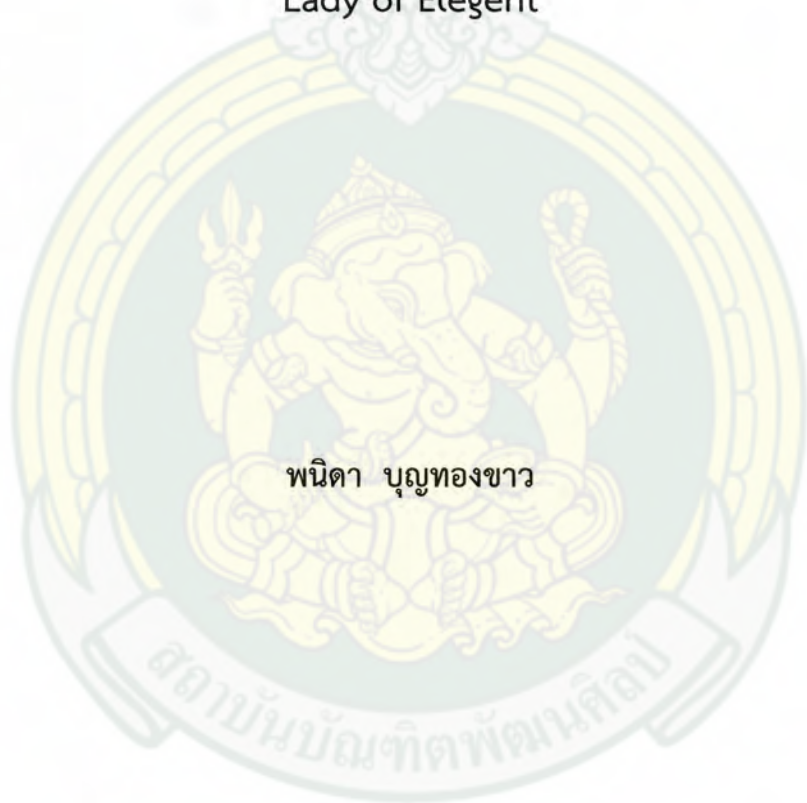




แก้วกัลยา
Lady of Elegent



พนิดา บุญทองขาว

ได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน
ประจำปีงบประมาณ 2563
ลิขสิทธิ์สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างสรรค์ผลงานไปพร้อมกับขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งทำให้กระบวนการสร้างสรรค์เกิดขึ้นและพัฒนาต่อไป แรงบันดาลใจเกิดจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยอย่างเต็มรูปแบบ แนวคิดต้องการแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านบทบาทของนาฏศิลป์ในรูปแบบการออกกำลังกายและความบันเทิง ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี กำหนดช่วงการแสดงออกเป็น 3 ช่วง คือ 1) เคลื่อนกาย เป็นการอบอุ่นร่างกายด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวในทำนาฏศิลป์ไทยและท่าออกกำลังกาย 2) ภูมิปัญญาวิถี เป็นขั้นตอนการออกกำลังกายเต็มรูปแบบแสดงทำนาฏศิลป์ประกอบบทร้องในจังหวะแร็ป ท่าตามธรรมชาติในการประกอบอาหารประกอบจังหวะเพลง 3) เพลินชีวีสง่าสม เป็นช่วงคลายกล้ามเนื้อด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลงที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่ด้วยทำนาฏศิลป์ผสมผสานท่าทางตามธรรมชาติ บทร้องและทำนองเพลงนำมาจากเพลงไทยเดิมและสร้างสรรค์ขึ้นใหม่ในรูปแบบร่วมสมัย เครื่องแต่งกายเป็นแบบไทยประยุกต์ ช่วยในการเคลื่อนไหวได้อย่างสง่างามและคงไว้ซึ่งความเป็นไทย

ผลการวิจัยสร้างสรรค์ พบว่ามีกระบวนการทำทั้งหมด 3 กลุ่มท่า คือ ทำนาฏศิลป์ ท่าออกกำลังกาย และท่าธรรมชาติ ท่าที่พบมากที่สุด คือ ทำนาฏศิลป์และท่าธรรมชาติในสัดส่วนใกล้เคียงกัน ส่วนท่าออกกำลังกายมีสัดส่วนน้อยกว่า แต่เป็นท่าที่นำมาใช้เริ่มต้นในการแสดงทำนองของการแสดง และท่าเคลื่อนไหวเพื่อเชื่อมท่าการแสดง การแปรแถว เป็นรูปแบบเลขาชนิดผู้แสดงเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง โดยอาศัยรูปแบบการแปรแถว โดยพยายามไม่ให้เห็นหรือผู้ชมรับทราบได้ว่าผู้แสดงจะเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งใด ในทั้งนี้เพื่อสร้างความน่าสนใจ สร้างมิติบนเวที กระบวนท่าที่คิดสร้างสรรค์พบว่าในแต่ละกลุ่มท่ามีการใช้กล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ใบหน้า ได้แก่ การยิ้ม การใช้สายตา ศีรษะ เป็นการก้ม การเอียง การใช้ไหล่ แขน ขา นิ้วมือ นิ้วเท้า การใช้ลำตัว สะโพก ในการเคลื่อนไหวท่าทาง โดยการออกแบบสร้างสรรค์แต่ละท่ายันเน้นกำลังของการออกกำลังกายระดับปานกลาง เพื่อไม่ให้กระทบต่อกล้ามเนื้อหรือกำลังที่มีจำกัดของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้มีการให้ผู้แสดงทดลองในรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ได้ท่าที่เกิดประโยชน์สอดคล้องกับความซ้ำเร็วในการเคลื่อนไหว เพื่อให้เหมาะกับวัย อายุ และความสวยงามของการแสดง

Abstract

The objectives are to study and create the dance named “Keaw Kun La Ya” by qualitative research. The researcher designs the creative dance and analyzes the data which leads to a further creative and development process. The inspiration arises from step into the aging society in Thailand and the concept aims to value the elderly by their role dance in form of exercise and entertainment that helps them stay healthy and in good mental health. The dance has 3 phases. There are 1) Khuan Kaya (Move body) The warming up the body using Thai dance’s gesture and exercise movement. 2) Bhumpanya Wi thee (Method of Wisdom) The procedure of exercise by Thai dance’s gesture with rap rhythm and natural gesture of cooking with the rhythm. 3) Pheun Chee Wi Sa-nga Som (happiness and wonderful life) The muscle relaxation by body movement with the creative song and using Thai dance gesture and natural movement. The lyrics and rhythm have been taken from Thai classical music and newly create a song in the contemporary form. The costumes are in traditional Thai style. It helps in graceful movement and maintains the Thai identity.

The results of the create the dance research showed that there were 3 groups of postures. There are dance, exercise, and natural posture. The most common postures are dance and natural postures in similar proportions. The exercise is less proportioned but it was the posture that was used for the beginning of the show. The stance of the performance and movements connect the movement of the variation in a geometric pattern. The performer moves from point to point by using a variety of rows by trying not to be seen or the audience knows where the performers move in and to create interesting dimensions on the stage. The creative posture showed that in each pose group, various muscles of the body were used from the face, including smiling, using eyesight, head bending, tilting, using shoulders, arms, legs, fingers, toes, torso, and hips for movement. The creative design, each pose focuses on the power of moderate exercise so as not to affect the muscles or the limited power of the elderly. Researchers have been allowed to perform experiments in various details. The beneficial posture corresponds to the speed of movement and to suit the age and beauty of the show.

กิตติกรรมประกาศ

ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ฉบับนี้สำเร็จลุล่วง เป็นอย่างดีด้วยความกรุณาของบุคคลหลายท่าน ซึ่งผู้สร้างสรรค์มีความซาบซึ้งในพระคุณและใคร่ขอขอบพระคุณโดยลำดับดังนี้

กราบขอบพระคุณ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ที่อนุมัติทุน โครงการสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา นางรีนา พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติ ที่ปรึกษาโครงการสร้างสรรค์ รศ. ดร. อนุกุล โจรนสุขสมบูรณ์ ผศ.ดร. รุจิภาส ภูธนัญญภัทร นายปราโมทย์ ทักษิณ นางสาวเสาวลี แจ่มใจดี นางสาวสมทรง ภักตินารถ และนางภูชลมาศ กล่อมจิตร ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาให้ข้อมูล คำปรึกษาแนะนำแนวทางอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสรรค์งาน รวมถึงเป็นผู้ประเมินผลงานคุณภาพงานสร้างสรรค์ในครั้งนี้

กราบขอบพระคุณคณะนักแสดงอาสาสมัครสูงวัยทั้ง 6 ท่านจากชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าระหัด อำเภอเมืองฯ จังหวัดสุพรรณบุรี และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าสำหรับการสร้างสรรค์ โดยเข้าร่วมโครงการตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดโครงการ ได้แก่ นายสมบูรณ์ เนตรสว่าง นางสาวสุภา เนตรสว่าง นางโยรวิทย์ จรรยาสุทธิ์ นางรติมา แสงทอง นางสาวยุพา กิตติชัยชาญ นางสาวสมใจ ทิพย์ชัย และนางอรุณรัตน์ มาลัย

กราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรีที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ เวลา วัสดุ-อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานสร้างสรรค์ รวมถึงคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด กราบขอบพระคุณเจ้าอาวาสวัดท่าโขลง ตำบลท่าระหัด อำเภอเมืองฯ จังหวัดสุพรรณบุรี ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการฝึกซ้อมการแสดง นายสมรัตน์ ทองแท้ นาฏศิลปิน สำนักการสังคีต กรมศิลปากร ผู้รังสรรค์คำประพันธ์ประกอบการแสดงที่ไพเราะยิ่ง และขอขอบคุณนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรีผู้ร่วมงานที่เป็นส่วนหนึ่งทำให้ผลงานสมบูรณ์แบบในครั้งนี้

ผู้สร้างสรรค์มีความภาคภูมิใจที่ได้รับทุนจากโครงการสร้างสรรค์ ประจำปีงบประมาณ 2563 ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ถือเป็นส่วนหนึ่งของการอนุรักษ์ สืบสาน สร้างสรรค์ และเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมของชาติ สุดท้ายนี้กราบขอบพระคุณบิดามารดาที่ให้การสนับสนุน หากคุณค่า และคุณประโยชน์อันใดที่เกิดจากผลงานชุดนี้ ขอมอบแด่คุณบิดามารดา และครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ให้ความเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือ และคอยเป็นแรงผลักดัน เป็นกำลังใจจนทำให้ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

พนิดา บุญทองขาว
ผู้สร้างสรรค์

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ซ
สารบัญแผนภูมิ.....	ญ
สารบัญแผนผัง.....	ฎ

บทที่

1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	2
	ขอบเขตของการวิจัย.....	3
	กรอบแนวคิดที่ใช้ในการสร้างสรรค์.....	4
	รูปแบบวิธีการสร้างสรรค์.....	5
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
	การรายงานผลการวิจัย.....	7
2	เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
	ผู้สูงอายุ.....	8
	นาฏศิลป์.....	16
	แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	26
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
3	การออกแบบสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา.....	39
	แรงบันดาลใจและแนวคิด.....	39
	รูปแบบการแสดง.....	40
	ผู้แสดง.....	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การแต่งกายทรงผมและการแต่งหน้า.....	42
ดนตรีที่ใช้ประกอบการแสดง.....	51
อุปกรณ์ประกอบการแสดง.....	54
กระบวนการทำรำ.....	56
4 การวิเคราะห์ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา.....	127
วิเคราะห์แนวคิดการแสดง.....	127
วิเคราะห์การสร้างสรรค์กระบวนการทำรำ.....	128
วิเคราะห์การใช้พื้นที่บนเวทีและการแปรแถว.....	146
การนำเสนอผลงานและประเมินผล.....	163
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	167
สรุป.....	167
อภิปรายผล.....	169
ข้อเสนอแนะ.....	171
บรรณานุกรม.....	173
ภาคผนวก.....	176
ประวัติผู้สร้างสรรค์.....	209

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 ทำร่าผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย.....	56
3.2 ทำร่าผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง.....	110
4.1 วิเคราะห์กระบวนการทำร่า.....	128
4.2 การใช้มือและแขน.....	135
4.3 การใช้ลำตัว.....	135
4.4 การใช้เท้า.....	135
4.5 การใช้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า.....	136
4.6 การใช้กล้ามเนื้อบริเวณคอและศีรษะ.....	136
4.7 การใช้กล้ามเนื้อส่วนไหล่ แขน และนิ้วมือ.....	137
4.8 การใช้กล้ามเนื้อส่วนสะโพก ต้นขา และนิ้วเท้า.....	138
4.9 การใช้กล้ามเนื้อส่วนลำตัว หลังและเอว.....	139
4.10 วิเคราะห์การเลือกใช้ทำนาฏศิลป์ไทยที่ได้ประโยชน์.....	140

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 บทบาทของนาฏศิลป์ด้านการสังสรรค์.....	22
2.2 บทบาทของนาฏศิลป์ด้านการบันเทิงเพื่อคนอื่น.....	23
2.3 บทบาทนาฏศิลป์สำหรับพิธีการ.....	23
2.4 บทบาทนาฏศิลป์สำหรับเผยแพร่เอกลักษณ์.....	24
2.5 บทบาทนาฏศิลป์ด้านเอกลักษณ์ของชุมชน.....	24
2.6 บทบาทนาฏศิลป์สำหรับการสร้างสรรค์.....	25
2.7 บทบาทนาฏศิลป์ด้านการศึกษา.....	25
2.8 บทบาทนาฏศิลป์สำหรับเครื่องอุปโภค.....	26
3.1 เครื่องแต่งกายผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักด้านหน้า.....	43
3.2 เครื่องแต่งกายผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักด้านหลัง.....	43
3.3 ภาพสีเครื่องแต่งกายผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก.....	43
3.4 รูปแบบเสื้อและโจงกระเบน.....	44
3.5 สร้อยไข่มุก.....	44
3.6 กำไลข้อมือไข่มุก.....	44
3.7 ต่างหูไข่มุก.....	44
3.8 เข็มขัดสีเงิน.....	44
3.9 ช่อดอกลำดวน.....	45
3.10 ทรงผมกล้วยหอมด้านข้าง.....	45
3.11 ทรงผมกล้วยหอมด้านหน้าและการแต่งหน้า.....	45
3.12 เครื่องแต่งกายผู้แสดงชายด้านหน้า.....	46
3.13 เครื่องแต่งกายผู้แสดงชายด้านหลัง.....	46
3.14 เสื้อกั๊ก.....	46
3.15 ผ้าคาดเอว.....	46
3.16 กางเกง.....	47
3.17 สร้อยคอเงิน.....	47
3.18 กำไลข้อมือเงิน.....	47
3.19 ผ้าแถบสีเงินคาดศีรษะ.....	47
3.20 พู่เงินมีสายคาดเอว.....	47
3.21 ทรงผมและการแต่งหน้าของผู้แสดงชาย.....	48
3.22 การแต่งกายผู้แสดงหญิงด้านหน้า.....	48

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
3.23 การแต่งกายผู้แสดงหญิงด้านหลัง.....	48
3.24 เสื้อผ้าเดียวติดชายสไบและดอกไม้.....	49
3.25 กระโปรง.....	49
3.26 กางเกงผ้ายัด.....	49
3.27 สร้อยคอสีเงินห้อยจี๋เพชรเทียม.....	49
3.28 กำไลเงิน.....	49
3.29 เข็มขัดสายมุกพร้อมหัวเข็มขัดเพชร.....	49
3.30 กิ๊บเพชร.....	50
3.31 แหวนเพชร.....	50
3.32 เข็มกลัดเพชร.....	50
3.33 ดอกไม้ติดผม.....	50
3.34 ทรงผมและการแต่งหน้าผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง.....	50
3.35 ทรงผมและการแต่งหน้าผู้แสดงหญิงกลุ่มรองด้านข้าง.....	50
3.36 ครกและสาก.....	54
3.37 กระทะสองหูอลูมิเนียม.....	54
3.38 กระทะสแตนเลส.....	55
3.39 หม้อพร้อมทัพพี.....	55
3.40 กระต่ายชุดมะพร้าว.....	55
4.1 ทำรำกำมือของผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก.....	142
4.2 ทำการประกอบอาหารของผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก.....	143
4.3 ทำเดินออกในช่วงที่ 1 เคลื่อนกายา.....	143
4.4 ทำรำประกอบเนื้อร้อง “วัฒนธรรมตามสมัย” ช่วง ภูมิปัญญาวิถี.....	144
4.5 ทำรำประกอบเนื้อร้อง “ปรุงละมุนละไมลิ้นกลืนละลาน” ช่วง ภูมิปัญญาวิถี.....	144
4.6 ทำรำประกอบเนื้อร้อง “ทั้งแกง ยำ ตำ ต้ม คั่ว ทอด อย่าง นึ่ง” ช่วงภูมิปัญญาวิถี.....	145
4.7 ทำรำประกอบเนื้อร้อง “โภชนาการสุดเด่นเป็นลือชา” ช่วงภูมิปัญญาวิถี.....	145

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการสร้างสรรค์.....	4
4.1 สัญลักษณ์แทนตัวผู้แสดง.....	147



สารบัญแผนผัง

แผนผังที่	หน้า
4.1 การกำหนดพื้นที่เวที.....	146
4.2 การแปรแถวที่ 1.....	148
4.3 การแปรแถวที่ 2.....	148
4.4 การแปรแถวที่ 3.....	149
4.5 การแปรแถวที่ 4.....	149
4.6 การแปรแถวที่ 5.....	150
4.7 การแปรแถวที่ 6.....	150
4.8 การแปรแถวที่ 7.....	151
4.9 การแปรแถวที่ 8.....	151
4.10 การแปรแถวที่ 9.....	152
4.11 การแปรแถวที่ 10.....	152
4.12 การแปรแถวที่ 11.....	153
4.13 การแปรแถวที่ 12.....	153
4.14 การแปรแถวที่ 13.....	154
4.15 การแปรแถวที่ 14.....	154
4.16 การแปรแถวที่ 15.....	155
4.17 การแปรแถวที่ 16.....	155
4.18 การแปรแถวที่ 17.....	156
4.19 การแปรแถวที่ 18.....	156
4.20 การแปรแถวที่ 19.....	157
4.21 การแปรแถวที่ 20.....	157
4.22 การแปรแถวที่ 21.....	158
4.23 การแปรแถวที่ 22.....	158
4.24 การแปรแถวที่ 23.....	159
4.25 การแปรแถวที่ 24.....	159
4.26 การแปรแถวที่ 25.....	160
4.27 การแปรแถวที่ 26.....	160
4.28 การแปรแถวที่ 27.....	161
4.29 การแปรแถวที่ 28.....	162

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของการสร้างสรรค์

นาฏศิลป์เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน บทบาทของนาฏศิลป์ส่งผลต่อการดำรงชีวิตและสังคมของมนุษย์ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม บทบาทที่น่าสนใจอย่างหนึ่งของนาฏศิลป์ ได้แก่ การออกกำลังกาย กิจกรรมนาฏศิลป์มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายหลายรูปแบบ เนื่องด้วยนาฏศิลป์ต้องใช้กำลังอย่างมากในการฝึกหัดหรือการฝึกซ้อมการแสดง ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงเหมือนออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา ปัจจุบันมีการนำนาฏศิลป์มาประยุกต์ให้การออกกำลังกายมีความสุข สนุกสนาน มีท่าทางรูปแบบ โดยเลือกสรรท่าทางการเคลื่อนไหวที่ได้ศึกษามาอย่างดีแล้วว่าเป็นการกระตุ้น หรือบำบัดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น เพิ่มกล้ามเนื้อ ลดไขมัน ช่วยให้ผู้ออกกำลังกาย กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง ร่างกายแข็งแรง ก่อให้เกิดความสุขในสังคม มีนักวิชาการทำการวิจัยโดยการเคลื่อนไหวร่างกายทางนาฏศิลป์มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายกับผู้คนหลากหลายวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “วัยผู้สูงอายุ” เนื่องจากปัจจุบันนี้ทั่วโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุขระบุว่าประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 ผู้สูงอายุจึงเป็นบุคคลที่ต้องให้ความสำคัญในการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม เทคโนโลยี ที่รุดหน้าไปอย่างรวดเร็วในสังคมปัจจุบัน

จากสถานการณ์การเกิดสังคมผู้สูงวัยนี้เองเป็นแรงบันดาลใจและแรงผลักดันให้ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นเรื่องของผู้สูงอายุ โดยใช้บทบาทของนาฏศิลป์ที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตและสังคมของผู้สูงอายุที่จะช่วยในการปรับตัวด้านร่างกายและจิตใจได้มากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายและความบันเทิงเฉพาะตน ผ่านทางงานวิจัยสร้างสรรค์ด้านศิลปะ ด้วยรูปแบบนาฏศิลป์สร้างสรรค์ เพราะเป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการแสดงออกของมนุษย์ด้วยวิธีการทางสุนทรีศาสตร์ ด้วยร่างกายท่าทางการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบและงดงาม ซึ่งสามารถผนวกเข้ากับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้วยบทบาทนาฏศิลป์ด้านการออกกำลังกาย การเลือกสรรท่าทางการเคลื่อนไหวที่ได้ศึกษามาอย่างดีแล้วว่าเป็นการกระตุ้น หรือบำบัดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น เพิ่มกล้ามเนื้อ ลดไขมัน ช่วยให้ผู้ออกกำลังกาย กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง ร่างกายแข็งแรง รวมถึงการบันเทิงเฉพาะตนคือ มนุษย์มีความสุข มักแสดงออกโดยการร้องรำทำเพลงเป็นการระบายอารมณ์และทำให้คนอื่นประจักษ์ ก่อให้เกิดความสุขในสังคม สร้างคุณค่าทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างดี

จากแรงบันดาลใจสู่แนวคิดและเพื่อให้สอดคล้องกับการแสดง ผู้สร้างสรรค์ได้นำคุณค่าด้านความเป็นผู้สั่งสมประสบการณ์ ความชำนาญที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาให้กับคนรุ่นหลังด้านการประกอบอาหารเป็นจุดนำเสนอของการแสดง และให้ชื่อชุดการแสดงนี้ว่า “แก้วกัลยา” หมายถึง หญิงงามที่มีคุณค่าดังแก้ว อันหมายถึง ความงามของผู้หญิงด้านสุขภาวะที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ถึงแม้จะผ่านเข้าสู่วัยกลางคนหรือสูงวัยที่ยังมีคุณค่าต่อสังคม มีความสง่างาม ดังดวงแก้วที่มีประกาย เสมือนการปรับร่างกายและจิตใจให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ด้วยข้อมูลและเหตุผลทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้สร้างสรรค์ออกแบบงานสร้างสรรค์นาฏศิลป์ไทย โดยนำการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการฟ้อนรำที่ควบคู่ไปกับการใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา รวมถึงการนำหลักการทางสุนทรียศาสตร์เข้ามาช่วยเสริม ให้การแสดงสมบูรณ์แบบ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ เพศหญิง อายุ 40 – 60 ปี มีความรู้ด้านนาฏศิลป์ไทยบ้างเล็กน้อย เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการสร้างสรรค์ครั้งนี้ การออกแบบสร้างสรรค์นั้นปรากฏออกมาในรูปแบบของการแสดงเพื่อพัฒนาสุขภาพทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ซึ่งผู้สร้างสรรค์แบ่งไว้เป็น 3 ช่วงการแสดง คือ

1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลงด้วยทำนนาฏศิลป์ไทยแบบง่าย ๆ เพื่อให้ร่างกายเริ่มเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ

2. ช่วงออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยทำนนาฏศิลป์ไทยประกอบเพลงที่มีเนื้อร้อง เพื่อให้เข้าใจง่าย เกิดการจดจำท่ารำ เกิดความสุข สนุกสนาน และเพิ่มเติมท่าทางตามธรรมชาติเข้ามาผสมผสานให้สมจริงมากยิ่งขึ้น

3. ช่วงผ่อนคลาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลงด้วยทำนนาฏศิลป์ไทยผสมผสานท่าทางตามธรรมชาติ เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

จากการออกแบบสร้างสรรค์ดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้สร้างสรรค์มีแนวคิดด้านดนตรีสอดคล้องกับการแสดง คือ มีเนื้อร้องประกอบทำนองเพลงไทย เพลงร่วมสมัย สร้างจังหวะในรูปแบบแร็ป และเสียงประกอบต่าง ๆ เพื่อให้ท่าทางสามารถสื่อออกมาได้อย่างชัดเจน ส่วนเครื่องแต่งกายเน้นความเรียบง่าย ช่วยให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างคล่องตัว แต่ยังคงไว้ซึ่งความสวยงาม ซึ่งผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ผู้สร้างสรรค์ได้คิดในเชิงนวัตกรรมด้านนาฏศิลป์ไทยที่แสดงให้เห็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ รวมถึงการแสดงถึงคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านทางภูมิปัญญาที่สั่งสมมา เมื่อนำออกแสดงเผยแพร่ให้ผู้สนใจได้รับชมแล้ว ผู้สนใจสามารถยังนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้อีกด้วย โดยผู้สร้างสรรค์หวังว่าผลงานสร้างสรรค์ ชุด “แก้วกัลยา” จะเป็นแนวทางในการศึกษางานสร้างสรรค์ด้านนาฏศิลป์ในเชิงวิชาการและกระบวนการสร้างสรรค์ รวมถึงประยุกต์ใช้สำหรับผู้สูงอายุในสังคมยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์ของการสร้างสรรค์

เพื่อสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุด “แก้วกัลยา”

นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการสร้างสรรค์

แก้วกัลยา หมายถึง หญิงงามที่มีคุณค่าดั่งแก้ว ทั้งนี้ในงานสร้างสรรค์ชุดนี้ ผู้สร้างสรรค์นำมาใช้เป็นชื่อชุดการแสดง เพื่อแสดงให้เห็นถึงความงามของผู้หญิงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ถึงแม้จะผ่านเข้าสู่วัยกลางคนหรือสูงวัย ก็ยังคงไว้ซึ่งความสง่างาม ผ่าเผย มีคุณค่าดั่งดวงแก้วที่มีประกายตลอดไป

นาฏศิลป์สร้างสรรค์ หมายถึง การสร้างสรรค์ผลงานด้านนาฏศิลป์ ด้วยการคิดประดิษฐ์ท่ารำให้สอดคล้องกับจังหวะทำนองเพลงจากความคิดและความรู้สึกผ่านกระบวนการที่ต้องใช้ทักษะและความชำนาญจนได้ผลงานที่ต้องการ

ขอบเขตในการสร้างสรรค์

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การสร้างสรรคผลงานนาฏศิลป์ ชุต แก้วกัลยา มีขอบเขตของการวิจัยสร้างสรรค์ โดยนำประเด็นการออกกําลังกาย การปรับตัวทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์ของประเทศไทยซึ่งจะเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2564 โดยผู้วิจัยเลือกนำเสนอในรูปแบบศิลปะการแสดงนาฏศิลป์สร้างสรรค์ การศึกษาค้นคว้าเนื้อหาจากข้อมูลในเอกสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในประเทศไทย วิธีการปรับตัวของผู้สูงอายุ การออกกําลังกายของผู้สูงอายุ บทบาทนาฏศิลป์เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสนับสนุนการออกแบบสร้างสรรค์การแสดงชุต “แก้วกัลยา” ได้อย่างสมบูรณ์

2. ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย

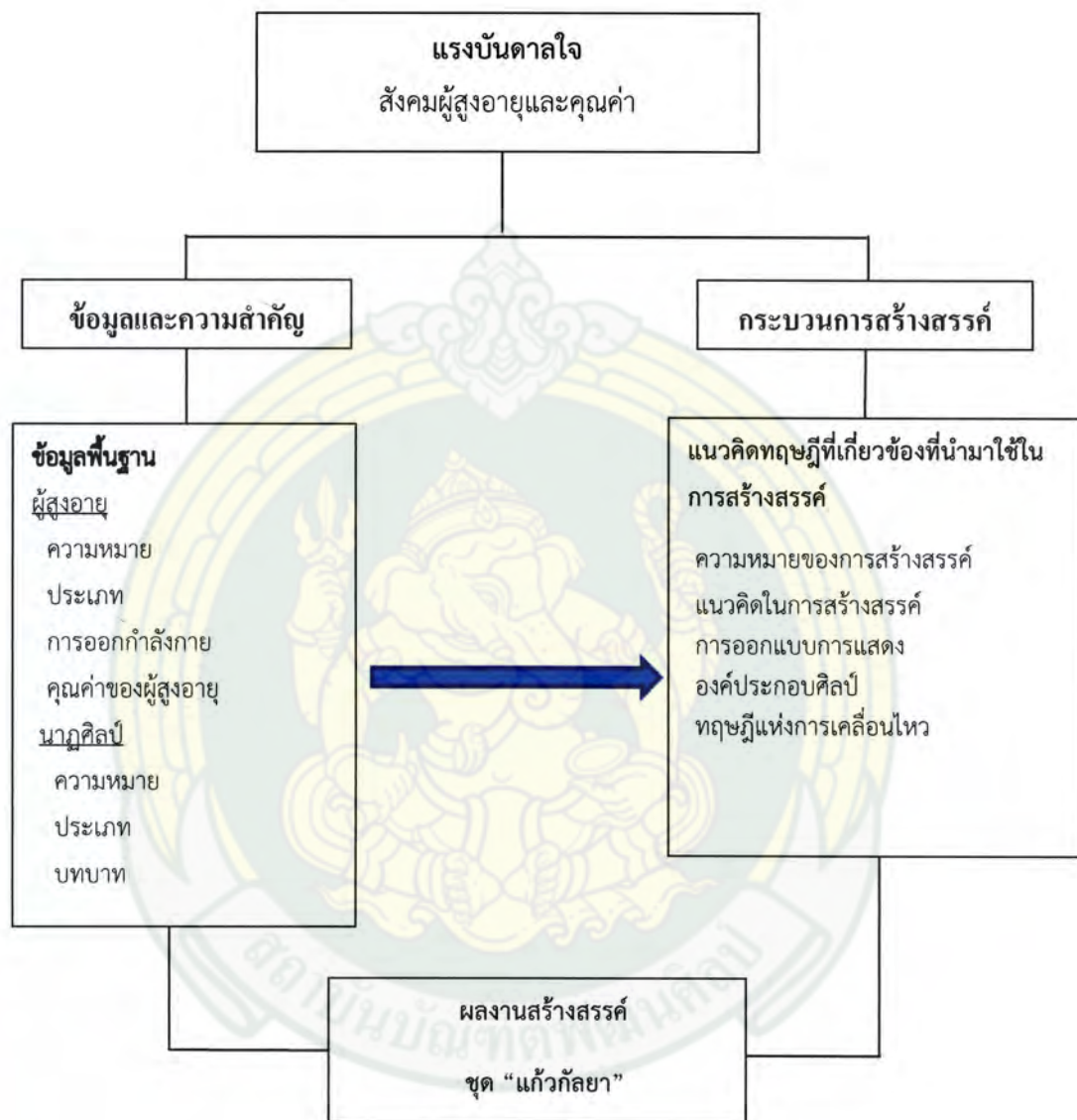
2.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลการสร้างสรรค เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์และผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นคณะกรรมการในการประชุมกลุ่มย่อย เพื่อตรวจสอบคุณภาพของงานสร้างสรรค์ (Focus Group) โดยคัดเลือกจากผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ ผู้มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 10 ปีขึ้นไป

2.2 กลุ่มนักแสดง เป็นเพศหญิงและเพศชาย อาจมีพื้นฐานนาฏศิลป์ไทยเล็กน้อยเพื่อให้เข้าใจต่อรูปแบบการแสดงและการใช้นาฏยศัพท์ประกอบการแสดง ประกอบด้วย นักแสดงอายุประมาณ 40 - 60 ปี มีพื้นฐานนาฏศิลป์ไทยเล็กน้อย เพื่อให้เข้าใจต่อรูปแบบการแสดงและการใช้นาฏยศัพท์ประกอบการแสดง จำนวน 6 คน ผู้แสดงชาย อายุประมาณ 18 - 25 ปี จำนวน 2 คน ผู้แสดงหญิง อายุประมาณ 18 - 25 ปี จำนวน 3 คน

3. ขอบเขตด้านรูปแบบการแสดง

รูปแบบการแสดงไม่ได้เจาะจงนาฏศิลป์สกุลใดสกุลหนึ่งเป็นพิเศษ แต่เลือกใช้รูปแบบนาฏศิลป์ที่สอดคล้องกลมกลืนกับแนวคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของนาฏศิลป์ไทยเป็นหลัก

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการสร้างสรรค์



แผนภูมิที่ 1.1 : กรอบแนวคิดที่ใช้ในการสร้างสรรค์

รูปแบบวิธีการสร้างสรรค์

เป็นการวิจัยสร้างสรรค์ ในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้สร้างสรรค์ดำเนินการสร้างสรรค์ผลงานไปพร้อมกับขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งทำให้กระบวนการสร้างสรรค์เกิดขึ้นและพัฒนาได้

1. ระเบียบวิธีวิจัยสร้างสรรค์ ประกอบด้วย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ศึกษาวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลในหน่วยงานและแหล่งวิทยบริการจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ได้แก่ วรรณกรรม ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) การศึกษาภาคสนาม

- การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้างจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ด้านการแสดงนาฏศิลป์ไทยหรือด้านนาฏศิลป์ร่วมสมัย หรือผู้มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาประสบการณ์เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 10 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน ประกอบด้วย

(1) นางรจนา พวงประยงค์ ตำแหน่ง ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง นาฏศิลป์ไทย (ละครนาง) ปี พ.ศ. 2564

(2) นายปราโมทย์ ทักษิณ ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน และหัวหน้าแผนกโยโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

(3) นางสาวเสาวลี แจ่มใจดี ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ หัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

(4) นางสมทรง ภักดีนารถ ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสนามชัย อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

(5) นางภูษลมาศ กล่อมจิตร ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสนามชัย อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

- การสังเกต แบ่งออกเป็น การศึกษาและสังเกตจากการชมวีดิทัศน์การแสดงที่เกี่ยวข้องกับงานสร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับนาฏศิลป์สร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ

3) ดำเนินการออกแบบดนตรีโดยการประพันธ์เพลงประกอบการแสดงนาฏศิลป์สร้างสรรค์และออกแบบเครื่องแต่งกาย

4) ทำการประดิษฐ์ท่ารำให้สอดคล้องกับเพลง ดนตรีที่ประพันธ์ขึ้นใหม่

5) การประชุมกลุ่มย่อย ผู้สร้างสรรค์จัดประชุมสนทนากลุ่มที่มีผู้ร่วมสนทนา จำนวน 7 คน ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น และตรวจสอบผลงานสร้างสรรค์ โดยมีผู้ดำเนินการสนทนา จำนวน 1 คน ผู้จัดบันทึก จำนวน 1 คน

6) ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขผลงานสร้างสรรค์จากการตรวจสอบอีกครั้ง

7) ออกแสดงเผยแพร่โดยมีการสอบถามความคิดเห็นของผู้ชมที่มีต่อผลงานสร้างสรรค์ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

8) บันทึกภาพและวีดิทัศน์ท่ารำพร้อมจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มงานวิจัยสร้างสรรค์พร้อมวีดิทัศน์

2. กลุ่มประชากร การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างและวิธีเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร ประกอบด้วย

- 1) ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏศิลป์ไทย หรือนาฏศิลป์ร่วมสมัย ผู้มีประสบการณ์ด้านการกีฬาและผู้มีประสบการณ์ด้านการสาธารณสุขของผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน และมีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 10 ปี ขึ้นไป โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง
- 2) ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นคณะกรรมการในการประชุมกลุ่มย่อย เพื่อให้ข้อมูลและตรวจสอบคุณภาพของงานสร้างสรรค์ (Focus Group) จำนวน 7 คนโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง
- 3) ผู้แสดง แบ่งเป็น ผู้แสดงเพศหญิง อายุประมาณ 40 - 60 ปี มีพื้นฐานนาฏศิลป์ไทยเล็กน้อย เพื่อให้เข้าใจต่อรูปแบบการแสดงและการใช้นาฏยศัพท์ประกอบการแสดง จำนวน 6 - 8 คน ผู้แสดงชาย อายุประมาณ 18 - 25 ปี จำนวน 2 คน ผู้แสดงหญิง อายุประมาณ 18 - 25 ปี จำนวน 3 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง
- 4) ผู้ชม ประชาชน นักเรียน นักศึกษา ผู้สนใจ โดยทั่วไป จำนวน 20 คน ใช้วิธีการเลือกแบบบังเอิญ

3. การวิเคราะห์ผล

วิเคราะห์ด้านเนื้อหา

ผู้สร้างสรรค์ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้เกี่ยวข้อง สื่อสารสนเทศต่าง ๆ รวมทั้งการสังเกตการณ์ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อเท็จจริงเบื้องต้นของเนื้อหาเพื่อนำมาใช้ประกอบการออกแบบสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์

วิเคราะห์ด้านการสร้างสรรค์

ผู้สร้างสรรค์พิจารณากระบวนการสร้างสรรค์งานรวมถึงจัดองค์ประกอบการแสดงได้อย่างเหมาะสม

วิเคราะห์ผลที่ได้จากการปฏิบัติการสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์

- 1) การกำหนดแนวคิด
- 2) การออกแบบร่าง
- 3) การพัฒนารูปแบบ
- 4) การประกอบสร้าง
- 5) การเก็บรายละเอียด
- 6) การนำเสนอผลงาน
- 7) การประเมินผล

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย/สร้างสรรค์

- 1) แบบสัมภาษณ์เป็นลักษณะคำถามแบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้าง
- 2) แบบสังเกตจากการชมวีดิทัศน์การแสดงประเภทต่าง ๆ และการออกกำลังกาย
- 3) แบบบันทึกข้อมูลการออกแบบทำรำในแต่ละขั้นตอน
- 4) แบบประเมินคุณภาพผลงานด้วยการสนทนากลุ่ม
- 5) แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ชม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ได้ชุดการแสดงนาฏศิลป์สร้างสรรค์ที่ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ
- 2) ได้แนวทางสำหรับการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์เพื่อตอบสนองบทบาทของนาฏศิลป์ที่มีต่อสังคมอาจสามารถพัฒนาไปประยุกต์ใช้สร้างสรรค์งานวิชาการด้านอื่นได้ในอนาคต
- 3) นักเรียน นักศึกษา ประชาชนและผู้สนใจทั่วไป ที่ได้รับชมผลงานสามารถนำแนวคิดและการแสดงไปประยุกต์ใช้สำหรับผู้สูงอายุการปรับตัวในสังคมยุคปัจจุบันได้ต่อไป

การรายงานผลการวิจัย

การนำเสนอผลงานสร้างสรรค์ ชุด “แก้วกัลยา” แบ่งออกเป็น 5 บท ดังนี้

บทที่ 1 บทนำ ประกอบด้วย

ความเป็นมาและความสำคัญของสร้างสรรค์ วัตถุประสงค์ในการสร้างสรรค์ นิยามศัพท์เฉพาะ ขอบเขตในการสร้างสรรค์ กรอบแนวคิด ระเบียบวิธีวิจัย/สร้างสรรค์ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งออกเป็น 3 หมวดหมู่ ดังนี้

2.1 ผู้สูงอายุ ได้แก่ ความหมายและประเภทของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สุขภาพจิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุ คุณค่าของผู้สูงอายุ

2.2 นาฏศิลป์ ได้แก่ ความหมาย ประเภทของนาฏศิลป์ บทบาทของนาฏศิลป์

2.3 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความหมายของการสร้างสรรค์ แนวคิดในการสร้างสรรค์ ทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบการแสดง งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บทที่ 3 การออกแบบและสร้างสรรค์การแสดงชุด แก้วกัลยา ประกอบด้วย

การสร้างสรรค์งานตามกระบวนการขั้นตอน คือ แรงบันดาลใจและแนวคิด รูปแบบการแสดง ผู้แสดง การแต่งกายทรงผมและการแต่งหน้า ดนตรีที่ใช้ประกอบการแสดง อุปกรณ์ประกอบการแสดง กระบวนท่ารำ

บทที่ 4 การวิเคราะห์ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ประกอบด้วย

วิเคราะห์แนวคิดการแสดง วิเคราะห์การสร้างสรรค์กระบวนท่ารำ วิเคราะห์รูปแบบแถวและการเคลื่อนไหวบนเวที การนำเสนอผลงานและประเมินผล

บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผล ประกอบด้วย

สรุปผลการสร้างสรรค์ อภิปรายผลที่ได้จากการสร้างสรรค์ ข้อเสนอแนะ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการสร้างสรรค์งานครั้งนี้อาศัยข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยทั่วไป การออกกำลังกาย และการปรับตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดผลงาน ทั้งนี้ต้องอาศัยความรู้เกี่ยวกับ นาฏศิลป์ไทยและนาฏศิลป์ร่วมสมัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้สร้างสรรค์งาน โดยมีแนวคิด ทฤษฎี หลักการสร้างสรรค์งานทางด้านนาฏศิลป์เป็นกรอบในการทำงาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ผู้สูงอายุ

2.1.1 ความหมายและประเภทของผู้สูงอายุ

2.1.2 การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2.1.3 สุขภาพจิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุ

2.1.4 คุณค่าของผู้สูงอายุ

2.2 นาฏศิลป์

2.2.1 ความหมาย

2.2.2 บทบาทของนาฏศิลป์

2.2.3 ประเภทของนาฏศิลป์

2.3 ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3.1 ความหมายของการสร้างสรรค์

2.3.2 แนวคิดในการสร้างสรรค์

2.3.3 ทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ผู้สูงอายุ

2.1.1 ความหมายและประเภทของผู้สูงอายุ

1) ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ คนชรา ผู้สูงวัย เป็นคำที่เรียกผู้ที่มีอายุมากประมาณ 60 ปีขึ้นไป ทั้งนี้เพื่อให้เข้าใจมากขึ้นจึงขออธิบายความหมายของผู้สูงอายุ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายของคำว่า คนแก่ คือ อายุมากหรืออยู่ในวัยชรา และความหมายของคำว่าชรา คือแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม นอกจากนั้นยังเรียกผู้สูงอายุว่า “ราษฎรอาวุโส” (Senior Citizen)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

องค์การสหประชาชาติ (United Nation) ได้ให้คำนิยามว่า ผู้สูงอายุ คือประชากร ทั้งเพศชายและเพศหญิงซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป (60+) โดยเป็นการนิยามตั้งแต่อายุเกิด

องค์การอนามัยโลกยังไม่มีการนิยาม โดยมีเหตุผลว่า โลกมีการนิยามผู้สูงอายุต่างกันทั้งนิยามตามอายุเกิด ตามสังคม (Social) วัฒนธรรม (Culture) และสภาพร่างกาย (Functional Markers) เช่น ในประเทศที่เจริญแล้ว มักจัดผู้สูงอายุให้นับจากอายุ 65 ปี ขึ้นไป หรือบางประเทศนิยามผู้สูงอายุตามอายุกำหนดให้เกษียณงาน (อายุ 50 60 หรือ 65 ปี) หรือนิยามตามสภาพร่างกาย โดยผู้หญิงสูงอายุในช่วง 45-55 ปี ส่วนชายสูงอายุประมาณ 55-75 ปี (World Health Organization, 2015)

ดังนั้น ผู้สูงอายุน่าจะเป็นผู้ที่มีอายุหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป นับแต่อายุเกิด แต่สามารถดูได้จากสภาพร่างกาย การเกษียณงาน ซึ่งผู้หญิงมักนับตั้งแต่ 45 ปี ขึ้นไป ส่วนผู้ชายนับแต่ 55 ปีขึ้นไปได้เช่นกัน

2) ประเภทของผู้สูงอายุ

การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุนั้น แบ่งได้หลายรูปแบบด้วยกัน คือ

(1) การสูงอายุตามวัย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

- ผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี)
- ผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี)
- ผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปี ขึ้นไป)

(2) การสูงอายุตามสภาพร่างกาย แบ่งออกเป็น 4 ช่วง คือ

- ช่วงไม่ค่อยแก่ (The young-old) อายุประมาณ 60-69 ปี
- ช่วงแก่ปานกลาง (The middle age-old) อายุประมาณ 70-79 ปี
- ช่วงแก่จริง The old-old) อายุประมาณ 80-89 ปี
- ช่วงแก่จริงๆ (The very old-old) อายุประมาณ 90-99 ปี

(3) การสูงอายุตามสภาพจิตใจ ได้แก่ การรับรู้ ความคิด เชื้อชาติ และลักษณะบุคลิกที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของชีวิต

(4) การสูงอายุตามสภาพสังคม คือ การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ทางสังคม เช่น การเกษียณอายุราชการ

(5) การสูงอายุตามความสามารถในการทำหน้าที่ แบ่งได้ 3 กลุ่ม คือ

- กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้ดี
- กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง
- กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

(พุดิตา ไทยจวน. June 18 2017)

นอกจากนี้สวัสดิการสังคมกับผู้สูงอายุในประเทศไทยได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

- (1) ผู้สูงอายุที่สามารถทำงานเลี้ยงตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
- (2) ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้วเลี้ยงตนเองด้วยเงินบำนาญที่ได้รับ
- (3) ผู้สูงอายุที่เกษียณแล้วเลี้ยงตนเองด้วยเงินบำนาญ
- (4) ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวบุตรหรือญาติ ต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือ

โดยสิ้นเชิง

(5) ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งบริการของรัฐหรือเอกชน ถ้าปราศจากบริการนี้แล้วจะทำให้มี ชีวิตที่ลำบาก

(งานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไทย. ออนไลน์ 9 เมษายน 2563)

สรุปได้ว่าการแบ่งประเภทของผู้สูงอายุออกได้หลายด้าน หลายรูปแบบ ได้แก่ ด้านอายุ สภาพร่างกายตามอายุ จิตใจ สังคม หรือการดูแลช่วยเหลือตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุทุกรูปแบบนั้นมีทั้งดูแล ตัวเองได้และจำเป็นต้องอาศัยพึ่งพาผู้อื่นเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ต่อไป

2.1.2 การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง ที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ เช่น กระดูก หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ หัวใจ หลอดเลือด ทำงานได้มากขึ้นจำสภาวะปกติ เมื่อปฏิบัติซ้ำ อย่างเหมาะสม และสม่ำเสมอ เป็นระยะเวลาประมาณหนึ่ง จะช่วยทำให้อวัยวะนั้นทำงานอย่าง มีประสิทธิภาพ เป็นการป้องกันและลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ (ดร.ณวรรณ สุขสม, 256 น. 171)

สำหรับผู้สูงอายุนั้นมีสภาพร่างกายและจิตใจที่แตกต่างกัน การออกกำลังกายมักเน้น เรื่องสุขภาพเป็นสำคัญ โดยสุขภาพที่ดีของบุคคลทั่วไปประกอบไปด้วย สุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ประกอบไปด้วยลักษณะ ดังต่อไปนี้ คือ ร่างกายมีส่วนประกอบที่สมส่วน ส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อแข็งแรง ยืดและหด สามารถเคลื่อนไหวได้ทุกข้อต่อ ร่างกายอดทนต่อการออกกำลังกาย ว่องไวในการเคลื่อนไหว ข้อต่อยืดหยุ่น เหยียดงอได้สะดวก ร่างกายทรงตัวและประสานสัมพันธ์ได้ดี ไม่มีโรค หรือพยาธิสภาพใด ๆ (บรรลุ ศิริพานิช, 2540, น. 14) แต่ผู้สูงอายุนั้นอาจมีความแตกต่างกันใน ลักษณะกายภาพและจิต จำเป็นต้องเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

รูปแบบการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีหลายประเภทแล้วแต่ความพร้อมด้านร่างกาย ปัจจุบันสนับสนุนทางกายภาพอื่น ๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คือ ต้องไม่ ใช้อุปกรณ์หรือใช้อุปกรณ์ให้น้อยเน้นออกกำลังกายแบบปานกลาง ส่งเสริมการทรงตัว ไม่หกล้มง่าย เน้นเสริมสร้างกระดูก ป้องกันกระดูกโปร่งบาง ป้องกันการเจ็บปวดตามข้อ เป็นการออกกำลังกาย ที่เป็นหมู่คณะ ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ซึ่งจะช่วยส่งผลดังต่อไปนี้

- 1) การบริหารหัวใจและปอด
- 2) การบริหารกล้ามเนื้อ
- 3) การบริหารข้อต่อ
- 4) การบริหารเพื่อเสริมสร้างกระดูก
- 5) การบริหารเพื่อเผาผลาญไขมัน
- 6) การบริหารเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค

(มนทกานต์ เขียมชิด, นุชนาฏ หวนนากลาง และอรอุมา ซองรัมย์, 2552, น. 27)

จากผลที่กล่าวมาเบื้องต้นนี้ สอดคล้องกับสุขภาพที่ดีและสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งในเรื่องของ กล้ามเนื้อ ข้อต่อ กระดูก ความไม่มีโรค การที่จะให้ผลของการออกกำลังกายออกมาได้ผลดีต่อ ผู้สูงอายุนั้นมีผู้ให้รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1) การเดิน เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แต่มีข้อปฏิบัติ คือ ต้องเดินเร็วให้เกิดการเต้นของหัวใจ หากเดินเร็วมากไม่ได้ต้องเพิ่มเวลาการเดินให้มากขึ้น ควรแกว่งแขนและบริเวณกล้ามเนื้อส่วนคอและหน้าอกร่วมขณะเดิน การเดินควรมีข้อปฏิบัติดังนี้

- ควรเดินในที่อากาศบริสุทธิ์และปลอดภัย
- ควรเดินในตอนเช้า
- ควรมีเพื่อนหรือกลุ่มร่วมในการเดิน จะช่วยให้เกิดความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น

2) การวิ่งช้า ๆ ถ้าผู้สูงอายุสามารถวิ่งได้ก็ไม่มีข้อห้ามแต่ต้องมีข้อเท่าที่ตี ใส่รองเท้าที่เหมาะสมและมีข้อปฏิบัติเช่นเดียวกับการเดิน

3) การบริหารท่าต่าง ๆ ก็เป็นการเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ แต่ควรบริหารให้ถึงระดับที่หัวใจเต้นเพิ่มขึ้น

4) การรำมวยจีน หลักของการรำมวยจีน คือ การเคลื่อนไหวช้า ๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิด้วย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ แต่ต้องมีครูฝึกที่ดี

5) โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมผสานการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริง และปฏิบัติอย่างจริงจังจึงจะให้ประโยชน์สูงสุด (ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขอนามัย สภาอากาศไทย, 2553)

นอกจากรูปแบบการออกกำลังกายที่ยกประเด็นมาข้างต้นนั้น ยังมีกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ อาทิ ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ พายเรือ ตีกอล์ฟ ทำงานบ้าน เดินขึ้นบันได จ่ายกับข้าว เดินรำ ถ้าทำต่อเนื่องในระยะเวลาอันเพียงพอก็นับเป็นการออกกำลังกาย และจะต้องไม่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย การออกกำลังกายที่ดีควรที่จะให้ความเพลิดเพลินหรือทำให้รู้สึกสนุกเพลิดเพลินด้วย รวมถึงการเลือกวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อประยุกต์ให้เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1) การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายจริง ปฏิบัติก่อนการออกกำลังกาย กระตุ้นให้ร่างกายมีการเตรียมตัวเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เมื่อออกกำลังกายจริง ทำให้การ ประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อยึด หด รััดตัวดีขึ้น การเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ คล่องแคล่ว ใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที

2) ขั้นตอนการออกกำลังกายจริงจัง สำหรับผู้สูงอายุไม่ว่าจะใช้การออกกำลังกายให้เกิดความสมบูรณ์ได้นั้น มีรูปแบบหลัก ๆ อยู่ 3 ด้าน ดังนี้

- การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญไขมันเพื่อนำไปใช้เป็นพลังงาน เป็นการกระตุ้นการทำงานของหัวใจ และปอด มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง 20-60 นาที

- การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน (Resistance exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่ใช้น้ำหนักหรือแรงต้านเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของกล้ามเนื้อ

- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Muscular stretching) หมายถึง การออกกำลังกายที่เพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อหรือเพิ่มความสามารถของข้อต่อใน

การเคลื่อนไหวได้อย่างกว้างขวาง เป็นการให้กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ เกิดความยืดหยุ่น เตรียมพร้อมที่จะทำงานหนัก ลดการบาดเจ็บจากการฉีกขาดของเอ็นและกล้ามเนื้อ (ดร.นพ.วราพร สุขสม, 2561, น. 72-73)

3) ขั้นตอนการคลายอุ่นร่างกาย (Cool-down) คือการออกกำลังกายความหนักระดับเบาถึงปานกลาง ทำภายหลังการออกกำลังกายความหนักระดับสูง เป็นการลดความเมื่อยล้าและตามด้วยการยืดกล้ามเนื้อที่เหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย โดยการคลายอุ่นร่างกายทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเริ่มกลับสู่ระดับปกติ ลดการคั่งของเลือดที่ขา เพิ่มเลือดไปเลี้ยงหัวใจให้เพียงพอ

เห็นได้ว่าผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย ถือเป็นสิ่งที่ดีที่สุดส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม ส่งเสริมการทรงตัว เพื่อไม่ให้หกล้ม เสริมสร้างกระดูก ป้องกันการปวดตามข้อหรือกระดูก จากงานวิจัยการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ คือ การออกกำลังกายแบบปานกลาง หรือ Moderate exercise เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หักโหมจนเกินไป นอกจากเป็นการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน มี Mental fitness, Hormone fitness ป้องกัน Injury เนื่องด้วยกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น ทำให้ไม่หกล้มง่าย ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ต้องมีการประเมินความสามารถทางกายก่อน ซึ่ง WHO-ICE หรือ International Classification of Functional, Disability and Health ได้ให้คำนิยามการวัดระดับความสามารถทางกายไว้ ดังนี้

- 1) การไม่มีความบกพร่องในโครงสร้างร่างกาย หมายถึงไม่มีความผิดปกติ ความไม่สมบูรณ์หรือพิการจากอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย
- 2) การไม่มีข้อจำกัดในการทำกิจวัตรประจำวัน ได้แก่
 - การไม่มีข้อจำกัดในกลุ่มกิจกรรมพื้นฐาน ในการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง เช่น กิน ใส่เสื้อผ้า อาบน้ำ เป็นต้น
 - การไม่มีข้อจำกัดในกลุ่มกิจกรรมทางกาย เช่น การนั่งยอง การเดินยกของ ขึ้นลงบันได เป็นต้น
 - การไม่มีข้อจำกัดในกลุ่มกิจกรรมเชิงซ้อน เช่น การจดจำ กระบวนการคิด การใช้จ่ายเงิน การเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะ เป็นต้น

จากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เห็นได้ว่า ผู้สูงอายุใช้วิธีการออกกำลังกายตามขั้นตอน 3 ขั้นตอน แต่ควรเลือก รูปแบบที่เหมาะสมกับตนเองช่วยส่งเสริมการทรงตัว เสริมสร้างกระดูก ป้องกันการปวดตามข้อหรือกระดูก การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ คือ การออกกำลังกายแบบปานกลาง หรือ Moderate exercise เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หักโหมจนเกินไป นอกจากเป็นการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน มี Mental fitness, Hormone fitness ป้องกัน Injury เนื่องด้วยกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น ทำให้ไม่หกล้มง่าย รวมถึงการวัดระดับความสามารถทางกายที่ต้องไม่มีข้อจำกัดหรือความบกพร่องอื่นใดในร่างกายเข้ามาร่วมด้วย จะทำให้การออกกำลังกายนั้นประสบผลสำเร็จได้ประโยชน์อย่างที่ตั้งไว้

2.1.3 สุขภาพจิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำนิยามของสุขภาพจิตที่ดีว่า เป็นสภาวะของความอยู่ดีมีสุข (Well-Being) ซึ่งปัจเจกบุคคลตระหนักถึงศักยภาพของตนที่สามารถจัดการความรู้สึกกดดันในชีวิตได้ รวมทั้งสามารถสร้างสิ่งที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลแก่ตนเองและผู้อื่นในสังคมได้

กรมสุขภาพจิต ได้นิยามว่า สุขภาพจิตที่ดี คือสภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีวิธีการมองตนเอง มองโลกรวมทั้งสามารถจัดการกับความเครียด อารมณ์ การแสดงออกต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสังคมอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ภายในสภาพแวดล้อมและเวลาที่เปลี่ยนแปลงไป

Rollant & Deppoliti ได้อธิบายถึง ลักษณะผู้มีสุขภาพจิตที่ดี ประกอบไปด้วย 1) ยอมรับ เข้าใจและเคารพในตนเอง 2) มีพัฒนาการสอดคล้องกับศักยภาพและความมุ่งหวังของตน 3) ปรับตัวได้และพึงพอใจกับทุกสถานการณ์สภาพแวดล้อม 4) มีอิสระและเป็นตัวของตัวเอง 5) ยอมรับและเผชิญความจริงด้วยมุมมองทางบวก และ 6) มีมนุษยสัมพันธ์เข้ากับบุคคลอื่นและสภาพแวดล้อมได้ดี

สุขภาพจิตยังเป็นภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ทั้งดีขึ้นและแย่ลงขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัว คนที่มีสุขภาพจิตที่ดีมีได้หมายถึงคนที่ไม่มีปัญหาหรือไม่มีความตึงเครียดเลย แต่เป็นคนที่สามารถจัดการ รับมือ แก้ไขหรือลดความตึงเครียดได้ดีกว่าคนที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต (นามชัย กิตตินาคบุญชา. 2560: 21)

ในทางจิตวิทยา วัยสูงอายุถือเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ทั้งร่างกายและจิตใจอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อสุขภาพกาย กรมสุขภาพจิตได้เสนอแนะให้ผู้สูงอายุพัฒนาและปรับตัว ไว้ 5 ด้าน ดังนี้

1) ปรับกาย ให้ร่างกายแข็งแรงพร้อมรับการปรับเปลี่ยน เช่น ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

2) ปรับอารมณ์ ให้มีอารมณ์ที่เป็นสุข สนุกสนาน โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เล่นดนตรี งานอดิเรกที่ชอบ

3) ปรับใจ ให้ภาคภูมิใจในตัวเอง เชื่อมมั่นในตัวเอง เช่น ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องกิจวัตรประจำวัน ทำงานบ้าน ฝึกการเป็นผู้ฟังที่ดี ฝึกใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ หรือทำกิจกรรมในชุมชน สังคม

4) ปรับสมอง โดยทำกิจกรรมที่ชะลอความเสื่อมของสมอง พบปะเพื่อน กิจกรรมฝึกความจำ เช่น เล่นเกม หมากรุก ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข หรือฝึกเลี้ยงหลาน

5) ปรับความคิด ให้บริหารจัดการใจให้เกิดสติ ฝึกคิดเชิงบวก การควบคุมอารมณ์ การคลายเครียด การฝึกหายใจ การฝึกสติ สมาธิ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (กวิตา พวงมาลัย. 2558: 1)

สุขภาพจิตของผู้สูงอายุถือเป็นเรื่องสำคัญ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งดีขึ้นและแย่ลงทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปรับตัว ซึ่งการปรับตัวมีหลายด้าน ซึ่งผู้สูงอายุควรทำให้ครบทุกด้าน

การปรับตัวของผู้สูงอายุ นอกเหนือจากสุขภาพจิตที่ส่งผลแล้ว ยังมีด้านสภาพแวดล้อมและการมีส่วนร่วมเข้ามามีบทบาทอีกด้วย สามารถอธิบายได้ ดังนี้

ด้านสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ

1) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ที่สภาพแวดล้อมภายในบ้านพักอาศัย สภาพแวดล้อมภายนอก หรือละแวกบ้าน ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่กว่าร้อยละ 80 ใช้ชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของตน เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพและข้อจำกัดของร่างกายมีมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

- มีความปลอดภัยทางกายภาพ
- สามารถเข้าถึงการใช้งานได้ง่าย
- สามารถสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต
- ดูแลรักษาง่าย

2) สภาพแวดล้อมทางสังคม พิจารณาถึงการมีเครือข่ายทางสังคมที่แน่นเกื้อหนุนผู้สูงอายุจากกลุ่มบุคคลในครอบครัว และชุมชน สังคม และรัฐ โดยยิ่งสูงอายุมากขึ้น ความสามารถและสถานภาพด้านต่าง ๆ จะลดลง การพึ่งพิงเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมก็มากขึ้น ได้แก่

- เครือข่ายสนับสนุนจากญาติหรือครอบครัว
- เครือข่ายสนับสนุนจากชุมชน สังคม และรัฐ

สภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพแวดล้อมทางสังคมมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก สิ่งสำคัญคือต้องให้เกิดความปลอดภัย มีแรงจูงใจและต้องมีเครือข่ายสนับสนุนช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ

มีผู้ให้คำจำกัดความไว้หลากหลายตามวัตถุประสงค์ แต่โดยภาพรวม คือ การมีส่วนร่วมทางสังคม หมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลเลือกที่จะมีปฏิสัมพันธ์ ร่วมมือคบหา และร่วมกิจกรรมกับบุคคลอื่นหรือกลุ่มสังคม ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม ด้วยการปรับสมดุลระหว่างตนกับสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมทางสังคมหรือเศรษฐกิจในระดับที่เป็นและไม่เป็นทางการ ที่จะส่งผลให้เกิดสภาพทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่นในสังคมโดยรวม (นามชัย กิตตินาคบัญชา. 2560: 17)

บุคคลที่มีส่วนร่วมทางสังคมจะเป็นบุคคลที่มีบทบาทกิจกรรมที่ต้องสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในชุมชนหรือสังคม อาทิเช่น การมีส่วนร่วมทางสังคมและวัฒนธรรม การศึกษาเรียนรู้ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมสันทนาการ ศูนย์กลางของทุนทางสังคม ทั้งนี้จะทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับทฤษฎีความต่อเนื่องที่อธิบายว่า ผู้สูงอายุยังต้องการบทบาทในสังคมผ่านสถานะอื่นที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะรักษาและเติมเต็มคุณค่า ความสำคัญให้ยังคงความเชื่อมั่นในตนเองและความอยู่ดีสุขไว้ได้ (นามชัย กิตตินาคบัญชา. 2560: 18) การมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นแนวทางสนับสนุนด้านสุขภาพกายและจิตใจเช่นเดียวกับแนวคิดด้านจิตวิทยาสังคม ผ่านการเลือกทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การรักษาสุขภาพ การเคารพนับถือตนเอง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ในทางตรงกันข้ามถ้าถูกโดดเดี่ยวจากสังคมมักมีปัญหาสุขภาพ เช่น ความดันสูง นอนไม่หลับ มีปัญหาระบบภูมิคุ้มกันและความสามารถทางกายลดลง (นามชัย กิตตินาคบัญชา. 2560: 19)

จากสภาพแวดล้อมทางกาย พบว่าการให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย ถือเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ส่งผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ รวมถึงการมีส่วนร่วมทางสังคมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า บทบาทต่อสังคม ส่งผลต่อความพึงพอใจในการใช้ชีวิตและความสุขของตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม ในอนาคตต่อไป

2.1.4 คุณค่าของผู้สูงอายุ

คุณค่า คือ สิ่งที่มีประโยชน์หรือมีคุณค่าสูงสุด (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ออนไลน์.) สำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทยนั้น ถือเป็นผู้มีคุณค่า มีผู้ศึกษาคุณค่าของผู้สูงอายุ และได้แบ่งระดับการเห็นคุณค่าออกเป็น 2 ระดับ คือ

1) คุณค่าในระดับครอบครัวซึ่งเป็นคุณค่าทางจิตใจให้กับลูกหลานเพราะผู้สูงอายุได้ผ่านประสบการณ์ที่ผ่านร้อนผ่านหนาวอันยาวนาน สามารถเป็นที่ปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ให้กับสมาชิกในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

2) คุณค่าในระดับสังคม เนื่องจาก เป็นผู้สั่งสมประสบการณ์ ความชำนาญที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ประเพณีและเป็นผู้ถ่ายทอดข้อมูลทางประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญา ความรู้ให้กับคนรุ่นหลังในสังคม ผู้สูงอายุเปรียบเสมือนทุนทางสังคม เป็นผู้เชื่อมต่อสังคมจากอดีตสู่ปัจจุบันผ่านองค์ความรู้ต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นแรงงานที่สามารถขับเคลื่อนเศรษฐกิจได้อีกทางหนึ่ง เนื่องจากการขาดแคลนแรงงานในระบบที่เกิดจากการลดลงของภาวะเจริญพันธุ์ (เบญจมาศ ยศเสนา. 2559: 10)

เพื่อให้คุณค่าของผู้สูงอายุมีความชัดเจนขึ้น จำเป็นต้องกล่าวถึงคำว่า ทักษะคติ หรือภาษาอังกฤษ กล่าวว่า Attitude หมายถึง แนวความคิดเห็น ซึ่งทัศนคตินี้ส่งผลต่อการมองเห็นคุณค่าต่อผู้สูงอายุอันเป็นกระบวนการทางจิตใจของบุคคลในการรับรู้ ความรู้สึก ท่าที ความคิดเห็น และพฤติกรรมของบุคคลต่อผู้สูงอายุ แนวโน้มในการแสดงออก และปฏิบัติ (เฉลิมขวัญ สิงห์วี. 2558: 58.) มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เป็นแนวโน้มทางจิตวิทยาของบุคคลว่าควรเห็นชอบ หรือไม่ควรเห็นชอบ (เบญจมาศ ยศเสนา. 2559:3) โดยส่วนใหญ่แล้วทัศนคตินี้มักจะใช้กับบุคคลอื่นหรือต่างวัยกับผู้สูงอายุ เพื่อประเมินและสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของผู้สูงอายุที่มีต่อบุคคลอื่น ๆ ปัจจุบันการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไป ด้วยสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อีกทั้งพัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีเป็นไปอย่างก้าวกระโดดและต่อเนื่อง ผู้ที่เติบโตมากับสังคมปัจจุบันอาจมองข้ามอดีตที่ผ่านมา มีทัศนคติใหม่กับการให้คุณค่ากับสิ่งต่าง ๆ ส่งผลต่อความเชื่อ ความศรัทธาต่อคุณค่าของผู้ที่มีวิญญู มีประสบการณ์ มีความรู้มาก่อนค่อย ๆ คลายไป รวมถึงอิทธิพลของสังคมตะวันตกที่เข้ามามีบทบาทในสังคมไทย ทำให้คุณค่าของผู้สูงอายุในระดับครอบครัวลดระดับลง ส่วนคุณค่าในระดับสังคมก็มีผลกระทบเช่นเดียวกัน

เมื่อสังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน มีการส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ให้มากขึ้น เพื่อแสดงถึงศักยภาพและคุณค่าโดยบทบาทที่โดดเด่นของผู้สูงอายุ ได้แก่ ภูมิปัญญา หมายถึง พื้นฐานความรู้ความสามารถ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถทางพฤติกรรม ความสามารถในการแก้ปัญหา โดยใช้ประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ในการปรับตัวและดำรงชีพในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ (ศูนย์ความเป็นเลิศสหวิทยาการสูงอายุ วิทยาลัยบรมราชชนนี นครลำปาง : 2) ซึ่งผู้สูงอายุซึ่งมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตมาก่อนบุคคลในวัย

อื่น ๆ หากแต่การเปลี่ยนแปลงของกาลเวลา ทำให้อายุเพิ่มมากขึ้นจึงส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต และมีแนวโน้มกระทบต่อสังคมไทยในด้านอื่น ๆ เพิ่มขึ้นด้วย ปัจจุบันจึงมีหลายหน่วยงานได้ให้ความสำคัญและศึกษาวิจัยเพื่อเตรียมตั้งรับกับการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของสังคมที่ให้มีการผสมผสานกลมกลืนระหว่างคนในแต่ละวัยให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข พร้อมปรับทัศนคติหรือแนวความคิดเห็นต่อผู้สูงอายุให้เป็นไปในทางบวก เพื่อสะท้อนให้เห็นคุณค่าหลากหลายด้านของผู้สูงอายุ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้น คือบุคคลที่อายุเกิน 60 ปีขึ้นไปและมีสัญชาติไทย มีการแบ่งผู้สูงอายุออกหลายประเภท ได้แก่ ตามวัย ตามสภาพร่างกาย ตามสภาพจิตใจ ตามสภาพสังคม ตามความสามารถในหน้าที่ของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุ อันประกอบด้วยการปรับตัวด้านร่างกายและด้านจิตใจ ผู้สูงอายุ มีสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของแต่ละบุคคล สิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวด้านร่างกายได้ดี คือ การออกกำลังกายจากงานวิจัย พบว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ คือ การออกกำลังกายแบบปานกลาง หรือ Moderate exercise เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หักโหมจนเกินไป นอกจากเป็นการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน มี Mental fitness, Hormone fitness ป้องกัน Injury เนื่องด้วยกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น ทำให้ไม่หกล้มง่าย โดยมีสภาพแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมของผู้สูงอายุเป็นตัวแปรที่ช่วยในการปรับตัวอีกด้วย ได้แก่ความปลอดภัยสามารถเข้าถึงการใช้งานได้ง่าย สร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต และดูแลรักษาง่าย

2.2.นาฏศิลป์

2.2.1 ความหมาย

“นาฏศิลป์” คือ มรดกทางศิลปวัฒนธรรมสำคัญของชาติ มีพัฒนาการมาตามยุคตามยุคสมัย ต้นกำเนิดมาจากการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ ปรากฏในรูปแบบการฟ้อนรำ ประกอบไปด้วย การแสดงประเภทละคร ระบำ รำ ฟ้อน ในรูปแบบราชพิธีของหลวง และการแสดงของราษฎรโดยทั่วไป ในการเขียนบทความครั้งนี้ผู้เขียนศึกษาถึงนิยามของคำว่า “นาฏศิลป์” ซึ่งเป็นคำสำคัญของบทความ โดยมีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางนาฏศิลป์ไทยหลายท่านได้ให้ความหมายของนาฏศิลป์ไว้ ดังนี้

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ (2546) ทรงอธิบายถึงมูลเหตุแห่งการฟ้อนรำ สรุปพอเป็นสังเขปดังนี้

“การฟ้อนรำย่อมเป็นประเพณีมีในเหล่านมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา ไม่ว่าจะเลือกอยู่ ณ ประเทศถิ่นสถานที่ใดในพิภพนี้ คงมีวิธีฟ้อนรำตามวิสัยชาติของตนด้วยกันทั้งนั้น ถึงแม้สัตว์เดรัจฉานก็มีวิธีฟ้อนรำ ฟังสังเกตได้โดยง่าย ดังเช่น สุนัข ไก่ กา เวลาสบอารมณ์ของพวกมันเข้า มันก็เต้นโลด กรีดกรายทำกิริยาท่าทางได้ต่าง ๆ ก็คือการฟ้อนรำตามวิสัยสัตว์นั่นเอง ปราชญ์ผู้คิดค้นหามูลเหตุแห่งการฟ้อนรำจึงลงเนื้อเห็นเป็นยุติว่า การฟ้อนรำนี้มูลรากเกิดแต่วิสัยสัตว์เมื่อเวทนาเสวยอารมณ์ กิริยาอันเกิดจากเวทนาเสวยอารมณ์นั้นนับเป็นขั้นต้นของการฟ้อนรำ ต่อมาอีกขั้นเมื่อคนทั้งหลายรู้ความหมายของกิริยาต่าง ๆ จึงเกิดแบบแผนท่าทางการแสดงอารมณ์ นับเป็นขั้นที่สอง และมีผู้ฉลาด

เอากริยาท่าทางแสดงออกถึงอารมณ์นั้นมาเรียบเรียงสอดคล้องติดต่อกันเป็นกระบวนการฟ้อนรำให้งดงามก็ต้องตาตืดใจคน จึงเกิดเป็นกระบวนการฟ้อนรำขึ้น นับเป็นขั้นที่สาม”

สุรพล วิรุฬห์รักษ์ (2547) กล่าวว่า นาฏศิลป์เป็นสัญชาตญาณชนิดหนึ่งของมนุษย์ที่แสดงออกเมื่อเกิดอารมณ์ขึ้น เป็นการตั้งใจเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะ มีแบบแผน เพื่อให้เกิดความสุข ความเข้าใจและความงดงามแก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้มาพร้อมกับความเจริญของมนุษย์ เมื่อสังคมเติบโตขึ้นจึงได้มีการจัดระเบียบแบบแผนของนาฏศิลป์ให้งดงามที่สุด

นราพงษ์ จรัสศรี (2548) นาฏศิลป์เป็นศิลปะที่เก่าแก่ชนิดหนึ่งของโลก ในยุคก่อนประวัติศาสตร์ ถือเป็นการแสดงออก(express) ของอารมณ์ความรู้สึก (feeling) ที่แสดงออกมาในรูปแบบกิจกรรมของมนุษย์ นาฏศิลป์มักจะเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ เขตแดน พื้นที่ สงคราม ภูตผีปีศาจ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาการทางด้านนาฏศิลป์ของตนเอง จนหล่อหลอมออกมาเป็นอารยธรรม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมาย ไว้ว่า นาฏศิลป์ ซึ่งมาจากคำว่า นาฏ และ ศิลป์ คือ

นาฏ [นาต, นาตะ-, นาตตะ-] น. นางละคร, นางฟ้อนรำ, ใช้ประกอบกับคำอื่น หมายความว่า หญิงสาวสวย เช่น นางนาฏ นุชนาฏ. (ป., ส.)

ลูกคำของ “นาฏ, นาฏ-“ คือ นาฏกรรม นาฏดนตรี นาฏศิลป์

ศิลป์ ศิลปะ-, ศิลป์ 1, ศิลปะ

(1) [สินละปะ-, สิน, สินละปะ] น. ฝีมือ, ฝีมือทางการช่าง, การทำให้วิจิตรพิสดาร, เช่น รูปสลักหินเป็นรูปศิลป์ เขาทำดอกไม้ประดิษฐ์อย่างมีศิลปะ ผู้หญิงสมัยนี้มีศิลปะในการแต่งตัว

(2) น. การแสดงออกซึ่งอารมณ์สะท้อนใจให้ประจักษ์ด้วยสื่อต่าง ๆ อย่างเสียง เส้น สี ผิว รูปทรง เป็นต้น เช่น วิจิตรศิลป์ศิลปะการดนตรี ศิลปะการวาดภาพ ศิลปะการละคร

ลูกคำของ “ศิลปะ-, ศิลป์ 1, ศิลปะ” คือ ศิลปกร ศิลปกรรม ศิลปกิจ ศิลปศาสตร์ ศิลปศึกษา ศิลปหัตถกรรม ศิลปะพื้นบ้าน ศิลปิน

จินตนา สายทองคำ (2558) สรุปความหมายของนาฏศิลป์ว่า การเต้น การรำ การฟ้อนรำ การละคร หรือการแสดงที่เป็นเรื่องราว ที่เป็นมรดกทางศิลปวัฒนธรรมสำคัญของชาติ มีการอนุรักษ์สืบสาน และพัฒนามาตามยุคสมัย

ความหมายของนาฏศิลป์ในเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่านาฏศิลป์เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่เก่าแก่ที่สุดอย่างหนึ่งของโลก มูลเหตุในการเกิดมาจากสัญชาตญาณ อารมณ์ ความรู้สึกของมนุษย์ นับเป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการแสดงออกของมนุษย์ด้วยวิธีการทางสุนทรียศาสตร์ ด้วยร่างกาย ท่าทางการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบและงดงาม นาฏศิลป์มีการพัฒนาขึ้นมาตามลำดับจากความเจริญที่มนุษย์สร้างขึ้นจนกลายมาเป็นประเพณีและวัฒนธรรมของแต่ละชนชาติดังที่เห็นในปัจจุบัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความงาม ความสุข ความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอีกด้วย

2.2.2 ประเภทของนาฏศิลป์

1) นาฏศิลป์ไทย เป็นศิลปะการแสดงประเภทประเพณีหนึ่งของไทย เป็นมรดกทางศิลปวัฒนธรรมของชาติที่มีการอนุรักษ์สืบสานและพัฒนาตามยุคสมัย ได้รับอรรถิพลและวัฒนธรรมส่วนใหญ่มาจากอินเดีย อันได้แก่ รำ ละคร โขน ซึ่งการแสดงเหล่านี้ยังสามารถแบ่งตามลักษณะได้อีก คือ

(1) “รำ” มีผู้รู้ให้ความหมายและรายละเอียดไว้ดังนี้

อมรา กล้าเจริญ (2531) ได้ให้ความหมายว่า ศิลปะของการรำเดี่ยว รำคู่ รำอาวูธ รำทำบทหรือรำใช้บท (ในความหมายต่อมา คือ ละคร เป็นละครรำที่ใช้บทแต่จะเรียก “รำ” ว่า “ละคร” นั้นก็ไม่ได้ เพราะละครต้องดำเนินเป็นเรื่อง และรำที่ต้องตัดตอนมาจากละคร นอกจากนี้ยังมีข้อสังเกตให้ไว้ด้วยว่า

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2554) ให้ความหมายว่า การแสดงที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น แขน ขา ลำตัว นิ้ว มือ และเท้า ไปตามลีลาและดนตรี ใช้ผู้แสดงตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป เช่น รำแม่บท รำฉุยฉายพราหมณ์ ถ้าเป็นการรำถืออาวูธประกอบ เรียก รำอาวูธ เช่น รำดาบ รำทวน รำกริช บางครั้งมีการรำเป็นหมู่ก็เรียกรำ เช่น รำโคม รำวง

ฉันทนา เอี่ยมสกุล (2557) ให้ความหมายว่า การแสดงท่าทางการเคลื่อนไหว นาฏศิลป์ด้วยลีลาของนาฏศิลป์ไทยที่อ่อนช้อย งดงาม มีความประณีต ด้วยการเรียงร้อยท่ารำไทยให้สอดคล้องประสานกับจังหวะและทำนองดนตรีไทยอันไพเราะ อาจจะมีการขับร้องเข้าร่วมด้วย ท่าทางในการแสดงออกอาจเกิดจากการเลียนแบบธรรมชาติแต่จะสวยงามเกินกว่าธรรมชาติด้วยลีลาของนาฏศิลป์ไทย

จินตนา สายทองคำ (2558) ได้ให้คำจำกัดความว่า รำ เป็นกิริยา ลีลา ท่าทางการเคลื่อนไหว ของมนุษย์อย่างมีจังหวะลีลาเข้ากับเสียงเพลงหรือดนตรีในลักษณะอ่อนช้อยงดงาม โดยสามารถสื่อความหมายได้

ดังนั้น “รำ” จึงมีความหมายถึงการเคลื่อนไหวว้วยะส่วนต่างๆของร่างกายด้วยความอ่อนช้อย ประณีต งดงาม ประกอบกับดนตรีไทยและการขับร้อง มีลักษณะแตกต่างตามจำนวนและรูปแบบที่แสดง คือ รำเดี่ยว ใช้ผู้แสดงคนเดียว รำคู่ ใช้ผู้แสดง 2 คน และรำหมู่ ใช้ผู้แสดงมากกว่า 2 คน จะนำบทมาจากละครเป็นส่วนใหญ่

(2) “ระบำ” หมายถึงการพ้อนเป็นชุดกัน

อมรา กล้าเจริญ (2531) กล่าวว่า เป็นศิลปะของการรำเป็นหมู่ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ไม่คำนึงถึงการใช้บทมากนัก คำนึงถึงความพร้อมเพรียงในการใช้ลีลาท่ารำ ความสวยงามของการแต่งกายเป็นสำคัญ ทั้งนี้รวมถึงระบำของท้องถิ่น ซึ่งการแต่งกาย ภาษา ทำนอง ดนตรีเป็นไปตามท้องถิ่นนั้น ๆ ได้แก่ ทางเหนือ คือพ้อนต่างๆ ทางอีสาน คือ เซิ้ง เป็นต้น

สุรพล วิรุฬห์รักษ์ (2547) กล่าวว่า ระบำ หมายถึงการรำที่คนหมู่หนึ่งตั้งแต่สองคนขึ้นไป ทำท่าทางเหมือนกันบ้าง แตกต่างกันไปบ้าง ในการแสดงชุดหนึ่ง ๆ และอาจมีการแปรแถวหรือตั้งขั้วเป็นรูปต่าง ๆ เป็นระยะ ๆ เช่น ระบำดาวดึงส์

จาคตุรงค์ มนตรีศาสตร (2553) กล่าวถึงระบำนว่า ศิลปะของการร่ายรำที่แสดงพร้อมกันเป็นหมู่เป็นชุด ไม่ดำเนินเรื่องราว ท่าทางที่กรีดกรายอาจไม่มีความหมายใด ๆ นอกจากความสวยงามแต่บางครั้งก็มีความหมายตามท่าที่และบทร้อง

จาคตุรงค์ มนตรีศาสตร (2553) กล่าวถึงระบำนว่า ศิลปะของการร่ายรำที่แสดงพร้อมกันเป็นหมู่เป็นชุด ไม่ดำเนินเรื่องราว ท่าทางที่กรีดกรายอาจไม่มีความหมายใด ๆ นอกจากความสวยงามแต่บางครั้งก็มีความหมายตามท่าที่และบทร้อง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2554) ให้ความหมายว่า เป็นการแสดงที่มุ่งความสวยงามหรือความบันเทิง ใช้ผู้แสดงเป็นหมู่ เช่น ระบำสี่บท ระบำนพรัตน์ ระบำเทพบันเทิง

ฉะนั้น “ระบำ” จึงเป็นการแสดงที่มีผู้แสดง 2 คนขึ้นไป เน้นท่าท่าทางเหมือนกันหรือต่างกัน ตีบทตามคำร้องหรือไม่ก็ได้ เน้นกระบวนการแปรแถว เครื่องแต่งกายที่สวยงาม สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภท คือ 1) ระบำมาตรฐาน คือระบำที่ปรมาจารย์ทางนาฏศิลป์ไทยได้คิดประดิษฐ์ขึ้น มีการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานไว้ตายตัวเป็นแบบฉบับที่เหมาะสม แต่งกายยืนเครื่องแบบพระ-นาง เช่น ระบำย่องหัด ระบำดาวดึงส์ ระบำเทพบันเทิง เป็นต้น 2) ระบำเบ็ดเตล็ด คือ ระบำที่ประดิษฐ์ขึ้นเพื่อจัดแสดงโดยเฉพาะหรือจัดขึ้นเพื่อประกอบในละคร โขน หรือเป็นการแสดงศิลปะเฉพาะถิ่นทั้งสี่ภาคของไทย

(3) “ละคร” หรือ ศิลปะการละคร สำหรับประเทศไทยนั้น ละคร เกิดขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา ดังที่สมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพ ได้ทรงนิพนธ์ไว้ว่า “ละครนั้นแต่เดิมมีในกรุงศรีอยุธยา ขุนศรีทธานำไปเผยแพร่ (มีปรากฏในคำไหว้ครูของโนราห์บางคณะ) ที่นครศรีธรรมราชซึ่งเข้ารักษาไว้ได้อย่างยั่งยืน ส่วนทางกรุงศรีอยุธยารักษาไว้ไม่ได้ จึงมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเรื่อย ๆ (อมรา กล้าเจริญ. 2531: 6)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2554) ให้ความหมายของคำว่า “ละคร” ว่า การแสดงประเภทหนึ่ง ผู้แสดงเรียกว่า ตัวละคร มีเวทีหรือสถานที่ใช้ในการแสดง มีบทให้ตัวละครแสดงตามเนื้อเรื่อง โดยมากมีดนตรีประกอบมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามชนิด

วิมลศรี อุปรามย์ (2555) ให้ความหมายว่า ละคร คือ การแสดงเป็นเรื่องราว และมีจุดมุ่งหมายคือ ความรู้สึกด้านอารมณ์สะเทือนใจ

คำว่า “ละคร” เมื่อเพิ่มคำว่า “การ” เข้ามาเป็นการละคร ให้ความหมายกว้างออกไป และเมื่อเพิ่มคำว่า “ไทย” มาต่อท้ายเป็น “การละครไทย” ทำให้หมายถึงวงการแสดงละครที่เป็นของไทย เป็นศิลปะและวัฒนธรรมของไทย เป็นสัญลักษณ์อันแลเห็นได้ว่าเป็นของไทย แม้การแสดงนั้น ๆ จะได้รับอิทธิพลหรือวัฒนธรรมมาจากชาติอื่น แต่ได้ดัดแปลงปรับปรุงจนเป็นรูปลักษณะของไทยแล้วก็ถือว่าเป็นไทย (ปราณี สำราญวงศ์ อ้างถึงใน จินตนา สายทองคำ, 2550, น. 106)

เห็นได้ว่า ละคร คือการแสดงที่ต้องมีเรื่องราว มีตัวละคร มีบท และองค์ประกอบต่าง ๆ แต่ที่แสดงถึงความเป็นไทย เพราะมีเอกลักษณ์ทางศิลปวัฒนธรรมไทยเข้าไปผสมผสานหรือสอดแทรกอยู่ การแสดงเป็นที่รู้จักต้องตามรสนิยมของคนไทย แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

ละครรำ ได้แก่ ละครโนราห์ชาตรี ละครนอก ละครใน ละครดึกดำบรรพ์ ละครพันทาง ละครเสภา และละครที่ปรับปรุงขึ้นใหม่และไม่ใช้ละครรำ คือ ละครร้อง ละครสังคีต ละครพูด

(4) “โขน” ศิลปะการแสดงชั้นสูงของไทยจัดเป็นมหรสพหลวง ที่แสดงในพระราชพิธีสำคัญ ๆ มาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ถือเป็นเครื่องประกอบพระราชอิสริยยศอย่างหนึ่งของพระมหากษัตริย์ ชาวต่างประเทศที่มีชื่อว่า Monsieur De La Loubere ได้เขียนพรรณนาไว้เมื่อครั้งรัชสมัยพระนารายณ์มหาราชว่า “การเล่นที่เขาเรียกว่าโขน ได้แก่ การเดินออกทำให้เข้ากับเสียงขอและดนตรีอื่น ๆ ผู้เดินสวมหน้ากาก มือถืออาวุธราวกับจะรบราฆ่าฟันกันมากกว่า เป็นต้น (อมรา กล้าเจริญ. 2531: 41)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2554) กำหนดความหมายว่า การเล่นอย่างหนึ่งคล้ายละครรำ มักเล่นเรื่องรามเกียรติ์ โดยผู้แสดงสวมหัวจำลองต่าง ๆ ที่เรียกว่าหัวโขน

โขนมีที่มาจากการละเล่น 3 ชนิด มาผสมผสานกัน คือ หนังใหญ่ กระบี่กระบอง และชกนาคดึกดำบรรพ์ ถือได้ว่า โขนเป็นที่รวมของศิลปะเพราะได้วิธีเล่นและการแต่งกายบางอย่างมาจากชกนาคดึกดำบรรพ์ ได้ทำต่อสู้อัดโขน ทำรำ ทำเดินบางส่วนมาจากกระบี่กระบอง การพากย์เจรจา หน้าพาทย์และดนตรีมาจากหนังใหญ่ โขนมีวิวัฒนาการจนสามารถแยกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ 5 ประเภท คือ โขนกลางแปลง โขนโรงนอกหรือโขนนั่งราว โขนหน้าจอ โขนโรงใน โขนฉาก

โขนจึงเป็นการแสดงที่ถือว่ารวมศิลปะหลาย ๆ แขนงเข้าด้วยกัน มีความเป็นเอกลักษณ์ที่ชัดเจน มีหน้าที่แสดงถึงศิลปวัฒนธรรมของชาติไทยอย่างชัดเจน

สรุปได้ว่านาฏศิลป์ไทย มีรูปแบบการแสดง 4 ประเภท คือ รำ ละคร โขน ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมต่างชาติเข้าผสมผสานบ้างแต่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ถูกกับความชอบและรสนิยมของคนไทย จนกลายเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาติในที่สุด

5) นาฏศิลป์ร่วมสมัย

นาฏศิลป์ หรือ Contemporary Dance หรือที่ชาวอเมริกันเรียกว่า นาฏศิลป์สมัยใหม่ (Modern Dance) เนื่องจากในช่วงศตวรรษที่ 19 นั้นเป็นช่วงเวลา ศิลปะสมัยใหม่ (Modernism) ได้เข้ามามีบทบาทเพื่อสนองความต้องการจำเพาะเจาะจงของคนในยุคนั้น โดยเริ่มที่ฝรั่งเศสและกระจายไปทั่วยุโรปและอเมริกา ซึ่งลักษณะของโมเดิร์นนั้นต้องมีความพิเศษที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง โดยไม่ยึดติดกับรูปแบบงานแบบแผนเดิม มีนาฏศิลป์ด้านนาฏศิลป์ร่วมสมัยได้ให้คำจำกัดความ ไว้ดังนี้

ธนากร จันทนะสาโร (2557) ได้ให้คำอธิบายคำว่านาฏศิลป์ร่วมสมัยว่า การเต้นรำที่ผสมผสานแนวคิด รูปแบบ วิธีการและนำมาเคล้าเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืนเหมาะสม แนวคิดที่ได้มาจากนาฏศิลป์สกุลหนึ่งหรือมากกว่านั้น อาจได้รับอิทธิพลจากนาฏศิลป์ราชสำนัก ตะวันตก หรืออาศัยแนวคิดจากนาฏศิลป์จากยุคสมัยใหม่ต่าง ๆ นอกจากนี้ยังรวมถึงผลงานนาฏศิลป์ในอดีตกลับมาสร้างใหม่ ซึ่งอาจเป็นการปรับปรุงให้สอดคล้องกับสภาพสังคมในแต่ละยุคสมัยโดยยังคงไว้ซึ่งสาระสำคัญที่ต้องการนำเสนออยู่เสมอ แต่อย่างไรก็ตามผลงานนาฏศิลป์ร่วมสมัยก็ยังจำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อการสื่อสารระหว่างผู้ชมและผู้แสดงอยู่เสมอ

นราพงษ์ จรัสศรี (2559) แปลว่าการเต้นรำที่เป็นสมัยใหม่เสมอ สามารถหมายถึง การสร้างงานอะไรก็ตามที่นำทำในสมัยปัจจุบัน แม้จะเป็นของเก่าที่มีอยู่เดิมแต่หากได้นำมาเสนอใหม่ โดยใช้เทคนิคใหม่ในสมัยปัจจุบัน เราก็ถือเป็นงานร่วมสมัย เป็นลักษณะของ Modern Dance หรือ Contemporary Dance ซึ่งตามคำศัพท์ คือ สมัยใหม่ อาจหมายถึงการนำงานระหว่างสองสมัยมา รวมกัน ขึ้นอยู่กับรูปแบบ เทคนิค และวิธีในการนำเสนอของศิลปินแต่ละคน ไม่มีรูปแบบตายตัวแน่นอน

ปิยพล รอดคำดี (2559) ได้อธิบายความหมายไว้ว่า คือศิลปะการแสดง ระบาย เต้นละคร ฟ้อน เชื้อ หรือการแสดงร้องเพลง ที่มีการสร้างสรรค์ ประดิษฐ์ และออกแบบลีลาท่าทางให้มีเนื้อหาเรื่องราว มีการออกแบบเสื้อผ้า ออกแบบอุปกรณ์ประกอบการแสดงให้เหมาะสมกับยุคสมัยนั้น ๆ อีกทั้งจะต้องให้ผู้ชมเข้าใจง่ายไม่ว่าจะเป็นคนในรุ่นอดีตหรือผู้ชมรุ่นใหม่ เพราะเป็นการนำเสนอเรื่องราวทั้งเก่าและใหม่แต่ทำให้เหมาะสมทันสมัยกับสังคมและเหตุการณ์ในยุคปัจจุบัน

ภัทรพร เจริญรัตน์ (2559) ให้ความหมายถึง นาฏศิลป์ร่วมสมัยว่า คือ การแสดงท่าทางการรำรำ การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการทำท่าทางที่ผสมผสานรูปแบบ แนวคิด วิธีการเข้าด้วยกันอย่างผสมกลมกลืนเหมาะสม แนวคิดที่ได้มาจากนาฏศิลป์ประเภทใดประเภทหนึ่งก็ได้ หรือจากยุคสมัยใดสมัยหนึ่งก็ได้ หรืออาจเป็นการนำเอางานเก่าที่เคยสร้างแล้วมาสร้างสรรค์ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้มีความทันสมัย สดใหม่ แต่ยังคงไว้ซึ่งเนื้อหาสาระสำคัญเดิม

วรารมย์ ปังฉิมสวัสดิ์ (2560) ให้ทรงคนะถึงนาฏศิลป์ร่วมสมัยว่า ถือเป็นนาฏศิลป์ที่มีการพัฒนาตามช่วงเวลา ตามยุค ตามสมัยร่วมไปกับสมัยนั้น ๆ โดยมีเครื่องมือและกระบวนการสร้างสรรค์ที่แน่นอน

จากนิยามข้างต้น สรุปได้ว่า นาฏศิลป์ร่วมสมัย หมายถึงการแสดงท่าทาง การรำรำ การเต้นรำ หรือการทำท่าทางต่าง ๆ ด้วยรูปแบบ วิธีการที่ผสมผสานอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับยุคสมัย ไม่นับนาฏศิลป์สกุลใดสกุลหนึ่งจนชัดเจน เน้นความสดใหม่ สื่อความหมายระหว่างผู้แสดงและผู้ชมได้เป็นอย่างดี

2.2.3 บทบาทของนาฏศิลป์

จากนิยามของคำว่า “นาฏศิลป์” และประเภทของนาฏศิลป์ดังที่กล่าวมาข้างต้น เห็นได้ว่า นาฏศิลป์มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะในส่วนของประเพณี พิธีกรรม จนกลายเป็นแบบแผนทางวัฒนธรรมในที่สุด เพื่อให้เข้าใจว่าเหตุใดนาฏศิลป์จึงเข้ามามีบทบาทในเรื่องดังกล่าว และบทบาทของนาฏศิลป์ส่งผลต่อการดำรงชีวิตและสังคมของมนุษย์อย่างไร ผู้เขียนจึงขอกล่าวถึงบทบาทให้เข้าใจเป็นเบื้องต้น ดังนี้

