย ตบด้านหน้าและตบมือลงที่ขา ตามจังหวะของเพลง เนื่องจากการใช้ดนตรีมีจังหวะที่สามารถยึดเกาะในการกำหนดจิตได้ จึงพบว่าในปัจจุบันมีผู้นำดนตรีไปใช้เพื่อประกอบการฝึกสมาธิมากขึ้น (บุษกร บิณฑสันต์, 2553, น. 169) ซึ่งความพึงพอใจและความสุขที่ผู้สูงอายุได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม ส่งผลให้ทำให้ผู้สูงอายุที่ได้ทำกิจกรรมได้กลับไปชักชวนให้เพื่อนบ้านมาร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น ทำให้ในการกิจกรรมครั้งต่อมามีผู้สูงอายุเดินทางมาร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากที่ตั้งเป้าหมายไว้จากเดิม 40 คนแต่มาเพิ่มเป็นจำนวน 59 คนสอดคล้องกับงานวิจัยโครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงวัยอย่างยั่งยืน จากชมรมผู้สูงอายุบ้านโสก ต.บ้านโสก อ.หล่มสัก จ.เพชรบูรณ์ ที่มีการประยุกต์ศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นมาดัดแปลงเป็นท่ากายบริหารในฉบับบ้านโสกที่เรียกว่า ท่าภูมิปัญญาท้องถิ่น จากแนวคิดของนายเป็รื่อง แก้วคำ ทำให้ผู้สูงวัยออกกำลังกายด้วยความสนุกสนาน และมีจำนวนสมาชิกเพิ่มมากขึ้น (งามจิตต์ จันทร์สาธิต และธนาทิพ ฉัตรภูติ, บรรณานิการ, 2550, น. 100) ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมที่สร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุจึงเป็นการส่งเสริมคุณภาพด้านสังคมของผู้สูงอายุอีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งประโยชน์จากการเข้าสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกร่วมกับคนอื่น ไม่ว่าจะเพื่อนฝูง

ในวัยเดียวกันหรือคนอื่นๆละแวกบ้าน จะส่งผลให้ลดความซึมเศร้า ความเบื่อหน่าย อีกทั้งผู้สูงอายุที่ไม่ประสบความสำเร็จในการพยายามออกกำลังกายคนเดียว หากมีการร่วมกลุ่มก็จะมีแรงจูงใจเพิ่มมากขึ้น(สิรินธร ฉันทศิริกาญจน, กุลภา ศรีสวัสดิ์และศิษย์ พันธุ์เจริญ, บรรณาธิการ, 2554, น. 143)

#### 6.4 วิธีการวัดผล ประเมินผล

โครงการแนวทางการจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีการวัดผลและประเมินผล 2 รูปแบบได้แก่ 1.การสังเกตพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้สูงอายุระหว่างการทำกิจกรรมและหลังการทำกิจกรรม และ 2.การทำแบบวัดความสุขของกรมสุขภาพจิต และแบบวัดคุณภาพชีวิตของกรมอนามัย ซึ่งสามารถสรุปผลได้ดังนี้

6.4.1 การสังเกตพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้สูงอายุระหว่างการทำกิจกรรมและหลังการทำกิจกรรม พบว่าผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้น และให้ความสนใจในกิจกรรมเป็นอย่างดี รวมทั้งให้ความร่วมมือในการฝึกหัดการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความตั้งใจ ในระหว่างการทำกิจกรรมผู้สูงอายุมีท่าที่ผ่อนคลาย มีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะตลอดกิจกรรม แม้บางส่วนจะมีท่าทางเหนื่อยจากการเคลื่อนไหวต้องนั่งพัก แต่ก็ยังร่วมสนุกไปกับกิจกรรมโดยปรบมือให้กำลังใจสมาชิกคนอื่นที่ยังไม่ยอมนั่งพัก ซึ่งในเวลาต่อมาแม้มีเวลาพักก็ยังคงมีผู้สูงอายุบางกลุ่มเรียกร้องให้เปิดเพลงเพื่อต้องการรำร่าต่อเนื่อง

จากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียน และผู้อำนวยการกองสวัสดิการ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยางที่มานั่งให้กำลังใจและร่วมทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุที่ได้ทำกิจกรรมได้กลับไปชักชวนให้เพื่อนบ้านมาร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น ทำให้ในการกิจกรรมครั้งต่อมามีผู้สูงวัยเดินทางมาร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น

#### 6.4.2 การทำแบบสอบถามเชิงสถิติเพื่อวัดสุขภาพตามรูปแบบความสุขเชิงจิตวิทยา

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ						t	Sig. (1-tailed)
	ก่อนโปรแกรม			หลังโปรแกรม				
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ		
ด้านสุขภาพร่างกาย	15.97	2.32	กลางๆ	17.15	2.40	กลางๆ	-1.989	.05*
ด้านจิตใจ	17.85	2.16	กลางๆ	22.78	1.30	ดี	- 12.980	.000*
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	10.10	3.29	กลางๆ	14.95	2.22	ดี	- 12.313	.000*
ด้านสิ่งแวดล้อม	25.37	2.35	กลางๆ	27.05	2.06	กลางๆ	-4.876	.003*
โดยรวม	69.28	4.85	กลางๆ	81.93	3.99	กลางๆ	-3.151	.000*

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่าระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม ระดับคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน

ส่วนระดับคุณภาพชีวิตโดยรวม ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตในระดับกลาง ๆ ( $\bar{X} = 69.28$ ) และเมื่อหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในระดับกลาง ๆ แต่มีแนวโน้มสูงขึ้นเมื่อดูจากคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิต ( $\bar{X} = 81.93$ ) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละ ระดับความสุขของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ระดับความสุข	ก่อนโปรแกรม		หลังโปรแกรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป	13	21.67	4	6.67
ความสุขเท่ากับคนทั่วไป	22	36.67	15	25.00
มีความสุขดีกว่าคนทั่วไป	25	41.67	41	67.21
รวม	60	100.00	60	100.00

จากตารางที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า ระดับความสุขของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป จำนวน 13 คน (ร้อยละ 21.67) มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป จำนวน 22 คน (ร้อยละ 36.67) และมีความสุขดีกว่าคนทั่วไป จำนวน 25 คน (ร้อยละ 41.67)

และเมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป จำนวน 4 คน (ร้อยละ 6.67) มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป จำนวน 15 คน (ร้อยละ 25.00) และมีความสุขดีกว่าคนทั่วไป จำนวน 41 คน (ร้อยละ 67.21)

## 6.5 ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมนาฏศิลป์เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ความพร้อมของร่างกายทั้งด้านการยืดหยุ่น การหดเกร็งของกล้ามเนื้อ รวมทั้งการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวที่ต้องเข้ากับท่วงทำนองเพลง จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุช่วงต้น ดังนั้นสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 75 ปีจำเป็นต้องเลือกกิจกรรมอื่นที่เหมาะสม นอกจากนี้ควรให้เยาวชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมเพื่อเป็นการเชื่อมโยงระหว่างวัย และสานสัมพันธ์ระหว่างชุมชนในแต่ละช่วงอายุ

ดังนั้นจึงควรมีการทำวิจัยต่อเนื่องเพื่อต่อยอดองค์ความรู้และเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนต่อไป