

## บทที่ 5

### สรุปผล และข้อเสนอแนะ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบนฐานวิถีวัฒนธรรมอีสานภายใต้กระแสสังคมผู้สูงอายุ ได้สังเคราะห์โครงการวิจัยย่อยภายใต้ชุดโครงการ จำนวน 18 โครงการย่อย ซึ่งมีกรอบในการวิเคราะห์ตามกรอบการวิจัยที่ประกอบด้วย กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยเกื้อหนุนอื่นเป็นองค์ประกอบ ได้ผลดังนี้

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบนฐานวิถีวัฒนธรรมอีสานภายใต้กระแสสังคมผู้สูงอายุ ได้ผลจากการวิเคราะห์โครงการวิจัยย่อยจำนวน 18 โครงการ สังเคราะห์ประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดังนี้

1. **ชุดกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านกาย** ด้วยสภาพความเป็นผู้สูงอายุย่อมมีข้อจำกัดด้านสุขภาพกายซึ่งเป็นไปตามวัย ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่อาศัยความรู้ด้านวิถีวัฒนธรรมของชาวอีสานจึงเป็นความสนใจของผู้สูงอายุ วิถีคนอีสานกับผ้าขาวม้ากลายเป็นอัตลักษณ์ที่มีความโดดเด่น ผ้าขาวม้าเป็นผ้าเอนกประสงค์ของชาวอีสาน ใช้มัดหัว ป้องกันแดด ผูกอูให้ลูกหลาน เป็นผ้าถุงของผู้ชาย ผ้าคาดเอวผ้าสารพัดประโยชน์ หรือแม้แต่เป็นเครื่องกราบไหว้ผู้ใหญ่ ไหว้ขอสมาในงานแต่งงาน นับว่าขาดไม่ได้ ในขณะเดียวกัน การทอผ้าคือภูมิปัญญาท้องถิ่นอีสานที่มีการสืบทอดกันมายาวนาน ในการวิจัยครั้งนี้ได้นำผ้าขาวม้าเป็นสื่อในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นการนำอุปกรณ์ที่อยู่ในวิถีของชาวบ้านมาใช้ประโยชน์ด้านสุขภาพกายด้วยศาสตร์ด้านพลศึกษา จนกลายเป็นนวัตกรรมพื้นบ้านชาวบ้านให้ความสนใจ เนื่องจากบ้านยางอำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นชุมชนที่มีความโดดเด่นด้านการทอผ้า และมีอาชีพทอผ้าเป็นอาชีพเสริมแต่ก็สร้างรายได้หลักให้ชุมชนเพราะการทอผ้าทำได้ทั้งปี แต่ทำนาทำได้ปีละครั้ง

#### การกำหนดท่าการออกกำลังกาย

- 1) การอบอุ่นร่างกาย ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการเดินใช้เวลารวม 10 นาที
- 2) การออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง จำนวน 20 ท่า ประกอบด้วย ท่าที่ 1 บิดข้อมือ ท่าที่ 2 พับศอก ท่าที่ 3 ยกไหล่ ท่าที่ 4 ก้มเงย ท่าที่ 5 หันซ้าย-ขวา ท่าที่ 6 เอียงคอซ้าย-ขวา ท่าที่ 7 กางแขนบิดตัว ท่าที่ 8 กางแขนเอียงข้าง ท่าที่ 9 กางแขนแตะขา ท่าที่ 10 ยกเหยียด ท่าที่ 11 เหยียดยืดกล้ามเนื้อคอ ท่าที่ 12 เหยียดยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ ท่าที่ 13 เหยียดยืดกล้ามเนื้อหลัง ท่าที่ 14 เหยียดยืดกล้ามเนื้อ

เอว ท่าที่ 15 เหยียดยึดกล้ามเนื้อหน้าท้อง ท่าที่ 16 เหยียดกล้ามเนื้อต้นขา ท่าที่ 17 ชูผ้าย่ำเท้า ท่าที่ 18 ชูผ้าตีเข้าตรง ท่าที่ 19 กางแขนก้าวชิด และท่าที่ 20 กางแขนก้าวบิด ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 5 นาที  
รวมทั้ง 3 ขั้นตอน ใช้เวลา 45 นาที

ตัวอย่าง ท่าที่ 8 กางแขนเอียงข้าง

นำผ้าขาวม้ามาไว้ที่คอ กางแขนทั้งสองข้าง มือกำผ้าขาวม้าที่ความยาวเท่าช่วงแขน เอียงตัวทางซ้าย แขนขวาชูขึ้นตรง- เอียงตัวทางขวา แขนซ้ายชูขึ้นตรง