บทบาท ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายไว้ว่า การทำท่าทาง การรำตามบท โดยปริยายหมายความว่า การทำตามหน้าที่ที่กำหนดไว้ เช่น บทบาทของพ่อแม่ บทบาทของครู (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554, น. 648.) จากความหมายเหล่านี้เมื่อนำมารวมกับนาฏศิลป์ มีความเป็นไปได้ว่า บทบาท คือ สิ่งที่กำหนดให้กระทำตามภารกิจอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่จะเกี่ยวข้องด้วย เมื่อนำบทบาทมาใช้ร่วมกับคำว่านาฏศิลป์ หมายถึง การนำนาฏศิลป์มาร่วมทำภารกิจตามที่กำหนดไว้ในกาดำเนินชีวิตทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ทั้งในโอกาสปกติและโอกาสพิเศษ ซึ่งศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. สุรพล วิรุฬห์รักษ์

ราชบัณฑิตทางนาฏกรรมได้แบ่งลักษณะบทบาทของนาฏศิลป์ออกเป็นประเภทต่าง ๆ 12 ประเภท ดังนี้

1) การสื่อสาร นาฏศิลป์เป็นกระบวนการหนึ่งที่มีมนุษย์ใช้ในการสื่อสารโดยใช้ร่างกายประกอบการเล่าเรื่อง ได้รับการพัฒนาต่อมาโดยการเลือกสรรและสร้างสรรค์ท่าทางต่าง ๆ ให้มีความหมายเฉพาะที่เข้าใจและสื่อสารกันได้ในกลุ่มชนนั้นๆ กล่าวได้ว่าพัฒนาจากรูปลักษณ์ที่ง่ายเป็นส่วนประกอบของคำพูดหรือวรรณศิลป์ ไปสู่การสร้างภาษาของตนเองที่เรียกว่าภาษาท่ารำ ซึ่งภาษานี้มิได้แปลออกเป็นภาษาพูดหรือภาษาเขียนเท่านั้น แต่ยังแสดงออกซึ่งอารมณ์ของมนุษย์อีกด้วย

2) การสังสรรค์ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องมีการพบปะสังสรรค์กันในโอกาสต่าง ๆ อยู่เสมอ เช่น งานรื่นเริงตามฤดูกาล งานเฉลิมฉลองต่าง ๆ ซึ่งต้องมีนาฏศิลป์เป็นปัจจัยสำคัญร่วมด้วย งานดังกล่าวนี้มักจะเป็นสื่อให้หนุ่มสาวพบปะกัน แต่ด้วยจารีตของสังคมที่ขีดคันไ้ นนาฏศิลป์จึงเป็นสื่อให้หนุ่มสาวเข้ามาใกล้ชิดกัน รวมถึงการแสดงออกของอารมณ์ของผู้เข้าร่วมงานที่อยากระบายความสนุกสนานออกมาเป็นการพ้อนรำอีกด้วย



ภาพที่ 2.1 : บทบาทของนาฏศิลป์ด้านการสังสรรค์
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

3) การบันเทิงเพื่อคนอื่น นาฏศิลป์จัดให้เป็นประเภทการแสดงโดยนักแสดงอาชีพหรือไม่อาชีพก็ได้ มีเจตนาให้ความบันเทิงแก่ผู้ดูเป็นสำคัญ มักมีรูปแบบที่ชัดเจนค่อนข้างตายตัว มีการเปิดโอกาสให้ผู้ชำนาญการได้สร้างสรรค์ผลงานอย่างต่อเนื่องและถ่ายทอดต่อกันมา บางชุดมีการยอมรับว่าเป็นของดีสมควรสืบทอดเป็นสมบัติของชาติและวัฒนธรรมที่มีควรดัดแปลงแก้ไข



ภาพที่ 2.2 : บทบาทของนาฏศิลป์ด้านการบันเทิงเพื่อคนอื่น
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

4) พิธีกรรม คือ สิ่ง que แสดงออกถึงสิ่งที่เป็นพลังพิเศษ หรือมีอำนาจเหนือธรรมชาติ สำหรับผู้ที่ทำหน้าที่เป็นพ่อมดหมอผี หรืออีกนัยหนึ่งคนเหล่านี้ใช้นาฏศิลป์สื่อสารกับพลังเหนือธรรมชาติมีการผ่านตนไปยังผู้ต้องกับรับพลังงานเหล่านั้น การแสดงออกในเรื่องนี้มักเป็นการฟ้อนรำเพื่อรักษาโรค สะเดาะเคราะห์ บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แก่บน หรือถวายมือ ไหว้ครูก่อนทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใด

5) การออกกำลังกาย กิจกรรมนาฏศิลป์มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เนื่องจากนาฏศิลป์ต้องใช้กำลังอย่างมากในการฝึกหัด ในการฝึกซ้อม ในการแสดง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงเหมือนออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา ปัจจุบันมีการนำนาฏศิลป์มาประยุกต์ให้การออกกำลังกายมีความสุข สนุกสนาน มีท่าทางรูปแบบ โดยเลือกสรรท่าทางการเคลื่อนไหวที่ได้ศึกษามาอย่างดีแล้วว่าเป็นการกระตุ้น หรือบำบัดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น เพิ่มกล้ามเนื้อ ลดไขมัน ช่วยให้ผู้ออกกำลังกาย กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง ร่างกายแข็งแรง

6) การฟ้อนรำในพิธีการ ในแต่ละสังคมย่อมมีพิธีการต่างๆ เช่น การจัดงานต้อนรับงานวันเกิด งานประจำปี พิธีการเหล่านี้นิยมให้มีการแสดงขึ้นสองลักษณะใหญ่ ๆ คือ การฟ้อนรำเป็นขบวนแห่ ตามทาง เช่น การฟ้อนรำในประเพณีต่าง ๆ เช่น แห่เทียนพรรษา แห่นาคแห่บั้งไฟ เป็นต้น และการฟ้อนรำบนเวที อาทิ อวยพรวันสำคัญ การแสดงเบิกโรง งานแสดงพิธีเปิดกิจกรรมต่าง ๆ



ภาพที่ 2.3 : บทบาทนาฏศิลป์สำหรับพิธีการ
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

7) การเผยแพร่เอกลักษณ์ นาฏศิลป์นับเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของชุมชน แสดงให้เห็นว่าชุมชนของตนมีลักษณะที่โดดเด่นหรือแตกต่างจากชุมชนอื่นอย่างไร ทำรำ การแต่งกายดนตรี องค์กรประกอบที่เกี่ยวข้องอันเป็นลักษณะเฉพาะนั้นก่อให้เกิดความภาคภูมิใจของคนในชุมชน เมื่อมีการนำไปเผยแพร่ให้คนท้องถิ่นอื่น ๆ ได้เห็น ถือเป็นของแปลกใหม่ โดยเฉพาะต่างชาติต่างวัฒนธรรมที่เดินทางมาท่องเที่ยวก็สนใจสิ่งเหล่านี้ การแสดงประเพณีนี้มักเข้าใจในรูปแบบนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว ดังที่พบเห็นได้จากแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ ในปัจจุบัน



ภาพที่ 2.4 : บทบาทนาฏศิลป์สำหรับเผยแพร่เอกลักษณ์
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

8) การรักษาเอกลักษณ์ของชาติหรือของชุมชน สำหรับบทบาทนาฏศิลป์ในหัวข้อนี้ เป็นการสืบทอดศิลปะการฟ้อนรำของตนมิให้สูญหาย มักจะเห็นชัดเจนในกรณีที่คนในชุมชนหนึ่งอพยพย้ายไปอยู่ชุมชนอื่นที่ต่างวัฒนธรรม มักมีการรวมตัวกันจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวและแสดงเอกลักษณ์ที่ชัดเจนของชุมชน



ภาพที่ 2.5 : บทบาทนาฏศิลป์ด้านเอกลักษณ์ของชุมชน
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

9) การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ สิ่งที่แสดงให้เห็นว่า นาฏศิลป์มีการพัฒนาต่อไปอย่าง ไม่หยุดยั้งคือการริเริ่มสร้างสิ่งใหม่ให้เพิ่มพูนอยู่เสมอ การประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่ ๆ อาจมีดีบ้างไม่ดีบ้างปะปนกันไป สิ่งไหนดีคนก็จะนิยมนำไปฝึกหัดแสดงให้แพร่หลายต่อไป



ภาพที่ 2.6: บทบาทนาฏศิลป์สำหรับการสร้างสรรค์

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

10) การศึกษา การพัฒนาของมนุษย์ที่สำคัญ คือ การศึกษา ซึ่งนาฏศิลป์เป็นศาสตร์วิชาแขนงหนึ่งทางศิลปะที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องไม่หยุดยั้ง จนปัจจุบันเกิดเป็นสถาบันหนึ่งในสังคมที่มีบุคคล ผู้เชี่ยวชาญ หน่วยงานทำหน้าที่ทำนุบำรุงให้รุ่งเรือง สร้างนาฏศิลป์ให้มีความเชี่ยวชาญและสามารถใช้เป็นอาชีพเลี้ยงตนได้



ภาพที่ 2.7 : บทบาทนาฏศิลป์ด้านการศึกษา

ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

11) เครื่องอุปโภคเฉพาะชนชั้น เหตุที่นาฏศิลป์ถูกระบุว่า เป็นเครื่องอุปโภคเฉพาะชนชั้น เนื่องจากบางกรณีเป็นสิ่งหวงห้ามสำหรับกลุ่มบุคคล หรือให้เฉพาะกลุ่มได้มีโอกาสดูหรือแสดงเท่านั้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาในอดีต เช่น การแสดงละครในหรือละครรำที่ใช้ผู้หญิงแสดงล้วนถือเป็นเครื่องราชูปโภคของพระมหากษัตริย์ หรือการแสดงนาฏศิลป์ของประเทศญี่ปุ่นโนะ เป็นนาฏศิลป์ญี่ปุ่นสำหรับจักรพรรดิและชาмуไร คาบูกิเป็นการแสดงที่กำหนดให้กลุ่มชนชั้นพ่อค้าเป็นต้น ในปัจจุบันนั้นได้มีการปรับเปลี่ยนให้ทุกชนชั้นในสังคมมีโอกาสได้รับชมทั่วถึงกัน โดยผ่านบทบาทหน้าที่ตามประเด็นที่กล่าวมาข้างต้น



ภาพที่ 2.8 : บทบาทนาฏศิลป์สำหรับเครื่องอุปโภค
ที่มา : ผู้สร้างสรรค์

12) การบันเทิงเฉพาะตน มนุษย์เมื่อมีความสุขมักมีการแสดงออกด้วยการร้องรำทำเพลงเป็นการระบายอารมณ์และทำให้คนอื่นประจักษ์ บางครั้งเป็นการอวดความสามารถให้คนได้ชื่นชม ยกย่อง ถือเป็นความสุขที่ทำได้ดีกว่าใคร ๆ หรือการจดจำทำรำตามกระบวนการแบบฉบับโบราณของครูอาจารย์ได้ ก็จะเป็นความปิติว่ามีสมมติความจำเลิศ รวมถึงความสามารถในการออกกลดล่ายแปลกแหวกแนวด้วยเขววันปัญญา สัมพันธ์กับดนตรีและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้การแบ่งประเภทของหน้าที่นาฏศิลป์ไม่ได้แบ่งแยกชัดเจนโดยเด็ดขาดแต่เป็นการแบ่งเพื่อให้เห็นบทบาทเด่นที่แตกต่างกัน (สุรพล วิรุฬห์รักษ์, 2547, น. 14-21.) ซึ่งบทบาทของนาฏศิลป์ในปัจจุบันนั้นสามารถนำมาปฏิบัติร่วมกันได้หรือทำหน้าที่ได้หลายบทบาทพร้อม ๆ กัน นอกจากนี้ยังสังเกตได้ว่าบทบาทของนาฏศิลป์นั้นครอบคลุมไปเกือบทุกมิติของชีวิตมนุษย์ นับแต่พื้นฐานของชีวิต การพัฒนาชีวิต การปรุงแต่งชีวิต ตั้งแต่เริ่มต้นเกิดจนสุดท้ายของชีวิตคือความตาย หากแต่บทบาทของนาฏศิลป์ เมื่อนำไปสู่การแสดงออกก็จะต้องเลือกใช้ให้เกิดความเหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ทั้งนี้ในงานสร้างสรรค์ชุดนี้สอดคล้องกับบทบาทด้านการออกกำลังกายและความบันเทิงเฉพาะตน

2.3 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีหลากหลายรูปแบบและแนวคิดทฤษฎี เพื่อให้สอดคล้องกับการสร้างสรรค์งานครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกประเด็นในการศึกษาข้อมูลดังหัวข้อต่อไปนี้

2.3.1 ความหมายของการสร้างสรรค์งานด้านนาฏศิลป์

การสร้างสรรค์งานด้านนาฏศิลป์ คือการคิดประดิษฐ์ขึ้นงานจนมาเป็นชุดการแสดงที่สวยงาม ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของการสร้างสรรค์งานด้านนาฏศิลป์หรือที่เรียกกันว่า “นาฏยประดิษฐ์” อาทิ พิศพงษ์ เสนไสย (2546) กล่าวว่า “นาฏยประดิษฐ์” หรือ “Choreography” เป็นการกล่าวอ้าง 3 ความหมาย คือ ระเบียบ การจัดการ การออกแบบ Chorea เป็นคำในภาษาละติน หมายถึงการประดิษฐ์ท่าทาง แต่ชาวกรีกให้ความหมายว่า Dance in a ring คือ การรำเป็นวง Choreograph จึงหมายถึง การจัดการทำสรีระร่างกายให้เกิดเป็นระเบียบโดยกระบวนการเรียงร้อยท่าทางอย่างเป็นระบบ โดยมีเจตนารมณ์และวัตถุประสงค์ชัดเจน ปรากฏทางศิลปะการแสดงได้ใช้คำเป็นภาษาไทยว่า “นาฏยประดิษฐ์”

สุรพล วิรุฬห์รักษ์ (2547) กล่าวว่า นาฏยประดิษฐ์ คือ การคิด การออกแบบ และการสร้างสรรค์ แนวคิด รูปแบบกลวิธีของนาฏยศิลป์ชุดหนึ่งที่แสดงโดยผู้แสดงคนเดียวหรือหลายคน ทั้งนี้หมายถึงการปรับปรุงผลงานในอดีต นาฏยประดิษฐ์จึงเป็นการทำงานที่ครอบคลุมปรัชญา เนื้อหา ความหมายเด่น การแปรแถว การตั้งซุ่ม การแสดงเดี่ยว การแสดงหมู่ การกำหนดดนตรี เพลง เครื่องแต่งกาย ฉาก และส่วนประกอบอื่น ๆ ที่ทำให้นาฏยศิลป์ชุดหนึ่งสมบูรณ์ตามที่ตั้งใจไว้

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายไว้ว่าสร้างให้มีให้เพิ่มขึ้น (มักใช้เป็นนามธรรม) มีลักษณะริเริ่มในทางที่ดี เช่นความคิดสร้างสรรค์ ศิลปะสร้างสรรค์ นอกจากนี้การสร้างสรรคผลงานทางนาฏศิลป์ ยังรวมถึงการประยุกต์ ซึ่งคำนิยามกล่าวว่า เป็นการนำความรู้ในวิทยาการต่าง ๆ มาปรับให้เป็นประโยชน์การสร้างสรรคและการประยุกต์ ในทางนาฏศิลป์แล้วไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างเด็ดขาด จึงเป็นการสร้างขึ้นใหม่จากความรู้พื้นฐานดั้งเดิมนำความคิดใหม่มาปรับเปลี่ยน แต่งเติมในรูปแบบใหม่ เป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายว่า นาฏย (แบบ) ว. เกี่ยวกับการฟ้อนรำ, เกี่ยวกับการแสดงละคร ส่วนคำว่า ประดิษฐ์ ก. ตั้งขึ้น จัดขึ้น คิดทำขึ้น สร้างขึ้น แต่งขึ้น ว. จัดทำให้เหมือนของจริง รวมศัพท์แล้ว หมายถึง การฟ้อนรำที่จัดทำขึ้น สร้างขึ้น แต่งขึ้นให้เหมือนของจริง

มาลินี อาชายุทธการ (2556) ได้กล่าวถึง ความหมายของคำว่า Choreography มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ดังนี้ Chores - Dance , Gaphy - Wite และกล่าวถึงนาฏศิลป์สร้างสรรค์ว่านาฏศิลป์สร้างสรรค์ หมายถึง การแสดงการฟ้อนรำให้แปลกใหม่ ไม่เหมือนใคร การทำการฟ้อนรำให้วิจิตรพิสดารในแนวทางหรือ หลักการที่เป็นข้อมูลใหม่ แปลกใหม่ ไม่ซ้ำแบบใคร

ธีรวัฒน์ ช่างसान (2558) กล่าวว่า นาฏยประดิษฐ์ หมายถึง หมายถึงสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ ที่สร้างสรรค์ขึ้นทางการแสดง การฟ้อนรำ ที่จะสร้างสรรค์ความพึงพอใจ ความเพลิดเพลิน อารมณ์ ทั้งนี้อาจเป็นสิ่งประดิษฐ์ที่สร้างสรรค์ขึ้นตามอย่างธรรมชาติที่มีอยู่ เช่น ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี หรือสิ่งรอบข้างอื่น ๆ และอาจเป็นชุดการแสดงที่สร้างสรรค์ขึ้นให้อยู่นอกเหนือกฎเกณฑ์ของธรรมชาติแต่ต้องไม่ขัดกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ในโลกมนุษย์

จากความหมายที่ผู้รู้ได้ให้ไว้ข้างต้น จะเห็นได้ว่า นาฏยประดิษฐ์เป็นการสร้างงาน ออกแบบงานนาฏศิลป์ โดยอาศัยแนวคิด รูปแบบ กลวิธี โดยนำสิ่งที่มีอยู่หรือปรากฏอยู่อย่างเช่น ศิลปวัฒนธรรมมาเป็นแนวทางในการสร้างงาน และต้องอาศัยส่วนประกอบอื่น ๆ อาทิ เพลง ดนตรี การแต่งกาย ฉาก การแปรแถวมาช่วยให้งานสร้างสรรค์ด้านนาฏศิลป์เกิดความสมบูรณ์

งานสร้างสรรค์ ชุด “แก้วกัลยา” ชุดนี้เป็นงานสร้างสรรค์ที่อาศัยรูปแบบการวิจัยเชิงสร้างสรรค์และการวิจัยเชิงคุณภาพมาเป็นหลักในการกำหนดรูปแบบ จึงจำเป็นต้องทบทวนวรรณกรรมในเชิงความหมาย สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

2.3.2 การวิจัยเชิงสร้างสรรค์

เป็นรูปแบบการวิจัยที่ไม่ได้มีข้อกำหนดแน่นอน ขึ้นอยู่กับความถนัดของผู้วิจัย ผู้วิจัยสามารถดำเนินการสร้างสรรค์ผลงานไปพร้อมกับขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งทำให้กระบวนการสร้างสรรค์เกิดขึ้นและพัฒนาได้ ดังมีผู้ค้นคว้าและแสดงทรรศนะไว้ดังนี้

ณรงค์ พรุ่งโรจน์ (2548) บอกว่าเป็นการวิจัยเพื่อสร้างสิ่งใหม่ องค์ความรู้ วิธีการ ทฤษฎี ผลการประดิษฐ์คิดค้นทางวิทยาศาสตร์และผลงานสร้างสรรค์ศิลปะ เป็นต้น กระบวนการสร้างสรรค์ศิลปินจะสร้างสรรค์งานจากความคิดและความรู้สึกผ่านกระบวนการที่ต้องใช้ทักษะและความชำนาญเป็นพิเศษจนได้ผลงานศิลปะที่ตนพึงพอใจ

รวีวรรณ วรรณไชย (2556) คือ การวิจัยใหม่ หรืองานวิจัยที่พัฒนาขึ้นจากเดิม โดยมีแนวคิด มีวิธีการวิจัยที่เป็นระบบ มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน มิใช่การสร้างงานแบบไม่มีกรอบ ทฤษฎี ฐานความคิด ความรู้เดิม

นางพวงษ์ จรัสศรี (2558) การวิจัยเชิงสร้างสรรค์จะเน้นเรื่องความใหม่ไม่เหมือนใคร การสร้างสรรค์เหมาะสมทุกศาสตร์ สามารถนำมาบูรณาการมารวมกันได้ เพื่อให้เกิดงานใหม่ เช่น วรรณกรรม จิตรกรรม สถาปัตยกรรม วิทยาศาสตร์ ศิลปกรรม นำมาผ่านกระบวนการในการสร้างสรรค์ตามขั้นตอน

ปรีชา เกาทอง (2556) ศิลปินแห่งชาติ อธิบายว่า การทำงานสร้างสรรค์โดยให้การปฏิบัติเป็นเครื่องมือนำไปสู่ความรู้ใหม่ ในสาขานั้นๆ ทั้งนี้ อาจเน้นความรู้ที่ได้จากกระบวนการศึกษาและการสร้างสรรค์ที่แสดงออกด้วยความเป็นเอกลักษณ์ของผลงานหรือการพัฒนาความรู้ในการปฏิบัติงานสร้างสรรค์ในสาขาหนึ่ง ๆ

ชาญธรกร สรรยวราภิภู (2560) การวิจัยเชิงสร้างสรรค์ คือ การวิจัยที่มุ่งเน้นกระบวนการที่เป็นไปตามแบบเฉพาะของผู้วิจัยเพื่อค้นหาสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยต้องการ ผ่านกระบวนการต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลที่ผู้วิจัยสามารถอธิบายขั้นตอนการดำเนินงานของตนได้

สรุปได้ว่า การวิจัยเชิงสร้างสรรค์ เป็นการวิจัยรูปแบบหนึ่ง ที่ขึ้นอยู่กับความถนัดของผู้วิจัย มุ่งเน้นการบูรณาการ ผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ที่เกิดจากความคิดและความรู้สึกที่ต้องใช้ทักษะ ความชำนาญ สามารถอธิบายขั้นตอนการดำเนินงานได้

2.3.2 แนวคิดในการสร้างสรรค์

แนวคิดในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์มีผู้รู้ได้ให้หลักการแนวคิดไว้หลายออกแบบ ทั้งนี้ ผู้สร้างสรรค์ขอเลือกแนวคิดเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์ในรูปแบบทั่วไป ไม่จำกัดนาฏศิลป์สกุลใดสกุลหนึ่ง ดังนี้

1) แนวคิดในกระบวนการออกแบบวิจัยสร้างสรรค์ ศาสตราจารย์ปรีชา เกาทอง ศิลปินแห่งชาติ ได้แบ่งกลุ่มงานศิลปะเชิงวิชาการออกเป็น 3 แบบ คือ งานสร้างสรรค์ศิลปะวิชาการ งานสร้างสรรค์ศิลปะ-วิจัย และงานวิจัยศิลปะ มีรายละเอียดดังนี้

(1) งานสร้างสรรค์ศิลปะวิชาการ เป็นการทำงานสร้างสรรค์ โดยเน้นผลของการปฏิบัติเป็นหลัก ให้ความสำคัญทั้งในส่วนของกระบวนการปฏิบัติ ประสพการณ์ขณะปฏิบัติงาน และผลของการปฏิบัติ

(2) งานสร้างสรรค์ศิลปะ-วิจัย เป็นการทำงานสร้างสรรค์โดยให้การปฏิบัติเป็นเครื่องมือไปสู่ความรู้ใหม่ในสาขานั้น ๆ ทั้งนี้อาจเน้นถึงความรู้ที่ได้จากกระบวนการศึกษาและสร้างสรรค์ที่แสดงออกด้วยความเป็นเอกลักษณ์ของผลงาน หรือการพัฒนาความรู้ในการปฏิบัติงานสร้างสรรค์ในสาขาหนึ่ง ๆ

(3) งานวิจัยศิลปะ เป็นการศึกษาหรือการค้นคว้าอย่างมีระบบด้วยวิธีวิทยาการวิจัยเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลคำตอบหรือข้อสรุปรวมที่จะนำไปสู่ความก้าวหน้าทางวิชาการหรือเอื้อต่อการนำวิชาการนั้นไปประยุกต์ใช้ (ไกรลาศ จิตรกุล และอาทิตย์ ผิวน้ำ, น. 149-150)

จากการกำหนดกลุ่มแนวคิดในการทำงานวิจัยศิลปะ 3 แบบ ปรีชา เกาทอง ได้วางกรอบการทำงานสร้างสรรค์ศิลปะ-วิจัย โดยแบ่งออกเป็น 8 ข้อ ดังนี้

- (1) แรงดลใจ
- (2) แนวคิด
- (3) ทศนคติความเชื่อ
- (4) การตีความ
- (5) รูปแบบ
- (6) แนวเรื่อง
- (7) การแสดงออก
- (8) เนื้อหาสาระ

ข้อที่1-4 เป็นช่วงของการทบทวนวรรณกรรม (Literature review) เพื่อค้นคว้าหาแนวความคิดในการ สร้างงานศิลปะ ข้อที่ 5-7 เป็นการออกแบบงาน ศิลปะจากแนวคิดที่ค้นคว้า และข้อ 8 เป็นการสรุปเรื่องราวทั้งหมด เพื่อหาหรือสร้างความหมายให้กับงานสร้างสรรค์นั้น ๆ

จากแนวคิดในกระบวนการสร้างสรรค์ดังกล่าวข้างต้น งานสร้างสรรค์ด้านนาฏศิลป์ จำเป็นจะต้องอาศัยแนวคิดด้านการสร้างงานด้านศิลปกรรมและงานวิจัยเพื่อให้ได้กระบวนการโดยมีระบบวิธีวิทยาการวิจัยเข้ามาร่วมเพื่อให้ได้ข้อมูลหรือคำตอบที่นำไปสู่ความก้าวหน้าทางวิชาการต่อไป

2) หลักการคิดในการทำงานสร้างสรรค์จากกรอบคำอธิบายทางวิชาการในการประกอบสร้างงานศิลปกรรม (ศิลปวัตถุ-ศิลปะการแสดง) ของศาสตราจารย์ ดร.สุรพล วิรุฬห์รักษ์ ราชบัณฑิต เพื่อวิเคราะห์ผลงานศิลปะ-วิจัย 7 ขั้นตอน ดังนี้

- (1) การกำหนดแนวคิด (Design conception) ประกอบด้วย
 - ความคิดที่จะสร้างสรรค์งานชิ้นนี้ถอดจากสิ่งใดบ้าง
 - การนำความคิดจากสิ่งเหล่านั้นมาประมวลกันเป็นแนวคิดของท่านมี

วิธีการอย่างไร

และมีวิธีการอย่างไร

ศิลปกรรมอย่างไร

(2) การออกแบบร่าง (Design visualization) ประกอบด้วย

- การออกแบบร่าง เป็นการแปลความคิดในข้อที่ 1 ให้เป็นรูปร่างชัดเจน แทนคำอธิบาย ท่านปรออย่างไร

- การออกแบบร่างอาจมีหลายชั้น เพื่อพิจารณาความเป็นไปได้ ท่านเลือกแบบใดแบบหนึ่งมาพัฒนาต่อ ท่านมีเหตุผลทางวิชาการในการเลือกอย่างไร เปรียบเทียบให้เห็นชัดเจน

(3) การพัฒนาแบบ (Design development) ประกอบด้วย

- การพัฒนาแบบร่างที่เลือกแล้วในข้อที่ 2 ให้เป็นแบบจริงที่มีรายละเอียดครบถ้วน มีขั้นตอนอย่างไร

- การทำแบบจริงต้องคำนึงถึงปัจจัยในการประกอบสร้างหลายอย่าง อาทิ วัสดุ ขั้นตอนการทำงาน เทคนิคพิเศษ รายละเอียดที่สำคัญ การปรับแบบให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ท่านใช้วิชาการในแต่ละขั้นตอนอย่างไร อธิบายการปรับทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จน้อยกว่าที่มุ่งหวัง

- การทำแบบจริง มีการเขียนแบบรายละเอียดเท่าที่จริงในบางรายการเพื่อนำไปใช้การประกอบสร้างได้แม่นยำ ท่านมีวิธีการเขียนแบบรายละเอียดอย่างไร

- การทำแบบจริงบางกรณี มีการทำหุ่นจำลองย่อส่วนบ้าง เท่าของจริงบ้าง ท่านเลือกทำชนิดใดชนิดหนึ่งหรือไม่ เพราะเหตุใด หากทำมีวิธีการหรือขั้นตอนอย่างไร

(4) การประกอบสร้าง (Design construction) ประกอบด้วย

- การประกอบสร้างเป็นการผลิตผลงานจริง ท่านต้องจัดเตรียมปัจจัยต่าง ๆ ในการประกอบสร้าง

- การประกอบสร้างมีขั้นตอนโดยละเอียดอย่างไรบ้าง แต่ละขั้นตอนมีความสำคัญอย่างไร

- ในระหว่างการประกอบสร้างมักมีปัญหาเกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ค้นพบเหตุแห่งปัญหาและใช้หลักวิชาใดในการแก้ปัญหา

- การประกอบสร้างอาจทำให้ได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ถอดประสบการณ์เหล่านั้นมาได้หรือไม่อย่างไร

(5) การเก็บรายละเอียด (Design refinement) ประกอบด้วย

- การเก็บรายละเอียดเป็นขั้นตอนสำคัญที่ทำให้ผลงานศิลปะสมบูรณ์แบบท่านได้ทำงานขั้นตอนนี้อย่างไร แต่ละขั้นตอนมีวิธีการเก็บรายละเอียดใดบ้าง

- ผลของการเก็บรายละเอียดทำให้งานศิลปะดีขึ้นกว่าก่อนเก็บรายละเอียดอย่างไร

- การเก็บรายละเอียดมีความรู้ใหม่ที่ท่านพบหรือไม่ อะไรบ้าง

(6) การนำเสนอผลงาน (Design presentation) ประกอบด้วย

- ผลงานศิลปกรรมย่อมมีรูปลักษณ์ที่แตกต่างกันออกไปตามสาขาวิชา และเฉพาะชิ้นงาน ซึ่งต้องนำผลงานมาเสนอให้สาธารณชนได้ดูได้ฟัง ดังนั้นการนำเสนอผลงานต้องมีวิธีการที่เหมาะสม ท่านมีวิธีการนำเสนออย่างไรบ้าง และวิธีที่ท่านตัดสินใจเลือกทำอย่างไร

การนำเสนอผลงาน

- การตัดสินใจเลือกบุคลากร วัน เวลา สถานที่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องใน
- การประมาณการผลลัพธ์และผลที่ได้รับจริง (จำนวนวัน เวลา รอบที่แสดง คนดู ฯลฯ)

(7) การประเมินผล (Design evaluation) ประกอบด้วย

- การประเมินผลควรวัดอย่างน้อย 3 กลุ่ม คือ ผู้ร่วมงานระดับบริหาร ผู้ร่วมงานระดับปฏิบัติการ และผู้ชมผลงาน
- การประเมินผลผู้ชมควรวัดจากนิทรรศการทางทัศนศิลป์หรือศิลปะการแสดง ควรมีการนับจำนวนและการประเมินความรู้ ความคิดเห็น วิธีการควรเป็นอย่างไร เหตุในการเลือกวิธีนั้น
- ข้อมูลของผู้ชมควรอธิบายให้เห็นว่ามีผลอย่างไรต่องานศิลปกรรมที่จัดแสดง

- ความคิดเห็นของผู้ชมที่กรอกแบบสอบถามหรือเขียนลงในสมุดเยี่ยมชม เป็นอย่างไรและสะท้อนแนวทางอะไรต่องานศิลปกรรมที่แสดง (มนฤดี ธาดาอานวยชัย ขวัญเรือน กิติวัฒน์ และธนาพล ธนสถิต. 2562, น. 78)

รวมถึงการกำหนดขั้นตอนการทำงานของนาฏยประดิษฐ์ไว้ ดังนี้

(1) การคิดให้นาฏศิลป์ คือ เหตุผลที่เกิดการสร้างนาฏศิลป์ในโอกาสต่าง ๆ ได้แก่ พิธีกรรมและพิธีการ ส่งเสริมกิจกรรม เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม ความคิดสร้างสรรค์ทางศิลปพัฒนาอาชีพ

(2) การกำหนดความคิดหลัก เพื่อให้ผลงานเป็นไปตามเจตนารมณ์ของผู้สร้างสรรค์มี 2 ระดับ

- ระดับเป้าหมาย หมายถึง การกำหนดให้ชัดเจนว่านาฏศิลป์ชุดที่เกิดขึ้นนี้เพื่ออะไรและเพื่อใคร

- ระดับวัตถุประสงค์ การนำเป้าหมายมากำหนดเป็นสิ่งที่ประสงค์จะให้เกิดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

(3) การประมวลข้อมูล คือ การรวบรวมข้อมูลมาเป็นปัจจัยในการสร้างสรรค์ข้อมูลมี 2 ลักษณะ คือ

- ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง คือ ความรู้ต่าง ๆ ที่สืบค้นได้ และนำมาพิจารณาเพื่อใช้ประกอบความคิดให้เป็นรูปเป็นร่าง

- ข้อมูลที่เป็นแรงบันดาลใจ คือ ข้อมูลที่กระตุ้นหรือส่งเสริมให้ผู้สร้างสรรค์คิดนาฏศิลป์ชุดนั้นไปในแนวใดแนวหนึ่ง ข้อมูลนี้มักเป็นงานศิลปะสาขาต่าง ๆ ทั้งนาฏศิลป์ ทัศนศิลป์

(4) การกำหนดขอบเขต หมายถึง การกำหนดให้การแสดงครอบคลุมเนื้อหาสาระ อะไรบ้าง อย่างไรบ้าง เช่น รูปแบบของการแสดง จำนวนผู้แสดง เวลาที่ใช้ในการแสดง ขนาดของพื้นที่การแสดง งบประมาณในการจัดการแสดง การกำหนดขอบเขตของการสร้างสรรค์ จะช่วยให้นาฏยประดิษฐ์ มีทิศทางชัดเจนจริง

(5) กำหนดรูปแบบมีวิธีการกำหนดได้หลายแนวทาง ได้แก่

- กำหนดให้อยู่ในหนึ่งนาฏยจาริต การคิดสร้างสรรค์โดยนำรูปแบบแผนนาฏยศิลป์ที่มีโครงสร้างเดิมมาเป็นหลักในการสร้างสรรค์

- กำหนดให้เป็นการผสมผสานหลายนาฏยจาริต เช่น ระหว่างจาริตประเพณีกับการแสดงร่วมสมัย การแสดงนาฏยศิลป์ไทยกับบัลเลต์ เป็นต้น

- กำหนดให้ประยุกต์จากนาฏยจาริตเดิม โดยนำลักษณะเด่น โครงสร้างท่าทางหรือเทคนิคบางอย่างมาเป็นหลัก แล้วผู้สร้างสรรค์พยายามบุกเบิกแสวงหาท่าทางใหม่ ๆ มาใช้ในการออกแบบ

- กำหนดให้อยู่นอกนาฏยจาริตเดิม

(6) การกำหนดองค์ประกอบอื่น ๆ ได้แก่ ผู้แสดง รูปแบบเครื่องแต่งกาย รูปแบบฉาก รูปแบบเพลง รูปแบบแสง เป็นต้น

(7) การออกแบบนาฏยศิลป์ มีลักษณะคล้ายกับการออกแบบทัศนศิลป์ ซึ่งสามารถนำทฤษฎีทางทัศนศิลป์ และทฤษฎีแห่งความเคลื่อนไหวเข้ามาใช้ได้ด้วย

ทั้งนี้หลักการแนวคิดของ ศาสตราจารย์ ดร.สุรพล วิรุฬห์รักษ์ เป็นแนวคิดที่เน้นการประกอบสร้าง มีการตรวจสอบ การลงรายละเอียด การนำเสนอและการประเมินผลงานเพื่อความชัดเจนต่อการวิเคราะห์ผลงานให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้ต่อไป ส่วนขั้นตอนการดำเนินงานเริ่มจากแนวคิด ข้อมูล ขอบเขตหรือรูปแบบ องค์ประกอบ จึงสามารถนำมาออกแบบงานสร้างสรรค์ได้

3) แนวคิดการสร้างสร้งงานนาฏยศิลป์ของ สถาพร สันทอง ผู้เชี่ยวชาญนาฏยศิลป์ กล่าวว่า การที่เป็นนักรสร้างสร้งงานนาฏยศิลป์ที่ดีควรจะต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้

(1) เป็นผู้ที่มีความรู้ในวิชานาฏยศิลป์อย่างลึกซึ้ง

(2) เป็นผู้มึนสยเป็นนักรคิดสร้งสร้งอยู่ตลอดเวลา

(3) เป็นผู้คิดค้นและพัฒนาในด้านการแสดงให้มีสิ่งแปลก ๆ ใหม่อยู่เสมอ

(4) ต้องมีความรู้เกี่ยวกับดนตรีและทำนองเพลงต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

(5) มีความรู้ ความคิด ความสามารถในเรื่องการออกแบบเครื่องแต่งกาย

(6) เป็นผู้มีความรู้เรื่องของอารมณ์ต่าง ๆ ของการแสดง

(7) ต้องศึกษาพัฒนาความรู้ให้กว้างขวางทั้งในด้ำนวรรณคดี ด้ำนวรรณคดี ด้ำนภูมิศาสตร์และด้ำนประวัติศาสตร์ด้วย

(8) ต้องเป็นผู้มีสุนทรียะ รู้จักเลือกใช้แม่ท่่าที่สวยงามไปใช้ในการสร้งสร้งทำร่่าโดยหลีกเลี่ยงทำร่่าที่ซ้ำ ๆ

(9) ในการสร้งสร้งทำร่่า การเชื่อมท่่าเป็การศึกษาขั้นพื้นฐาน จะส่งผลให้ผู้คิดสร้งสร้งทำร่่านำประสบการณ์ที่ได้ฝึกปฏิบัติมาใช้ในการสร้งสร้งผลงานที่แปลกใหม่ให้มีคุณภาพที่ถูกต้องได้โดยอัตโนมัติ นอกจากนี้แล้วการเชื่อมท่่าร่่าสามารถใช้กับการแสดงทั้งที่เป็ร่่าเดี่ยว และการแสดงที่มีลักษณะเป็นหมู่คณะด้วย

(10) การสร้งสร้งงานนาฏยศิลป์ สามารถปรับปรุง แก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ยึดถือเป็นแบบตายตัว งานศิลปะจึงพัฒนาได้ (สิทธา สว่างศรี. 2558)

แนวคิดการสร้างสรรคงานนาฏศิลป์ของคุณครูสถาพร สนทอง ดังที่กล่าวมาข้างต้น คณะสร้างสรรค์สรุปได้ว่า การเป็นนักสร้างสรรค์ที่ดีและงานสร้างสรรค์สามารถเปลี่ยนได้ตลอดเวลา โดยไม่ยึดถือเป็นแบบตายตัว ทั้งนี้ต้องมีคุณสมบัติของการเป็นผู้รอบรู้ อย่างลึกซึ้ง และมีความรู้ อย่างกว้างขวาง ในศาสตร์ของการสร้างสรรค์

2.3.4 ทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ ในการแสดงเข้ามา เกี่ยวข้อง จึง มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์งานด้านนาฏศิลป์ ได้แก่

1) การจัดองค์ประกอบทัศนศิลป์ โดย กล่าวถึง ความมีเอกภาพ คือ การจัด องค์ประกอบ ต่าง ๆ ที่มีความคล้ายคลึงกันเป็นปริมาณมากพอ ให้มีความเชื่อมโยงกัน เพื่อสร้างพลัง ของความกลมกลืน และความสมดุลมี 2 ชนิด คือ ชนิดสองข้างเหมือนกัน คือ การจัดองค์ประกอบทั้ง 2 ข้าง ของแกนให้เหมือนกันทุกประการแบบเดียวกับร่างกายของมนุษย์และชนิดสองข้าง ไม่เหมือนกัน คือการจัดองค์ประกอบ 2 ข้าง ของแกนที่แตกต่างกัน เมื่อดูแล้วมีแรงดึงดูดความสนใจ ของผู้ดูเท่ากันทั้งสองด้าน นอกจากนี้ยังใช้ความกลมกลืน เช่น การใช้สีกลุ่มเดียวกัน ใช้รูปทรง คล้ายกัน หรือการใช้เส้นโค้งเป็นหลัก เป็นการช่วยสร้างความสนใจ ให้เกิดเอกภาพ แต่หากใช้มาก เกินไป จะทำให้ขาดจุดเด่น นอกจากนี้มีการสร้างความแตกต่างมาประมวลเข้าในงาน ให้เกิดเป็นหนึ่ง เดียว เพื่อให้เกิดความหลากหลาย อันเป็นมูลเหตุแห่งความตื่นเต้น เร้าใจ ขวนติดตาม (สุรพล วิรุฬห์รักษ์. 2547, น. 242-246)

2) ทฤษฎีแห่งความเคลื่อนไหว (kenctology) คือ หลักการที่มนุษย์ใช้ร่างกาย เคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ และขณะที่เกิดการเคลื่อนไหว นั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญในนาฏยประดิษฐ์ คือ การใช้พลังงาน (Encregy) ในการแสดงนาฏศิลป์มีการการใช้พลังงาน 3 ประเภท คือ (1) ความแรง ของพลังการพ้อนรำด้วยพลังแรงมาก ๆ ทำให้เห็นความกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง ลูกกลน ตรงกันข้าม การเคลื่อนไหวด้วยพลังน้อย ทำให้มีความหมายมากขึ้นชัดเจนขึ้น ให้ความรู้สึกนุ่มนวล อ่อนโยน เชื่องช้า หนักแน่น เป็นความรู้สึกเล็ก ๆ ที่แผ่เร้นอยู่ภายใน เป็นต้น (2) การเน้นพลัง หมายถึง การเร่งหรือลดความแรงของการใช้พลังเพื่อการเคลื่อนไหวในขณะใดขณะหนึ่ง อย่างกะทันหัน เป็นศิลปะในการเรียกร้องความสนใจจากคนดู เป็นต้น (สุรพล วิรุฬห์รักษ์. 2547, น. 246-248)

3) การใช้ที่ว่าง (Space) คือ การใช้พื้นที่ ที่มีทั้งความกว้าง ความยาวและความสูง ซึ่งมีความสำคัญในการกำหนดสิ่งต่อไปนี้ 1) ตำแหน่ง คือ การจัดที่ให้ผู้แสดงหยุดอยู่บนเวทีในขณะใด ขณะหนึ่งก่อนที่จะเคลื่อนที่ไป ณ จุดนั้น ๆ ผู้แสดงอาจทำท่าหนึ่ง หรือเคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ อย่าง ต่อเนื่องก็ได้ 2) ขนาด หมายถึง การที่ผู้แสดงสามารถเคลื่อนไหวร่างกายโดยออกท่าทางให้กว้างหรือ แคบ และเคลื่อนที่ได้ใกล้ หรือไกลเพียงใด ขึ้นอยู่กับพื้นที่ 3) ทิศทาง หมายถึง แนวที่ผู้แสดงเคลื่อนที่ จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง เช่น การแปรแถว สามารถเคลื่อนที่ได้ใน 8 ทิศ ซึ่งสัมพันธ์กับตำแหน่ง ของคนดู คือ การเข้าหาคนดูเป็นการเรียกร้องความสนใจ นำเกรงขามแสดงความยิ่งใหญ่ การถอย ออกจากคนดู แสดงความอ้างว้าง สูญเสีย หวาดกลัว ลังเล การขนานกับคนดู เน้นให้คนดูในจุด ต่าง ๆ มองเห็นผู้แสดงได้เท่า ๆ กัน เป็นการนำสายตาคนดูไปสู่อีกจุดหนึ่ง การทแยงมุมกับคนดู แสดงให้เป็นความลึกของการเรียงแถว เห็นผู้แสดงสามมิติ ให้ความรู้สึกแรงน้อยกว่าการเดินเข้า หาดตรง ๆ แบบตั้งฉาก การวนเป็นวงหน้าคนดู แสดงความผูกพัน ความอ่อนโยนความสามัคคี

การฉวัดเฉวียน หรือเลี้ยวไปมา หรือแบบฟันปลา แสดงความปราดเปรียว หากเคลื่อนที่เร็วมาก ในทิศทางที่ต่างกันแสดงความสับสนวุ่นวาย การยกสูง แสดงความเบา ความสง่างาม ความยิ่งใหญ่ และสุดท้ายคือ การกดต่ำ ความหวาดกลัว ความอ่อนน้อม ความด้อยต่ำ เป็นต้น (สุรพล วิรุฬห์รักษ์, 2547, น. 248-249)

นอกเหนือจากการสร้างสรรค์งานดังกล่าวมาข้างต้นแล้วผู้วิจัยศึกษาพบว่าต้องมีข้อควรระวังเพื่อช่วยให้ผลงานปรากฏออกมาอย่างสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นประกอบไปด้วย

- 1) ไม่ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดซ้ำๆ จนดูเจตนาและไม่เห็นว่ามีสิ่งใดใหม่เกิดขึ้น แม้ว่าสิ่งที่ทำขึ้นนั้นจะทำได้ยากแต่เมื่อทำบ่อย ๆ ก็หมดความหมาย
- 2) ไม่ทำสิ่งใดที่คนดูคาดเดาได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เพราะคนดูจะไม่แปลกใจ และจะไม่ชื่นชม เพราะไม่ตื่นตาตื่นใจ
- 3) ไม่ทำสิ่งที่หลากหลาย มีสิ่งละอันพันละน้อยปะปนสับสนวุ่นวาย จนยากที่จะทำให้คนดูเข้าใจและติดตามการแสดงอย่างต่อเนื่อง
- 4) ไม่ทำสิ่งใดที่ทำลายสมาธิอย่างต่อเนื่องของคนดู มิฉะนั้นคนดูจะต้องเริ่มต้นใหม่ต่อการแสดงได้ผ่านไประยะหนึ่งแล้ว และอาจติดตามต่อไปไม่ทันก็เลยหยุดการชื่นชมแต่เพียงเท่านั้น
- 5) ไม่ทำสิ่งใดที่เกินความสามารถของผู้แสดงจะทำได้ดี เพราะจะได้ผลตรงข้าม คือ คนดูจะดูถูกความสามารถของผู้แสดง และมีผลเลยมาถึงการยอมรับผลงานโดยรวมอีกด้วย
- 6) ไม่ทำสิ่งใดที่กีดขวางการเคลื่อนไหวของผู้แสดง ไม่ว่าจะเป็นเครื่องแต่งกายที่รุ่มร่าม หรือฉากที่เกะกะเพราะจะทำให้สะดุด หลุด ล้ม เสียความงดงามของการแสดงไปได้
- 7) ไม่ทำสิ่งใดที่แปลกใหม่ ที่คนดูไม่คุ้นเคย หรือไม่สามารถจะเข้าใจด้วยปัญญา และประสบการณ์
- 8) ไม่ทำสิ่งใดที่ขัดต่อ ศีลธรรม จารีตประเพณีที่คนดูยอมรับนับถือ
- 9) ไม่ทำสิ่งใดที่ขาดความพร้อม และความมั่นใจ
- 10) ไม่ทำสิ่งใดที่ทำให้คนดูเบื่อ

(ธีรวัฒน์ ช่างसान, 2558, น. 28)

ในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ไทยเมื่อมีลำดับขั้นตอนในการทำงานแล้ว ควรนำหลักการทางด้านทฤษฎีต่าง ๆ มาศึกษาและนำมาใช้เพื่อให้งานสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น ซึ่งทฤษฎีที่เลือกใช้ได้แก่ ทฤษฎีแห่งการเคลื่อนไหว องค์ประกอบทางทัศนศิลป์ การใช้พื้นที่ว่างนอกเหนือจากขั้นตอนและทฤษฎีที่นำมาใช้ในกระบวนการสร้างงานแล้วผู้สร้างสรรค์เองต้องมีส่วนส่งเสริมผลงาน นั่นก็คือ ความคิดและจินตนาการ ความรอบรู้ การใช้จิตวิทยา ที่จะช่วยผลักดันให้ผลงานสมบูรณ์สวยงาม เกิดความประทับใจน่าชื่นชม และเพื่อสะท้อนความสำเร็จของงานในขั้นตอนต่อมาผู้สร้างสรรค์จึงให้มีการประเมินความพึงพอใจต่อผลงานจากศิลปินผู้เกี่ยวข้องและผู้ชมในภาพรวม แต่ทั้งนี้นอกจากผลการประเมินความสำเร็จของงานแล้วนั้น สิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งที่มีต่อผลงานแล้วการแสดงสร้างสรรค์ชุดนี้ คือต้องให้ความรู้แนวคิด เทคนิควิธีการ หรือการแก้ปัญหาในกระบวนการทำงานเพื่อสามารถให้ผู้สนใจนำไปประยุกต์ใช้ได้ในงานอื่น ๆ ได้อีกด้วย

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จารุวรรณ ศิลา (2546) ศึกษางานวิจัยเรื่องผลของการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ ต่อความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในหญิงผู้สูงอายุ เป็นวิจัยที่เน้นการส่งเสริมสมรรถภาพในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขา ความอ่อนตัวและการตอบสนองของเท้า กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 60-4 ปี มีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจ ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีความพร้อมสามารถออกกำลังกายได้ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่เคยออกกำลังกาย และเต็มใจเข้ารับการทดลอง โดยวิจัยเรื่องนี้ได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ โดย ระยะที่ 1 คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะนี้จะเป็นการเก็บข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ระยะที่ 2 คือ ระยะการทดลอง กำหนดการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ ดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 1 (ช่วงเช้า) ให้คู่มือและบรรยายให้ความรู้ (ช่วงบ่าย) ฉายวีดิทัศน์สาธิตและให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายตาม ประเมินผล วันที่ 2-4 (ช่วงเช้า) ตรวจวัดชีพจรทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงตามขั้นตอน ใช้เวลา 30-45 นาที ประเมินผลสัปดาห์ที่ 2-8 (ช่วงเช้า) ให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงตามขั้นตอน ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้เวลาวันละ 30-45 นาที และระยะที่ 3 คือ ระยะหลังการทดลอง จะเก็บรวบรวมหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีทั้งหมด 8 สัปดาห์ และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ สรุปผลการวิจัย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิง โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงหลังได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงโดยประยุกต์ ทฤษฎีความสามารถตนเองในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ อยู่ในระดับสูง

พิมพ์กา ปัญญาใหญ่ (2555) การออกกำลังกายแบบแอโรบิคสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย มีความสำคัญต่อสุขภาพของผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุต้องออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิคเพื่อเพิ่มความทนทานของหัวใจและหลอดเลือด เป็นการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุบทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับกลไก หลักการออกกำลังกายข้อควรปฏิบัติ และวิธีการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคในผู้สูงอายุ

กัญชพร ตันทอง (2557) นาฏยศิลป์สร้างสรรค์จากคลื่นพายุซัดฝั่ง งานวิจัยนี้เป็นการบูรณาการความคล้ายคลึงกันของคลื่นพายุซัดฝั่งและการคลอตบุตร ซึ่งเป็นข้อมูลทางด้านวิทยาศาสตร์ โดยถ่ายทอดผ่านเทคนิคการเต้นนาฏยศิลป์ร่วมสมัยและลีลารูปแบบที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นทักษะด้านศิลปศาสตร์ แหล่งข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ ข้อมูลเชิงเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ สื่อสารสนเทศ ข้อมูลภาคสนาม การสัมภาษณ์ และประสบการณ์ของผู้วิจัย ข้อมูลดังกล่าวถูกนำมาวิเคราะห์และตอบสนองวัตถุประสงค์ของงานวิจัย คือ การหารูปแบบและแนวคิดของการสร้างสรรค์งานนาฏยศิลป์จากคลื่นพายุซัดฝั่ง ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้การแสดงประสบความสำเร็จ คือ รูปแบบการสร้างสรรค์งานที่ประกอบไปด้วย 8

องค์ประกอบ และแนวคิดของการสร้างสรรค์งานที่ประกอบด้วย 7 ประเด็น องค์ประกอบของรูปแบบของการแสดงที่ใช้ คือ 1) บทการแสดง ออกแบบบทการแสดงโดยเทียบเคียงความสวยงามและความรุนแรงของธรรมชาติกับการคลอบุตร 2) สีลา ใช้เทคนิคการเดินนาฏศิลป์ สีลา รูปแบบที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน และเทคนิคการแสดง 3) นักแสดง คัดเลือกนักแสดงที่มีทักษะทางด้านนาฏศิลป์ร่วมสมัยและการแสดง 4) เสียงและดนตรี ใช้ในการสร้างบรรยากาศของธรรมชาติ เช่น คลื่นน้ำ ฟาโรง ฟาผ่า 5) อุปกรณ์ ใช้เป็นสัญลักษณ์ในการถ่ายทอดเรื่องราวแทนคลื่นน้ำ ผู้ชาย และชายหิ่ง 6) เครื่องแต่งกาย ใช้แสดงลักษณะของตัวละครโดยคำนึงถึงความคล่องแคล่วของนักแสดง 7) แสง ใช้ทฤษฎีของสีในการสร้างสรรค์จินตนาการของผู้ชม และ 8) พื้นที่แสดง เลือกจัดการแสดงในพื้นที่ที่มีความปลอดภัย นอกจากนี้แนวคิดในการสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์ คือ 1) การสะท้อนเรื่องราวของคลื่นพายุซัดฝั่งเทียบเคียงกับการคลอบุตร 2) การคำนึงถึงผลกระทบของภัยธรรมชาติจากคลื่นพายุซัดฝั่ง 3) การคำนึงถึงการใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบการแสดงนาฏศิลป์ 4) การใช้รูปแบบการแสดงนาฏศิลป์ที่มีความหลากหลาย 5) การใช้ทฤษฎีทางด้านนาฏศิลป์และทัศนศิลป์ 6) การสะท้อนให้เห็นถึงสภาพสังคมในปัจจุบัน และ 7) การใช้สัญลักษณ์ในการสื่อสารเพื่อเพิ่มอรรถรสในการแสดงนาฏศิลป์ จากผลการวิจัยทั้งหมดนี้มีความสอดคล้องและตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยทุกประการ

จุฬาลักษณ์ พुरुโนะ (2560) รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของไทยเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ ด้วยสถิติที่จะมีคนอายุเกิน 60 ปี มากกว่า 20% ขึ้นไปของประชากรทั้งหมดภายในปี 2570 ทำให้ผู้สูงอายุในปัจจุบันต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ คือ ศึกษาสถานการณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร รวมถึงวิเคราะห์ปัญหา ที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย และเสนอรูปแบบที่เหมาะสมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตและมีความรู้สึกต่อตนเอง และความรู้สึก ต่อการดำเนินชีวิตที่ดี การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารวิชาการต่าง ๆ การสังเกต (Observation) ทั้งแบบไม่มีส่วนร่วมและแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วยเทคนิค ประการ คือการสัมภาษณ์เชิงลึก เฉพาะบุคคล (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิงโดยนับอายุตามปฏิทินทั้งในภาครัฐ ภาครัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุทั้งภาครัฐ ภาครัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ทุกคนมีความเห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถพัฒนาความสามารถในการทำงานได้ ส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น หากเลือกรูปแบบที่เหมาะสมโดยต้องเป็นรูปแบบที่ไม่ยากแก่การปฏิบัติ มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถรักษาสภาพร่างกายให้อ่อนกว่าอายุได้ ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อ เพิ่มความแข็งแรงให้แก่ปอด และหัวใจ ทำให้สุขภาพชีวิตดีขึ้น สมองทำงานได้ดีขึ้น และความจำดีขึ้น เกิดความรู้สึกที่ดีต่อ ตนเอง โดยมีความสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น มีความรู้สึกพอใจกับการออกกำลังกาย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีความสบายใจ มีความสุขและมีการตื่นตัวตลอดเวลา ในการดำเนิน

ชีวิตแม้ว่าจะต้องใช้เวลานานกว่าวัยหนุ่มสาวบ้าง โดยประมาณ 6 - 10 สัปดาห์ จึงจะเห็น การเปลี่ยนแปลง การออกกำลังกายให้ประโยชน์หลายประการ ซึ่งจะช่วยให้ช่วงชีวิต ที่เหลืออยู่ ดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ มีคุณค่า สามารถดำรงชีวิตอย่างอิสระ ทำให้ผู้สูงวัยเหล่านี้มี ความรู้สึกที่ดี ต่อตนเอง และมีความรู้สึกต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุขกาย และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน อันเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน

ศรินทิพย์ ดวนลี และ กุสุมา เทพรักษ์ (2560) นาฏยศิลป์บำบัด แนวทางหนึ่งในการรักษา บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎี วิธีการและผลของการนำนาฏยศิลป์บำบัดไปใช้ เพื่อการบำบัดรักษา ผู้ศึกษาใช้วิธีการศึกษาจากเอกสาร ผลงานวิจัย ผลการศึกษาพบว่า นาฏยศิลป์ บำบัด หรือนาฏกรรมบำบัด (Dance Movement Therapy) คือ การนำนาฏยศิลป์มาบูรณาการ ร่วมกับหลักการทางด้านบำบัด โดยมาเรียน เซส (Marian Chace) เป็นผู้บุกเบิกแนวคิดและทฤษฎีนี้ เป็นคนแรก นาฏยศิลป์บำบัดถูกนำไปใช้เพื่อการรักษาในหลายๆ ด้าน โดยนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกัน กับศิลปะการแสดงทางด้านนาฏยศิลป์ ใช้การเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับ อารมณ์ความรู้สึก อาจมีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะ มีผลงานวิจัยจำนวนมากนำทฤษฎีนาฏยศิลป์บำบัดไปช่วยพัฒนาบริหารกล้ามเนื้อ ช่วยพัฒนาการทรงตัว ช่วยพัฒนา การทรงตัวในผู้ป่วยพาร์กินสัน ช่วยพัฒนาการนอนหลับของผู้สูงอายุ ช่วยบำบัดความเครียด ของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง บำบัดจิตด้วยศิลปะการเคลื่อนไหว ผลของ การบำบัดรักษาพบว่า การนำหลักทฤษฎีไปใช้สามารถช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ พัฒนาการทาง ด้านอารมณ์ พัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก ลดความเครียดความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ลดการแยกตัวเพิ่มทักษะในการสื่อสารมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง และผู้คนในสังคม รักษาอาการ เจ็บป่วยเรื้อรังของกล้ามเนื้อ และการเกร็งของกล้ามเนื้อ นาฏศิลป์ บำบัดถือ เป็นวิธีการรักษาที่สามารถนำไปใช้ได้กับทุกช่วงอายุของคน เพราะสามารถบำบัดรักษาได้หลายด้าน และผลสุดท้ายก็ เพื่อพัฒนาสุขภาพ ให้มีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น

สุนิสา ชูชัยยะ (2560) การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม ของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ สร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยศึกษาผลก่อนและหลังการใช้นาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม และศึกษาความ พึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมโดยมีกลุ่ม ประชากรที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 8 คน ใช้แบบแผนการทดลองแบบOne Group Pretest – Posttest Design ผลการศึกษาสรุปว่า 1)การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทาง สังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา ได้นำหลักของกระบวนการนาฏศิลป์บำบัด โดยการใช้ ร่างกายเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับการใช้จังหวะมาผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์ไทยในเรื่อง ของนาฏยศัพท์ ภาษาท่า และการแสดงพื้นบ้านรวมถึงหลักการในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทฤษฎีกิจกรรมที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวและไม่ออกห่าง จากสังคม โดยกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้ช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมตามทฤษฎีของรอย

(Roy's Adaptation Model) 3 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพา
ระหว่างกัน มาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งชุดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
มีระยะเวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ
1 ชั่วโมง 2) ผลการทดลองพบว่าผู้สูงอายุมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังทดลองสูงกว่า
ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรม
นาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ
ต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดอยู่ในระดับมากที่สุด

กัญญาวิรี เปียนสีทอง, นพดล อินทร์จันทร์ และศรีรัฐ ภักดีธรรมา (2561) การบริหาร
กล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก
การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับการบริหารกล้ามเนื้อ
ผู้สูงอายุและเปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด เพื่อการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุก่อน
และหลังเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองแสง
ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง อายุ 60-70 ปี จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบ
กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุโดยผสมผสานหลักการทาง
กายภาพบำบัดเพื่อการออกกำลังภายในผู้สูงอายุ กระบวนการเรียนรู้ธรรมาไดค์และการฟ้อนไทยพวน
ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งหมด 24 ครั้ง
2) ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด
โดยใช้สถิติ t-test ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1. ความยืดหยุ่น
(Flexibility) 2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) 3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
(Muscular Endurance) และ 4. การทรงตัว (Balance) พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ
มีสมรรถนะทั้ง 4 ด้านดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

บทที่ 3

การออกแบบสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

ในบทนี้เป็นการรายงานให้เห็นรายละเอียดของการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ร่วมสมัย ชุด แก้วกัลยา ผู้สร้างสรรค์ผลงานได้นำข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย การสัมภาษณ์การสังเกตการณ์ และประสบการณ์ที่ได้รับ มาประมวลเป็นองค์ความรู้ในการสร้างสรรค์ โดยกำหนดหัวข้อหลักในการนำเสนอรายงาน 6 หัวข้อ ดังนี้

- 3.1 แรงบันดาลใจและแนวคิด
- 3.2 รูปแบบการแสดง
- 3.3 ผู้แสดง
- 3.4 การแต่งกายทรงผมและการแต่งหน้า
- 3.5 ดนตรีที่ใช้ประกอบการแสดง
- 3.6 อุปกรณ์ประกอบการแสดง
- 3.7 กระบวนท่ารำ

3.1 แรงบันดาลใจและแนวคิด

แรงบันดาลใจของการแสดงชุด แก้วกัลยา เกิดจากปัจจุบันนี้ทั่วโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุขระบุว่าประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และกำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 คาดการณ์ว่า ใน พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด คือ มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด เมื่อประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ ย่อมต้องเกิดผลกระทบต่อประชาชนและสังคมอย่างกว้างขวางสภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงตามที่ย่างมากขึ้น สภาพร่างกายเสื่อมถอย เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ส่วนปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุนั้น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม เทคโนโลยี ที่รุดหน้าไปอย่างไม่หยุดยั้ง ถ้าปรับตัวไม่ทันหรือรับมือกับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ย่อมส่งผลต่อปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้จากสถานการณ์การเกิดสังคมผู้สูงวัยนี้เองเป็นแรงบันดาลใจและแรงผลักดันให้ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นเรื่องของผู้สูงอายุ โดยใช้บทบาทของนาฏศิลป์ ช่วยในการปรับตัวด้านร่างกายและจิตใจ นั่นคือการออกกำลังกายและความบันเทิงเฉพาะตน ผ่านทางงานวิจัยสร้างสรรค์ด้านศิลปะการแสดงในรูปแบบนาฏศิลป์สร้างสรรค์ เนื่องจากเป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการแสดงออกของมนุษย์ด้วยร่างกาย ท่าทาง การเคลื่อนไหว อย่างมีระบบและงดงาม สามารถผนวกเข้ากับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน ระบายอารมณ์และทำให้คนอื่นประจักษ์ สร้างคุณค่าทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างดี

จากแรงบันดาลใจสู่แนวคิดและเพื่อให้สอดคล้องกับการแสดงลักษณะผลงานสร้างสรรค์ ผู้สร้างสรรค์ ขอแยกประเภทของแนวคิดออกเป็น 2 ประเภท คือ

3.1.1 แนวคิดระดับเป้าหมาย

การแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา สร้างขึ้นสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่ก้าวเข้าสู่วัยกลางคน เพื่อแสดงให้เห็นถึงคุณค่า ความรู้ความสามารถหรือภูมิปัญญา โดยนำการประกอบอาหารเป็นจุดนำเสนอของการแสดง ประกอบกับการใช้หลักการออกกำลังกายในการวางโครงสร้างการแสดง แล้วให้สอดคล้องกับบทบาทของนาฏศิลป์ที่รองรับวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมในมิติต่าง ๆ นำองค์ความรู้ การเรียนรู้ หลักปฏิบัติของนาฏศิลป์มาประยุกต์ให้เหมาะสมกับชุดการแสดง ทั้งยังนำผู้แสดงในกลุ่มเยาวชนเข้ามาร่วมแสดงเพื่อให้เกิดคุณค่า ความภาคภูมิใจ ต่อผู้สูงอายุเด่นชัดขึ้น

3.1.2 แนวคิดระดับวัตถุประสงค์

ในการกำหนดแนวคิดนี้เน้นการสร้างงานจากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ การแสดงที่ให้ผู้สูงอายุเป็นผู้แสดงผลงาน เกิดความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินใจ การได้พูดคุย สนทนาในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันและกลุ่มของเยาวชนที่เปรียบเสมือนบุตรหลานของตน การฝึกใช้สมอง ความคิด ในการประมวลผล การจดจำท่าทาง จังหวะเพลง รูปแบบแถว ให้เป็นไปตามที่กำหนดของการสร้างสรรค์ การแสดง และสอดคล้องด้วยการได้เคลื่อนไหวตามหลักการออกกำลังกาย โดยเน้นระดับปานกลางเหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นหลัก สร้างประโยชน์ให้กับตนเอง และสังคมในการปรับตัวได้เป็นอย่างดี

3.2 รูปแบบการแสดง

การสร้างสรรค์ชุด แก้วกัลยา กำหนดให้รูปแบบการแสดงให้เป็นการผสมหลายจารีต โดยนำเอานาฏยจารีตตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมกันให้เกิดเป็นพันธุ์ผสมคล้ายผสมพันธุ์กล้วยไม้ รวมถึงกำหนดให้อยู่นอกนาฏยจารีตเดิม ที่เป็นรูปแบบใหม่ ๆ เพื่อสะท้อนวิถีชีวิตของมนุษย์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น (ธีรวัฒน์ ช่างสาน, 2558, น.13-14) ซึ่งจะขออธิบายสองประเด็นหลัก อันได้แก่

1) กำหนดให้เป็นการผสมผสานหลายจารีต คือ นำท่าออกกำลังกาย การใช้ท่าทางตามธรรมชาติ การใช้ท่าเดินร่วมสมัยฮิปปอป กำหนดให้เป็นการผสมผสานหลายจารีต มีการใช้ร่างกายแบบท่าร่วมสมัยธรรมชาติ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ การใช้ท่าฮิปปอป ท่าธรรมชาติ สำหรับผู้แสดงชาย การใช้นาฏศิลป์ไทยสำหรับผู้แสดงหญิง จัดรูปแบบให้สอดคล้อง เชื่อมต่อเป็นเรื่องราวตามที่กำหนดไว้ คือ

(1) เคลื่อนกายา เป็นการจัดรูปแบบท่าทางเริ่มจากทำนิ่งให้มีการขยับร่างกายถือเป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย เคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลงด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวแบบง่าย ๆ มีการนำทำนาฏศิลป์ไทยเข้ามาผสมผสาน ซึ่งเป็นท่าที่สามารถใช้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี เพื่อให้ร่างกายเริ่มเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผู้แสดงเป็นผู้หญิงสูงอายุ

(2) ภูมิปัญญาวิถี เป็นช่วงออกกำลังกาย มีการจัดรูปแบบท่าทางการเคลื่อนไหวในลักษณะเคลื่อนไหว มีการใช้อวัยวะ มือ แขน หน้า ศีรษะ เท้า และแสดงท่าตามธรรมชาติของการประกอบอาหาร ได้แก่ การสับหมู การตำน้ำพริก การทอดปลา การผัดกับข้าว การชูดมะพร้าว และการต้มแกง ประกอบบทร้อง ในจังหวะแร็พหรือฮิปปอป เน้นร้องกระชับ เข้าใจง่าย ทำให้จดจำท่าทำได้ดี เกิดความสุข สนุกสนาน จังหวะที่เร็วสอดคล้องกับการออกกำลังกายที่

ต้องการให้หัวใจและปอดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มเติมให้ให้มีผู้แสดงชายเข้ามาร่วมแสดง เพื่อให้เห็นถึงความรัก ความผูกพัน การเอาใจใส่ของเยาวชนที่มีต่อผู้สูงอายุ

(3) เพลินชีวีสง่าสม ถือเป็นช่วงผ่อนคลาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบจังหวะเพลงด้วยทำนานาฏศิลป์ผสมผสานท่าทางตามธรรมชาติ เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รูปแบบท่าทางเป็นท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีการใช้ทำนานาฏศิลป์ของนาฏศิลป์ไทย ที่สอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาร่างกายนี้วล็อค ด้วยการร่อนนิ้วในลักษณะล้อแก้ว การใช้ท่าถองสะเอนที่เป็นท่าฝึกเบื้องต้นทางนาฏศิลป์เข้ามาผสมผสานกับการใช้จังหวะเท้าแบบลีลาศ โดยมีทำรำนานาฏศิลป์ของผู้แสดงหญิงกลุ่มรองเข้ามาร่วมแสดงด้วยการพ้อนรำตามบทเพลงเพื่อแสดงถึงคุณค่าและภูมิปัญญาของผู้สูงวัยที่มีต่อสังคมไทย

2) กำหนดให้อยู่นอกจารีตเดิม คือ การใช้หลักการออกกำลังกายเป็นตัวกำหนด โครงสร้างท่ารำและบทเพลง คือ จะเริ่มจาก ซ้า ปานกลาง เข้าสู่จังหวะเร็ว ผ่อนสู่ปานกลาง และจบด้วยจังหวะช้า ทั้งนี้จะแตกต่างจากการสร้างสรรค์นาฏศิลป์โดยทั่วไปที่เริ่มจากจังหวะสองชั้น และจบลงด้วยชั้นเดียว รวมถึงการนำภูมิปัญญาด้านการประกอบอาหารของไทย หมายถึง องค์ความรู้ที่นำมาใช้ในการทำอาหารที่ทำกันมาแต่โบราณ ส่วนมากเป็นแบบง่าย ๆ เช่น ต้ม แกง หลน น้ำพริก เป็นต้น ส่วนขนมไทยแท้ก็ปรุงจากแป้ง น้ำตาล กะทิ เป็นส่วนใหญ่ ทั้งหมดนี้ผ่านการคิดค้นขึ้นมาเพื่อให้เข้ากับภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ในการหาวัตถุดิบ และยังมีโภชนาการเพราะส่วนใหญ่วัตถุดิบที่ใช้เป็นสมุนไพรใช้ในการรักษา ป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ซึ่งทางวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาและลงความเห็นแล้วว่า เป็นเช่นดังคนสมัยก่อนเข้าใจ จึงเป็นที่ชัดเจนว่าคนไทยมีภูมิปัญญาที่ไม่ด้อยกว่าใคร (www. Kruwarut.com ออนไลน์ 9 พฤษภาคม. 2564) ส่งผลให้อาหารไทยมีชื่อเสียงไปทั่วโลก และบ่งบอกถึงวัฒนธรรมไทยได้เป็นอย่างดี ผู้สร้างสรรค์จึงนำมาเป็นเนื้อเรื่องของการแสดง ชุด แก้วกัลยา

ในการประมวลข้อมูลเพื่อจัดรูปแบบการแสดง ผู้สร้างสรรค์ได้มีแนวคิดในการตั้งชื่อชุดการแสดงว่า แก้วกัลยา เพื่อให้ชื่อชุดการแสดงมีความหมายที่ครอบคลุมและเหมาะสมโดยมีความหมาย ดังนี้

แก้ว หมายถึง หินแข็งใส แลลอดเข้าไปด้านในได้ แก่ จำพวกเพชรพลอยของที่ได้จากการใช้ทรายขาวเป็นส่วนประกอบมาหลอมรวมกับสารที่มีสมบัติเป็นด่าง หรือหมายถึงสิ่งที่เคารพนับถือยิ่ง หรือมีค่ามาก เป็นที่รัก ตีเยียม

กัลยา หมายถึง นางงาม หญิงงาม

แก้วกัลยา หมายถึง ผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้นจากแรงบันดาลใจจากสังคมผู้สูงอายุปรากฏในรูปแบบแสดงนาฏศิลป์ร่วมสมัย ที่ให้ความงามของผู้หญิงด้านสุขภาวะที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ถึงแม้จะผ่านเข้าสู่วัยกลางคน หรือสูงวัยก็ยังมีคุณค่าต่อสังคม มีความสง่างาม มีคุณค่า เป็นที่รักและเคารพนับถือ ดังดวงแก้วที่มีประกาย เสมือนการปรับร่างกายและจิตใจให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.3 ผู้แสดง

ผู้สร้างสรรค์ได้กำหนด จำนวนผู้แสดงทั้งหมด 11 คน ประกอบด้วย

3.3.1 ผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก ได้แก่ ผู้แสดงกลุ่มสูงอายุ หรือกลุ่มแก้วกัลยา ประกอบไปด้วย ผู้แสดงหญิงอายุประมาณ 40-60 ปี มีจำนวน 6 คน มีหน้าที่ดำเนินเรื่องราวหลักของการแสดงที่ให้ผู้สูงอายุได้แสดงบทบาทเฉพาะตนอย่างเต็มที่

3.3.2 ผู้แสดงชาย อายุประมาณ 18-25 ปี จำนวน 2 คน มีหน้าที่ประกอบเรื่องราวให้สมบูรณ์และเสริมบทบาทของผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก

3.3.3 ผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง อายุประมาณ 18-25 ปี จำนวน 3 คน มีหน้าที่ประกอบเรื่องราวให้สมบูรณ์และกล่าวถึงคุณค่าของผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก

จากการศึกษา ผู้สร้างสรรค์ได้นำหลักของทฤษฎีนาฏศิลป์ร่วมสมัยมาใช้ เพื่อให้สอดคล้องกับหลักสมมาตรทางนาฏศิลป์ร่วมสมัย ที่ไม่เน้นความสมดุลในเพศของผู้แสดง และการแสดงสร้างสรรค์ชุด แก้วกัลยา เน้นสื่อถึงการเล่าเรื่องราวและกระบวนการทำให้นักแสดงหญิงเป็นผู้สื่อความหมายเป็นท่าที่นิ่มนวล ไม่ผาดโผน แต่กระฉับกระเฉง เหมาะกับวัยและเพศของผู้แสดง ส่วนการแสดงที่สื่อถึงความเข้มแข็ง และโลดโผนตื่นเต้น ผู้สร้างสรรค์กำหนดให้ผู้แสดงชายเป็นผู้สื่อเรื่องราว

การกำหนดแนวทางการคัดเลือกนักแสดง ดังนี้

1) พื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์ ผู้แสดงกลุ่มหลักจะต้องมีพื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์เล็กน้อย เพื่อให้เข้าใจต่อรูปแบบการแสดงและการใช้นาฏยศัพท์ประกอบการแสดง ส่วนผู้แสดงชายและผู้แสดงหญิงกลุ่มรองต้องมีพื้นฐานทางนาฏศิลป์เป็นอย่างดี มีไหวพริบปฏิภาณในการแสดง

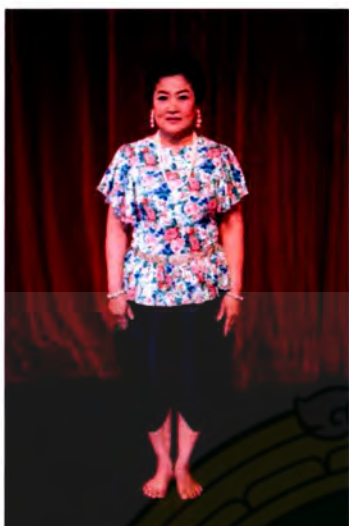
2) รูปร่างผู้แสดง สำหรับผู้แสดงหญิง กลุ่มหลักไม่จำกัดรูปร่างขอให้เป็นผู้มีสุขภาพดี เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว มีทัศนคติที่ดีต่อการแสดง ส่วนผู้แสดงชาย มีรูปร่างสมส่วน แข็งแรง เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างทะมัดทะแมง มีความแข็งแรงในส่วนของร่างกายในการใช้ขา แขน และมือ และผู้แสดงหญิงกลุ่มรองจะต้องมีรูปร่างสูงโปร่ง สมส่วน มีสัดส่วนที่ชัดเจนเพื่อความเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสง่างาม

3.4 การแต่งกาย ทรงผมและการแต่งหน้า

ผู้สร้างสรรค์มีแนวคิดในการออกแบบเครื่องแต่งกายตามกลุ่มของผู้แสดง ดังต่อไปนี้

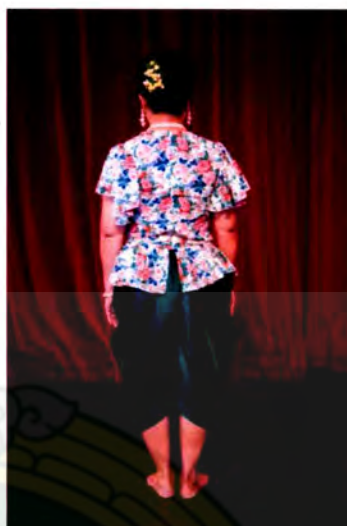
3.4.1 ผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก

สำหรับผู้แสดงกลุ่มนี้ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ เน้นให้เห็นถึง ความสง่างาม ความสดใส ความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว และคงไว้ซึ่งความเป็นไทย จึงออกแบบให้สวมเสื้อที่เป็นผ้าที่มีความนิ่ม ทั้งตัวดี มีความเย็นของเนื้อผ้า ลายดอกไม้สดใส ตัวเสื้อแขนจีบระบาย คอตั้ง มีระบายจีบช่วงเอว ส่วนโจงกระเบน เป็นโจงกระเบนดัดเย็บแบบสำเร็จรูป ใช้ผ้าที่มีประกายเงางาม คล้ายผ้าไหม สีที่กำหนด จัดเป็นคู่สี คือ เสื้อลายดอกเขียวชมพูนุ่งโจงสีเขียว เสื้อลายดอกฟ้าชมพูนุ่งโจงสีชมพู เสื้อลายดอกฟ้าแดงนุ่งโจงสีน้ำเงินเข้ม เสื้อลายดอกเขียวแดงนุ่งโจงสีแดงเข้ม เสื้อลายดอกม่วงชมพูนุ่งโจงสีม่วงเข้ม และเสื้อลายดอกสีเหลืองเขียวนุ่งโจงสีเขียวเข้ม



ภาพที่ 3.1 :

เครื่องแต่งกายผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักด้านหน้า



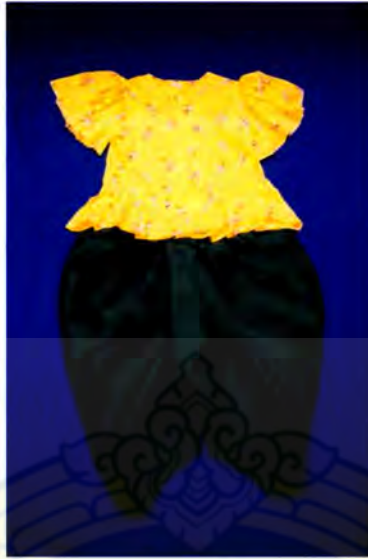
ภาพที่ 3.2 :

เครื่องแต่งกายผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักด้านหลัง



ภาพที่ 3.3 :

ภาพสี่เครื่องแต่งกายผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก



ภาพที่ 3.4 : รูปแบบเสื้อและโจงกระเบน

เครื่องประดับ ประกอบด้วย สร้อยไข่มุกเทียม 2 เส้น กำไลข้อมือไข่มุก ต่างหูไข่มุก และเข็มขัดสีเงินประดับด้วยช่อดอกกลาดวน ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ

การเลือกใช้เครื่องประดับมุก เนื่องจากมุกถือเป็นอัญมณีเลอค่า สัญลักษณ์แห่งความบริสุทธิ์ เน้นความเป็นกุลสตรี ความนุ่มนวลอ่อนหวาน สอดคล้องกับความหมายการแสดงให้เห็นความสวยงาม และมีคุณค่า รวมถึงไข่มุกมีพลังในการบำบัดโรคบางชนิดได้อีกด้วย



ภาพที่ 3.5 : สร้อยไข่มุก



ภาพที่ 3.6 : กำไลข้อมือไข่มุก



ภาพที่ 3.7 : ต่างหูไข่มุก



ภาพที่ 3.8 : เข็มขัดสีเงิน



ภาพที่ 3.9 : ช่อดอกลำดวน

ทรงผมของผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก เก้าผมพับกล้วยหอม หรือเรียกว่า French Twist แสดงถึงความเรียบร้อย เหมาะสมกับผู้ใหญ่ ส่วนผมด้านหน้าตั้งขึ้น ประดับผมด้วยช่อดอกลำดวน ตรงท้ายทอยตามแนวที่เก็บผม

การแต่งหน้า เน้นการแต่งหน้าที่เป็นธรรมชาติ ใช้สีโทนอ่อน เน้นความสุภาพดีของผิว เหมาะสมกับผู้สูงอายุ



ภาพที่ 3.10 : ทรงผมกล้วยหอมด้านข้าง



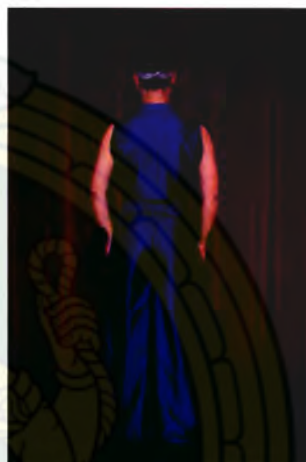
ภาพที่ 3.11 : ทรงผมกล้วยหอมด้านหน้าและการแต่งหน้า

3.4.2 ผู้แสดงชาย

การออกแบบเครื่องแต่งกาย เน้นความทะมัดทะแมง คล่องตัว แสดงให้เห็นถึงความแข็งแรงของร่างกาย ตัวเสื้อตัดเป็นเสื้อกั๊กเฮอร์ลอย นุ่งกางเกงขาบาน ปรับรูปแบบจากกางเกงขาก๊วยให้ทันสมัยมากขึ้น มีผ้ารัดเอว ผืนกว้างรัดถึงล้นปี มีพู่สีเงินคาดเอว คาดศีรษะด้วยผ้าแถบสีเงิน เสมือนการป้องกันเหงื่อหยดไหลขณะทำงาน (เหมือนการโพกผ้าขาวม้า) เนื้อผ้าเลือกใช้เนื้อผ้าตัวนอย่างดีสีน้ำเงิน ซึ่งเป็นสีโทนเย็น ให้ความรู้สึกสุขุม เยือกเย็น หนักแน่น และผ่อนคลาย เหมาะสมกับเพศชาย



ภาพที่ 3.12 : เครื่องแต่งกาย
ผู้แสดงชายด้านหน้า



ภาพที่ 3.13 : เครื่องแต่งกาย
ผู้แสดงชายด้านหลัง



ภาพที่ 3.14 : เสื้อกั๊ก



ภาพที่ 3.15 : ผ้าคาดเอว



ภาพที่ 3.16 : กางเกง

เครื่องประดับ ประกอบด้วย สร้อยคอเงิน กำไลข้อมือเงิน พู่เงินมีสายคาดเอว และผ้าแถบสีเงินคาดศีรษะ



ภาพที่ 3.17 : สร้อยคอเงิน



ภาพที่ 3.18 : กำไลข้อมือเงิน



ภาพที่ 3.19 : ผ้าแถบสีเงินคาดศีรษะ



ภาพที่ 3.20 : พู่เงินมีสายคาดเอว

ทรงผมผู้ชาย จัดแต่งให้เข้ารูปในลักษณะรองทรง ปล่อยปอยผมลงมาด้านหน้าเล็กน้อย การแต่งหน้า เน้นความเป็นธรรมชาติ ใช้สีน้ำตาลเป็นหลัก



ภาพที่ 3.21 : ทรงผมและการแต่งหน้าของผู้แสดงชาย

3.4.3 ผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง

แนวคิดของเครื่องแต่งกาย เน้นสีขาวเพื่อให้สอดคล้องกับชื่อชุดการแสดง แก้วกัลยา เนื่องจากผู้แสดงกลุ่มนี้เปรียบเสมือนผู้แสดงคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านบทร้องและทำนองเพลง รูปแบบการแต่งกายเป็นแบบไทยประยุกต์ คือ สวมเสื้อผ่าเดียว ติดชายสไบและดอกไม้ช่อสีขาว นุ่งกางเกงผ้ายัดสีขาว กระโปรงเป็นผ้าตาข่ายเพชรหุ้มด้วยผ้าลูกไม้สีขาว ตัดเป็นกระโปรงครึ่งวงกลมพันรอบเอวมาปาด้านหน้า ยาวกรอมเท้า



ภาพที่ 3.22 : การแต่งกายผู้แสดงหญิง
ด้านหน้า



ภาพที่ 3.23 : การแต่งกายผู้แสดงหญิง
ด้านหลัง



ภาพที่ 3.24 : เสื้อผ้าเดิยวติดชายสไบและดอกไม้



ภาพที่ 3.25 : กระโปรง



ภาพที่ 3.26 : กางเกงผ้ายัด

เครื่องประดับ ประกอบด้วย สร้อยคอสีเงินห้อยจี้เพชรเทียม เข็มขัดสายมุก หัวเข็มขัดเป็นเพชรเทียม กำไลเงิน และกำไลมุกข้างละ 2 เส้น ตุ้มหูเพชร ผมติดแฮร์พีชหรือผมปลอมเป็นลอนทางม้า ประดับศีรษะด้วยดอกไม้ประดิษฐ์สีขาว กีบเพชร และเข็มกลัดเพชร



ภาพที่ 3.27 : สร้อยคอสีเงิน
ห้อยจี้เพชรเทียม



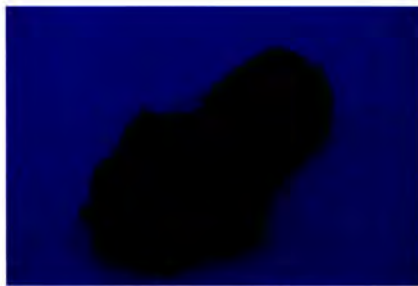
ภาพที่ 3.28 : กำไลเงิน



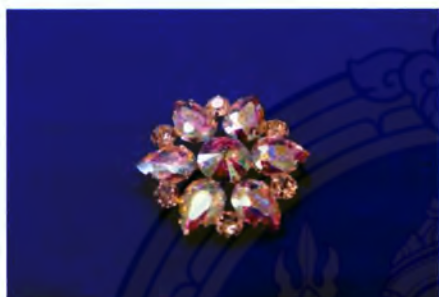
ภาพที่ 3.29 : เข็มขัดสายมุก
พร้อมหัวเข็มขัดเพชร



ภาพที่ 3.30 : กีบเพชร



ภาพที่ 3.31 : แอร์พีช



ภาพที่ 3.32 : เข็มกลัดเพชร



ภาพที่ 3.33 : ดอกไม้ติดผม

ทรงผมของผู้หญิงกลุ่มรอง เน้นความอ่อนหวานและทันสมัย โดยรวบผมเป็นหางม้า แยกผมออกมาส่วนหนึ่ง ม้วนเป็นเกลียวด้านหน้า ขดไปด้านขวา ชายผมเก็บก้านข้างประดับด้วยกิ๊บเพชร 3 อันเรียง ผมส่วนที่เหลือ ม้วนเป็นมวยติดผมปลอมห้อยเป็นหางม้า ประดับดอกไม้ กีบเพชร และเข็มกลัดเพชร

การแต่งหน้า เน้นความสวยงาม และอ่อนหวาน ไม่เข้มจนเกินไป



ภาพที่ 3.34 : ทรงผมและการแต่งหน้า
ผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง



ภาพที่ 3.35 : ทรงผมและการแต่งหน้า
ผู้แสดงหญิงกลุ่มรองด้านข้าง

3.5 ดนตรีที่ใช้ประกอบการแสดง

3.5.1 แนวคิดด้านดนตรี

องค์ประกอบด้านดนตรีและเพลง สร้างสรรค์ขึ้นใหม่โดยนำทำนองเพลงไทย (เก่า) มาปรับให้เป็นการบรรเลงในรูปแบบสากลร่วมสมัย สอดคล้องกับหลักการโครงสร้างการแสดง สอดแทรกเนื้อเพลงเพื่อให้เกิดความน่าสนใจ ผู้ชมรับรู้และเข้าใจง่าย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ต่อไปในอนาคตตามแนวคิดหลักของการแสดง โดยผู้สร้างสรรค์ได้ออกแบบแนวคิดด้านดนตรี โดยกำหนดตามช่วงของการแสดง 3 ช่วงดังกล่าวข้างต้น คือ เคลื่อนกายา ภูมิปัญญาวิถี เพลินชีวีสง่าสม โดยกำหนดให้มีทำนองเพลงไทยเดิม เพลงแร็ปหรือฮิปฮอป และเสียงอิเล็กทรอนิกส์ ผสมผสานให้มีอารมณ์เพลงที่มีทั้งความสดใส ความสนุกสนาน ความตื่นเต้น ความผ่อนคลาย ความสง่างาม โดยเลือกใช้รูปแบบของดนตรี ดังนี้

1) เพลงไทยเดิม หมายถึง เพลงที่มีการขับร้องด้วยวิธีการแบบไทย พร้อมด้วยการบรรเลงดนตรีไทยไปด้วย มีทำนอง เนื้อร้องตามหลักเกณฑ์การประพันธ์ของคนไทย มีลักษณะแตกต่างจากเพลงชาติอื่น ๆ คือ คีตกวีหรือนักแต่งเพลง จะแต่งทำนองขึ้นก่อนแล้วจึงตั้งชื่อเพลงสำหรับเนื้อร้องบางครั้งคีตกวีแต่งขึ้นเองหรือเอาเนื้อร้องมาจาก คำประพันธ์ในวรรณคดีต่าง ๆ นักแต่งเพลงจะแต่งเพลงขึ้น ตอนแรกมีจังหวะปานกลางแต่บางครั้งเอาทำนองไปขยายให้ยาวขึ้นและยุบทำนองให้สั้นลงแล้วนำมาบรรเลงติดต่อกัน โดยเริ่มทำนองขยายก่อนในจังหวะช้าอัตรา 3 ชั้น ต่อด้วยทำนองเดิมจังหวะปานกลาง 2 ชั้น และต่อด้วยทำนองที่ยุบลงให้สั้นด้วยจังหวะเร็ว เรียกว่าชั้นเดียว เพลงลักษณะดังกล่าวเรียกว่า เพลงเถา ถ้าไปบรรเลงเพียงจังหวะเดียว เรียกเพลงเกร็ด และนำเพลงเกร็ดหลาย ๆ เพลงมาบรรเลงติดต่อกันเรียกเพลงดับ (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสกลนคร, ออนไลน์ 9 พฤษภาคม 2564)

2) เพลงแร็ปหรือฮิปฮอป เป็นเพลงที่เริ่มต้นในสังคมคนผิวดำ แพร่ขยายในหมู่ชนชั้นกลางและชนชั้นล่าง เติบโตบนท้องถนน ขับร้องเพื่อความสนุกสนานของกลุ่มวัยรุ่นหนุ่มสาว จนพัฒนาขึ้นสู่ระดับตลาดอย่างกว้างขวาง เกิดการเดินรាំใหม่ ๆ ประกอบทำนองเพลง พลิกเพลง จนกลายเป็นวัฒนธรรมการเดินรាំ เพลงประเภทนี้มีจุดเด่นที่จังหวะและเนื้อหา ไม่นั่นเสียงประสาน และทำนองที่ไพเราะ เสียงกลองทำจากปากกับมือ บางครั้งใช้เครื่องทำจังหวะ (RhythmBox) ที่มีเสียงไม่เหมือนกลองจริง (กนกวรรณ พันสีทิวรกุล, 2558, น. 7)

3) เพลงร่วมสมัย หมายถึง บทเพลงไทยที่มีลักษณะรูปแบบ วิธีการ หลักการ ประพันธ์ร่วมสมัย มีหลักการใช้เสียง-จังหวะ-เสียงสังเคราะห์ ออกมาตามความรู้ ประสบการณ์ และจินตนาการของศิลปิน (อานันท์ นาคคง, 2556, น. 13)

3.5.2 บทร้อง

การประพันธ์บทร้อง ได้ใช้หลักการเดียวกับการสร้างสรรค์ทำนองเพลง คือ Concept Design การกำหนดแนวทางของเพลง ทั้งในส่วนของดนตรี ทำนองและเนื้อเพลง ให้สอดคล้องกับแนวคิดการแสดง และ Composing การสร้างทำนองเพลง ในการประพันธ์เนื้อเพลง เลือกใช้รูปแบบกลอนสุภาพ แล้วนำมาเรียบเรียงเนื้อร้องให้ตรงกับแนวทางของเพลงที่ได้วางไว้ ดังนี้

บทร้องประกอบการแสดง ชุด แก้วกัลยา

- ทำนองข้า ผู้แสดงออกท่าทางตามธรรมชาติ -

- ทำนองลาวล่องน่าน ผู้แสดงเคลื่อนไหวตามจังหวะและท่าที่ประดิษฐ์ขึ้น -

เนื้อเพลงช่วงที่ 1 (ทำนองแร็ป)

อาหาร หลากหลายรส ทั้งหวาน	สืบสาน วัฒนธรรม ตามสมัย
กะล่อยกะหลิบ หยิบจับ สำหรับไทย	ปรุงละไม ละมุนลิ้น กลิ่นละลาน
ทั้งแกงยำ ตำต้มคั่ว ทอดย่างนึ่ง	ล้วนน่าทึ่ง ภูมิปัญญา มหาศาล
น้ำพริกปลาทุ เคียงคู่ผัก หลักโบราณ	โภชนาการ สุดเด่น เป็นลือชา
หลนทอดผัด จัดจานหมด รื่นรสชาติ	พิศวาส หลงไหล ให้โยหา
อีกหมกเผา หมักดอง ต้องจินดา	ล้วนเลิศค่า เอ็ดอรร้อย ไม่น้อยใคร
ส่วนของหวาน ตระการตา โอชารส	ปรุงเครื่องสด บดแห่งอบ ครอบขานไซ
หอมกะทิ จรุงจิต พิศวิล	แก้วกัลยา บรรจงใจ ให้เชยชม

- จังหวะดนตรี แสดงท่าปรุงอาหาร โดยเริ่มจาก สับหมู ตำน้ำพริก ผัดโดยใช้กระทะ ทอดปลา -