ภาพที่ 5.1 ตัวอย่างท่าออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

จากการทดสอบการเต้นของหัวใจ การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อผู้สูงอายุดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้การร่วมกันทำกิจกรรมของผู้สูงอายุยังมีความสนุกสนาน และการปรับตัวเข้ากับสังคม การออกกำลังกายยังได้ทำไปพร้อมกับจังหวะเพลงที่สนุกสนานก็เกิดความรื่นเริงใจทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขกับการร่วมกิจกรรมไปพร้อมนอกจากสุขภาพทางกาย



ภาพ 6.2 การฝึกออกกำลังด้วยผ้าขาม้าของผู้สูงอายุ

## 2. ชุดกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางใจ

ด้วยวิถีวัฒนธรรมของชาวอีสานมีความเชื่อและศรัทธาในพระพุทธศาสนาและความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของชุมชน ดังนั้นการได้ทำกิจกรรมอะไรหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่น การเช่นไหว้ บูชาสิ่งเคารพจึงเป็นวิถีของชาวอีสาน สิ่งเหนือธรรมชาติที่ไม่อาจพิสูจน์ได้ แต่ทำแล้วสบายใจ ทำแล้วมีความสุข การรำยรำและสวดเพื่อเป็นการถวายเป็นความศรัทธาคือสิ่งที่ชาวอีสานจะกระทำได้ โครงการวิจัยสร้างสรรค์ผลงานนาฏยประดิษฐ์การแสดงนาฏศิลป์พื้นบ้าน ชุด “ฟ้อนบูชาหลวงพ่อบุชา” ซึ่งเป็นชุดการแสดงที่ประกอบด้วยบทสรภัญญะบูชาหลวงพ่อบุชา วัดเทพรังสรรค์ องค์พระประธานที่มีความศักดิ์สิทธิ์และเป็นศูนย์รวมใจของคนในชุมชนบ้านหัวสะพานและการรำประกอบจังหวะเพลงพื้นบ้านทำนองเพลงมโหรีอีสานผู้วิจัยจึงนำงานวิจัยสู่ชุมชน เพื่อถ่ายทอดกระบวนการทำรำสู่ผู้สูงอายุ โดยจัดเป็นกิจกรรมที่บรรจุอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ของ อบต.บ้านยาง และได้ดำเนินการกำหนดแผนการจัดกิจกรรม โดยแบ่งออกเป็น 4 กิจกรรม ได้แก่ 1. เพลงนำพา 2. ทำพื้นฐาน 3. ประสานท่วงที 4. มีลีลางามสง่าผู้สูงวัย ทำรำ บทสรภัญญะ เป็นสิ่งที่ชาวบ้านได้ช่วยกันเล่าประวัติหลวงพ่อบุชาและช่วยกันแต่งร่วมกับนักวิจัยจึงทำให้เกิดความภาคภูมิใจ สามารถนำมาแสดงต้อนรับนักท่องเที่ยว และใช้ประกอบในงานประเพณีประจำปี คือ งานบุญหลวงปู่ขาว



การซ้อมท่ารำ

ท่ารำมีทั้งหมด 47 ท่า



## ภาพที่ 5.4 ตัวอย่างท่ารำ ( ท่าที่ 2 ท่าบูชาหลวงปู่ขาว)

อธิบายท่ารำ

สื่อถึงการบูชาสักการะหลวงพ่ขาวที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของชุมชน

ศีรษะ ท่านี้มีการเปลี่ยนเอียงตามลักษณะการเปลี่ยนมือ โดยเริ่มจากเอียงซ้าย เอียงขวาและหน้า

ตรงตามภาพประกอบ

มือ พนมมือทั้งสองโดยให้หัวไปทางด้านซ้าย 4 จังหวะย่อย จากนั้นเลื่อนมาทางขวา 4 จังหวะย่อย ยกมือขึ้น

ระดับหน้าผาก 4 จังหวะย่อยและลดลงมาอยู่ที่อกอีก 4 จังหวะย่อย

เท้า ย่ำเท้าตามจังหวะเพลง

ทิศ หน้าตรง

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างชุดการแสดง โดยผู้สูงวัยที่มีความถนัดในการร้องบทสรภัญญะจะเป็นผู้ร้องบทสรภัญญะที่ทีมผู้วิจัยร่วมกับผู้นำและชาวบ้านได้สร้างสรรค์ขึ้นจากประวัติของหลวงปู่ ดังนี้