- ใช้อุปกรณ์ในการปรุงอาหาร -

- ทำนองดนตรีแสดงความรู้สึก เป็นการเล่นคลาย -

- เนื้อเพลงช่วงที่ 2 ทำนองมะลิซ้อน -

แก้วกัลยา เลอค่า คู่ครัวไทย	แม่สูงวัย แต่แกร่งกล้า สง่าสม
ปรุงอาหาร ผ่านรสมือ ลือนิยม	สุขอารมณ์ ยียวน ขวนลิ้มลอง
เชิญเทิดทูน คุณท่าน สมานสมัค	ถนอมรัก บำเรอ เสนอสนอง
ด้วยควาหวาน อาหารไทย ให้เรีองรอง	สุขสมปอง เพลินชีวิติน ทุกถิ่นเคย

ความหมายของบทเพลง เพลงที่ 1 (เพลงแร็ป) หมายถึงอาหารไทยทั้งหวานหลากหลายประเภท ล้วนเป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่สืบทอดต่อกันมา จัดเป็นอาหารไทยแท้ที่มีรูปแบบการปรุงที่หลากหลาย มีการใช้เครื่องปรุงวัตถุดิบที่มีคุณภาพดีส่งผลให้ผู้ประกอบอาหารทำอาหารออกมาได้ดี ส่วนในเพลงที่ 2 (เพลงมะลิซ้อน) กล่าวถึง ผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักที่มีความสามารถทางอาหาร ถึงแม้จะล่วงเข้าสู่ปัจฉิมวัยแล้ว ก็ยังคงไว้ซึ่งรสมือ ฝีมือของการปรุงอาหาร ควรเทิดทูนไว้ว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณค่าทางด้านภูมิปัญญาอย่างแท้จริง องค์ประกอบด้านดนตรีและเพลง สร้างสรรค์ขึ้นใหม่เช่นเดียวกัน โดยนำทำนองเพลงไทย (เก่า) มาปรับให้เป็นการบรรเลงในรูปแบบสากลร่วมสมัย สอดคล้องกับหลักการโครงสร้างการแสดง สอดแทรกเนื้อเพลงเพื่อให้เกิดความน่าสนใจ ผู้ชมรับรู้และเข้าใจง่าย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ต่อไปในอนาคตตามแนวคิดหลักของการแสดง

3.5.3 ทำนองเพลง

ผู้สร้างสรรค์ได้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีการสร้างสรรคงานนาฏศิลป์ในหลายรูปแบบ ผนวกกับแนวคิด และแรงบันดาลใจที่เกิดจากสังคมผู้สูงอายุ ที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี และทรงคุณค่าให้กับสังคมต่อไป แนวคิดด้านดนตรีจึงต้องสอดคล้องกับหลักการดังกล่าว ทั้งนี้ผู้สร้างสรรค์ได้ออกแบบการนำเสนอเสียงของเครื่องดนตรีไทย ดนตรีสากล และเสียง

สตริงคอร์ตามาผสมผสานเพื่อให้เกิดความร่วมสมัย และนำมาสู่ขั้นตอนการสร้างสรรค์เพลง โดยใช้ขั้นตอนตามรูปแบบ ดังนี้

1) Concept Design การกำหนดแนวทางของเพลง ทั้งในส่วนของดนตรี ทำนอง และเนื้อเพลง ให้สอดคล้องกับแนวคิดการแสดง

2) Composing การสร้างทำนองเพลง และเขียนเนื้อร้องให้ตรงกับแนวทางของเพลงที่ได้วางไว้

3) Arranging การเรียบเรียงดนตรี นำทำนองและเนื้อร้องมาออกแบบจัดวาง และเรียบเรียงการเล่นของเครื่องดนตรี

4) Recording การบันทึกเสียง ทั้งเสียงร้อง เสียงเครื่องดนตรีลงไปในเพลงนั้น

5) Editing & Mixed Down เมื่อบันทึกเสียงเสร็จแล้ว ทำการแก้ไข ตกแต่งเสียงร้องและเสียงดนตรี ผสมเสียงต่าง ๆ ให้เหมาะสมลงตัว

6) Mastering หลังจากผสมเสียงแล้ว นำมาจัดระดับเสียง ย่นความถี่ของเสียงให้เป็นเพลงที่สมบูรณ์ต่อไป

([http : // www.a-minormusic.com](http://www.a-minormusic.com) ออนไลน์ 9 พ.ค. 64)

จากแนวคิดหลักการออกแบบเพลง สามารถสร้างสรรค์บทเพลงได้ดังนี้

1) เริ่มต้นการแสดงด้วยเสียงดนตรีเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ในทำนองร่วมสมัย

2) ทำนองเพลงไทยเดิม คือ เพลงลาล่องน่าน แต่ใช้รูปแบบการบรรเลงแบบร่วมสมัย มีเสียงดนตรีไทยและดนตรีสากลเข้ามาผสมผสาน

3) ทำนองเพลงแร็ป มีเนื้อเพลงกล่าวถึงอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ทั้ง แกง ยำ ต้ม คั่ว ทอด ย่าง นึ่ง รวมถึงของหวาน

4) ทำนองเสียงอิเล็กทรอนิกส์ เป็นเสียงการประกอบอาหาร ได้แก่ เสียงมีดสับอาหาร เสียงต้มน้ำพริก เสียง ผัดกับข้าว เสียงทอดปลา เสียงหม้อ ทัฟฟี่ การชูดมะพร้าว ผสมผสานให้เห็นถึงวิธีการปรุงอาหาร

5) ทำนองเพลงที่แต่งขึ้นใหม่ โดยเป็นเสียงดนตรีสากลให้เกิดการผ่อนคลาย

6) ทำนองเพลงไทยเดิม มะลิซ้อน ประกอบการขับร้อง เนื้อหากล่าวถึงผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักที่มีคุณค่า มีความสามารถในการประกอบอาหาร ทำให้อาหารไทยเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง โดยนำมาปรับทำนองให้เป็นแนวร่วมสมัย เป็นดนตรีสากล

ความหมายของทำนองเพลงที่ใช้ประกอบในบทร้องการแสดง ชุด แก้วกลยา มีดังนี้

เพลงลาล่องน่าน เป็นเพลงล่องน่านใหญ่ 2 ชั้น เป็นเพลงทำนองหนึ่ง สำเนียงลาว

เพลงมะลิซ้อน 2 ชั้น เป็นเพลงทำนองเก่า ใช้ประกอบการแสดงละคร นายสุวิทย์ บวรวัฒนา นำเพลงมะลิซ้อน 2 ชั้น มาแต่งขยายเป็นอัตรา 3 ชั้น และแต่งตัดเป็นอัตราชั้นเดียว เรียบเรียงเป็นเพลงเถา ส่วนทำนองทางร้อง นายวิรัตน์ วิทย์ประพัฒน์ แต่ง (ณรงค์ชัย ปิฎกรัตน์, 2557, น. 527)

3.5.4 เครื่องดนตรี

การแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา เป็นรูปแบบร่วมสมัย เครื่องดนตรีที่นำมาใช้บรรเลงประกอบการแสดง มีทั้งเครื่องดนตรีไทย เครื่องดนตรีสากล ดังนี้

เครื่องดนตรีไทย ประกอบด้วย ระนาดเอก ขลุ่ย

เครื่องดนตรีสากล ประกอบด้วย กีตาร์ กีตาร์เบส กลอง เปียโน

3.6 อุปกรณ์ประกอบการแสดง

เนื่องด้วยการแสดงชุดนี้ นำเรื่องราวของภูมิปัญญาในการประกอบอาหาร มาเป็นตัวดำเนินเรื่อง อุปกรณ์ประกอบการแสดงที่สำคัญและเหมาะสมจึงเป็นอุปกรณ์เกี่ยวกับการประกอบอาหารหลัก ๆ ได้แก่

3.6.1 ครกและสาก ผู้สร้างสรรค์เลือกใช้ครกและสากที่ทำด้วยไม้ เนื่องจากมีน้ำหนักเบากว่าครกหิน สามารถดำเพื่อให้ได้ยินเสียงตามจังหวะได้อย่างชัดเจน มีจำนวน 2 ใบ สำหรับผู้แสดง 2 คน



ภาพที่ 3.36 : ครกและสาก

3.6.2 กระทะพร้อมตะหลิว ผู้สร้างสรรค์เลือกลักษณะกระทะเป็น 2 ชนิด คือ

กระทะอลูมิเนียม มีน้ำหนักเบา ร้อนเร็ว ซึ่งเหมาะกับการผัด แต่ไม่เหมาะกับการทอดเพราะจะทำให้ติดกระทะได้ การสร้างสรรค์ครั้งนี้ใช้รูปแบบกระทะสองหู



ภาพที่ 3.37 : กระทะสองหูอลูมิเนียม

กระทะสแตนเลส เหมาะสำหรับผัดเช่นเดียวกัน มีความทนทานสูง ไม่เป็นสนิม แต่ในการสร้างสรรค์ครั้งนี้เลือกมาประกอบอาหารประเภททอด เนื่องจากทำความสะอาดง่าย ไม่เป็นสนิม



ภาพที่ 3.37 : กระทะสแตนเลส

3.6.3 หม้อพร้อมทัพพี เป็นหม้ออลูมิเนียม เหมาะกับการปรุงอาหารทุกประเภท มีน้ำหนักเบา กระจายความร้อนได้ดี ไม่ทำให้รสชาติอาหารเปลี่ยน



ภาพที่ 3.38 : หม้อพร้อมทัพพี

3.6.4 กระต่ายขูดมะพร้าว เป็นเครื่องมือสำหรับขูดมะพร้าว บริเวณโครงไม้ใช้สำหรับเสียบ ฟันขูดและใช้นั่งเวลาขูดมะพร้าว แผงฟันทำด้วยเหล็กเป็นซี่เล็ก ๆ คล้ายฟันเลื่อย ยื่นออกจากปาก เป็นที่ขูดมะพร้าว บริเวณโครงไม้ในสมัยโบราณนิยมทำเป็นรูปกระต่าย ต่อมาเริ่มทำเป็นรูปสัตว์ชนิดอื่น ๆ ตามสะดวกของผู้สร้าง



ภาพที่ 3.39 : กระต่ายขูดมะพร้าว

3.7 กระบวนท่ารำ

การแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ใช้เวลาในการแสดง 7 นาที การแสดงมี 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 เคลื่อนกายา ถือเป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย เคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลงด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวแบบง่าย ๆ มีการนำทำนานาฏศิลป์ไทยเข้ามาผสมผสาน ใช้ทำนองเพลงที่สร้างสรรค์ใหม่ และเพลงลาวล่องน่านในรูปแบบร่วมสมัย

ช่วงที่ 2 ภูมิปัญญาวิถี เป็นช่วงออกกำลังกาย แสดงท่าตามธรรมชาติของการประกอบอาหาร ได้แก่ การสับหมู การตำน้ำพริก การทอดปลา การผัดกับข้าว การชูดมะพร้าวและการต้มแกง ประกอบบทร้องในจังหวะเร้าหรือฮิฮอป และเสียงประกอบจังหวะในการทำอาหารแต่ละประเภท

ช่วงที่ 3 เพลินชีวีสง่าสม ถือเป็นช่วงผ่อนคลาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลงที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่ด้วยทำนานาฏศิลป์ผสมผสานท่าทางตามธรรมชาติ เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีทำนานาฏศิลป์ตีบทตาม คำร้องของผู้แสดงหญิงกลุ่มรองในตอนท้ายด้วยทำนองเพลงมะลิซ้อนในรูปแบบร่วมสมัย

กระบวนท่ารำแก้วกัลยา

ผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
1	ทำนองเพลง	ผู้แสดงคนที่ 1 ทิศ : ทิศขวา ศีรษะ : หน้าตรง หันมาทิศหน้า มือ : มือซ้ายเท้าเอว มือขวาแนบลำตัว เท้า : เหลื่อมเท้าซ้าย	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
		ผู้แสดงคนที่ 2 ทิศ : ทิศซ้าย ศีรษะ : หน้าตรง หันมาทิศหน้า มือ : มือทั้งสองประสานกันโดยหันฝ่ามือออก ก้มตัวลงเล็กน้อยให้ด้านของฝ่ามือขนาน กับพื้น แขนตั้ง เท้า : เหลื่อมเท้าขวา	
2	ทำนองเพลง	ผู้แสดงคนที่ 1 ทิศ : ค่อย ๆ หันจากทิศขวามาทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือขวาเท้าเอว มือซ้ายวาดมือขึ้นพร้อม กับการเปลี่ยนมาหันทิศหน้าแขนตั้ง เท้า : เหลื่อมเท้าซ้าย แสดงคนที่ 2 ทิศ : ทิศซ้าย ศีรษะ : หน้าตรง หันมาทิศหน้า มือ : มือทั้งสองประสานกันโดยหันฝ่ามือออก แขนตั้ง ค่อย ๆ เคลื่อนมาให้อยู่ระดับไหล่ พร้อมกับยืดตัวขึ้นหลังตรง เท้า : เท้าซ้ายก้าวไปด้านหน้า	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
3	ทำนองเพลง	ผู้แสดงคนที่ 1 ทิศ : ทิศขวา ศีรษะ : ลักคอง มือ : มือทั้งสองตั้งขึ้นระดับไหล่ แขนตั้ง แล้วเดาะแขนสลับกันซ้ายขวาตามจังหวะ เท้า : เหลื่อมเท้าซ้าย ยึด-ยุบ ตามจังหวะ ผู้แสดงคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : ลักคอง มือ : มือทั้งสองเท้าเอว เท้า : วางเต็มเท้า ยึด-ยุบ ตามจังหวะ	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
4	ทำนองเพลง		การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล
		ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศขวา,ซ้าย ศีรษะ : เอียงซ้าย-ขวา สลับกัน มือ : มือทั้งสองกำมือหลวม ๆ ยกขึ้น-ลงระดับเอว คล้ายการปฏิบัติท่าวิ่ง เท้า : ย่ำเท้า แล้วยกเท้าเตะ สลับกันทั้งซ้ายและขวา	
		ผู้แสดงคนที่ 4 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา-ซ้าย สลับกัน มือ : มือทั้งสองตั้งมือหันฝ่ามือออก แล้วดันมือออกสลับกัน โดยมือที่งอแขนเข้าตัวอยู่ระดับเอว มือที่ดันออกแขนตั้งอยู่ระดับอก เท้า : โยกเท้าซ้าย-ขวา สลับกัน	
		อธิบายท่ารำ : ผู้แสดงคนที่ 3,4 ปฏิบัติทำออกมาจากทางด้านซ้ายของเวที	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
5	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศซ้าย,ขวา ศีรษะ : ลักคอง มือ : มือทั้งสองกำมือหลวม ๆ ยกขึ้น-ลง ระดับอกถึงระดับศีรษะ สลับกันซ้าย-ขวา งอแขน เท้า : แตะเท้าขวา-ซ้าย สลับกัน พร้อมกับ ยิด-ยุบตามจังหวะ	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ผู้แสดงคนที่ 4 ทิศ : ทิศซ้าย,ขวา ศีรษะ : ลักคอง มือ : มือขวากำมือหลวม ๆ ชูขึ้นแขนตึง มือ ซ้ายเท้าเอว แล้วสลับมาทำอีกข้าง เท้า : แตะเท้าขวา-ซ้าย สลับกัน พร้อมกับ ยิด-ยุบตามจังหวะ	

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
6	ทำนองเพลง		การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล
		ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศหน้า,ขวา,ซ้าย ศีรษะ : ลักคอง มือ : ปฏิบัติท่าเหมือนการยืดเหยียดแขน เท้า : ย่ำเท้า	
		ผู้แสดงคนที่ 4 ทิศ : ทิศหน้า,ขวา,ซ้าย ศีรษะ : ลักคอง มือ : มือขวากำมือหลวม ๆ ชูขึ้นแขนตั้ง มือซ้ายเท้าเอว แล้วสลับมาทำอีกข้าง เท้า : แตะเท้าขวา-ซ้าย สลับกัน พร้อมกับยืด-ยุบตามจังหวะ อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติท่าตามจังหวะเพลงโดยสามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้ตามความถนัด	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
7	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 5 ทิศ : ทิศซ้าย ศีรษะ : ลักคอง มือ : มือขวาจับล่อแก้วแขนตึงระดับไหล่ มือซ้ายจับล่อแก้วระดับเอว แล้วสลับกัน เท้า : ก้าวเท้า แล้วยกเท้าขึ้น สลับกัน ผู้แสดงคนที่ 6 ทิศ : ทิศซ้าย ศีรษะ : เอียงขวา-ซ้าย สลับกัน มือ : มือขวาเท้าเอว มือซ้ายตั้งมือชูขึ้นแล้วงอ แขน ตึงแขนสลับกัน เท้า : ย่ำเท้า อธิบายท่ารำ : ผู้แสดงคนที่ 5,6 ปฏิบัติทำ ออกมาจากทางด้านขวาของเวที	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
8	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 5 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : ลักคอง มือ : กำมือทั้งสองข้างแล้วทาบแขนสลับกัน ซ้าย-ขวา เท้า : แตะเท้าซ้าย ยึด-ยุบตามจังหวะ ผู้แสดงคนที่ 6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : ลักคอง มือ : มือทั้งสองกำมือแล้วทาบไปที่ต้นขาทั้งสองข้าง เท้า : ย่ำเท้า	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
9	ทำนองเพลง		การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ผู้แสดงคนที่ 5 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองใช้นิ้วหัวแม่มือนิ้วโป้งที่บริเวณ แก้มศีรษะ เท้า : ย่ำเท้า	
		ผู้แสดงคนที่ 6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา-ซ้าย สลับกัน มือ : กำมือทั้งสองข้างแล้วทุบแขนสลับกัน ซ้าย-ขวา เท้า : ย่ำเท้า	
		อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติท่าตามจังหวะเพลงโดย สามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้ตามความถนัด	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
10	ทำนองเพลง	ผู้แสดงคนที่ 1 : แสดงทำนอง หันทิศซ้ายตั้งมือ แขนตั้งระดับไหล่ ผู้แสดงคนที่ 2 : แสดงทำนอง หันทิศหน้า ประสานมือทั้งสอง แขนตั้ง ผู้แสดงคนที่ 3 : แสดงทำนอง หันเฉียงไปทิศ ซ้าย มือซ้ายเท้าเอว มือขวาวางมือบริเวณท้าย ทอยศีรษะ ผู้แสดงคนที่ 4 : แสดงทำนอง หันทิศหน้า มือซ้ายเท้าเอว มือขวากำมือชูขึ้นแขนตั้ง ผู้แสดงคนที่ 5 : แสดงทำนอง หันทิศหน้า มือขวาเท้าเอว มือซ้ายวางมือบริเวณท้ายทอย ศีรษะ ผู้แสดงคนที่ 6 : แสดงทำนอง หันเฉียงไปทิศ ขวา มือซ้ายตั้งฉากกับศีรษะ หันฝ่ามือเข้า แล้ววางมือซ้ายซ้อนไว้ด้านในมือขวา ให้ข้อมือ ทั้งสองติดกัน	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
11	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย-ขวา มือ : มือทั้งสองกำมือหลวม ๆ แล้วปล่อยมือ ข้างลำตัว สลับกันขวา-ซ้าย เท้า : ย่ำเท้า	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
12	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองตั้งมือเหยียดแขนตั้ง ระดับไหล่ เท้า : ย่ำเท้า	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติท่าต่อเนื่องกับท่าที่ 13	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
13	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองนำฝ่ามือมาประกบกันระดับเหนือศีรษะ (ปรบมือ) เท้า : ย่ำเท้า	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล
		อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติท่าต่อเนื่องกับท่าที่ 12	
14	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองตั้งมือเหยียดแขนตั้งระดับไหล่ เท้า : ย่ำเท้า	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล
		อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติท่าต่อเนื่องกับท่าที่ 12-13 โดยย่ำเท้าเพื่อแปรแถว ผู้แสดงชายคนที่ 1,2 เดินตามจังหวะเพลงเข้ามาอยู่ตรงกลางระหว่างผู้แสดงหญิง โดยปฏิบัติอย่างอิสระเข้ากับทำนอง เช่นการย่ำเท้า ใช้มือแกว่งไปมา	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
15	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองนำฝ่ามือมาประกบกันระดับ เหนือศีรษะ (ปรบมือ) เท้า : ย่ำเท้า อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติท่าต่อเนื่องกับท่าที่ 12-14 โดยย่ำเท้าเพื่อแปรแถว ผู้แสดงชาย ปฏิบัติท่าเรียบร้อยแล้วอยู่อยู่กับที่ โดยปฏิบัติท่าตามเข้ากับทำนองเพลง	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
16	อาหาร หลากหลายรสทั้ง คาวหวาน สืบสาน วัฒนธรรม		การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองกำมือหลวม ๆ แล้วปล่อยมือ ข้างลำตัว สลับกันขวา-ซ้าย เท้า : ย่ำเท้า	
		อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติทำย่ำเท้าเพื่อแปรแถว	
		ผู้แสดงชาย ปฏิบัติท่าแร้วอย่างอิสระอยู่กับที่ โดยปฏิบัติทำตามเข้ากับทำนองเพลง	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
17	ตามสมัย	 ผู้แสดงคนที่ 1, 2 และ 6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงมองมือที่จับกันไว้ มือ : ผู้แสดงคนที่ 1 มือขวาเท้าเอว มือซ้ายจับ มือกับผู้แสดงคนที่ 2, 6 ผู้แสดงคนที่ 2, 6 มือ ซ้ายเท้าเอว มือขวาจับมือกันกับผู้แสดงคนที่ 1 แล้วชูมือขึ้นแขนตั้ง เท้า : ยึดขาตั้ง ผู้แสดงชาย ปฏิบัติท่าแร้วอย่างอิสระอยู่กับที่ โดยปฏิบัติตามเข้ากับทำนองเพลง	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
18	กะรอยกะหริบ หยิบจับสำหรับไทย	 ผู้แสดงคนที่ 1, 2 และ 6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงมองกลุ่มผู้แสดงคนที่ 3,4,5 มือ : ผู้แสดงคนที่ 1 มือขวาเท้าเอว มือซ้ายจับมือกับผู้แสดงคนที่ 2,6 ผู้แสดงคนที่ 2,6 มือซ้ายเท้าเอว มือขวาจับมือกันกับผู้แสดงคนที่ 1 แล้วกดมื่อลง เท้า : ยึดขาตั้ง ผู้แสดงคนที่ 3, 4 และ 5 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงมองกลุ่มผู้แสดงคนที่ 1,2,6 มือ : ผู้แสดงคนที่ 3 มือขวาเท้าเอว มือซ้ายจับมือกับผู้แสดงคนที่ 4,5 ผู้แสดงคนที่ 4,5 มือซ้ายเท้าเอว มือขวาจับมือกันกับผู้แสดงคนที่ 3 แล้วชูมือขึ้นแขนตั้ง เท้า : ยึดขาตั้ง	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล
		ผู้แสดงชาย ปฏิบัติท่าแร้วอย่างอิสระอยู่กับที่ โดยปฏิบัติตามเข้ากับทำนองเพลง	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
19	กระร่อยกะหริบ หยิบจับสำหรับไทย	 ผู้แสดงคนที่ 1, 2 และ 6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงมองมือที่จับกันได้ มือ : ผู้แสดงคนที่ 1 มือขวาเท้าเอว มือซ้ายจับมือกับผู้แสดงคนที่2,6 ผู้แสดงคนที่ 2,6 มือซ้ายเท้าเอว มือขวาจับมือกันกับผู้แสดงคนที่ 1 แล้วชูมือขึ้นแขนตั้ง เท้า : ยึดขาตั้ง ผู้แสดงคนที่ 3, 4 และ 5 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงมองกลุ่มผู้แสดงคนที่ 1,2,6 มือ : ผู้แสดงคนที่ 3 มือขวาเท้าเอว มือซ้ายจับมือกับผู้แสดงคนที่4,5 ผู้แสดงคนที่ 4,5 มือซ้ายเท้าเอว มือขวาจับมือกันกับผู้แสดงคนที่ 3 แล้วกดมือลง เท้า : ยึดขาตั้ง ผู้แสดงชาย ปฏิบัติท่าเรียบร้อยอย่างอิสระอยู่กับที่ โดยปฏิบัติตามเข้ากับทำนองเพลง	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
20	ปรุลงไม ละมุนลิ้น กลืนละลาน		การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ทิศ : หันเข้าหากันในวงกลม ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือขวาเท้าเอว มือซ้ายแบมือบริเวณ ใต้คาง พร้อมกับก้มตัวลงเล็กน้อย เท้า : ซอยเท้า แล้วผสมเท้าย่อลง	
		อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติท่าซอยเท้าเพื่อแปรแถว ผู้แสดงชาย ปฏิบัติท่าเดินฮิบฮอปอย่างอิสระ อยู่กับที่โดยปฏิบัติท่าตามเข้ากับทำนองเพลง	
21	ทั้งแกงยำ ตำตัมคว ทอดอย่างนี้		การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองนำฝ่ามือมาแนบที่แก้ม เท้า : ซอยเท้า แล้วผสมเท้าย่อลง อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติท่าซอยเท้าเพื่อแปรแถว	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
22	ล้วนนำทิ้ง ภูมิปัญญา มหาศาล	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือทั้งสองนำฝ่ามือวางนบที่อกไขว้กัน เท้า : เท้าซ้ายวางเต็มเท้า เท้าขวาเปิดส้นเท้า ยิดตัวขึ้น โยกไปทางซ้าย ผู้แสดงคนที่ 4,5 และ 6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือทั้งสองนำฝ่ามือวางนบที่อกไขว้กัน เท้า : เท้าขวาวางเต็มเท้า เท้าซ้ายเปิดส้นเท้า ยิดตัวขึ้น โยกไปทางขวา ผู้แสดงชายคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือทั้งสองนำฝ่ามือวางนบที่อกไขว้กัน เท้า : เท้าขวาวางเต็มเท้า เท้าซ้ายเปิดส้นเท้า ยิดตัวขึ้น โยกไปทางขวา ผู้แสดงชายคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือทั้งสองนำฝ่ามือวางนบที่อกไขว้กัน เท้า : เท้าซ้ายวางเต็มเท้า เท้าขวาเปิดส้นเท้า ยิดตัวขึ้น โยกไปทางซ้าย	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
23	ล้วนนำทั้ง ภูมิปัญญา มหาวิทยาลัย	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือทั้งสองชูขึ้นแขนตึง หันฝ่ามือออก เท้า : เท้าขวาวางเต็มเท้า เท้าซ้ายเปิดส้นเท้า ยัดตัวขึ้น โยกไปทางขวา	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ผู้แสดงคนที่ 4,5 และ 6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือทั้งสองชูขึ้นแขนตึง หันฝ่ามือออก เท้า : เท้าซ้ายวางเต็มเท้า เท้าขวาเปิดส้นเท้า ยัดตัวขึ้น โยกไปทางซ้าย	
		ผู้แสดงชายคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือทั้งสองชูขึ้นแขนตึง หันฝ่ามือออก เท้า : เท้าซ้ายวางเต็มเท้า เท้าขวาเปิดส้นเท้า ยัดตัวขึ้น โยกไปทางซ้าย	
		ผู้แสดงชายคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือทั้งสองชูขึ้นแขนตึง หันฝ่ามือออก เท้า : เท้าขวาวางเต็มเท้า เท้าซ้ายเปิดส้นเท้า ยัดตัวขึ้น โยกไปทางขวา	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
24	น้ำพริกปลาทุ กินคู่ผัก หลักโบราณ	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือซ้ายเท้าเอว มือขวาแบมือ งอแขน ระดับเอว (เป็นการเลียนแบบท่าปลา) เท้า : วิ่งซอยเท้าไปทางขวา	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ผู้แสดงคนที่ 3,4 และ 5 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือขวาเท้าเอว มือซ้ายแบมือ งอแขน ระดับเอว (เป็นการเลียนแบบท่าปลา) เท้า : วิ่งซอยเท้าไปทางซ้าย	
		ผู้แสดงชายคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือซ้ายเท้าเอว มือขวาแบมือ งอแขน ระดับเอว (เป็นการเลียนแบบท่าปลา) เท้า : วิ่งซอยเท้าไปทางขวา	
		ผู้แสดงชายคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือขวาเท้าเอว มือซ้ายแบมือ งอแขน ระดับเอว (เป็นการเลียนแบบท่าปลา) เท้า : วิ่งซอยเท้าไปทางซ้าย	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
25	โขนการ สุดเด่นเป็นลือชา	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือซ้ายเท้าเอว มือขวาแบมือ งอแขน ระดับเอว (เป็นการเลียนแบบท่าปลา) เท้า : ซอยเท้าย่อลง	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ผู้แสดงคนที่ 3,4 และ 5 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือขวาเท้าเอว มือซ้ายแบมือ งอแขน ระดับเอว (เป็นการเลียนแบบท่าปลา) เท้า : ซอยเท้าย่อลง	
		แสดงชายคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือขวาเท้าเอว มือซ้ายแบมือ งอแขน ระดับเอว (เป็นการเลียนแบบท่าปลา) เท้า : ซอยเท้าย่อลง	

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
		แสดงชายคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือขวาเท้าเอว มือซ้ายแบมือ งอแขน ระดับเอว (เป็นการเลียนแบบท่าปลา) เท้า : ซอยเท้าย่อลง	
26	โภชนาการ สุดเด่นเป็นลือชา	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองชูขึ้นแขนตั้ง เท้า : กระโดดเพื่อแยกขาทั้งสองเล็กน้อย	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
27	หลนทอดผัด จัดจ้านหมด <u>เรื่องรสชาติ</u>	 ผู้แสดงคนที่ 1 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงศีรษะมองหน้ากัน มือ : ผู้แสดงคนที่1 มือขวาจับหงายระดับปาก มือซ้ายจับหงายที่ชายพก ผู้แสดงคนที่ 3 ทำ ตรงข้ามกัน เท้า : ผู้แสดงคนที่ 1 เหลื่อมเท้าขวา ย่อลง ผู้แสดงคนที่ 3 ทำตรงกันข้าม ผู้แสดงคนที่ 2,4,5 และ6 (ปฏิบัติท่าค้างไว้) ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองชูขึ้นแขนตั้ง เท้า : ยืนแยกขาทั้งสองเล็กน้อย ผู้แสดงชายคนที่ 1,2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงศีรษะมองผู้แสดงหญิง มือ : ผู้แสดงคนที่1 มือทั้งสองข้างทำวเอว ผู้แสดงคนที่ 2 มือทั้งสองข้างกอดอก เท้า : ผู้แสดงคนที่ 1 ทั้งน้ำหนักไปที่เท้าขวา ผู้แสดงคนที่ 2 ทั้งน้ำหนักไปที่เท้าซ้าย	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
28	พิศวาส หลงไหล <u>ให้โยเยหา</u>	 แสดงคนที่ 1 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงศีรษะมองผู้แสดงชาย มือ : ปฏิบัติท่าทางสมมติว่าเปิดฝาซามอาหาร ให้ผู้แสดงชายดู เท้า : เหลื่อมเท้า ผู้แสดงคนที่ 2,4,5 และ6 (ปฏิบัติท่าค้างไว้) ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองชูขึ้นแขนตั้ง เท้า : ยืนแยกขาทั้งสองเล็กน้อย ผู้แสดงคนที่ 1 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงศีรษะมองผู้แสดงหญิง มือ : ปฏิบัติท่าทางสมมติว่ากำลังดูซามอาหาร ในมือผู้แสดงหญิง เท้า : ยืนตามอิสระ	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
29	อีกหมกเผา หมักดอง ต้องจินดา	 ผู้แสดงคนที่ 1 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงศีรษะมองผู้แสดงชาย มือ : ปฏิบัติท่าทางสมมติว่าหยิบอาหารป้อนให้ผู้แสดงชายชิม เท้า : เหลื่อมเท้า ผู้แสดงคนที่ 2,4,5 และ 6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย,ขวา มือ : มือซ้ายแบมือระดับเอว มือขวาจับหาง แล้ววางไว้บนฝ่ามือมือซ้าย แล้วยืดแขนและงอแขนตามจังหวะ เท้า : ย่ำเท้า แสดงชายคนที่ 1 และ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงศีรษะมองผู้แสดงหญิง มือ : ปฏิบัติท่าทางสมมติว่ากำลังจะชิมอาหารที่ผู้แสดงหญิงป้อน เท้า : ยืนตามอิสระ	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
30	ล้วนแล้ว นำเอรีดอรร้อย ไม่น้อยใคร	 ผู้แสดงคนที่ 1 และ 3 (ปฏิบัติท่าค้างไว้) ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงศีรษะมองผู้แสดงชาย มือ : ปฏิบัติท่าทางสมมติว่าหยิบอาหารป้อน ให้ผู้แสดงชายชิม เท้า : เหลื่อมเท้า ผู้แสดงคนที่ 2,4,5 และ6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย,ขวา มือ : มือซ้ายแบมือระดับเอว มือขวาจับหาง แล้ววางไว้บนฝ่ามือมือซ้าย แล้วยืดแขนและงอ แขนตามจังหวะ เท้า : ย่ำเท้าก้าวขึ้นมาด้านหน้า ผู้แสดงชายคนที่ 1 และ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงศีรษะมองผู้แสดงหญิง มือ : ปฏิบัติท่าทางสมมติว่ากำลังจะชิมอาหาร ที่ผู้แสดงหญิงป้อน เท้า : ยืนตามอิสระ	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
31	ล้วนแล้ว นำเอรีดอรร้อย <u>ไม่น้อยใคร</u>		การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ผู้แสดงคนที่ 1 (ปฏิบัติท่าค้างไว้) ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงศีรษะมองผู้แสดงชาย มือ : ปฏิบัติท่าทางสมมติว่าหยิบอาหารป้อน ให้ผู้แสดงชายชิม เท้า : เหลื่อมเท้าซ้าย ผู้แสดงคนที่ 2,4,5 และ6 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย หน้ามองไปทางขวา มือ : ผู้แสดงคนที่ 2,4,5 จับมือต่อกันแขนตั้ง ระดับเอว ผู้แสดงคนที่6 มือซ้ายจับมือกับ ผู้แสดงคนที่ 2 มือขวาดึงมือขึ้นแขนตั้งระดับ ศีรษะ เท้า : ก้าวเท้าขวาไปข้าง ๆ ยึดตัวขึ้น เปิดสัน เท้าหลัง	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
31		ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือทั้งสองจับคว่ำไขว้กัน มือขวาทับมือซ้าย ระดับอก เท้า : วิ่งซอยเท้ามาด้านหน้าของผู้แสดงคนที่ 2,4,5,6	
		แสดงชายคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงศีรษะมองผู้แสดงหญิง มือ : ปฏิบัติท่าทางสมมติว่ากำลังจะชิมอาหารที่ผู้แสดงหญิงป้อน เท้า : ยืนตามอิสระ	
		แสดงชายคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : มองตามผู้แสดงหญิง มือ : ปฏิบัติท่ามองโดยมือขวาทำท่าป้องหน้ามือซ้ายท้าวเอว เท้า : ยืนตามอิสระ	

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
32	ส่วนของหวาน ตระการตา โอชารส ปรุงเครื่องสด บดแห่งอบ ครบชานไซ	 ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : วาดมือจีบขึ้น (ท่าที่31) ระดับศีรษะแล้ว คลายจีบออกกลมมือมาระดับไหล่ เท้า : วิ่งซอยเท้ามาด้านหน้าของผู้แสดงคนที่ 2,4,5,6 แล้วลงไปด้านหลัง อธิบายท่ารำ : ผู้แสดงคนที่ 1,2,4,5,6 และ ผู้แสดงชาย (ปฏิบัติท่าลำดับที่ 31 ค้างไว้)	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
33	หอมกะทิจรูญจิต พิศวิไล <u>แก้วกัลยา</u> บรรจงใจ ให้เชยชม	 ทิต : ทิศหน้า ศีรชะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองนำฝ่ามือมาแนบที่แก้ม เท้า : วิ่งซอยเท้าแปรแถวแล้วยืมผสมเท้า ย่อลง ก้มตัวเล็กน้อย	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ผู้แสดงชายคนที่ 1 ทิต : ทิศหน้า ศีรชะ : หน้าตรง มือ : มือข้างขวาชูขึ้นกำหมัดชูนิ้วโป้ง มือซ้าย ท้าวเอว เท้า : วิ่งซอยเท้าแปรแถวแล้วยืมแยกขา เล็กน้อย	
		ผู้แสดงชายคนที่ 2 ทิต : ทิศหน้า ศีรชะ : หน้าตรง มือ : มือข้างซ้ายชูขึ้นกำหมัดชูนิ้วโป้ง มือขวา ท้าวเอว เท้า : วิ่งซอยเท้าแปรแถวแล้วยืมแยกขา เล็กน้อย	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
34	หอมกะทิจรูญจิต พิศวิไล แก้วกัลยา บรรจงใจ <u>ให้เชยชม</u>		การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ผู้แสดงคนที่ 1 : หันทิศซ้าย มือทั้งสองประสานกันหันฝ่ามือออก แขนตั้ง แล้วก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า ย่อขาลงเปิดสัน เท้าหลัง	
		ผู้แสดงคนที่ 2 : หันทิศหน้า เอียงซ้าย มือขวาเท้าเอว มือซ้ายวางมือลงที่ หน้าขา แขนตั้ง เขยียดเท้าซ้ายไปด้านข้าง เปิดสันเท้า	
		ผู้แสดงคนที่ 3 : หันทิศหน้า เอียงซ้าย มือขวาเท้าเอว มือซ้ายวางมือลงที่ หน้าขา แขนตั้ง เขยียดเท้าซ้ายไปด้านข้าง เปิดสันเท้า	
		ผู้แสดงคนที่ 4 : หันทิศขวา มือทั้งสองประสานกันหันฝ่ามือออก แขนตั้ง แล้วก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า ย่อขาลงเปิดสัน เท้าหลัง	

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
34		ผู้แสดงคนที่ 5 : โปสท่า หันทิศหน้า หน้าตรง มือทั้งสองทำท่าพรหมสี่หน้า ก้าวเท้าขวาไป ด้านหน้า ย่อขาหลังเปิดสันเท้าหลัง	
		ผู้แสดงคนที่ 6 : โปสท่า หันทิศหน้า หน้าตรง มือทั้งสองนำฝ่ามือมาประกบกันเหนือศีรษะ แล้วยืดตัวขึ้นยกเท้าขวา วางฝ่าเท้าแนบไปที่ น่องของขาซ้าย	
		นักแสดงชายคนที่ 1 และ 2 ปฏิบัติท่าลำดับที่ 33 ค้าง	
35	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 1, 4 และ 5 ทิศ : ทิศซ้าย ศีรษะ : หน้าตรง ก้มศีรษะเล็กน้อย มือ : มือทั้งสองตะแคงมือระดับเอว ยกขึ้น-ลง แบบถี่ ๆ ปฏิบัติท่าคล้ายการสับอาหารเท้า : ผสมเท้า ย่อลงก้มตัวเล็กน้อย ผู้แสดงคนที่ 2, 3 และ 6 ปฏิบัติท่าลำดับที่ 34 ค้างไว้ ผู้แสดงชายคนที่ 1 และ 2 ปฏิบัติท่าลำดับที่ 33 ค้างไว้	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
36	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 2,3 และ 6 ทิศ : ทิศขวา ศีรษะ : หน้าตรง ก้มศีรษะเล็กน้อย มือ : มือทั้งสองตะแคงมือระดับเอว ยกขึ้น-ลง แบบถี่ ๆ ปฏิบัติท่าคล้ายการสับอาหาร เท้า : ผสมเท้า ย่อลงก้มตัวเล็กน้อย ผู้แสดงคนที่ 1,4 และ5 ปฏิบัติท่าลำดับที่ 35 ค้างไว้ ผู้แสดงชายคนที่ 1และ 2 ปฏิบัติท่าลำดับที่33 ค้างไว้	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

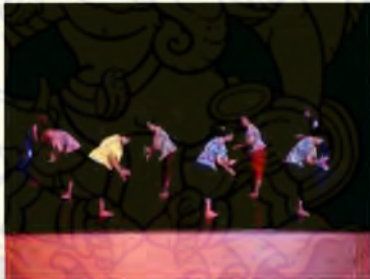
ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
37	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองตะแคงมือ ยกขึ้น-ลงแบบถี่ ๆ ปฏิบัติท่าคล้ายการสับอาหาร ระดับศีรษะ เท้า : ผสมเท้า ยึดตัวขึ้น ผู้แสดงชายคนที่ 1 และ 2 ปฏิบัติท่าลำดับที่ 33 ค้างไว้	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
38	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือทั้งสองตะแคงมือ ยกขึ้น-ลงแบบถี่ ๆ ปฏิบัติท่าคล้ายการสับอาหาร ระดับศีรษะโดย โยกไปทางด้านขวา เท้า : ยึดตัวขึ้น โยกไปทางด้านขวา เปิดส้นเท้าซ้าย	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

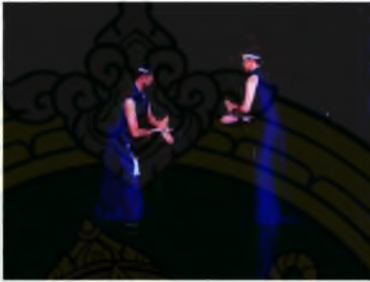
ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
39	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือทั้งสองตะแคงมือ ยกขึ้น-ลงแบบถี่ ๆ ปฏิบัติท่าคล้ายการสับอาหาร ระดับศีรษะโดยโยกไปทางด้านซ้าย เท้า : ยึดตัวขึ้น โยกไปทางด้านซ้าย เปิดส้นเท้าขวา อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติท่าที่ 38 และ 39 ต่อเนื่องกัน 4 ครั้ง โดยเริ่มทางขวา (ท่าที่ 38) นับเป็น 1 ครั้ง	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล
40	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองตะแคงมือ ยกขึ้น-ลงแบบถี่ ๆ ปฏิบัติท่าคล้ายการสับอาหาร ระดับศีรษะ เท้า : ซอยเท้าอยู่กับที่ ยึดตัวขึ้น	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
41	ทำนองเพลง	 ทิต : ทิศหน้า ศีรษะ : ก้มศีรษะลง มือ : มือทั้งสองตะแคงมือ ยกขึ้น-ลงแบบถี่ ๆ ปฏิบัติท่าคล้ายการสับอาหาร ระดับเอว เท้า : ซอยเท้าอยู่กับที่ ย่อลง ก้มตัวลง	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
42	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 1,4 และ 5 ทิต : ทิศซ้าย ศีรษะ : หน้าตรง ก้มศีรษะเล็กน้อย มือ : มือทั้งสองตะแคงมือระดับเอว ยกขึ้น-ลง แบบถี่ ๆ ปฏิบัติท่าคล้ายการสับอาหารเท้า : ซอยเท้าอยู่กับที่ ย่อลงก้มตัวเล็กน้อย ผู้แสดงคนที่ 2,3 และ 6 ทิต : ทิศขวา ศีรษะ : หน้าตรง ก้มศีรษะเล็กน้อย มือ : มือทั้งสองตะแคงมือระดับเอว ยกขึ้น-ลง แบบถี่ ๆ ปฏิบัติท่าคล้ายการสับอาหาร เท้า : ซอยเท้าอยู่กับที่ ย่อลงก้มตัวเล็กน้อย	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
		อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติทำดังกล่าวเพื่อเตรียมวง ขอยเท้าเข้าเวที โดยผู้แสดงคนที่ 1,4 และ 5 เข้าทางด้านขวา ผู้แสดงคนที่ 2,3 และ 6 เข้า ทางด้านซ้าย ของเวที	
43	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนชายที่ 1 และ 2 วิ่งขึ้นมาจากทางด้านหลังวนรอบตัวหันหน้า เข้าหากัน ทำมือสมมติว่ากำลังสับเนื้อหมู ปฏิบัติทั้งหมด 4 ชุดด้วยกัน	
44	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 1 และ 3 ออกมาทางด้านซ้ายของเวที ปฏิบัติทำสมมติ การทำอาหารประเภทการตำ โดยมีอุปกรณ์ ประกอบการแสดงคือ ครก และ สาก ซึ่งผู้แสดงสามารถแสดงท่าทางสมมติการ ทำอาหารได้อย่างอิสระ เช่น การย่ำเท้า การ โขยกเท้า หรือยืนแล้วยกตัวตามจังหวะ พร้อม กับการใช้สากตำไปที่ครก เป็นต้น	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายทำรำ	หมายเหตุ
		นักแสดงชายคนที่ 1 และ 2 ปฏิบัติท่าทางอย่างอิสระเช่นการเชียร์และให้ กำลังใจนักแสดงหญิง	
45	ทำนองเพลง	ผู้แสดงคนที่ 4 และ 5 ออกมาทางด้านซ้ายของเวที ปฏิบัติท่าสมมติ การทำอาหารประเภทการทอดหรือการผัด โดยมีอุปกรณ์ประกอบการแสดงคือ กระทะ และตะหลิว ซึ่งผู้แสดงสามารถแสดงท่าทาง สมมติการทำอาหารได้อย่างอิสระ เช่น การยำ เห้า การโขยกเห้า หรือยีนแล้วยกตัวตาม จังหวะ พร้อมกับการใช้ตะหลิวคนไปที่กระทะ หรือใช้ตะหลิวควงตามจังหวะ เป็นต้น นักแสดงชายคนที่ 1 และ 2 ปฏิบัติท่าทางอย่างอิสระเช่นท่ามองและให้ กำลังใจ สนใจนักแสดงหญิง	การปฏิบัติทำรำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายทำรำ	หมายเหตุ
45	ทำนองเพลง		การปฏิบัติทำรำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
		ผู้แสดงคนที่ 4 และ 5 ปฏิบัติทำสมมติการทำอาหารประเภทการ ทอดหรือการผัด โดยมีอุปกรณ์ประกอบการ แสดงคือ กระทะ และตะหลิว ซึ่งผู้แสดงชาย จะช่วยถือกระทะให้ผู้แสดงสูงอายุ โดย สามารถแสดงท่าทางสมมติการทำอาหารได้ อย่างอิสระ เช่น การชิมอาหาร ปรงอาหาร หรืออาจสมมติว่าน้ำมันกระเด็น เป็นต้น นักแสดงชายคนที่ 1 และ 2 นั่งลงแล้วรับกระทะจากผู้แสดงหญิงปฏิบัติ ท่าทางกำลังคล้ายกำลังช่วยทำอาหาร	

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
46	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 2 ออกมาทางด้านขวาของเวที ปฏิบัติทำสมมติการทำอาหารประเภทการต้มหรือการหุง โดยมีอุปกรณ์ประกอบการแสดงคือ หม้อ และทัพพี ซึ่งผู้แสดงสามารถแสดงท่าทางสมมติการทำอาหารได้อย่างอิสระ เช่น การย่ำเท้า แล้วถือหม้อไว้ข้างลำตัว หรือใช้มือเปิดปิดฝาหม้อไปตามจังหวะเพลง เป็นต้น ผู้แสดงคนที่ 6 ออกมาทางด้านขวาของเวที ปฏิบัติทำสมมติการทำอาหารโดยใช้กระทายชุดมะพร้าว ซึ่งสัมพันธ์กับการปฏิบัติทำของผู้แสดงคนที่ 2 ผู้แสดงสามารถแสดงท่าทางสมมติการทำอาหารได้อย่างอิสระ เช่น การย่ำเท้า หรือชโยกเท้า แล้วถือกระทายชุดมะพร้าวไว้ข้างลำตัว อีกมือถือกะลามะพร้าว เป็นต้น	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

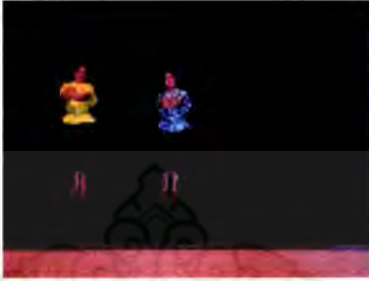
ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
47	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 2 นั่งทับสันตั่งเข้าขึ้นมา 1 ข้าง แล้ววางหม้อลงกับพื้น ปฏิบัติท่าทางสมมติการทำอาหาร เช่น การนำทัพพีคนไปที่หม้อ แล้วตักขึ้นมาชิมหรือป้อนให้ผู้แสดงคนที่ 6 เป็นต้น ผู้แสดงคนที่ 6 วางกระต่ายขูดมะพร้าวลงแล้วปฏิบัติท่าทาง การขูดมะพร้าว หรือท่าทางการเรียก เชิญชวน และพูดคุยกับผู้แสดงคนที่ 2 เป็นต้น	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล
48	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงทุกคนปฏิบัติท่าทางสมมติการทำอาหารของตัวเองตามท่ารำลำดับที่ 43-47 แล้วผู้แสดงคนที่ 2,6 จะถืออุปกรณ์ ย่ำเท้าเข้าด้านซ้ายของเวที ตามด้วยผู้แสดงคนที่ 1,3 ซึ่งจะเหลือผู้แสดงคนที่ 4,5 ยังคงปฏิบัติท่าทาง การทำอาหารอยู่ พร้อมกับผู้แสดงชายคนที่ 1 และ 2	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
49	ทำนองเพลง	ผู้แสดงคนที่ 4 ปฏิบัติท่าทางการทำอาหาร ผู้แสดงคนที่ 5 ปฏิบัติท่าทางสมมติการทอดปลา ซึ่งสมมติตนเองเป็นปลา โดยนำมือขวามาประกบวางไว้บนหลังมือซ้าย ระดับเหนือศีรษะ แล้วกดมือลงพร้อมกับกระโดด คล้ายกับปลากระโดดลงกระทะ ผู้แสดงชายคนที่ 1 รับตะหลิวจากผู้แสดงหญิงแล้วสมมติว่ากำลังทอดปลา ผู้แสดงชายคนที่ 2 ปฏิบัติท่าทางช่วยทำอาหาร	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

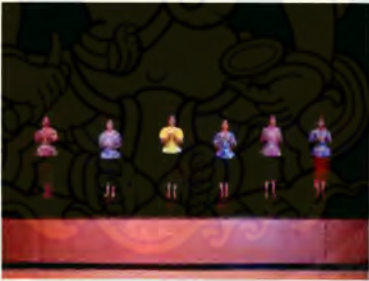
ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
50	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 4,5 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย,ขวา มือ : มือทั้งสองตั้งมือระดับอก แขนตั้ง เท้า : ก้าวเท้าไปข้าง ๆ แล้วเตะเท้า สลับกัน ทั้งซ้ายและขวา	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
51	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 4,5 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย,ขวา มือ : มือทั้งสองวาดมือออกไปด้านข้างลำตัว แขนตั้ง ระดับไหล่ เท้า : ก้าวเท้าไปข้าง ๆ แล้วเตะเท้า สลับกัน ทั้งซ้ายและขวา อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติต่อเนื่องจากท่าที่ 50 โดยผู้แสดงคนที่ 4,5 จะปฏิบัติทำดังกล่าว 2 จังหวะ แล้วผู้แสดงที่เหลือจึงออกมาจาก ด้านซ้ายของเวที	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
52	ทำนองเพลง	 คีรีชะ : เอียงซ้าย,ขวา มือ : มือทั้งสองตั้งมือระดับอก แขนตึง แล้ว วาดมือออกไปด้านข้างลำตัว แขนตึง ระดับ ไหล่ เท้า : ก้าวเท้าไปข้าง ๆ แล้วแตะเท้า สลับกัน ทั้งซ้ายและขวา อธิบายท่ารำ : ผู้แสดงคนที่ 4,5 หันทิศหน้า และผู้แสดงคนที่ 1,2,3,6 หันทิศขวาออกมา จากด้านซ้ายของเวที	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
53	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า คีรีชะ : เอียงซ้าย,ขวา มือ : มือทั้งสองตั้งมือระดับอก แขนตึง แล้ว วาดมือออกไปด้านข้างลำตัว แขนตึง ระดับ ไหล่ เท้า : ก้าวเท้าไปข้าง ๆ แล้วแตะเท้า สลับกัน ทั้งซ้ายและขวา	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

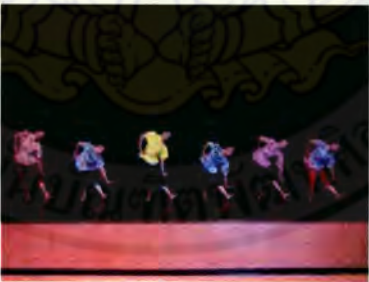
ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
54	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองกำมือหลวม ๆ ยกขึ้น-ลง สลับกันคล้ายทำว้าง เท้า : ย่ำเท้าซ้าย-ขวา แล้วเตะเท้าซ้าย และ ทำอีกข้างสลับกัน	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
55	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองกำมือหลวม ๆ ระดับอก เท้า : ย่ำเท้าซ้าย-ขวา แล้วสไลด์เท้าไป ทางซ้าย	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

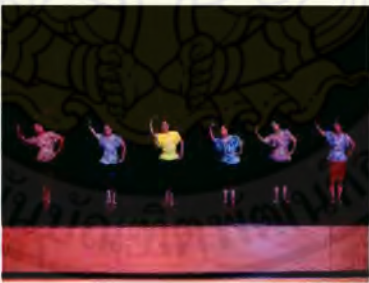
ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
56	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : ลักคอง มือ : มือทั้งสองกำมือหลวม ๆ หายมือขึ้นข้างลำตัว แล้วถองสะเอว เท้า : ย่ำเท้าซ้าย-ขวา แล้วสไลด์เท้าไปทางขวา อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติทำดังกล่าวต่อเนื่องจากท่าที่ 55 โดยปฏิบัติทั้งสองท่าซ้ำกันทั้งหมด 4 ครั้ง	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล
57	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือทั้งสองจับส่อแก้ว แล้วม้วนมือไปมาระดับศีรษะด้านขวา เท้า : ก้าวเท้าขวาไปข้าง ๆ แล้วเตะเท้าซ้าย	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
58	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือทั้งสองปรบมือที่ระดับหน้าขา ด้านขวา เท้า : ก้าวเท้าซ้ายไปข้าง ๆ แล้วแตะเท้าขวาก้มตัวเล็กน้อย อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติทำดังกล่าวต่อเนื่องจากท่าที่ 57 โดยปฏิบัติทั้งสองท่าซ้ำกันทั้งหมด 4 ครั้ง	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล
59	ทำนองเพลง	 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือขวาเท้าเอว มือซ้ายตั้งมือแล้ววาดมือขึ้นแขนตึงลงมาอยู่ระดับหัวเข่า เท้า : ก้าวเท้าขวาไปข้าง ๆ แล้วเหยียดเท้าซ้ายมาวางด้วยสันเท้า ขาตึง อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติทำดังกล่าวอีกครั้งแต่สลับข้าง	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
60	ทำนองเพลง	 ทศ : ทศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือซ้ายเท้าเอว มือขวาจับหงายแล้ววาด มือขึ้นแขนตั้งลงมาอยู่ระดับหัวเข่า เท้า : ก้าวเท้าซ้ายไปข้าง ๆ แล้วเหยียดเท้า ขวามาวางด้วยสันเท้า ขาตั้ง อธิบายท่ารำ : ปฏิบัติท่าดังกล่าวโดยเริ่มจาก ข้างซ้ายแต่สลับข้างกับคำอธิบาย	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
61	<u>แก้วกัลยา</u> เลอค่าคู่ครัวไทย	 ทศ : ทศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือซ้ายเท้าเอว มือขวาจับปรกข้าง เท้า : ผสมเท้า แล้วยืด-ยุบ เพื่อวิ่งซอยเท้า แปรแถว	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
62	แม่สูงวัย แต่แกร่งกล้า สง่าสม	 ทิศ : หันเฉียงไปทางซ้าย ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองจับคว่ำไขว้กัน ระดับเอว แล้ว วาดมือขึ้นคล้ายจับออก เท้า : ยืนเต็มเท้า	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล
63	แม่สูงวัย แต่แกร่งกล้า สง่าสม	 ทิศ : หันเฉียงไปทางซ้าย ศีรษะ : หน้าตรง มือ : มือทั้งสองส่งมือไปด้านหลัง คล้ายกับทำ ยูกพ้อนหาง เท้า : ยืนเต็มเท้า	การปฏิบัติท่ารำ สามารถยืดหยุ่นได้ ตามความสามารถ ด้านกายภาพของ บุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
64	แม่สูงวัย แต่แกร่งกล้า <u>สง่าสม</u>	 ทิศ : หันเฉียงไปทางซ้าย ศีรษะ : ลักคอ มือ : มือทั้งสองจับคว่ำที่หัวไหล่ เท้า : ย่ำเท้าอย่างช้า ๆ	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล
65	ปรุงอาหาร ผ่านรสมือ ลือนิยม.....	 ผู้แสดงทุกคนปฏิบัติท่าทางการพูดคุยกันระหว่างผู้สูงอายุ ในเชิงความยินดีปรีดาที่วัยรุ่นหนุ่มสาวมาร่วมเทิดทูนภูมิปัญญาการทำอาหาร ซึ่งผู้แสดงสามารถทำท่าทางได้อย่างอิสระ เช่น การชี้ การเรียก เอามือทาบที่อกแสดงถึงความภูมิใจ เป็นต้น โดยสามารถพูดคุยออกเสียงปกติได้	“.....” หมายถึงเนื้อเพลงที่ผู้แสดงสูงอายุเดินเข้าไปนำอุปกรณ์ออกมา และเป็นช่วงที่ผู้แสดงหญิงแสดงท่ารำ

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
66	เชิญเทิดทูน คุณท่าน สมานสมัคร	 ผู้แสดงสูงอายุทุกคน จะเข้าทางด้านขวาของเวทีเพื่อเตรียมนำอุปกรณ์ออกมา โดยผู้แสดงคนที่ 4 จะออกมาก่อนพร้อมกับผู้แสดงชายคนที่ 2 และนำอุปกรณ์ คือ กระทะและตะหลิว ออกมาด้วย แล้วปฏิบัติท่าทางสมมติการทำอาหาร	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล
67	ถนอมรักบำเรอ เสนอสอน ด้วยคาวหวาน อาหารไทย ให้เรื่อรอง	 ผู้แสดงสูงอายุคนที่ 1,2,3,5,6 และผู้แสดงชายคนที่ 1 ออกมาทางด้านขวาของเวทีพร้อมกับนำอุปกรณ์ของตนเองออกมาแล้วปฏิบัติท่าทางสมมติการทำอาหารโดยผู้แสดงคนที่ 4 และผู้แสดงชายคนที่ 2 จะเคลื่อนมาทางด้านซ้ายของเวที	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

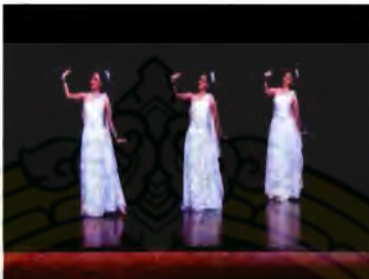
ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายทำรำ	หมายเหตุ
68	สุขสมปอง <u>เพลินชีวิน</u> ทุกถิ่นเอย	 ผู้แสดงสูงอายุคนที่ 1,2,3,5,6 เดินมาแทนที่ตำแหน่งของผู้แสดงหญิง โดยในขณะที่เดินสามารถทำท่าทางสมมติการทำอาหารกับอุปกรณ์ของตนได้ หรือพูดคุยกันได้	การปฏิบัติทำรำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ตารางที่ 3.1 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักและผู้แสดงชาย (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
69	ทำนองเพลง -จบ-	 ผู้แสดงคนที่ 1 : นั่งชันเข่าซ้าย หันเฉียงไปทางขวาเล็กน้อย วางครกลงกับพื้นแล้วนำมือทั้งสองจับครกและสากไว้ ผู้แสดงคนที่ 2 : หันทิศหน้า มือทั้งสองถือหม้อ ยืนเต็มเท้า ผู้แสดงคนที่ 3 : นั่งชันเข่าขวา ทิศหน้า วางครกลงกับพื้น มือซ้ายวางบนหน้าขา มือซ้ายถือสากยกขึ้น ผู้แสดงคนที่ 4 : หันทิศขวา เอียงซ้าย ก้าวหน้าเท้าขวา มือซ้ายเท้าเอว มือขวาจับตะหลิวให้อยู่ในกระทะที่ผู้แสดงชายถือ ผู้แสดงคนที่ 5 : หันทิศหน้า มือซ้ายถือกระทะมือขวาถือตะหลิว เหลื่อมเท้าขวา ผู้แสดงคนที่ 6 : หันเฉียงไปทิศซ้าย นั่งลงบนกระต่ายขูดมะพร้าว มือทั้งสองจับกะลามะพร้าวครอบไปที่หัวขูดมะพร้าว ผู้แสดงชายคนที่ 1 หันเฉียงซ้าย มือขวาถือกระบวย มือซ้ายเท้าเอวโดยยืนคู่กับผู้แสดงหญิงคนที่ 2 แสดงชายคนที่ 2 หันตรง มือทั้งสองมือจับกระทะยืนตรง โดยยืนคู่กับผู้แสดงหญิงคนที่ 4	การปฏิบัติท่ารำสามารถยืดหยุ่นได้ตามความสามารถด้านกายภาพของบุคคล

ผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง

ตารางที่ 3.2 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
1	แกว่กัลยาเลอค่า คู่ครัวไทย	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มองมือเล็กน้อย มือ : มือขวาจับล่อแกว่หักข้อมือเข้าหาลำตัว มือซ้ายจับส่งหลัง เท้า : วิ่งซอยเท้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ด้านซ้ายของเวที
2	แกว่กัลยาเลอค่า คู่ครัวไทย	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : หมุนรอบตัวเอง และหันมาทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวาและเปลี่ยนเอียงซ้าย มือ : มือขวาคล้ายมือออกเป็นตั้งวงกลาง แขนงมือซ้ายจับส่งหลัง เท้า : เท้าซ้ายก้าวหน้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ด้านซ้ายของเวที

ตารางที่ 3.2 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
3	<u>แม่สูงวัยแต่</u> <u>แกร่งกล้า</u> สง่าสม.....	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา เอียงซ้าย และเอียงขวาหน้า มองมือจีบเล็กน้อย มือ : มือขวาจีบหงายแขนงอมือซ้ายตั้งวงกลาง แขนงอ และเปลี่ยนมาเป็นมือขวากลายมือ ออกเป็นตั้งวงแขนงอมือซ้ายม้วนมือเป็นจีบ หงายแขนงอ และสลับทำอีก 1 ครั้ง เท้า : ก้าวเท้าขวา ก้าวเท้าซ้าย และก้าวเท้า ขวา	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ด้านซ้าย ของเวที
4	<u>แม่สูงวัยแต่</u> <u>แกร่งกล้า</u> <u>สง่าสม.....</u>	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา และเปลี่ยนเอียงซ้าย มือ : มือขวาดังวงหน้าระดับปาก มือซ้ายจีบ คว่ำมือมือออกเป็นตั้งวงเทิด เท้า : เท้าซ้ายก้าวหน้า ขาตั้ง	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ด้านซ้าย ของเวที

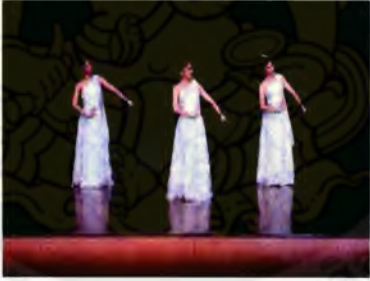
ตารางที่ 3.2 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
5	ปรุงอาหาร ผ่านรสมือ ลือนิยม.....	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : ลักคอกซ้าย ลักคอกขวา และลักคอกซ้าย มือ : มือขวาจับตะแคงเข้าหามือซ้าย มือซ้าย ตั้งวงตะแคงมือเข้าหามือขวา ทำสลับกันเช่นนี้ 3 ครั้ง เท้า : ถอนเท้าขวา และย่อเท้าซ้ายและเท้า ขวา	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ด้านซ้าย ของเวที
6	ปรุงอาหาร ผ่านรสมือ ลือนิยม.....	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : ลักคอกขวา มือ : มือขวาขึ้นฝ่ามือซ้าย มือซ้ายหงายฝ่า มือขึ้นอยู่ระดับเอว เท้า : เหลื่อมเท้าซ้าย	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ด้านซ้าย ของเวที

ตารางที่ 3.2 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
7	ปรุงอาหาร ผ่านรสมือ <u>ลือนิยม.....</u>	 ผู้แสดงคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวาและเอียงซ้าย มือ : มือขวาหยิบจิบและเป็นตั้งวงมือซ้ายจิบ ส่งหลัง เท้า : วิ่งซอยเท้า และเท้าซ้ายก้าวหน้า ผู้แสดงคนที่ 2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวาและเอียงซ้าย มือ : มือขวาดังวงหงายและลากมือขึ้นมือซ้าย จิบส่งหลัง เท้า : วิ่งซอยเท้า และเท้าซ้ายก้าวหน้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลาง ของเวที

ตารางที่ 3.2 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
8	สุขอารมณ์ ยิวน ชวนลิ้มลอง.....	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า เเฉียงตัวไปด้านขวา 45 องศา ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือทั้งสองข้างจับหางยอแขน แล้วลากม มือลงเป็นจับส่งหลัง เท้า : ถอนเท้าขวา แล้วก้าวหน้าซ้าย	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลาง ของเวที
9	สุขอารมณ์ ยิวน ชวนลิ้มลอง.....	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือขวาดั้งวงล่าง มือซ้ายตั้งและแทงมือ ไปข้างหลังแขนตั้ง เท้า : เท้าซ้ายก้าวหน้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลาง ของเวที

ตารางที่ 3.2 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
10	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือซ้ายตั้งวงล่าง มือขวาดังวงและแทง มือไปข้างหลังแขนตั้ง เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า แล้วซอยเท้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลางของเวที
11	สุขอารมณ์ ยิวน <u>ชวนลิ้มลอง.....</u>	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือขวาจับชายพก มือซ้ายจับคว่ำระดับปาก เท้า : เหลื่อมเท้าซ้าย	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลางของเวที

ตารางที่ 3.2 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
12	เชิฐเทิดทูน คุณท่าน สมานสมัคร	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า เียงไปด้านขวา 45 องศา ศีรษะ : เอียงขวา และเอียงซ้าย มือ : มือทั้งสองจีบคว่ำและม้วนมือออกเป็นตั้ง วงเทิดมือขวาอยู่ระดับศีรษะมือซ้ายอยู่ระดับปาก เท้า : ถอนเท้าขวา เท้าซ้ายก้าวหน้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลางของเวที

ตารางที่ 3.2 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
13	เชิญเทิดทูน คุณท่าน <u>สมานสมัคร</u>	 ผู้แสดงคนที่ 1 และ 2 ทิศ : คนที่ 1 ทิศหน้า เอียงไปด้านขวา 45 องศา คนที่ 2 ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา และเอียงซ้าย มือ : มือทั้งสองจับคว่ำและม้วนมือออกเป็นตั้งวง มือขวาดั้งวงล่างแขนงอ มือซ้ายตั้งวงแขนตั้ง เท้า : วิ่งชอยเท้า ถอนเท้าขวา เท้าซ้ายก้าวหน้า	ผู้แสดงคนที่ 1, 2 และ 3 อยู่ตรงกลางของเวที
		ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย และเอียงขวา มือ : มือทั้งสองจับคว่ำและม้วนมือออกเป็นตั้งวง มือขวาดั้งวงล่างแขนงอ มือซ้ายตั้งวงแขนตั้ง เท้า : วิ่งซอนเท้า ถอนเท้าซ้าย เท้าขวาก้าวหน้า	

ตารางที่ 3.2 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
14	ถนอมรักบำเรอ เสนอสอน ด้วยควหาวน อาหารไทย ให้เรีอรอง	 ผู้แสดงคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือทั้งสองข้างจับมือกับนักแสดงคนที่ 2 และ 3 เท้า : เท้าขวาก้าวหน้ายันเท้าไปทางซ้าย ผู้แสดงคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือขวาจับส่งหลัง มือซ้ายจับมือกับนักแสดงคนที่ 1 เท้า : เท้าขวาก้าวหน้ายันเท้าไปทางซ้าย ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือขวาจับมือนักแสดงคนที่ 1 มือซ้ายตั้งวงล่าง เท้า : เท้าขวาก้าวหน้ายันเท้าไปทางซ้าย	ผู้แสดงคนที่ 1, 2 และ 3 อยู่ตรงกลางของเวที

ตารางที่ 3.2 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
15	ถนอมรักบำเรอ เสนอสอนอง ด้วยคาวหวาน อาหารไทย ให้เรื่องรอง	 ผู้แสดงคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือทั้งสองข้างจับมือกับนักแสดงคนที่ 2 และ 3 เท้า : เท้าซ้ายก้าวหน้าขยับเท้าไปทางขวา ผู้แสดงคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือขวาจับส่งหลัง มือซ้ายจับมือกับนักแสดงคนที่ 1 เท้า : เท้าซ้ายก้าวหน้าขยับเท้าไปทางขวา ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือขวาจับมือนักแสดงคนที่ 1 มือซ้ายจับส่งหลัง เท้า : เท้าซ้ายก้าวหน้าขยับเท้าไปทางขวา	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลางของเวที

ตารางที่ 3.2 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
16	ถนอมรักบำเรอ <u>เสนอสนอง</u> ด้วยควาหวาน อาหารไทย ให้เรื่องรอง	 ผู้แสดงคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือทั้งสองข้างจับมือกับนักแสดงคนที่ 2 และ 3 เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า ผู้แสดงคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือขวาจับส่งหลัง มือซ้ายจับมือนักแสดงคนที่ 1 เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือซ้ายตั้งวงหงายแล้วลากมือขึ้นแขนงอ มือขวาจับมือนักแสดงคนที่ 1 เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลางของเวที

ตารางที่ 3.2 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
17	ถนอมรักบำเรอ เสนอสอนอง <u>ด้วยควาหวาน</u> อาหารไทย ให้เรื่องรอง	 ผู้แสดงคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : ลักคอกขวา มือ : มือทั้งสองข้างจับมือกับนักแสดงคนที่ 2 และ 3 เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า ผู้แสดงคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : ลักคอกขวา มือ : มือขวาจับส่งหลัง มือซ้ายจับมือนักแสดงคนที่ 1 เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : ลักคอกขวา มือ : มือซ้ายหยิบจับขึ้นหักข้อมือขึ้นแขนงอ มือขวาจับมือนักแสดงคนที่ 1 เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลางของเวที

ตารางที่ 3.2 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
18	ถนอมรักบำเรอ เสนอสอนง ด้วยคาวหวาน <u>อาหารไทย</u> ให้เรีอรง	 ผู้แสดงคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า ศิริษะ : ลักค่อซ้าย มือ : มือทั้งสองข้างจับมือกับนักแสดงคนที่ 2 และ 3 เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า ผู้แสดงคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า ศิริษะ : ลักค่อซ้าย มือ : มือขวาหยิบจับขึ้นหักข้อมือขึ้นแขนงอ มือซ้ายจับมือนักแสดงคนที่ 1 เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศิริษะ : ลักค่อขวา มือ : มือซ้ายหยิบจับขึ้นหักข้อมือขึ้นแขนงอ มือขวาจับมือนักแสดงคนที่ 1 เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลาง ของเวที

ตารางที่ 3.2 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
19	ถนอมรักบำเรอ เสนอสอนง ด้วยคาวหวาน อาหารไทย <u>ให้เรื่องรอง</u>	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า เอียงไปด้านขวา 45 องศา ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือทั้งสองตั้งวงหน้าระดับอกแขนงอ เฝ้า : วังซอยเท้า แล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าตาม ด้วยเท้าขวา	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลาง ของเวที
20	ถนอมรักบำเรอ เสนอสอนง ด้วยคาวหวาน อาหารไทย <u>ให้เรื่องรอง</u>	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศขวา ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือขวาดั้งวงหงายมือระดับศีรษะ มือซ้าย ตั้งวงกลางแขนตั้ง เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลาง ของเวที

ตารางที่ 3.2 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
21	สุขสมปอง เพลินชีวิน ทุกถิ่นเอ๋ย	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือทั้งสองตบมือแต่เฉียงมือไปด้านซ้ายเล็กน้อย เท้า : วิ่งซอยเท้ามาข้างหน้าเล็กน้อย	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลางของเวที
22	สุขสมปอง เพลินชีวิน ทุกถิ่นเอ๋ย	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า เียงตัวไปทางขวา 45 องศา ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือขวาจับส่งหลัง มือซ้ายตั้งวงหงายมือแล้วลากมือขึ้นแขนงอ เท้า : เท้าซ้ายก้าวหน้า แล้ววิ่งซอยเท้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ตรงกลางของเวที

ตารางที่ 3.2 ท่ารำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
23	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : ทิศหน้า เอียงตัวไปทางซ้าย 45 องศา ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือขวาจับส่งหลัง มือซ้ายตั้งวงหงาย ระดับศีรษะ เท้า : ซอยเท้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่กลางเวที แล้ววิ่งไปด้านขวาของเวที
24	ทำนองเพลง	 ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 ทิศ : หมุนรอบตัวเอง ศีรษะ : เอียงซ้าย มือ : มือขวาจับปกข้างระดับศีรษะ มือขาตั้งวงกลางระดับปาก ทำท่านี้ในลักษณะม้วนมือไปมาสลับกัน เท้า : เขย่งเท้าขาตั้งแล้วหมุนรอบตัวเอง	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ด้านขวาของเวที

ตารางที่ 3.2 ทำรำผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง (ต่อ)

ลำดับที่	ทำนอง/ เนื้อเพลง	อธิบายท่ารำ	หมายเหตุ
25	สุขสมปอง เพลินชีวัน <u>ทุกถิ่นเอย</u>	 ผู้แสดงคนที่ 1 ทิศ : ทิศหน้า เอียงตัวไปทางซ้าย 45 องศา ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือขวาจับมือกับนักแสดงคนที่ 2 มือซ้ายจับที่ มุมปาก เท้า : เหลื่อมเท้าขวา ผู้แสดงคนที่ 2 ทิศ : ทิศหน้า เอียงตัวไปทางซ้าย 45 องศา ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือขวาขึ้นนิ้วโป้งข้างหน้าแขนงอ มือซ้ายจับมือ กับนักแสดงคนที่ 1 เท้า : เหลื่อมเท้าขวา ผู้แสดงคนที่ 3 ทิศ : ทิศหน้า ศีรษะ : เอียงขวา มือ : มือขวาจับหางแขนงระดับเอว มือซ้ายตั้งวง หางมือขึ้นแขนงระดับเอว เท้า : เท้าขวาก้าวหน้า	ผู้แสดงคนที่ 1,2 และ 3 อยู่ด้านขวา ของเวที

บทที่ 4

การวิเคราะห์ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

ในบทนี้ ผู้สร้างสรรค์นำหลักการคิดในการทำงานสร้างสรรค์จากการประกอบสร้างงานศิลปกรรม เพื่อวิเคราะห์ผลงานศิลปะ-วิจัย 7 ขั้นตอน คือ การกำหนดแนวคิด การออกแบบร่าง การพัฒนารูปแบบการประกอบสร้าง การเก็บรายละเอียด การนำเสนอผลงาน การประเมินผล แล้วนำมาเรียบเรียงเป็นประเด็นหัวข้อ ดังนี้

- 4.1 วิเคราะห์แนวคิดการแสดง
- 4.2 วิเคราะห์การสร้างสรรค์กระบวนการท่ารำ
- 4.3 วิเคราะห์รูปแบบแถวและการเคลื่อนไหวบนเวที
- 4.4 การนำเสนอผลงานและประเมินผล

4.1 วิเคราะห์แนวคิดการแสดง

การกำหนดแนวคิด (Design conception) ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสร้งงาน เพื่อให้ได้ซึ่งชิ้นงานหรือผลงาน ตามที่ผู้สร้างสรรค์กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ โดยดูจากความคิดที่จะสร้างสร้งงานขึ้นนี้ถอดจากสิ่งใดวิธีการในการนำความคิดจากสิ่งเหล่านั้นมาประมวลกันเป็นแนวคิด และเกิดข้อจำกัดของกรอบความคิดต่อขอบเขตงานศิลปกรรมหรือไม่ แนวคิดที่เลือกนำมาใช้ ดังนี้

4.1.1 การเลือกแนวคิด

ผู้สร้างสรรค์เลือกใช้รูปแบบ นาฏศิลป์ร่วมสมัย ซึ่งหมายถึง การแสดงท่าทาง การรำร้ายรำ การเต้นรำ หรือการทำท่าทางต่าง ๆ ด้วยรูปแบบ วิธีการที่ผสมผสานอย่างเหมาะสมสอดคล้องกับยุคสมัย ไม่นับนาฏศิลป์สกุลใดสกุลหนึ่งจนชัดเจน เน้นความสดใหม่สื่อความหมายระหว่างผู้แสดงและผู้ชมได้เป็นอย่างดี

4.1.2 การประมวลแนวคิด

การประมวลแนวคิด นำข้อมูลจากแรงบันดาลใจเรื่องสังคมผู้สูงอายุ คุณค่าภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และความต้องการให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ผ่านบทบาทของนาฏศิลป์ด้านการออกกำลังกายและความบันเทิงเฉพาะตน เป็นเนื้อเรื่องสำหรับงานสร้างสรรค์ชุดนี้

4.1.3 ข้อจำกัดของกรอบแนวคิด

ด้วยขอบเขตที่กำหนดด้านประชากรผู้แสดงซึ่งเป็นผู้สูงอายุและไม่ใช่นักแสดงนาฏศิลป์ จึงเกิดข้อจำกัดด้านการออกแบบการร้ายรำหรือเต้นรำท่าที่เป็นแบบฉบับ แต่ผู้สร้างสรรค์เลือกแนวคิด ที่เหมาะสมสอดคล้องกับยุคสมัย ไม่จำกัดรูปแบบนาฏศิลป์ที่ชัดเจน ทำให้ข้อจำกัดไม่ส่งผลกระทบต่อารออกแบบท่าทางในการแสดง

4.2 วิเคราะห์การสร้างสรรค์กระบวนการทำรำ

การสร้างสรรค์กระบวนการทำรำเป็นไปตามช่วงของการแสดง 3 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 เคลื่อนกายา ถือเป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย เคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลงด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวแบบง่าย ๆ มีการนำท่ารำนาฏศิลป์ไทยเข้ามาผสมผสาน ใช้ทำนองเพลงที่สร้างสรรค์ใหม่ และเพลงลาวล่องน่านในรูปแบบร่วมสมัย

ช่วงที่ 2 ภูมิปัญญาวิถี เป็นช่วงออกกำลังกาย แสดงท่าตามธรรมชาติของการประกอบอาหาร ได้แก่ การสับหมู การตำน้ำพริก การทอดปลา การผัดกับข้าว การชูดมะพร้าว และการต้มแกง ประกอบบทร้อง ในจังหวะแร็ปหรือฮิปฮอป และเสียงประกอบจังหวะในการทำอาหารแต่ละประเภท

ช่วงที่ 3 เพลินชีวิตสำสม ถือเป็นช่วงผ่อนคลาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลงที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่ด้วยท่ารำนาฏศิลป์ผสมผสานท่าทางตามธรรมชาติ เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีท่ารำนาฏศิลป์ตีบทตามคำร้องของผู้แสดงหญิงกลุ่มร้องในตอนท้ายด้วยทำนองเพลงมะลิซ้อนในรูปแบบร่วมสมัย

วิเคราะห์กระบวนการทำรำที่นำมาสร้างสรรค์ ดังนี้
ตารางที่ 4.1 วิเคราะห์กระบวนการทำรำ

ที่	ช่วงที่ /เนื้อร้อง	ประเภทของท่าที่เลือกใช้			หมายเหตุ
		ท่ารำนาฏศิลป์	ท่าออกกำลังกาย	ท่าทางธรรมชาติ	
1	เคลื่อนกายา ทำนองเพลงเริ่มต้น ทำนองเพลงลาวล่องน่าน	ท่าตั้งวงสองมือ ท่าตั้งมือเหยียดแขนด้านหน้าระดับไหล่ ท่าตั้งวงสูงเหนือศีรษะ ท่าก้าวโยกเท้า การย่อเท้าตามจังหวะเพลง	ท่าประสานมือเหยียดแขน ท่ายกขาสลับพร้อมฟาดแขนไปด้านข้าง ท่าทุบแขน ท่าทุบขา ท่าหักนิ้วมือ ท่าโยกสะเอว ท่าวนดخمับ ท่ายกแขนขึ้น-ลง ท่าอแขนเข้า-ออก ท่าบิดตัว ท่าพับแขนบิดตัว		คือ การ ออกท่าทางเคลื่อนไหวแต่ละส่วนช่วยในการอบอุ่นร่างกาย เน้นการใช้กล้ามเนื้อส่วนแขน นิ้วมือ สะโพก ต้นขา เป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้า ตามทำนองเพลง

ตารางที่ 4.1 วิเคราะห์กระบวนการทำรำ (ต่อ)

ที่	ช่วงที่ /เนื้อร้อง	ประเภทของท่าที่เลือกใช้			หมายเหตุ
		ทำนาฏศิลป์	ท่า ออกกำลึงกาย	ท่า ทางธรรมชาติ	
2	<u>ภูมิปัญญาวิถี</u> ทำนองเพลง อาหารหลากหลาย รสทั้งควหวาน สืบสานวัฒนธรรม ตามสมัย กะร้อยกะหลิบห ยิบจับสำหรับไทย ปรุงละมุนละไมลิ้น กลืนละลาน ทั้งแกง ยำ ตำ ต้ม คั่ว ทอด ย่าง นึ่ง ล้วน น้ า ึ่ง ภูมิ ปัญญามหาศาล น้ำพริกปลาทุกินคู่ ผักหลักโบราณ โภชนาการสุดเด่น เป็นลือชา	การยำเท้า การเอียงศีรษะ การก้าวเท้าและ โยกตัว ตั้งมือแนบข้าง แก้มทั้งสองข้าง คล้ายทำอ้าย การวิ่งซอยเท้า ท่ารัก มือทั้งสอง ทาบทวนไหล่ ท่ารำยั่ว การวิ่งซอยเท้า	การกำมือแล้ว สลัดออก การเหยียดแขน ระดับไหล่แล้ว ปรบมือเหนือ ท่ายกแขนขึ้น เหนือศีรษะ การกระโดด	การขยับโยก ตัวแบบการ เต้น รำ ใน จังหวะแร็ป หรือฮิปฮอป การจับมือ การตั้งมือ ระดับคางแล้ว เคลื่อนออก	การนำทำนาฏศิลป์ ท่าออกกำลึงกาย และท่าทางตาม ธรรมชาติ มาร้อย เรียง ผสมผสานให้ สอดคล้องกับ เนื้อเรื่องการแสดง ในจังหวะที่เร็ว ช่วยกระตุ้นให้ ระบบการหายใจ และปอดทำงาน อย่างเต็มที่สำหรับ ผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.1 วิเคราะห์กระบวนการทำรำ (ต่อ)

ที่	ช่วงที่ /เนื้อร้อง	ประเภทของท่าที่เลือกใช้			หมายเหตุ
		ทำนาฏศิลป์	ท่า ออกกำลังกาย	ท่า ทางธรรมชาติ	
2	<u>ภูมิปัญญาวิถี</u> หลนทอดผัดจัด จ้านหมดรีนรสชาติ พิสวาสหลงไหลให้ โหยหา อีกหมกเผาหมัก ดองต้องจินดา ล้วนเลอค่า เอร็ดอร่อยไม่ น้อยใคร ส่วนของหวาน ตระการตาโอชารส ปรุงเครื่องสด อบแห้งอบครบ ชวนไข หอมกะทิจรุงจิต พิศวิไล แก้วกัลยาบรรจง ใจให้เชยชม	ท่าจับเข้าหาตัว ระดับปาก การวิ่งซอยเท้า ท่าจับ ท่าจับหงาย ท่าแบมือ การย่อเท้า การตั้งวงบน การก้าวเท้าแบบ เปิดสันเท้า ท่าจับคว่ำแล้ว คลายจับออกข้าง ลำตัว การวิ่งซอยเท้า ท่าพรหมสี่หน้า แต่มือสูงเหนือ ศีรษะมาก	ท่าประสามมือ เหยียดแขน ท่าประกบมือสูง เหนือศีรษะ ยก เท้าขึ้นหนึ่งข้าง (โยคะ) ท่าทอดขา กด ไหล่และแขนลง ข้างลำตัว	ทำยืนมอง ทำป้อนอาหาร ทำประคอง การจับมือ ท่ามอง ท่ามอง ทำยกนิ้วหัว แม่มือสูงแขน ตึง	

ตารางที่ 4.1 วิเคราะห์กระบวนการทำรำ (ต่อ)

ที่	ช่วงที่ / เนื้อร้อง	ประเภทของท่าที่เลือกใช้			หมายเหตุ
		ทำนาฏศิลป์	ท่า ออกกำลังกาย	ท่า ทางธรรมชาติ	
2	ภูมิปัญญาวิถี จังหวัดนคร การประกอบ อาหาร สับหมู การประกอบ อาหารตำน้ำพริก การประกอบ อาหารการผัดและ ทอด	การก้าวเท้า การเอียง การถ่ายน้ำหนัก โยกลำตัว การยัด ยุบ การวิ่งซอยเท้า การทำท่าปลา โดยทอดแขน ด้านหน้าระดับ สะเอว หันฝ่ามือ เข้า และส่งแขน ด้านหลังหันฝ่า มือออก สิ้นปลาย นิ้วเล็กน้อย มือทั้งสองซ้อน กันยกขึ้นเหนือ ศีรษะ หันฝ่ามือ ออก หมุนรอบตัว การกระโดดและ กด ฝ่า มือ ลง เหมือนท่าปลา เล่นน้ำ		ตั้งฝ่ามือเข้าหา กัน ยกข้อมือขึ้น ลงสลับกันตาม จังหวะ การใช้ครกและ สากในลักษณะ ท่าธรรมชาติให้ เกิดความ สนุกสนานและ ตรงจังหวะ การยืน นั่ง มอง การผัดและทอด โดยใช้กระทะ และตะหลิวตาม ธรรมชาติ	

ตารางที่ 4.1 วิเคราะห์กระบวนการทำรำ (ต่อ)

ที่	ช่วงที่ /เนื้อร้อง	ประเภทของท่าที่เลือกใช้			หมายเหตุ
		ทำนาฏศิลป์	ท่า ออกกำลังกาย	ท่า ทางธรรมชาติ	
2	ภูมิปัญญาวิถี จังหวัดนคร การประกอบ อาหารการแกง หรือต้ม การประกอบ อาหารการชุด มะพร้าว ทำนองดนตรี		การยกแขนข้าง ศีรษะทั้งสอง ข้าง	การแสดงท่าตั้ง หม้อบนเตา มี การคนอาหาร การชิมอาหาร การสนทนากับ ผู้แสดงร่วม การทำท่าชุด มะพร้าวด้วย กระต่ายชุด มะพร้าว การเรียกผู้ชม การพูดคุย ชิม อาหารกับผู้ แสดงร่วม จัดเก็บอุปกรณ์ ประกอบ อาหารให้ เรียบร้อย	
3	เพลงชีวิตสังสาม ทำนองดนตรี	ก้าวก้าวเท้าและ จรดเท้า การเอียงศีรษะ กำมือหลวม ๆ ข้างลำตัว ขยับ เอวไหล่ การย่อเท้าและ เตะเท้าไปด้าน หน้าสลับกัน	ยก แขน ข้าง ศีรษะทั้งสอง ข้าง แล้วเหยียด ออก แขน ตั้ง ระดับไหล่		การผ่อนจังหวะ และท่าทางลงให้ช้า เน้นการยืดเหยียด ร่างกาย ช่วยให้ ร่างกายผ่อนคลาย เพื่อให้เลือดที่คั่ง ตามกล้ามเนื้อไหล กลับคืนสู่หัวใจ ตาม หลักการออกกำลัง กายที่ถูกต้อง

ตารางที่ 4.1 วิเคราะห์กระบวนการทำรำ (ต่อ)

ที่	ช่วงที่ /เนื้อร้อง	ประเภทของท่าที่เลือกใช้			หมายเหตุ
		ทำนาฏศิลป์	ท่า ออกกําลังกาย	ท่า ทางธรรมชาติ	
3	<u>เพลินชีวีสง่าสม</u> ทำนองดนตรี แก้วกัลยาเลอค่าคู่ ครวไทย	การขยับเอว ไหล่ ลำตัวตามจังหวะ เท้า ชะชะซ่า การถองสะเอว โดยกำมือหลวมๆ หงายมือและแขน ข้างลำตัวสองข้าง ใช้ข้อศอกถอง ระดับสะเอวใน จังหวะชาชะซ่า การจีบล่อแก้ว ม้วนมือ การก้าวเท้าและ จรดเท้า การปรบมือ พร้อมเอียง การทอดขาตั้งส้น เท้าด้านข้าง พร้อมเหยียดแขน ตึงหักข้อมือขึ้น วางมือบนหัวเข่า แล้วสลับเป็นจีบ หงาย เดินมือจีบหงาย ระดับศีรษะไปตั้ง ข้างลำตัว การวิ่งซอยเท้า			

ตารางที่ 4.1 วิเคราะห์กระบวนการทำรำ (ต่อ)

ที่	ช่วงที่ /เนื้อร้อง	ประเภทของท่าที่เลือกใช้			หมายเหตุ
		ทำนาฏศิลป์	ท่า ออกกำลังกาย	ท่า ทางธรรมชาติ	
3	<u>เพลินชีวีสง่าสม</u> <u>มั่นสูงวัย แต่</u> <u>แกร่งกล้า สง่า</u> <u>สม</u> ปรุงอาหารผ่าน รสมือ ลือนิยม สุขอารมณ์ ยีวน ขวนลิ้มลอง เชิญเทิดทูน คุณท่าน สมานสมัคร ถนอมรัก บำเรอ เสนอสนอง ด้วยควรวาน อาหารไทย ให้เรื่องรอง สุขสมปอง เพลินชีวิน ทุกถิ่นเคย	จับคว่าสองมือ เดินมือจับคลาย ออกส่งแขนไป ด้านหลังเป็นท่า ยุงพ้อนทางแล้ว ดึงมือขึ้นมาจับ คว่าบนไหล่ทั้ง สองข้าง		เดินพูดคุยกันใน ท่าทางธรรมชาติ เดินปรุงอาหารจาก อุปกรณ์ ได้แก่ กระทะ ครก หม้อ และกระทายชุด มะพร้าว มีการ พูดคุย หยอกล้อ แสดงความ สนุกสนาน ความสุข ที่ทำกับข้าวให้ บุตรหลานได้ รับประทาน แสดงท่าปรุงอาหาร ในทำนองมีทั้งนั่ง และยืน	

หมายเหตุ ท่ารำของนักแสดงหญิงกลุ่มรองเป็นท่าที่สร้างสรรค์ขึ้นในรูปแบบจากนาฏศิลป์ไทย ในการนี้ขอแยกวิเคราะห์การใช้วัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย ตามกลุ่มท่าที่จัดไว้ ได้แก่ ท่านาฏศิลป์ ท่าออกกำลังกาย และท่าธรรมชาติ ดังนี้

รูปแบบการใช้มือและแขน
ตารางที่ 4.2 การใช้มือและแขน

รูปแบบ	ลักษณะการใช้
นาฏศิลป์	มือจีบ จีบลอดแก้ว มือตั้งวง ท่ารัก ท่าอาย ท่าแหว่งมือ ท่ารำยั่ว ท่าพรหม สี่หน้า ท่ากำมือ ท่าปลา ท่าเล่นน้ำ
ท่าออกกำลังกาย	ตั้งมือขึ้น เหยียดแขนตึง การยกแขนขึ้น-ลง การงอแขนเข้า-ออก การกำมือทุบเบา ๆ ตามลำตัว การนวดและคลึงขมับ การหักข้อมือ การพับแขน
ท่าธรรมชาติ	การมอง การยกนิ้วขึ้นขม การกอดอก การขยับแขนและมือแบบการเดิน การประกอบอาหาร ได้แก่ การตำ การผัด การทอด การต้ม การชูดมะพร้าว

รูปแบบการใช้ลำตัว
ตารางที่ 4.3 การใช้ลำตัว

รูปแบบ	ลักษณะการใช้
นาฏศิลป์	การกอดไหล่ กอดเอว การเอียง การตั้งสมดุลของลำตัวให้มีสัดส่วนที่เหมาะสม ไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง
ท่าออกกำลังกาย	การตั้งลำตัวให้ตรง เกร็งกล้ามเนื้อตามความเหมาะสม เพื่อช่วยในการทรงตัวที่ดี
ท่าธรรมชาติ	เน้นความอิสระตามท่าทางที่แสดงออก ไม่เน้นแบบแผน

รูปแบบการใช้เท้า
ตารางที่ 4 การใช้เท้า

รูปแบบ	ลักษณะการใช้
นาฏศิลป์	การย่ำเท้า การโขยกเท้า การจกดเท้า การวิ่งซอยเท้า การย่ำเท้าแบบจังหวะเด่นรำ
ท่าออกกำลังกาย	การยกเท้า เตะเท้า ยกขา
ท่าธรรมชาติ	เน้นความอิสระตามท่าทางที่แสดงออก ไม่เน้นแบบแผน

เห็นได้ว่า กระบวนท่าที่นำมาสร้างสรรค์การแสดงครั้งนี้ มี 3 กลุ่มท่า คือ ท่านาฏศิลป์ ท่าออกกำลังกาย และท่าธรรมชาติ ท่าที่ใช้มากที่สุด คือ ท่านาฏศิลป์และท่าธรรมชาติในสัดส่วนใกล้เคียงกัน ส่วนท่าออกกำลังกายมีสัดส่วนน้อยกว่า แต่ เป็นท่าที่นำมาใช้เริ่มต้นในการแสดง ท่านี้

ของการแสดง และท่าเคลื่อนไหวเพื่อเชื่อมทำการแสดง ซึ่งกระบวนท่า 3 กลุ่มท่า มีความสำคัญเหมือนกัน ไม่สามารถตัดท่าใดท่าหนึ่งออกได้ เพราะนำมาจัดร้อยเรียงให้เป็นหนึ่งเดียวกัน

วิเคราะห์กระบวนท่าที่สอดคล้องกับการใช้กล้ามเนื้อ

ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ผู้สร้างสรรค์ได้นำหลักการออกกำลังกายมาเป็นโครงสร้างหลัก จึงขอวิเคราะห์ให้เห็นการใช้กล้ามเนื้อ ที่ส่งผลต่อการเคลื่อนไหว ยึดเหยียดตามท่าทางที่ได้สร้างสรรค์ขึ้น ดังนี้