ตัวอย่าง บทที่ 1 ตำนานหลวงปู่ขาว

บัดนี้จักได้กล่าว	ตำนานหลวงปู่ขาวที่บ้านหัวสะพาน
สถิตวัดเทพรังสรรค์	เป็นพระพุทธรูปสำคัญอยู่คู่บ้านคูเมือง
ตั้งแต่ปีสองพันสี่ร้อยสิบสอง	พวกพ่อแม่พี่น้องย้ายมาจากบ้านเม็กดำ
ย้ายมาตั้งบ้านเพื่อทำกิจกรรม	ได้พาลูกหลานทำสร้างวัดวาอาราม
จนถึงปีสองพันสี่ร้อยสี่สิบเจ็ด	จึงได้โหมบุญเฮ็ดหล่อองค์หลวงปู่เป็นพระประธาน
นานต่อมาสองพันห้าร้อยผ่าน	จนถึงประมาณปลายได้ยี่สิบเจ็ดปี
ประชาชนจึงพากันเห็นดี	บูรณอุโบสถทันทีเพื่อให้เกิดความสวยงาม
แต่ติดปัญหาคือว่าองค์หลวงปู่	เพิ่นติดแน่นอยู่กับฐานพระมาช้านาน
จึงพากันแต่งเครื่องสมมาโองการ	นิมนต์เซาะออกจากฐานไปตั้งไว้กลางวัดเรา
ในปีนั้นฝนตกดินแห้งผาก	เกิดความทุกข์ยากเดือดร้อนไปทั่วดินแดน
นายอำเภอพุทไธสงสงคันแค้น	นิมิตประหลาดเหลือแสนเห็นพระอยู่กลางอาราม
ออกติดตามหาเพื่อสืแก้ไขได้ทัน	ในนิมิตคั้นนั้นตามมาเห็นอยู่บ้านหัวสะพาน
จึงนำพาสมมาที่ล่องเกินท่าน	แล้วนิมนต์ย้ายมาเป็นพระประธานในศาลาทันใด

ต่อจากนี้ไปให้อุดมสมบูรณ์	ฝนตกต้องเพิ่มพูนบ้านเมืองเจริญขึ้นมา
คนทั้งหลายเห็นฤทธิ์พระปฏิมา	จึงขนานนามว่า “หลวงปู่ขาว” เลื่องลือ
กำหนดซื้อแล้วจัดงานฉลอง	บอกบุญพวกพี่น้องเดือนมกราของทุกปี
จัดงานบูชารำลึกถึงบารมี	วันที่ 3 เดือนยี่มีงานที่บ้านหัวสะพาน
มีพระครูโชติรสโกศลต่อท่าน	เจ้าอาวาสจัดงานท่านเป็นรองเจ้าคณะอำเภอ
หลวงปู่พระครูรอทุกท่านไปอยู่ได้อ	ขอบารมีหลวงปู่ขาวให้เจอแต่โชคกลางทุกคน
ขอขอบพระคุณทุกท่านหลายล้น	ฟังตำนานหลวงปู่ขาวแล้วทุกคนของงสุขกายสบายเอย

นอกจากนี้กิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ส่วนใหญ่จะมีสิ่งประดิษฐ์เป็นองค์ประกอบของพิธีกรรม ดังนั้น มีโครงการวิจัยย่อยที่ได้นำสิ่งประดิษฐ์ในกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่นมาพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น สิ่งประดิษฐ์ตุ่งหรือโมบายใยแมงมุมที่ใช้ประดับศาลาวัดเวลามีบุญ โดยเฉพาะบุญผะเหวด ชาวอีสานโดยเฉพาะภูไทเพราะมีความเชื่อว่าจะปิดเป่าสิ่งไม่ดีออกจากตัวเองหรืองานศพที่ต้องมีดอกไม้จันทน์ การนำสิ่งประดิษฐ์เหล่านี้มาเป็นกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุซึ่งหาพัฒนาให้ตีการประดิษฐ์สิ่งเหล่านี้ได้ทั้งความสุขทางใจและสามารถสร้างรายได้ให้กับตนเองได้หากมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้เป็นสินค้าทางวัฒนธรรม



โมบายใยแมงมุม จากสิ่งประดิษฐ์ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่นอีสาน



การทำดอกไม้จันทน์ของผู้สูงอายุสิ่งประดิษฐ์ในงานศพที่สามารถพัฒนาเป็นอาชีพผู้สูงอายุ

### 3. กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม

ชาวอีสานมีลักษณะที่เป็นคนชอบสนุกสนาน การทำงานเป็นกลุ่มการช่วยเหลือกันทำงาน  
จึงเป็นเอกลักษณ์ และสิ่งที่จะรวมกันเป็นกลุ่มได้คือกิจกรรมงานบุญ และการละเล่นพื้นบ้าน อย่างเช่น  
กลุ่มการเล่นกลองตุ้ม และกลุ่มงานใบตอง และแหงหยวก