การใช้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า
ตารางที่ 4.5 การใช้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า

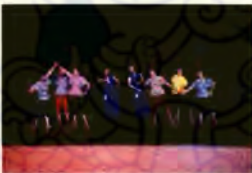
ที่	ลักษณะท่ารำ	รูปภาพ	ชื่อกล้ามเนื้อ
1	การยิ้ม แสดงความสุข ความสนุกสนาน ขณะทำการแสดง		1. กล้ามเนื้อแสดงสีหน้า (muscles of facial expression) เป็นกลุ่มของกล้ามเนื้อที่เกาะบริเวณศีรษะ ใบหน้า และคอ โดยมีขนาดของกล้ามเนื้อแตกต่างกัน 2. กล้ามเนื้อลูกตา (muscles of the eyeball) มีทั้งหมด 6 มัดเป็นกล้ามเนื้อที่ช่วยในการกลอกลูกตาไปมา และจับนิ่งอยู่กับที่

การใช้กล้ามเนื้อบริเวณคอและศีรษะ
ตารางที่ 4.6 การใช้กล้ามเนื้อบริเวณคอและศีรษะ

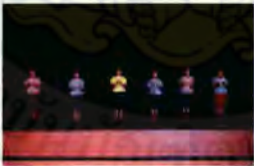
ที่	ลักษณะท่ารำ	รูปภาพ	ชื่อกล้ามเนื้อ
1	การเอียงศีรษะ		1. กล้ามเนื้อบริเวณคอ (muscle of the neck) ช่วยในการเคลื่อนไหวของศีรษะ ลำคอ และยึดเกาะอวัยวะบริเวณคอ ได้แก่ กระดูก hyoid และกล่องเสียงให้ตรึงอยู่กับที่
2	การก้มศีรษะของ		2. กล้ามเนื้อที่ช่วยในการเคลื่อนไหวศีรษะ (muscles that move the head) เป็นกล้ามเนื้อที่ช่วยในการก้ม หมุนศีรษะ คอ

การใช้กล้ามเนื้อส่วนไหล่ แขน และนิ้วมือ

ตารางที่ 4.7 การใช้กล้ามเนื้อไหล่ แขน และนิ้วมือ

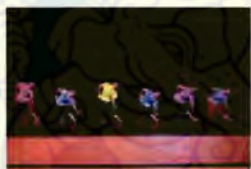
ที่	ลักษณะท่ารำ	รูปภาพ	ชื่อกล้ามเนื้อ
1	ท่าเหยียดแขนตั้ง		1. กล้ามเนื้อบริเวณไหล่ (muscles that act on the pectoral girdle) กล้ามเนื้อบริเวณนี้จะยึดเกาะ axial skeleton ไว้กับข้อต่อบริเวณไหล่ที่มีชื่อเรียกว่า sternoclavicular joint เพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวไหล่
2	ท่าตบมือ		2. กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวกระดูกต้นแขน (muscles that move the humerus) เป็นกล้ามเนื้อกลุ่มมีจุดเกาะต้นบริเวณหัวไหล่ แล้วทอดตัวไปเกาะปลายบริเวณกระดูก humerus
3	ท่ากำมือและสลัดนิ้วมือ		3. กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวต้นแขน (muscles that act on the forearm) เป็นกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการงอ และเหยียดข้อศอก
4	ท่าจับมือยกขึ้นลง		4. กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวปลายแขน และมือ (muscles that move the arm and hand) เป็นกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการคว้าและหงายฝ่ามือ งอและเหยียดบริเวณข้อมือ และนิ้ว
5	ท่าวาดแขน ท่าประสานมือ เหยียดแขน		5. กล้ามเนื้อมือ (muscles of the hand) เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ภายในฝ่ามือ ช่วยในการงอและเหยียดนิ้วมือ
6	ท่าจับล่อแก้ว		

การใช้กล้ามเนื้อส่วนสะโพก ต้นขา และน่องเท้า
ตารางที่ 4.8 การใช้กล้ามเนื้อส่วนสะโพก ต้นขา และน่องเท้า

ที่	ลักษณะท่ารำ	รูปภาพ	ชื่อกล้ามเนื้อ
1	ท่าก้าวเท้าและ เตะเท้า ท่าโยกเท้า		1. กล้ามเนื้อบริเวณสะโพก (muscles of the gluteal region) เป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่ปกคลุมบริเวณสะโพก
2	ท่าย่อเท้า ท่าก้าวและยกขา		2. กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวด้านขา (muscles that move the thigh) เป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่มีจุดเกาะต้นบริเวณ pelvic girdle แล้วไปเกาะปลายที่กระดูก femur ช่วยในการเคลื่อนไหวนิ้วสะโพก และลำตัวในขณะวิ่งหรือก้าวเดิน รวมทั้งการหุบ และกางขา
3	ท่าวิ่งซอยเท้า		3. กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวนิ้วปลายขา และเท้า (muscles that move the leg and foot) มีหน้าที่ช่วยในการเหยียด งอ ข้อเข้า และข้อเท้า
4	ท่าเตะเท้า		4. กล้ามเนื้อเท้า (muscles of the foot) เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ภายในฝ่าเท้า ช่วยในการงอและเหยียดน่องเท้า
5	ท่าก้าวขยับ 5 จังหวะ		

การใช้กล้ามเนื้อส่วนลำตัว หลังและเอว

ตารางที่ 4.9 การใช้กล้ามเนื้อส่วนลำตัว หลังและเอว

ที่	ลักษณะท่าท่า	รูปภาพ	ชื่อกล้ามเนื้อ
1	การทรงตัวท่ายองสะเอว		1. กล้ามเนื้อที่ช่วยในการเคลื่อนไหวสันหลัง (muscles that move the vertebral column) เพื่อทำหน้าที่ในการยึดกระดูกสันหลัง และช่วยในการเคลื่อนไหวลำตัว
2	ท่าก้มตัว		2. กล้ามเนื้อส่วนลำตัวด้านหน้าหน้าที่เห็นเด่นชัด และมัดใหญ่ มีดังนี้ Pectoralis minor ทำหน้าที่ดึงหัวไหล่ไปทางด้านหน้าและลงล่าง และช่วยรับน้ำหนักตัว Rectus abdominis และ Oblique externus abdominis หน้าที่เกร็ง ช่องท้องเวลายกของหนัก abdominis Serratus anterior ทำหน้าที่ยึดดึง กระดูกสะบักให้อยู่กับที่และช่วย การทำงานของกล้ามเนื้อ Deltoid
3	ท่ากอดข้างลำตัว		
4	การถืออุปกรณ์ประกอบการแสดง		
5	การใช้ท่าหนึ่งการยืนและนั่ง		
			3. กล้ามเนื้อส่วนลำตัวด้านหลัง ในส่วนลำตัวด้านหลัง มีกล้ามเนื้อที่สำคัญดังนี้ Trapezius ทำหน้าที่รั้งกระดูกสะบักมาข้างหลัง

เห็นได้ว่า การออกแบบท่าทางในการแสดงสร้างสรรค์ ชูต แก้วกัลยา สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย คือ ส่วนกล้ามเนื้อส่วนใบหน้า กล้ามเนื้อส่วนศีรษะและคอ กล้ามเนื้อส่วนลำตัว กล้ามเนื้อส่วนแขน ส่วนขา ส่วนนิ้วมือและนิ้วเท้า มีการยืด หด เหยียด คลาย การกระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำงาน ส่งผลต่อระบบหัวใจและปอดทำงานได้ดีขึ้น โดยเน้นกำลังของการออกกำลังกายระดับปานกลาง เพื่อไม่ให้กระทบต่อกล้ามเนื้อหรือกำลังที่มีจำกัดของผู้สูงอายุ

วิเคราะห์การเลือกใช้ท่ารำและการแก้ปัญหาที่เกิดจากการสร้างสร้งงาน

ด้วยผู้สูงอายุ มีความเสื่อมถอยของร่างกาย การเคลื่อนไหวจำเป็นต้องระมัดระวังเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการทรงตัว การหมุนตัว การวิ่ง มีผลต่อผู้สูงอายุทั้งสิ้น ในการนี้ ผู้สร้างสรรคจึงวิเคราะห์การเลือกท่าที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์ รวมถึงหลักในการเลือกและการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ดังนี้

1) การเลือกทำนาฏศิลป์ไทยที่ได้ประโยชน์

ตารางที่ 4.10 วิเคราะห์การเลือกใช้นาฏศิลป์ไทยที่ได้ประโยชน์

ที่	ลักษณะท่ารำ	รูปภาพ	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	ท่ากำมือ		นำมาจากนาฏยศัพท์ของนาฏศิลป์ไทยสามารถใช้เป็นท่าบริหารอาการนิ้วล็อค ของผู้สูงอายุ อาทิ การกำมือ แบนมือ การหักข้อมือขึ้นและลง การทำนิ้วมือเป็นวงกลมเหมือนการล่อแก้วของนาฏศิลป์ไทย
2	ท่าจีบล้อแก้ว		
3	ท่าจีบหาง		นำทำนาฏศัพท์จีบหางมาใช้เป็นท่าบริหารร่างกายส่วนนิ้วมือข้อมือ

ตารางที่ 4.10 วิเคราะห์ท่านาฏศิลป์ไทยที่ได้ประโยชน์ (ต่อ)

ที่	ลักษณะท่ารำ	รูปภาพ	ประโยชน์ของท่ารำ
1	ท่าตั้งวง		ท่าตั้งวง เป็นการใช้กล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของปลายแขนและมือ
2	ท่ารำยั่ว		รำยั่ว ใช้กล้ามเนื้อในส่วนปลายแขนและมือ ทำให้เกิดการบริหารกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน
3	ท่ารัก		ท่ารัก เป็นภาษาท่าที่นำมาใช้ ได้ประโยชน์ในส่วนของการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนปลายแขนและมือ
4	ท่าพรหมสีหน้า		ท่าพรหมสีหน้า เป็นท่ารำหนึ่งที่ส่งผลต่อกล้ามเนื้อส่วนต้นแขน ปลายแขน มือ และไหล่
5	ท่าปลาเล่นน้ำ		ท่ารำนี้นำมาจากการแสดงชุดระบำเงือก และนำมาปรับท่าทางให้เหมาะสม ส่งผลดีต่อ กล้ามเนื้อส่วนต้นแขน ปลายแขน มือ และไหล่ รวมถึงลำตัวและศีรษะด้วย

2) การแก้ปัญหาของการแสดงให้เหมาะกับผู้สูงอายุ

ผู้สร้างสรรค์เลือกใช้หลักการคิดในการทำงานสร้างสรรค์จากกรอบคำอธิบายทางวิชาการในการประกอบสร้างงานศิลปกรรม (ศิลปวัตถุ-ศิลปะการแสดง) ของศาสตราจารย์ ดร.สุรพล วิรุฬห์รักษ์ ราชบัณฑิต เพื่อวิเคราะห์ผลงานศิลปะ-วิจัย 7 ขั้นตอน คือ การกำหนดแนวคิด การออกแบบร่าง การพัฒนารูปแบบ การประกอบสร้าง การเก็บรายละเอียด การนำเสนอผลงาน การประเมินผล โดยผู้สร้างสรรค์ดำเนินงานไปพร้อมกับการแก้ปัญหาแต่ละขั้นตอน ขั้นตอนที่สำคัญของการสร้างสรรค์ผลงาน คือ การประกอบสร้างและเก็บรายละเอียดที่ส่งผลโดยตรงกับผู้แสดงสูงอายุ ซึ่งผู้สร้างสรรค์ได้มีขั้นตอนในการดำเนินงานเฉพาะ ดังนี้

(1) การประกอบสร้าง ผู้สร้างสรรค์ได้นำออกแบบท่าตามทำนองเพลงและเนื้อร้อง โดยแบ่งออกเป็นช่วงของการแสดงตามแนวคิดที่กำหนด โดยกลุ่มผู้แสดงหญิงกลุ่มรองเป็นผู้แสดงแบบ มีการทดลอง การใช้ท่าทางต่าง ๆ ตามกลุ่มท่าที่กำหนด 3 กลุ่มท่า ในหลายรูปแบบ หลังจากนั้น นำกระบวนการที่ออกแบบไปถ่ายทอดต่อให้กับผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ต่อวัน โดยมีเวลาในการฝึกหัด 2 วัน ต่อสัปดาห์ ใช้เวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยเริ่มจากการศึกษาเนื้อเพลง การฟังเพลง จังหวะการทดลองท่าท่าที่ละท่า สังเกตว่ามีความเหมาะสมและเกิดปัญหากับการเคลื่อนไหวหรือไม่ เมื่อปฏิบัติทำได้คล่องแล้วจึงทดลองปฏิบัติท่าตามทำนองเพลงทีละท่อน หากเกิดปัญหา มีการสอบถามและสร้างความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งนักแสดงหญิงกลุ่มหลักมีความตั้งใจ และสนใจมาก เกิดความท้าทายที่จะปฏิบัติท่าให้ได้ รวมถึงมีส่วนร่วมในการให้หลักการปฏิบัติท่าเพิ่มเติมจากประสบการณ์ของตนเอง ดังนี้



ภาพที่ 4.1 : ท่ารำกำมือของผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก

การปฏิบัติท่ารำนี้นี้ ปฏิบัติตามทำนองเพลง มีทั้งหมด 2 ท่อน ๆ ละ 8 จังหวะ ในการถ่ายทอดท่าทำให้ผู้แสดง นับ 1-8 จำนวน 2 เที้ยว โดยกำหนดจังหวะเริ่มต้นให้ แต่ผู้แสดงท่านใช้ประสบการณ์ของตนเองพลิกแพลงวิธีการนับ เป็น 1-8 1 เที้ยว และนับย้อนหลัง 8-1 อีก 1 เที้ยว ทำให้จดจำได้ง่ายขึ้น และจังหวะถูกต้องครบถ้วน



ภาพที่ 4.2 : ทำการประกอบอาหารของผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก

การปฏิบัติทำรำนี้นักสร้างสรรค์ออกแบบจากทำธรรมชาติในการประกอบอาหาร โดยจำลองวิถีชีวิตของแม่ครัวที่ช่วยกันปรุงอาหาร สร้างสรรค์ได้ให้รายละเอียด ข้อมูลกับผู้แสดงว่าผู้สร้างสรรค์ต้องการสื่อเนื้อหาเรื่องใด ผู้แสดงทดลองทำท่าทางในหลายรูปแบบ จนได้ท่าที่เป็นธรรมชาติ สนุกสนานและแสดงได้อย่างมั่นใจ



ภาพที่ 4.3 : ทำเดินออกในช่วงที่ 1 เคลื่อนกายา

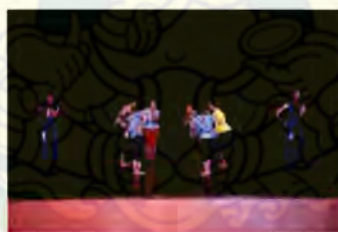
การปฏิบัติทำรำนี้นักการใช้จังหวะเท้าและลำตัว มี 2 รูปแบบ คือ ก้าวก้าวแบบ โขยกเท้าของผู้แสดงนุ่งโจงกระเบนสีเขียว ซึ่งผู้แสดงปฏิบัติได้ แต่เมื่อเข้ากับทำนองเพลงต้องช่วยกำกับจังหวะทุกครั้ง จึงต้องออกแบบให้ผู้แสดงฟังเพลงและเลือกว่าจะใช้จังหวะก้าวเท้าในจังหวะใหญ่หรือจังหวะย่อย ตามความถนัดของผู้แสดง ทำให้สามารถปฏิบัติได้ตรงจังหวะในที่สุด ส่วนผู้แสดงหญิงนุ่งโจงกระเบน สีแดง เป็นการเดินย่อเท้าและเตะเท้าไปด้านหน้า การเลือกให้ปฏิบัติการเดินทางลักษณะนี้เป็นไปตามความต้องการและความถนัดของผู้แสดง สอดคล้องกับหลักการใช้กล้านเนื้อตามแนวคิดการแสดงอีกด้วย



ภาพที่ 4.4 : ทำรำประกอบเนื้อเรื่อง “วัฒนธรรมตามสมัย” ช่วง ภูมิปัญญาวิถี

การปฏิบัติทำรำนี้นั้นเน้นการแปรแถวและการเคลื่อนไหวลำตัว ผู้แสดงต้องเดินตามรูปแบบแถวที่ออกแบบไว้ เป็นกลุ่มละ 3 คน จำนวน 2 กลุ่ม แล้วจับมือ ยกขึ้น – ลง ตามคำร้อง จึงต้องเน้นคำร้องที่ชัดเจนเพื่อให้ผู้แสดงจับมือตรงตามจังหวะ ตรงกับคำว่า “วัฒนธรรมตามสมัย” ซึ่งผู้แสดงได้ใช้ความตั้งใจในการทดลองปฏิบัติทำหลายครั้ง ใช้เทคนิควิธีการส่วนตัวที่จะช่วยผู้แสดงคนอื่น ๆ ให้ปฏิบัติทำอย่างพร้อมเพรียงกัน ถือเป็นการทำงานเป็นทีม โดยผู้สร้างสรรค์คอยดูแลและให้รายละเอียดเพิ่มเติมอยู่ห่าง ๆ ไม่มีการบังคับหรือให้วิธีการจากผู้สร้างสรรค์เอง ทำให้การฝึกหัดเป็นไปอย่างรวดเร็ว มีความสุข ไม่เกิดความกดดันทางด้านความคิดและเวลาของนักแสดง

(2) การเก็บรายละเอียด หลังจากที่ได้ถ่ายทอดกระบวนการทำรำครบถ้วนแล้ว ผู้สร้างสรรค์ ได้สังเกตและสอบถามความคิดเห็นของผู้แสดงถึงรายละเอียดในแต่ละท่าว่าส่งผลกระทบต่อการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร ซึ่งมีท่าที่มีการนำมาปรับปรุงเพิ่มเติม ดังนี้



ภาพที่ 4.5 : ทำรำประกอบเนื้อเรื่อง “ปรุงละมุนละไมลิ้นกลืนละลาน” ช่วง ภูมิปัญญาวิถี

การปฏิบัติทำรำนี้นั้น ผู้สร้างสรรค์ออกแบบให้ผู้แสดงวิ่งเข้าหากันเป็นวงกลม โดยมือขวาเท้าสะเอว มือซ้ายทำมือหงายรองที่ปลายคางแล้วความตมมือออกด้านข้าง พร้อมหมุนตัวออกนอกวงกลม แต่เมื่อปฏิบัติแล้วพบว่า ผู้แสดงเกิดอาการเวียนศีรษะ จากการหมุน และการวิ่งเข้าวงในจังหวะเร็ว จึงแก้ปัญหาด้วยการวิ่งและปฏิบัติทำในวงกลมไม่ต้องหมุนตัวออกนอกวง เพียงแต่ให้จัดระยะของวงให้สวยงาม มีความสมดุลกับเวที เมื่อแก้ไขแล้ว สามารถปฏิบัติทำได้สะดวกและสมบูรณ์ในที่สุด



ภาพที่ 4.6 : ทำรำประกอบเนื้อร้อง “ทั้งแกง ยำ ตำ ต้ม คั่ว ทอด อย่าง นึ่ง” ช่วงภูมิปัญญาวิถี

การปฏิบัติทำรำนี้นี้เป็นท่าต่อเนื่องจากท่าวงกลม เนื้อเพลงที่ว่า “ปรุงละมุนละไมลิ้นกลืนละลาน” ผู้แสดงต้องคลายวงอย่างรวดเร็ว เพื่อเป็นแถวตอนลึก ปัญหาที่พบคือ ตำแหน่งในการยืนของผู้แสดง จึงต้องสร้างความเข้าใจว่า จากตำแหน่งเดิมในวงกลมแล้วเดินในระยะใกล้ที่สุดเพื่อมาซ้อนกันเป็นแถวตรง



ภาพที่ 4.7 : ทำรำประกอบเนื้อร้อง “โภชนาการสุดเด่นเป็นลือชา” ช่วงภูมิปัญญาวิถี

การปฏิบัติทำรำนี้นี้ต่อเนื่องจากแถวตอนลึกแล้วผู้แสดงต้องวิ่งซอยเท้าขึ้นมาด้านหน้าและเลี้ยวลงไปยังตามตำแหน่งที่กำหนดไว้ ผู้สร้างสรรค์ ทดลองให้ผู้แสดงเดินเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งที่วางไว้ทีละคนตามลำดับ เมื่อเข้าใจตรงกันแล้ว จึงให้เคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง ปัญหาที่พบคือไม่สามารถทำตามจังหวะเร็วได้ จึงทดลองให้ผู้แสดงวิ่งขึ้นหน้าเวทีและวิ่งเลี้ยวลงปาด้านหลังเวทีเมื่อถึงตำแหน่งของตนเอง ไม่ต้องวิ่งตีวงกว้างจนเกินไป รวมถึงตำแหน่งการยืนที่ออกแบบไว้มีการยืนในระดับเท่ากันและเอียงกัน แล้วทดลองปฏิบัติใหม่อีกครั้ง พบว่า ผู้แสดงสามารถปฏิบัติได้ตรงตามจังหวะ ทำนอง และคำร้องได้อย่างสวยงาม

จากทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เมื่อได้มีการวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาดังกล่าวตามหลักวิธีการออกแบบศิลปกรรม ทำให้ผลงานสร้างสรรค์ ชัด แก้วกล้า เกิดความสมบูรณ์ สอดคล้องกับแนวคิดและหลักการออกกายลักษณ์ ผ่านการแสดงของผู้สูงอายุดังจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

4.3 วิเคราะห์การใช้พื้นที่บนเวทีและการแปรแถว

4.3.1 ลักษณะเวที

การใช้เวทีนิยมใช้เวทีตามรูปแบบโรงละครแบบโพรซีนีเยม (proscenium theatre) ซึ่งเป็นโรงละครที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย มีอุปกรณ์ด้านการแสดงและอุปกรณ์ด้านเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับการแสดง เช่น การจัดแสง เทคนิคพิเศษต่าง ๆ โรงละครในประเทศไทยและในโลกพบว่าเกือบทั้งหมดเป็นโรงละครแบบโพรซีนีเยมทั้งสิ้น ลักษณะของโรงละครแบบนี้ คือ เปิดช่องด้านหน้าของเวทีที่มีกรอบเป็นตัวช่วยกำหนดสายจากการแลเป็นของผู้ชม พื้นที่เวที แบ่งออกเป็นสองส่วน คือ ส่วนที่ใช้ในการแสดง และส่วนที่เป็นพื้นที่เบื้องหลังฉาก

4.3.2 ตำแหน่งบนเวที

คือ ส่วนที่ใช้ในการแสดงทั้งหมด มักอยู่ด้านหลังกรอบโพรซีนีเยม การจัดวางพื้นที่เวที เน้นให้เห็นขนาดเวทีเป็นรูปสี่เหลี่ยมกำหนดจุดกลางเวที เพื่อแบ่งเวทีให้เป็นสองส่วน ด้านขวาและด้านซ้ายเท่ากัน กำหนดทิศหน้าเวทีและทิศหลังเวที บนเวทีแบ่งพื้นที่ออกเป็น 6 ส่วน คือ ส่วนหน้าเวทีซ้ายและขวา ส่วนหลังเวทีซ้ายและขวา ส่วนกลางเวทีหน้าและหลัง

การออกแบบการแสดงครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้พื้นที่ทั้ง 6 ส่วนของเวที โดยให้ผู้แสดงเคลื่อนไหวตามรูปแบบแถวที่กำหนด ให้เกิดความสมดุลในการเคลื่อนไหว ไม่เทน้ำหนักไปด้านใดด้านหนึ่ง

ทิศหลัง		
พื้นที่หลังขวาของเวที	ส่วนกลางหลังเวที	พื้นที่หลังซ้ายของเวที
พื้นที่หน้าขวาของเวที	ส่วนกลางหน้าเวที	พื้นที่หน้าซ้ายของเวที
ทิศหน้า		

แผนที่ผัง 4.1 : การกำหนดพื้นที่เวที

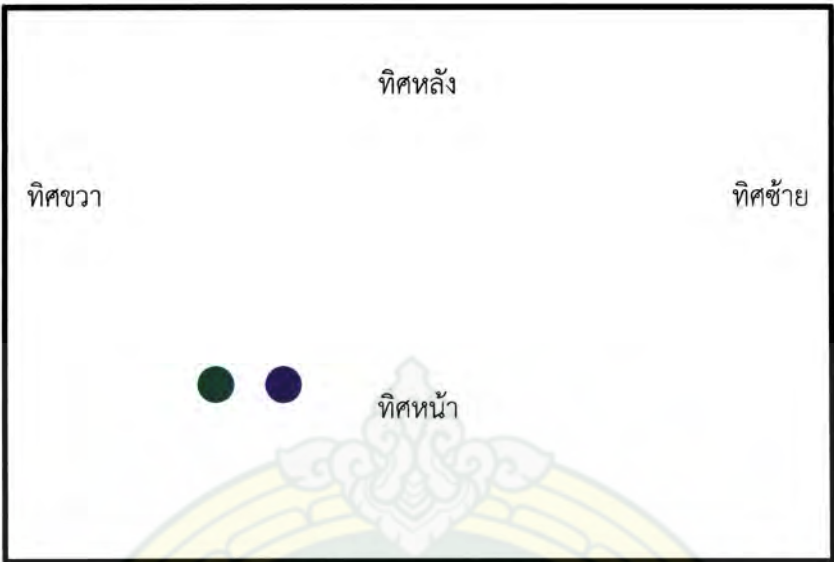
การออกแบบการแสดงครั้งนี้ ผู้สร้างสรรค์ใช้พื้นที่เวทีเต็มเวที โดยให้ผู้แสดงเคลื่อนไหวตามรูปแบบแถวที่กำหนด และให้เกิดความสมดุลในการเคลื่อนไหว ไม่เทน้ำหนักไปด้านใดด้านหนึ่ง

สัญลักษณ์ประกอบคำอธิบาย ดังนี้

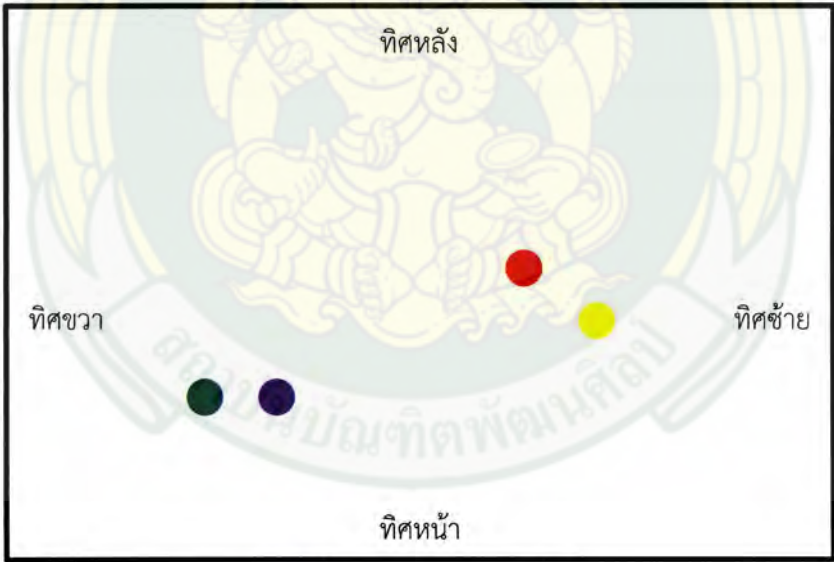
- วงกลม หมายถึง ผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก (สูงอายุ)
 □ สีเหลี่ยม หมายถึง ผู้แสดงชาย
 △ สามเหลี่ยม หมายถึง ผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง

●	วงกลมสีเขียว	หมายถึง	ผู้แสดงสูงอายุ คนที่ 1
●	วงกลมสีม่วง	หมายถึง	ผู้แสดงสูงอายุ คนที่ 2
●	วงกลมสีแดง	หมายถึง	ผู้แสดงสูงอายุ คนที่ 3
●	วงกลมสีเหลือง	หมายถึง	ผู้แสดงสูงอายุ คนที่ 4
●	วงกลมสีฟ้า	หมายถึง	ผู้แสดงสูงอายุ คนที่ 5
●	วงกลมสีชมพู	หมายถึง	ผู้แสดงสูงอายุ คนที่ 6
■	สีเหลี่ยมสีน้ำเงิน	หมายถึง	ผู้แสดงชาย คนที่ 1
■	สีเหลี่ยมสีฟ้า	หมายถึง	ผู้แสดงชาย คนที่ 2
▲	สามเหลี่ยมสีน้ำตาล	หมายถึง	ผู้แสดงหญิงคนที่ 1
▲	สามเหลี่ยมสีส้ม	หมายถึง	ผู้แสดงหญิงคนที่ 2
▲	สามเหลี่ยมสีดำ	หมายถึง	ผู้แสดงหญิงคนที่ 3

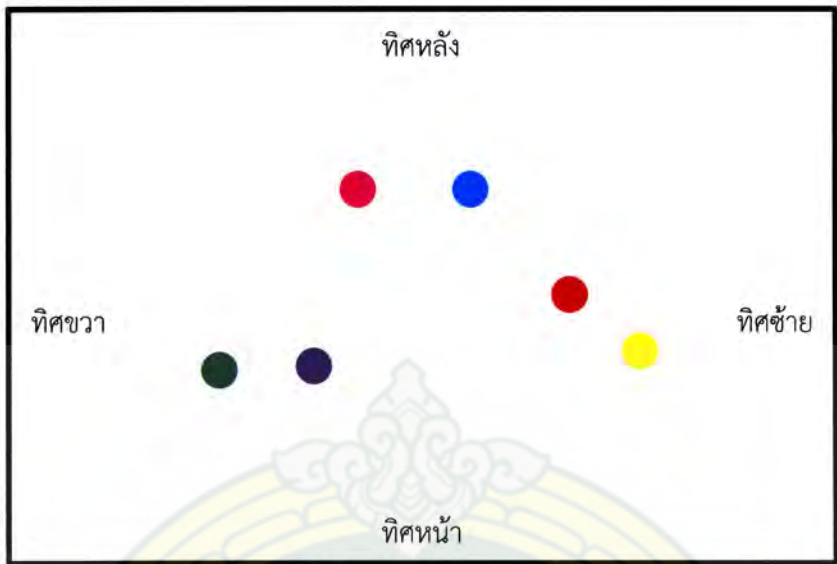
แผนภูมิที่ 4.1 : สัญลักษณ์แทนตัวผู้แสดง



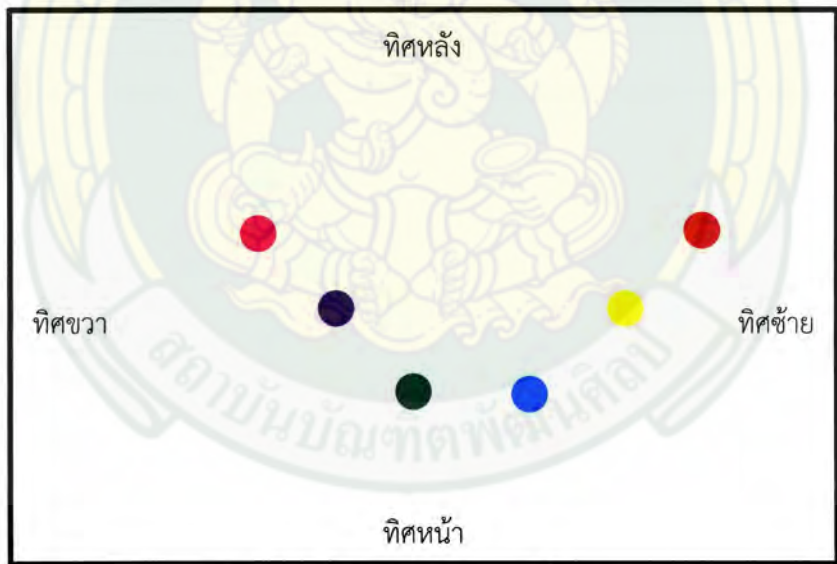
แผนผังที่ 4.2 : การแปรแถวที่ 1



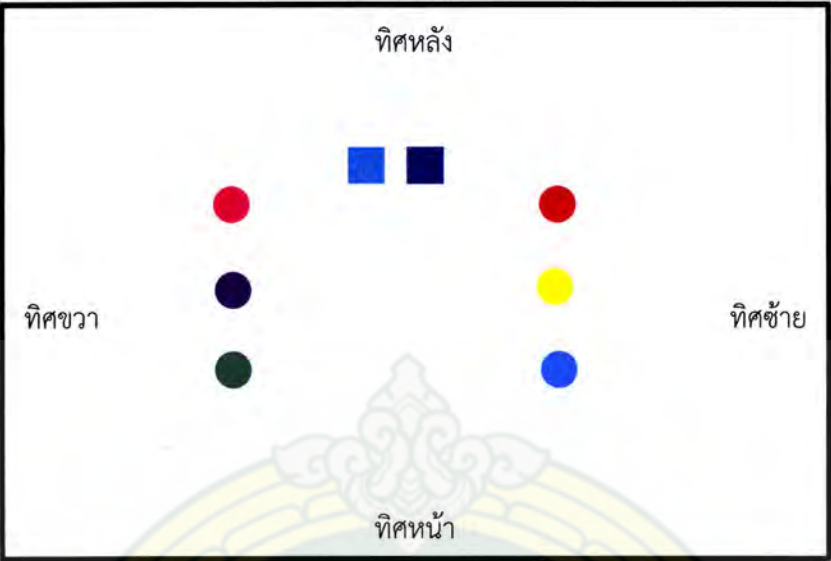
แผนผังที่ 4.3 : การแปรแถวที่ 2



แผนผังที่ 4.4 : การแปรแถวที่ 3



แผนผังที่ 4.5 : การแปรแถวที่ 4

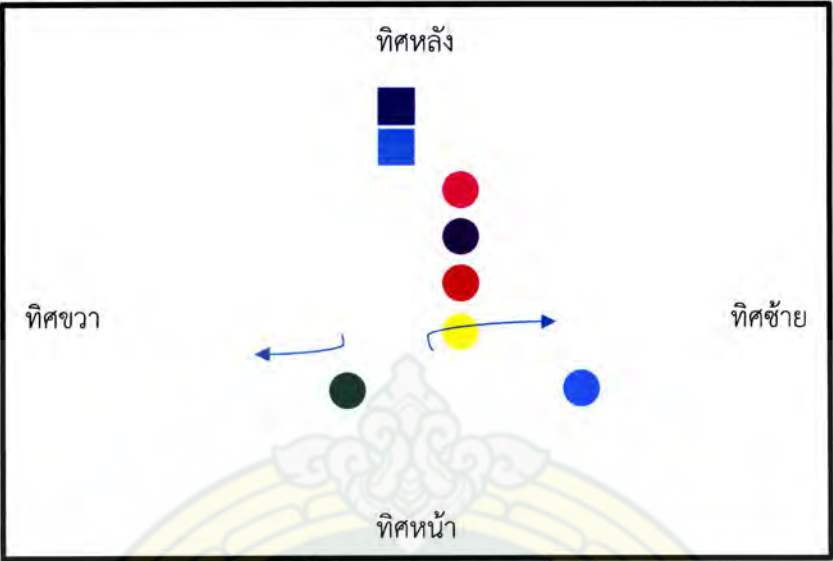




แผนผังที่ 4.8 : การแปรแถวที่ 7



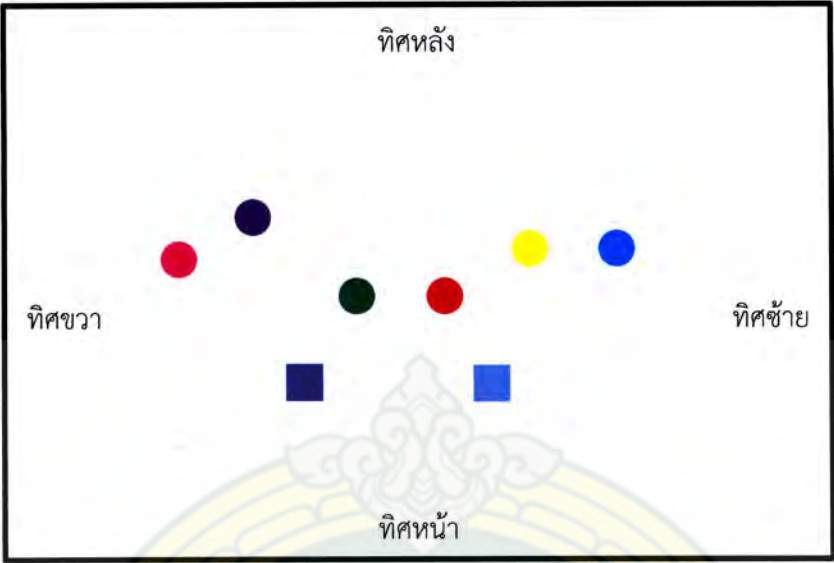
แผนผังที่ 4.9 : การแปรแถวที่ 8



แผนผังที่ 4.10 : การแปรแถวที่ 9



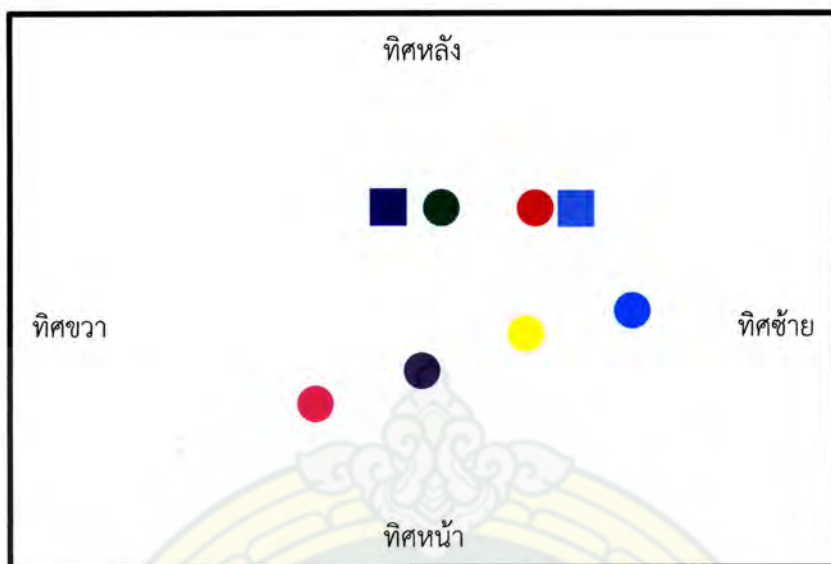
แผนผังที่ 4.11 : การแปรแถวที่ 10



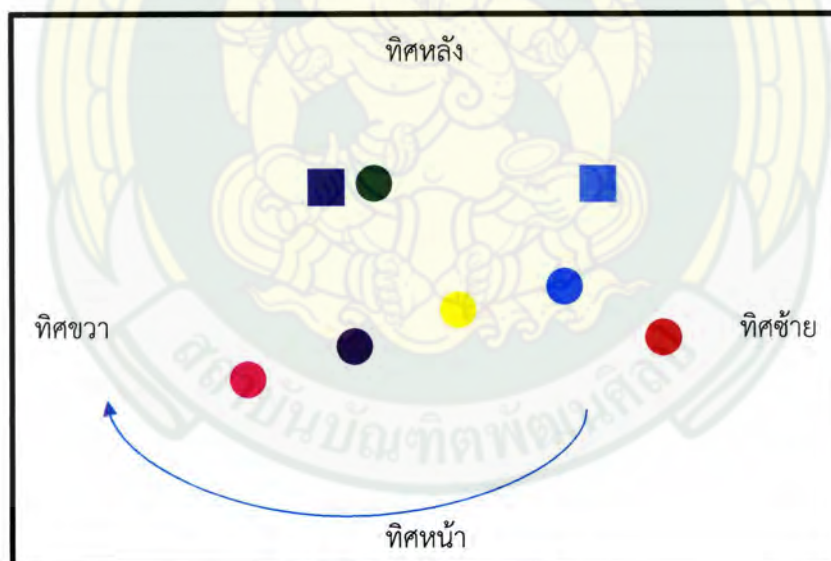
แผนผังที่ 4.12 : การแปรแถวที่ 11



แผนผังที่ 4.13 : การแปรแถวที่ 12



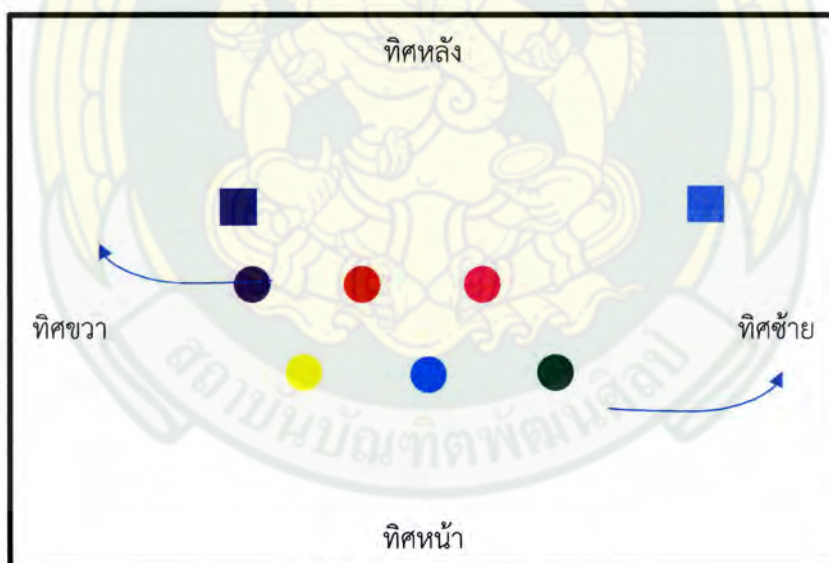
แผนผังที่ 4.14 : การแปรแถวที่ 13



แผนผังที่ 4.15 : การแปรแถวที่ 14



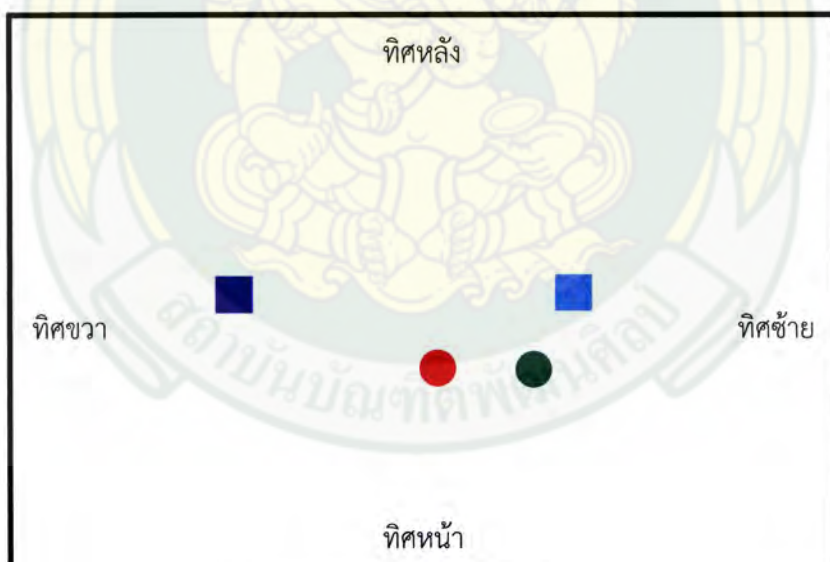
แผนผังที่ 4.16 : การแปรแถวที่ 15



แผนผังที่ 4.17 : การแปรแถวที่ 16



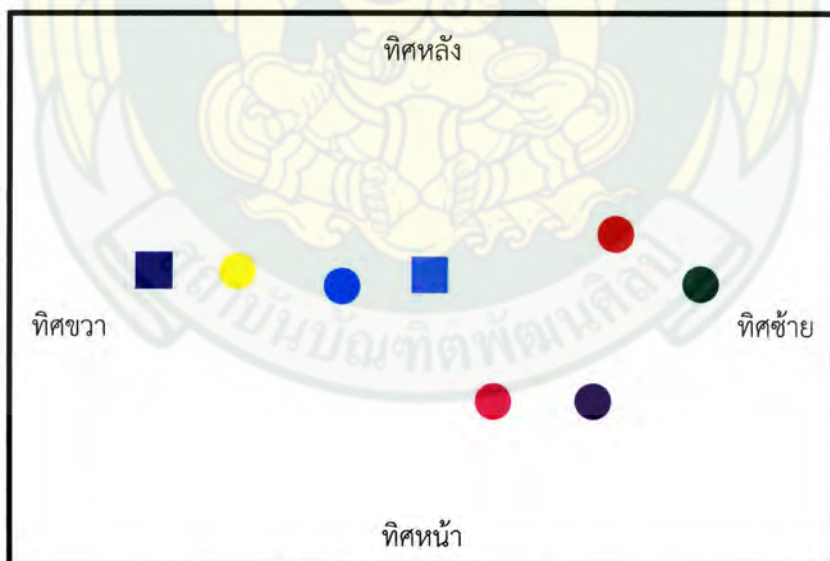
แผนผังที่ 4.18 : การแปรแถวที่ 17



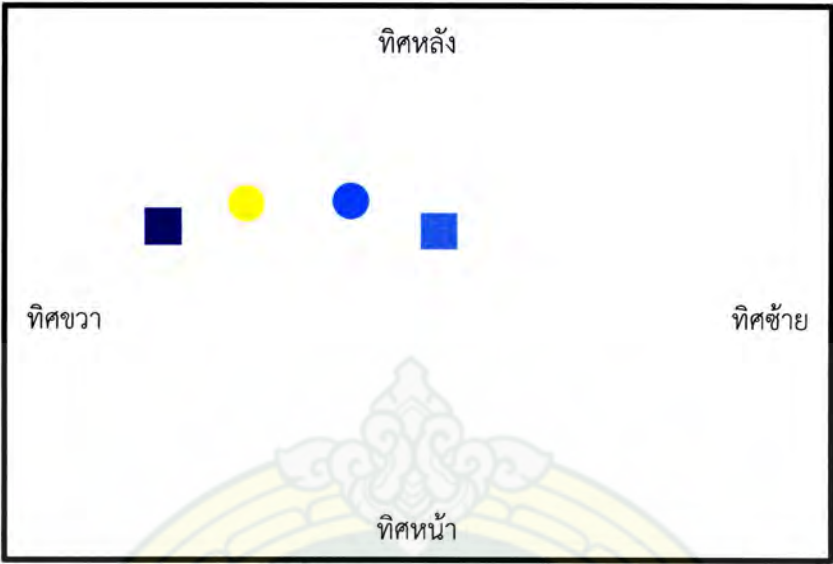
แผนผังที่ 4.19 : การแปรแถวที่ 17



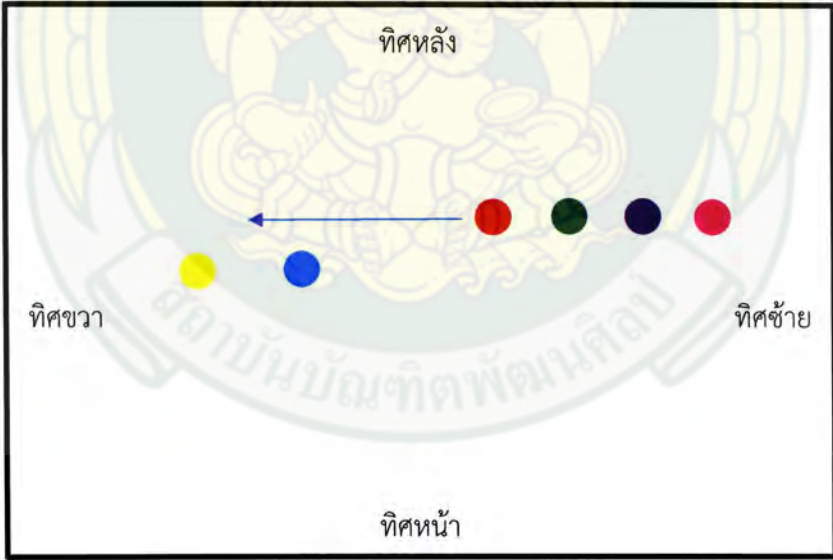
แผนผังที่ 4.19 : การแปรแถวที่ 18



แผนผังที่ 4.20 : การแปรแถวที่ 19



แผนผังที่ 4.21 : การแปรแถวที่ 20



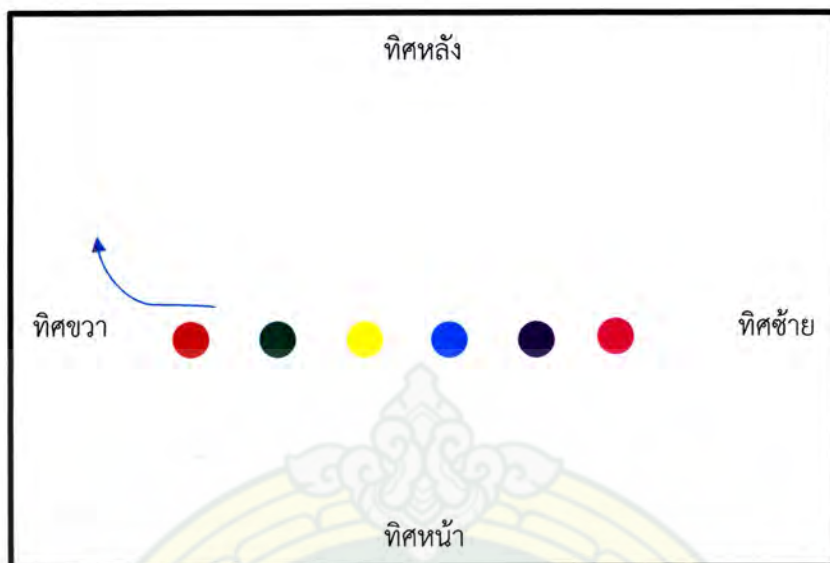
แผนผังที่ 4.22 : การแปรแถวที่ 21



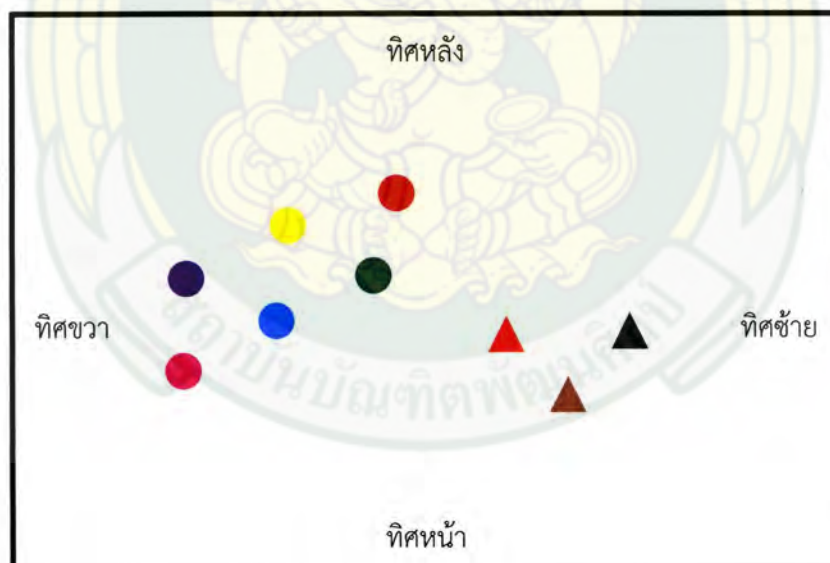
แผนผังที่ 4.23 : การแปรแถวที่ 22



แผนผังที่ 4.24 : การแปรแถวที่ 23



แผนผังที่ 4.25 : การแปรแถวที่ 24



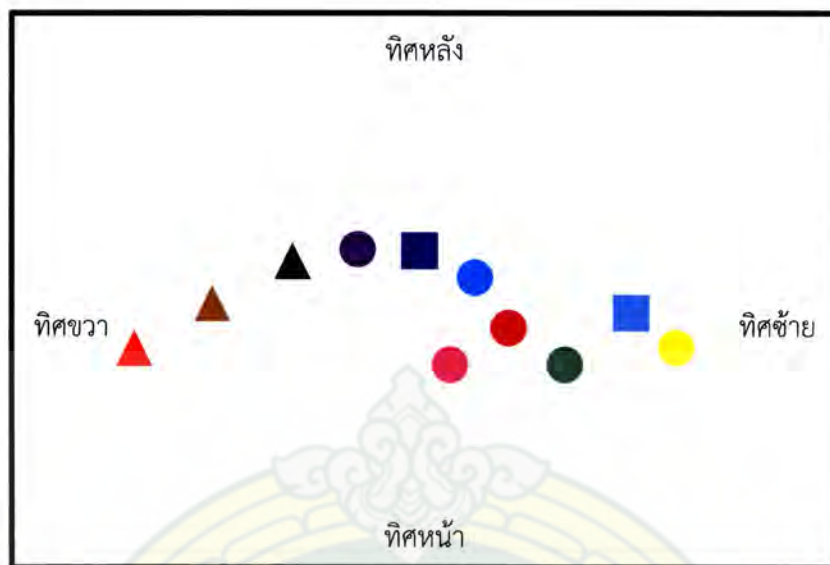
แผนผังที่ 4.26 : การแปรแถวที่ 25



แผนผังที่ 4.27 : การแปรแถวที่ 26



แผนผังที่ 4.28 : การแปรแถวที่ 27



แผนผังที่ 4.29 : การแปรแถวที่ 28

จากการออกแบบการแปรแถว พบว่าเป็นการนำรูปแบบเลขาคณิตมาใช้ในการออกแบบ ดังนี้

- 1) เส้นตรง ได้แก่ เส้นตรงแนวนอน เส้นตรงแนวตั้ง เส้นตรงแนวเฉียง
- 2) เส้นโค้ง ได้แก่ เส้นโค้งวงกลม เส้นโค้งครึ่งวงกลม
- 3) การเข้ารูปทรง สามเหลี่ยมปากพนัง สามเหลี่ยมเพราะฉะนั้น สี่เหลี่ยม
- 4) การใช้รูปแบบกลุ่ม แต่ไม่กำหนดตำแหน่งตายตัว ให้เป็นไปตามธรรมชาติ

ลักษณะการเคลื่อนไหวของผู้แสดง

การสร้างสรรค์การแสดงครั้งนี้ได้นำหลักการออกกำลังกายมาเป็นตัวกำหนดช่วงการแสดง รวมถึงจังหวะและทำนองเพลง การเคลื่อนไหวของผู้แสดงเริ่มจากช้า ปานกลาง เร็ว ปานกลาง และจบลงด้วยจังหวะช้า กำหนดให้ผู้แสดงเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง โดยอาศัยรูปแบบการแปรแถว โดยพยายามไม่ให้เห็นหรือผู้ชมรับทราบได้ว่าผู้แสดงจะเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งใดในกระบวนท่าบ้างท่า ทั้งนี้ เพื่อสร้างความน่าสนใจ สร้างมิติบนเวที ไม่มีความหมายแฝงในการแปรแถว แต่มีความหมายสำหรับจังหวะในการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับแนวคิดการแสดง

4.4 การนำเสนอผลงานและประเมินผล

4.4.1 การนำเสนอผลงาน

ผู้วิจัยได้นำผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้นนำเสนอต่อสาธารณชน และด้วยสถานการณ์ที่เกิดโรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อการนำเสนอการแสดงผลในรูปแบบปกติที่ต้องมีการรวมกลุ่มผู้ชมเป็นจำนวนมาก จึงเลือกวิธีที่เหมาะสมเพิ่มเติมคือปรับเป็นวิธีการลงทางช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ อาทิ ยูทูบ เฟสบุค ไลน์ เป็นต้น สามารถเผยแพร่ได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว

4.4.2 การประเมินผล

ผู้วิจัยได้จัดรูปแบบการประเมินเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มการประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ ด้วยการเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง คือ ด้านการกีฬา การสาธารณสุข นาฏศิลป์ และดนตรี มาประเมิน ผลงาน พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิ ให้การชื่นชมในด้านแนวคิด การออกแบบสำหรับกลุ่มคนสูงอายุและข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อยอดต่อไป ส่วนการประเมินความพึงพอใจของผู้ชมซึ่งได้เข้ามาชมผลงานตามช่องทางนำเสนอและประเมินผลออกมาในระดับดีมาก รายละเอียดดังนี้

การประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์จากผู้ทรงคุณวุฒิ

กระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน ชุด แก้วกัลยา ได้ออกแบบขั้นตอนการดำเนินงานไว้ตั้งแต่การค้นคว้าหาข้อมูล การนำข้อมูลมาวิเคราะห์ และนำมาสู่ การออกแบบการแสดง การสร้างสรรค์ เพลง ดนตรี ท่ารำ เครื่องแต่งกาย และองค์ประกอบในการแสดงที่เกี่ยวข้องจนเสร็จสมบูรณ์ หลังจากนั้นเพื่อแสดงถึงคุณภาพของผลงาน ได้เชิญผู้ทรงวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้องให้คำแนะนำและประเมินคุณภาพผลงาน ซึ่งรายชื่อดังต่อไปนี้

- (1) นางรจนา พวงประยงค์ ตำแหน่ง ศิลปินแห่งชาติสาขาศิลปะการแสดง พ.ศ. 2554 ที่ปรึกษาโครงการและผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏศิลป์
- (2) รศ.ดร. อนุกุล โจนสุขสมบูรณ์ ตำแหน่ง หัวหน้าภาควิชานาฏศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏศิลป์
- (3) ผศ.ดร. รุจิภาส ภูธนัญญภัทร ตำแหน่ง ผู้ช่วยคณบดี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านดนตรี
- (4) นางสมทรง รักดีนารท ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสนามชัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสาธารณสุข
- (5) นายปราโมทย์ ทักษิณ ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีและหัวหน้ากีฬาโยโด ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการกีฬา
- (6) นางสาวเสาวลี แฉ่งใจดี ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ และหัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการกีฬา
- (7) นางอุบลมาศ กล่อมจิตร ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสนามชัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏศิลป์

โดยมีผู้ดำเนินรายการและจัดบันทึกข้อมูล 2 ท่าน คือ

1) ผศ.ดร. สุขสันติ แวงวรรณ

ผู้ดำเนินรายการ

2) นางวรรณภา แก้วกว้าง

ผู้จัดบันทึกข้อมูล

ผลการประเมินคุณภาพ ผลงานสร้างสรรค์ ชุดแก้วกัลยา

ที่	รายการประเมิน	$\bar{x}$ ค่าเฉลี่ย	S.D. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
1	แรงบันดาลใจของผลงานมีความชัดเจนนำไปสู่แนวคิดและรูปแบบการแสดงอย่างชัดเจนเหมาะสม	4.86	0.38	มากที่สุด
2	แนวคิดของผลงานมีความชัดเจนและน่าสนใจ	4.86	0.38	มากที่สุด
3	ผู้แสดงสามารถถ่ายทอดความรู้สึกและท่าทางได้ดีสอดคล้องกับแนวคิดที่กำหนด	4.71	0.49	มากที่สุด
4	การแต่งกายเหมาะสมกับผู้แสดงและสร้างความน่าสนใจให้การแสดง	4.86	0.38	มากที่สุด
5	เพลงและดนตรีมีความสอดคล้องกับการแสดงช่วยเสริมสร้างการแสดงให้น่าสนใจมากยิ่งขึ้น	5.00	0	มากที่สุด
6	รูปแบบการแสดงมีความสอดคล้องกับแนวคิดที่กำหนด	4.71	0.49	มากที่สุด
7	รูปแบบการแสดงมีความน่าสนใจเชิงเนื้อหา	4.43	0.53	มากที่สุด
8	รูปแบบการแสดงมีความน่าสนใจเชิงบันเทิง	4.86	0.38	มากที่สุด
9	อุปกรณ์การแสดงที่ใช้สอดคล้องและมีประโยชน์กับการแสดง	4.71	0.49	มากที่สุด
10	วิธีการแสดงส่งผลดีต่อผู้แสดงตามแนวคิดที่กำหนด	4.57	0.53	มากที่สุด
11	การแสดงสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมได้ตามแนวคิดที่กำหนด	4.71	0.49	มากที่สุด
	รวม	4.75	0.15	มากที่สุด

เกณฑ์การประเมินระดับความพึงพอใจ

ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	5 คะแนน
ระดับความพึงพอใจมาก	4 คะแนน
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	3 คะแนน
ระดับความพึงพอใจน้อย	2 คะแนน
ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	1 คะแนน

การสรุปผลการประเมิน เมื่อได้ค่าเฉลี่ยของแต่ละข้อแล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์การประเมินผล มีการแปลผลตามระดับค่าเฉลี่ยจากอันตรภาคชั้น ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยสูงกว่า 4.50	มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ยสูงกว่า 3.50 – 4.49	มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ยสูงกว่า 2.50 – 3.49	มีความพึงพอใจระดับปานกลางที่สุด
คะแนนเฉลี่ยสูงกว่า 1.50 – 2.49	มีความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 1.50	มีความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ได้คะแนนเฉลี่ยทั้งหมด 4.75 ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด ถือว่าได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ประเมินให้ในระดับดีมากสามารถนำไปใช้ในการแสดงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำไปใช้ประโยชน์กับชุมชน

ด้านนาฏศิลป์-ดนตรี

- ที่ปรึกษาโครงการมีความภาคภูมิใจและชี้แนะแนวทางเพื่อนำไปสู่การพัฒนาในระยะเวลาของการแสดงให้ดีขึ้น

- ชื่นชมจากการนำนาฏศิลป์มาบูรณาการสู่การออกกกำลังกายอย่างเหมาะสม ในแง่มุมการส่งเสริมกิจกรรมของผู้สูงอายุซึ่งจะมีในอนาคต ในการแสดงควรเน้นจุดน่าสนใจของการแสดงให้ชัดเจนมากขึ้น

- แนวความคิดน่าสนใจ เน้นเรื่องออกกกำลังกายของผู้สูงวัย เน้นการวิเคราะห์การนำไปใช้สามารถนำไปใช้ในการแสดงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำไปใช้ประโยชน์กับชุมชน และหลักสำคัญของการวิจัยสร้างสรรค์ คือ คิดอย่างไร แก้ไขอย่างไร ได้ประโยชน์อย่างไรควรตอบให้ชัดเจนด้านการกีฬา

- ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬามีความเหมาะสม ตามหลักของการเคลื่อนไหวผู้สูงอายุมีการออกกกำลังกายทั้ง 3 ช่วง สามารถนำไปบูรณาการประยุกต์ใช้ในรูปแบบของอาหารไทย ดนตรี ท่วงท่าทางนาฏศิลป์ สรุปการแสดงในตอนจบได้ชัดเจนในการยกย่องคุณค่าผู้สูงอายุ ควรเน้นจังหวะแร็ปให้กระชับมากยิ่งขึ้น

- กระบวนการออกก ายมีความเหมาะสม มีการพัฒนาการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีการใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา และสามารถเพิ่มเติมท่าทางได้ถ้ามีการปรับท่าการออกกกำลังกายต่อไป

ด้านการสาธารณสุข

- ชื่นชมในความสามารถที่บูรณาการประยุกต์ได้อย่างเหมาะสม คือ เพลง ท่าทาง เสื้อผ้า สามารถนำภูมิปัญญาส่งเสริมผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม
- ผลงานสามารถนำไปเสริมสร้างประสบการณ์และใช้ประโยชน์กับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

จากคำแนะนำทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เห็นได้ว่าแนวคิดชัดเจน ถูกต้องตามหลักการ ออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ และควรพัฒนาผลงานต่อไปตามหลักการวิจัยสร้างสรรค์ต่อไป



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผลงานสร้างสรรค์ชุด แก้วกัลยา เป็นรูปแบบการดำเนินงานที่มีการศึกษา ค้นคว้าและลงมือปฏิบัติด้วยกระบวนการสร้างสรรค์อย่างชัดเจนและเป็นระบบเพื่อให้ผลงานมีความสมบูรณ์ถูกต้องไปตามวัตถุประสงค์ของการสร้างสรรค์ มีรายละเอียดดังนี้

5.1 สรุป

งานสร้างสรรค์ ชุดแก้วกัลยา มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์จากแรงบันดาลใจการเกิดสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยอย่างเต็มรูปแบบ มีแนวคิดต้องการแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านบทบาทของนาฏศิลป์ในรูปแบบการออกกกำลังกายและความบันเทิงช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาพกายแข็งแรงและสุขภาพจิตดีมีความสุข กำหนดช่วงการแสดงออกเป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 เคลื่อนกายา จัดรูปแบบให้เป็นการอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวแบบง่าย ๆ ใช้ทำนาฏศิลป์ไทย ทำออกกกำลังกาย เข้ามาผสมผสาน

ช่วงที่ 2 ภูมิปัญญาวิถี เป็นขั้นตอน การออกกกำลังกายเต็มรูปแบบแสดงท่าตามธรรมชาติในการประกอบอาหาร ทำนาฏศิลป์ประกอบบทร้องในจังหวะแร็ปและเสียงประกอบจังหวะในการทำอาหารแต่ละประเภท

ช่วงที่ 3 เพลินชีวีสง่าสม ถือเป็นช่วงผ่อนคลาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลงที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่ด้วยทำนาฏศิลป์ผสมผสานท่าทางตามธรรมชาติ เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การกำหนดจำนวนผู้แสดงทั้งหมด 11 คน ประกอบด้วย ผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก ได้แก่ ผู้แสดงกลุ่มสูงอายุ เป็นผู้แสดงหญิงอายุประมาณ 40-60 ปี มีจำนวน 6 คน มีหน้าที่ดำเนินเรื่องราวหลักของการแสดง ผู้แสดงชาย อายุประมาณ 18-25 ปี จำนวน 2 คน มีหน้าที่ประกอบเรื่องราวให้สมบูรณ์และผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง อายุประมาณ 18-25 ปี จำนวน 3 คน มีหน้าที่กล่าวถึงคุณค่าของผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก ส่วนแนวทางการคัดเลือกนักแสดงนั้นเน้นการมีพื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์เล็กน้อยสำหรับผู้แสดงกลุ่มหลักเพื่อให้เข้าใจต่อรูปแบบการแสดงและการใช้นาฏศัพท์ประกอบการแสดง ส่วนผู้แสดงชายและผู้แสดงหญิงกลุ่มรองต้องมีพื้นฐานทางนาฏศิลป์เป็นอย่างดี มีไหวพริบปฏิภาณในการแสดง รูปร่างผู้แสดงของแสดงหญิงกลุ่มหลักไม่จำกัดรูปร่างขอให้เป็นผู้มีสุขภาพดี เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว มีทัศนคติที่ดีต่อการแสดง ส่วนผู้แสดงชาย มีรูปร่าง สมส่วน แข็งแรง เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างทะมัดทะแมง และผู้แสดงหญิงกลุ่มรองจะต้องมีรูปร่างสูงโปร่ง สมส่วน มีสัดส่วนที่ชัดเจนเพื่อความเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสง่างาม

เครื่องแต่งกายของแสดงกลุ่มผู้สูงอายุ เน้นให้เห็นถึง ความสง่างาม ความสดใส ความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว และคงไว้ซึ่งความเป็นไทย ผู้แสดงชาย ออกแบบเครื่องแต่งกาย เน้นความทะมัดทะแมง คล่องตัว แสดงให้เห็นถึงความแข็งแรงของร่างกาย ผู้แสดงหญิงกลุ่มรองมี

แนวคิดของเครื่องแต่งกาย เน้นสีขาวและเป็นไทยประยุกต์ สอดคล้องกับชื่อชุดการแสดง แก้วกัลยา เนื่องจากผู้แสดงกลุ่มนี้เปรียบเสมือนผู้แสดงคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านบทร้องและทำนองเพลง

ดนตรีและเพลง ผู้สร้างสรรค์ได้นำหลักการการสร้างสรรคดนตรีให้ตรงตามหลักการ ออกกำลังกาย โดยออกแบบการนำเสียงของเครื่องดนตรีไทย ดนตรีสากล และเสียงสตริงคอร์ด มาผสมผสานเพื่อให้เกิดความร่วมสมัย และนำมาสู่ขั้นตอนการสร้างสรรคเพลง โดยใช้ขั้นตอนตามรูปแบบ ดังนี้

- 1) เริ่มต้นการแสดงด้วยเสียงดนตรีเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ในทำนองร่วมสมัย
- 2) ทำนองเพลงไทยเดิม คือ เพลงลาวलोंน่าน แต่ใช้รูปแบบการบรรเลงแบบร่วมสมัย มีเสียงดนตรีไทยและดนตรีสากลเข้ามาผสมผสาน
- 3) ทำนองเพลงแร็ป มีเนื้อเพลงกล่าวถึงอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ทั้ง แกง ยำ ต้ม คั่ว ทอด อย่าง นึ่ง รวมถึงของหวาน
- 4) ทำนองเสียงอิเล็กทรอนิกส์ เป็นเสียงการประกอบอาหาร ได้แก่ เสียงมีดสับอาหาร เสียงต้มน้ำพริก เสียง ผัดกับข้าว เสียงทอดปลา เสียงหม้อ ทัพพี การชูดมะพร้าว ผสมผสานให้เห็นถึงวิธีการปรุงอาหาร
- 5) ทำนองเพลงที่แต่งขึ้นใหม่ โดยเป็นเสียงดนตรีสากลให้เกิดการผ่อนคลาย
- 6) ทำนองเพลงไทยเดิม มะลิซ้อน ประกอบการขับร้อง เนื้อหากล่าวถึงผู้แสดงหญิงกลุ่มหลักที่มีคุณค่า มีความสามารถในการประกอบอาหาร ทำให้อาหารไทยเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง โดยนำมาปรับทำนองให้เป็นแนวร่วมสมัย

การแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา เป็นรูปแบบร่วมสมัย เครื่องดนตรีที่นำมาใช้บรรเลงประกอบการแสดง มีทั้งเครื่องดนตรีไทย เครื่องดนตรีสากล ประกอบด้วย เครื่องดนตรีไทย ได้แก่ ระนาดเอก ขลุ่ย เครื่องดนตรีสากล ได้แก่ กีตาร์ กีตาร์เบส กลอง เปียโน

อุปกรณ์ประกอบการแสดง เนื่องจากการแสดงชุดนี้นำเรื่องราวของภูมิปัญญาในการประกอบอาหาร มาเป็นตัวดำเนินเรื่อง อุปกรณ์ประกอบการแสดงที่สำคัญและเหมาะสมจึงเป็นอุปกรณ์เกี่ยวกับการประกอบอาหารหลัก ๆ ได้แก่ ครกและสาก กระทะพร้อมตะหลิว หม้อพร้อมทัพพี และกระต่ายชูดมะพร้าว

กระบวนการทำท่าทางการแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ใช้เวลาในการแสดง 7 นาที การแสดงมี 3 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 เคลื่อนกายา เป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 ภูมิปัญญาวิถี เป็นช่วงออกกำลังกาย และช่วงที่ 3 เพลินชีวีสง่าสม ถือเป็นช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระบวนท่าที่นำมาสร้างสรรค์การแสดงครั้งนี้ มี 3 กลุ่มท่า คือ ทำนาฏศิลป์ ทำออกกำลังกาย และทำธรรมชาติ ท่าที่ใช้มากที่สุด คือ ทำนาฏศิลป์และทำธรรมชาติในสัดส่วนใกล้เคียงกัน ส่วนทำออกกำลังกายมีสัดส่วนน้อยกว่า แต่เป็นท่าที่นำมาใช้เริ่มต้นในการแสดง ทำนั่งของการแสดง และท่าเคลื่อนไหวเพื่อเชื่อมท่าการแสดง ซึ่งกระบวนท่า 3 รูปแบบนี้มีความสำคัญเหมือนกัน ไม่สามารถตัดท่าใดท่าหนึ่งออกได้ เพราะนำมาจัดร้อยเรียงให้เป็นหนึ่งเดียวกัน

การออกแบบท่าทางในการแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย คือ กล้ามเนื้อส่วนใบหน้า กล้ามเนื้อส่วนศีรษะและคอ กล้ามเนื้อส่วนลำตัว กล้ามเนื้อส่วนแขน ส่วนขา ส่วนนิ้วมือและนิ้วเท้า มีการยืด หด เหยียด คลาย การกระตุ้นให้

กล้ามเนื้อทำงาน ส่งผลต่อระบบหัวใจและปอดทำงานได้ดีขึ้น โดยเน้นกำลังของการออกกำลังกายระดับปานกลาง เพื่อไม่ให้กระทบต่อกล้ามเนื้อหรือกำลังที่มีจำกัดของผู้สูงอายุ

ส่วนของการวิเคราะห์การเลือกใช้ท่ารำและการแก้ปัญหาที่เกิดจากการสร้างสรรค์งานนั้น ด้วยผู้สูงอายุมีความเสื่อมถอยของร่างกาย การเคลื่อนไหวจำเป็นต้องระมัดระวังเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการทรงตัว การหมุนตัว การวิ่ง มีผลต่อผู้สูงอายุทั้งสิ้น ในการนี้ ผู้สร้างสรรค์จึงวิเคราะห์การเลือกท่าที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์ รวมถึงหลักในการเลือกและการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผู้สร้างสรรค์เลือกใช้หลักการคิดในการทำงานสร้างสรรค์จากกรอบคำอธิบายทางวิชาการในการประกอบสร้างงานศิลปกรรม (ศิลปวัตถุ-ศิลปะการแสดง) เพื่อวิเคราะห์ผลงานศิลปะ-วิจัย 7 ขั้นตอน คือ การกำหนดแนวคิด การออกแบบร่าง การพัฒนารูปแบบ การประกอบสร้าง การเก็บรายละเอียด การนำเสนอผลงาน การประเมินผล โดยผู้สร้างสรรค์ดำเนินงานไปพร้อมกับการแก้ปัญหาแต่ละขั้นตอน ขั้นตอนที่สำคัญของการสร้างสรรค์ผลงาน คือ การประกอบสร้างและเก็บรายละเอียดที่ส่งผลโดยตรงกับผู้แสดงสูงอายุ ขั้นตอนในการดำเนินงานเฉพาะ ส่วนการประกอบสร้าง ได้แก่ ผู้สร้างสรรค์ได้ออกแบบท่าตามทำนองเพลงและเนื้อร้อง โดยแบ่งออกเป็นช่วงของการแสดงตามแนวคิดที่กำหนด โดยกลุ่มผู้แสดงหญิงกลุ่มรองเป็นผู้แสดงต้นแบบ มีการทดลองการใช้ท่าทางต่าง ๆ ตามกลุ่มท่าที่กำหนด 3 กลุ่มท่าในหลายรูปแบบ หลังจากนั้น นำกระบวนการที่ออกแบบไปถ่ายทอดให้กับผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก เริ่มจากการศึกษาเนื้อเพลง การฟังเพลง จังหวะการทดลองท่าท่าทีละท่า สังเกตว่ามีความเหมาะสมและเกิดปัญหากับการเคลื่อนไหวหรือไม่ เมื่อปฏิบัติทำได้คล่องแล้วจึงทดลองปฏิบัติท่าตามทำนองเพลงทีละท่อน หากเกิดปัญหา มีการสอบถามและสร้างความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งนักแสดงหญิงกลุ่มหลักมีความตั้งใจและสนใจมาก เกิดความท้าทายที่จะปฏิบัติท่ารำให้ได้ รวมถึงมีส่วนร่วมในการให้หลักการปฏิบัติท่าเพิ่มเติมจากประสบการณ์ของตนเอง ส่วนของการเก็บรายละเอียดนั้น หลังจากที่ได้ถ่ายทอดกระบวนการท่ารำครบถ้วนแล้ว ผู้สร้างสรรค์ได้สังเกตและสอบถามความคิดเห็นของผู้แสดงถึงรายละเอียดในแต่ละท่าว่าส่งผลกระทบต่อการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร แล้วนำท่าเหล่านั้นมาปรับปรุงเพิ่มเติมต่อไป

การใช้เวทีและการเคลื่อนไหว ผู้สร้างสรรค์ใช้พื้นที่ทั้ง 6 ส่วนของเวที โดยให้ผู้แสดงเคลื่อนไหวตามรูปแบบแถวที่กำหนด ให้เกิดความสมดุลในการเคลื่อนไหว ไม่หนาแน่นเกินไปด้านใดด้านหนึ่ง การเคลื่อนไหวของผู้แสดงเริ่มจากช้า ปานกลาง เร็ว ปานกลาง และจบลงด้วยจังหวะช้า กำหนดให้ผู้แสดงเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง โดยอาศัยรูปแบบการแปรแถว โดยพยายามไม่ให้เห็นหรือผู้ชมรับทราบได้ว่าผู้แสดงจะเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งใดในกระบวนการท่ารำบางท่า ทั้งนี้ เพื่อสร้างความน่าสนใจ ไม่มีความหมายแฝงในการแปรแถว แต่มีความหมายสำหรับจังหวะในการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับแนวคิดการแสดง

5.2 อภิปรายผล

จากการออกแบบสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา เป็นไปตามกระบวนการหลักการคิดในการทำงานสร้างสรรค์จากกรอบคำอธิบายทางวิชาการในการประกอบสร้างงานศิลปกรรม (ศิลปวัตถุ-ศิลปะการแสดง) ของศาสตราจารย์ดร.สุรพล วิรุฬห์รักษ์ ราชบัณฑิต เพื่อวิเคราะห์ผลงานศิลปะ-วิจัย 7 ขั้นตอน สอดคล้องกับงานวิจัยของ มลฤดี ธาดาอำนวยชัย และคณะ เนื่องกระบวนการสร้างสรรค์

โดยเรื่องเล่าข้ามสื่อจากบทพระราชนิพนธ์ สู่ภาพยนตร์สั้น เรื่อง “สายไปเสียแล้ว” ที่ใช้กระบวนการดังกล่าวในการวิจัย สำหรับผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา นำกรอบแนวคิดมาวิเคราะห์ผลงาน ดังนี้

1) การกำหนดแนวคิด มีการกำหนดแนวคิดระดับเป้าหมายและวัตถุประสงค์สำหรับผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ก้าวเข้าสู่วัยกลางคน การสร้างสรรค์การแสดงสอดแทรกด้วยการได้เคลื่อนไหวตามหลักการ ออกกำลังกาย โดยเน้นระดับปานกลางเหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นหลัก สอดคล้องกับ นิสา ชูชัยยะ การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของ ผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ สร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา: ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยศึกษาผลก่อนและหลังการใช้นาฏศิลป์ บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม และศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม

2) การออกแบบร่าง ออกแบบโดยการแบ่งกลุ่มผู้แสดงให้ชัดเจนตรงกับแนวคิดและเน้นความน่าสนใจ คือ นำผู้สูงอายุมาเป็นผู้แสดง การออกแบบท่าทางจากท่ารำภูศิลป์ ทำออกกำลังกายและทำธรรมชาติ สอดคล้องกับงานวิจัยของจารุวรรณ ศิลา เรื่องผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่อความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในหญิงสูงอายุ เป็นวิจัยที่เน้นการส่งเสริมสมรรถภาพในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขา ความอ่อนตัวและการตอบสนองของเท้า

3) การพัฒนารูปแบบ โดยผู้วิจัยนำกลุ่มทำการเคลื่อนไหว 3 กลุ่ม มาทดลองจัดระเบียบให้เป็นไปตามหลักออกกำลังกาย เกิดความสวยงามและน่าสนใจ การออกแบบองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้แสดง เครื่องแต่งกาย ดนตรีและเพลง อุปกรณ์ประกอบการแสดง พื้นที่ในการแสดง และกระบวนท่า สอดคล้องกับ ทัศนธาตุ ดนตรี เรื่องนาฏยศิลป์สร้างสรรค์จากคลื่นพายุซัดฝั่ง งานวิจัยนี้เป็นการบูรณาการความคล้ายคลึงกันของคลื่นพายุซัดฝั่งและการคลอดบุตร ซึ่งเป็นข้อมูลทางด้านวิทยาศาสตร์ โดยถ่ายทอดผ่านเทคนิคการเต้นนาฏยศิลป์ร่วมสมัยและลีลารูปแบบที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้การแสดงประสบความสำเร็จ คือ รูปแบบการสร้างสรรคงานที่ประกอบไปด้วยองค์ประกอบและแนวคิดของการสร้างสรรคงาน

4) การประกอบสร้าง คือการร้อยเรียงกระบวนการทำที่คิดสร้างสรรค์ให้เป็นไปตามรูปแบบที่กำหนด พบว่าในแต่ละกลุ่มทำมีการใช้กล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ไบหน้า ได้แก่การยืด การใช้สายตา ศีรษะ เป็นการก้ม การเอียง การใช้ไหล่ แขน ขา นิ้วมือ นิ้วเท้า การใช้ลำตัว สะโพก ในการเคลื่อนไหวท่าทาง โดยการออกแบบสร้างสรรค์แต่ละท่านั้น ผู้วิจัยได้มีการให้ผู้แสดงทดลองในหลาย ๆ รูปแบบ รวมถึงความซ้ำเร็วในการเคลื่อนไหว เพื่อให้เหมาะกับวัย อายุ ของผู้แสดง รวมถึงความสวยงามในการแสดง เป็นไปตามกายวิภาคศาสตร์เรื่องของกล้ามเนื้อ ถึงทฤษฎี ของการเคลื่อนไหวที่ใช้เป็นพื้นฐาน คือ การใช้พลัง (Energy) และการใช้พื้นที่ (Space) สอดคล้องกับครินทิพย์ ดวนลี และ กุสุมา เทพรักษ์ เรื่องนาฏยศิลป์บำบัด แนวทางหนึ่งในการรักษา ผลการศึกษาพบว่า นาฏยศิลป์บำบัด หรือ นาฏกรรมบำบัด (Dance Movement Therapy) นาฏยศิลป์บำบัดถูกนำไปใช้เพื่อการรักษาในหลาย ๆ ด้าน โดยนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกันกับ ศิลปะการแสดงทางด้านนาฏยศิลป์ ใช้

การเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับ อารมณ์ความรู้สึก อาจมีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะ มีผลงานวิจัยจำนวนมากนำทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดไปช่วยพัฒนาบริหารกล้ามเนื้อ ช่วยพัฒนาการทรงตัวในผู้ป่วยพาร์กินสัน ช่วย พัฒนาการนอนหลับของผู้สูงอายุ

5) การเก็บรายละเอียด ผู้วิจัยพบว่า ทำนาฏยศัพท์ของนาฏศิลป์ไทยสามารถใช้เป็นท่าบริหารอาการนิ้วล็อค ของผู้สูงอายุ อาทิ การกำมือ แบมือ การหักข้อมือขึ้นและลง การทำนิ้วมือเป็นวงกลมเหมือนการล่อแก้วของนาฏศิลป์ไทย สอดคล้องกับกัญญาวิรุ์ เปี้ยนสีทอง, นพดล อินทร์จันทร์ และศรีรัฐ ภักดีรัตนชิต การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก

6) การนำเสนอผลงาน ผู้วิจัยได้นำผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้นนำเสนอต่อสาธารณชน ด้วยสถานการณ์ที่เกิดโรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อการนำเสนอการแสดงในรูปแบบปกติที่ต้องมีการรวมกลุ่มผู้ชมเป็นจำนวนมาก จึงเลือกวิธีที่เหมาะสมเพิ่มเติมคือปรับเป็นวิธีการลงทางช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ อาทิ ยูทูบ เฟสบุค ไลน์ เป็นต้น สามารถเผยแพร่ได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว

7) การประเมินผล ผู้วิจัยได้จัดรูปแบบการประเมินเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มการประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ ด้วยการเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆที่เกี่ยวข้อง คือ ด้านการกีฬา การสาธารณสุข นาฏศิลป์ และดนตรี มาประเมินผลงาน พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิ ให้การชื่นชมในด้านแนวคิด การออกแบบสำหรับกลุ่มคนสูงอายุและข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อยอดต่อไป ส่วนการประเมินความพึงพอใจของผู้ชมซึ่งได้เข้ามาชมผลงานตามช่องทางนำเสนอและประเมินผลออกมาในระดับดีมาก

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา มีดังนี้

1) ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา สามารถนำไปใช้ประโยชน์กับชุมชนในการบริการวิชาการได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุหรือชมรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2) สามารถบูรณาการกับการเรียนการสอนในรายวิชากายวิภาคและการเคลื่อนไหวทางนาฏศิลป์ของหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (4 ปี) สาขาวิชานาฏศิลป์ศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2562) วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม

3) การดำเนินงานสร้างสรรค์ผลงาน ชุด แก้วกัลยา อยู่ในช่วงการเกิดโรคระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อการดำเนินงานหลายขั้นตอน ไม่สามารถควบคุมได้ จึงควรมีการวางแผนการทำงานที่ชัดเจนและหลายรูปแบบรองรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องเวลา ควรยืดหยุ่นได้แต่ไม่หลุดกรอบในการดำเนินงาน เนื่องจากผู้แสดงหลักของการแสดงชุดนี้เป็นบุคคลสูงอายุ ต้องสร้างความเข้าใจและให้ความมั่นใจ ความปลอดภัย แก่ผู้แสดงเป็นสำคัญ

4) การขอรับรองรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มีความจำเป็นและความสำคัญ และสอดคล้องกับผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ซึ่งมีอาสาสมัครผู้แสดงเป็นผู้สูงอายุ ระยะเวลาและเงื่อนไขของการยื่นขอพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มีรายละเอียดพอสมควรจึงควรศึกษาและเลือกหน่วยงานที่เหมาะสมกับเวลาในการสร้างสรรค์ผลงานด้วย ทั้งนี้ผลงานสร้างสรรค์

ชุด แก้วกัลยา มีการขอรับรองการวิจัยในมนุษย์ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการสร้างสรรค์ผลงานในครั้งต่อไป

การสร้างสรรค์ผลงานด้านนาฏศิลป์ ควรเกิดองค์ความรู้ใหม่เกิดขึ้นในรูปแบบวิชาการ อนุรักษ์สืบสานไว้ซึ่งศิลปวัฒนธรรมของชาติ มีแนวคิด วิธีการที่หลากหลายในการสร้างสรรค์ สามารถนำประโยชน์ไปใช้กับชุมชนและสังคม ช่วยส่งเสริมบทบาทและภาพลักษณ์ของนาฏศิลป์ ในการรับใช้สังคมให้ชัดเจนขึ้น และต่อยอดให้กับการทำงานวิจัยหรือการบริการวิชาการแก่สังคมได้เป็นอย่างดี



บรรณานุกรม

- กวิตา พวงมาลัย. (2558). “ปรับตัว ปรับใจ ผู้สูงวัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง”. สารานุกรมสุขภาพจิต กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต. สืบค้นเมื่อ 8 กรกฎาคม 2563, จากเว็บไซต์ <http://www.prdmh.com>
- กัญชพร ต้นทอง. (2557). **นาฏศิลป์สร้างสรรค์จากคลื่นพายุซัดฝั่ง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาศิลปกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัญญณวิรุ์ เปี้ยนสีทอง, นกตล อินทร์จันทร์ และศรีรัฐ ภักดิ์ธณชิต. (2561). “การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก”. **วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม**, 6,1: 126.
- ไกรลาศ จิตรกุล และอาทิตย์ยา ผิวน้ำ. (2560). “การสร้างสรรค์งานศิลปะการแสดงที่มีฐานการหาข้อมูลจากวิถีชีวิต”. **วารสารศาสตร์พระราชาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่**. 149-150. งานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุไทย.
- จินตนา สายทองคำ. (2537). **นาฏศิลป์ไทย จำ ระบำ ละคร โขน**. กรุงเทพฯ : เจปรินท์.
- จารุวรรณ ศิลา. (2546). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่อความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในหญิงผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จุฬาลักษณ์ พูโรณะ. (2560). รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. งานวิจัยวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.
- เฉลิมขวัญ สิงห์วี. (2558). “ทัศนคติและความเอื้อเฟื้อต่อผู้สูงอายุของนิสิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์” **วารสารสังคมสงเคราะห์ศาสตร์**, 23,2 : 58.
- ดร.นพวรรณ สุขสม. (2561). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวัฒน์ ช่างสาน. (2558). **นาฏยประดิษฐ์**. นครศรีธรรมราช : พชรพลพรินติ้ง.
- นราพงษ์ จรัสศรี. (2548). **ประวัตินาฏศิลป์ตะวันตก**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____ **เอกสารประกอบการสอนวิชา Contemporary Dance นาฏศิลป์ร่วมสมัย**. (2560). คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- นามชัย กิตตินาคบัญชา. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางกาย สภาพแวดล้อมการมีส่วนร่วมทางสังคม และสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นินสา ชูชัยยะ. (2560). “การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการ สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” วารสารวิชาการสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 19,1(37): 166-176.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- เบญจมาศ ยศเสนา. (2559). “การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ” วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) มหาวิทยาลัยนเรศวร. 9,1 :10.
- ปราโมทย์ ทักษิณ. สัมภาษณ์ 2 กุมภาพันธ์ 2564.
- พิมพ์ภา ปัญญาใหญ่. (2555). “การออกกำลังกายแบบแอโรบิคสำหรับผู้สูงอายุ” วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ. 35,2 : 140.
- พุทธิตา ไทยวัน. (2560). วิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 6 สิงหาคม 2563, จากเว็บไซต์ <https://www.slideshare.net/pueniiz/ss-77044267>.
- ภูษลมาศ กล่อมจิตร. สัมภาษณ์ 19 กุมภาพันธ์ 2564.
- มนทกานต์ เชี่ยมชิด, นุชนาฏ หวนนากลาง และอรอุมา ซองรัมย์. (2552). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสู่คุณภาพที่ดีในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และสาธารณสุขจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนฤดี ธาดาอานวยชัย ขวัญเรือน กิติวัฒน์ และธนาภรณ์ ธนสถิต. (2562). กระบวนการสร้างสรรค์โดยเรื่องเล่าข้ามสื่อจากบทพระราชนิพนธ์สู่ภาพยนตร์สั้นเรื่อง “สายไปเสียแล้ว” Siam Communication Review Vol.18 Issue 24 (January-June 2019)
- มาลินี อาชายุทธการ. (2556). การสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ไทยเพื่อการอนุรักษ์และสร้างสรรค์สำหรับคนรุ่นใหม่. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยุพา กิตติชัยชาญ. สัมภาษณ์ 18 กุมภาพันธ์ 2564.
- โยวรีย์ จรรยาสุทธิ. สัมภาษณ์ 18 กุมภาพันธ์ 2564.
- รติมา แสงทอง. สัมภาษณ์ 18 กุมภาพันธ์ 2564.
- รจนา พวงประยงค์. สัมภาษณ์ 20 กุมภาพันธ์ 2564.
- ราชบัณฑิตยสภา. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. สืบค้นเมื่อ 12 สิงหาคม 2563, จากเว็บไซต์ https://dictionary.orst.go.th/lookup_domain.php.
- ศรินทิพย์ ดวนลี และกุสุมา เทพรักษ์. (2560). นาฏศิลป์บำบัด : แนวทางหนึ่งในการรักษาวิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สมทรง ภักดีนารถ. สัมภาษณ์ 19 กุมภาพันธ์ 2564.
- สิทธา สว่างศรี. (2558). นาฏยประดิษฐ์ของสถาพร สันทอง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2558.

สุนิสา ชูชัยยะ. (2560) “การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของ
ผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการ สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” วารสารวัฒนธรรมและศิลปะ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2547). หลักการแสดงนาฏศิลป์ปริทรรศน์. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสาวลี แจ่มใจดี. สัมภาษณ์ 2 กุมภาพันธ์ 2564"



ภาคผนวก



สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ภาคผนวก ก

- ประกาศสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

เรื่อง ผู้ได้รับทุนงานสร้างสรรค์ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ประจำปี งบประมาณ 2563

- คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการตรวจรับผลงานสร้างสรรค์

- คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการประเมินคุณภาพงานสร้างสรรค์

- หนังสือขอความอนุเคราะห์

- รายชื่อและประวัติอาสาสมัครนักแสดงสูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าระหัด
อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี



ประกาศสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
เรื่อง ผู้ได้รับทุนงานสร้างสรรค์ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

ตามที่สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เป็นสถาบันทางการศึกษาที่มีภารกิจหลักในการจัดการศึกษาด้านนาฏศิลป์ ดุริยางคศิลป์ ศิลปกรรม และทัศนศิลป์ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานวิชาชีพถึงวิชาชีพชั้นสูงที่มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับในระดับชาติและนานาชาติ รวมถึงพันธกิจการสร้างงานวิจัย งานสร้างสรรค์ และนวัตกรรมที่เป็นองค์ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมอย่างมีคุณค่าแก่สังคม นั้น

ในการนี้ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ได้พิจารณาจัดสรรงบประมาณให้ทุนดำเนินงานสร้างสรรค์ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงประกาศผลผู้ที่ได้รับทุนงานสร้างสรรค์ จำนวน ๔๓ เรื่อง รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๓๔๖,๐๐๐ บาท (หนึ่งล้านเจ็ดแสนสี่หมื่นหกพันบาทถ้วน) ดังรายละเอียดตามเอกสารแนบ

ประกาศ ณ วันที่ ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

(นางนิภา โสภาสัมฤทธิ์)
อธิการบดีสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

รายชื่อผู้ที่ได้รับทุนงานสร้างสรรค์สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓
 งบเงินอุดหนุน: ค่าใช้จ่ายในการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาผลงานสร้างสรรค์
 ประชัษฐค์คิดค้นทางด้านศิลปวัฒนธรรม

ลำดับ ที่	ชื่องานสร้างสรรค์	ผล การประเมิน	ผู้ได้รับทุน	หน่วยงานต้นสังกัด	งบประมาณ (บาท)
๑	นาฏยประดิษฐ์ ชุด ศุภลักษณ์ ทรงเครื่อง	ดีเยี่ยม	นางนฤมล ณ นคร	วิทยาลัยนาฏศิลป์	๖๐,๗๕๐
๒	นาฏศิลป์ไทยสร้างสรรค์: ดุยฉาย นาริณีเสื่อสมุทรจำแลง	ดีเยี่ยม	รศ. จันทนา สายทองคำ	คณะศิลปนาฏ ดุริยางค์	๖๐,๗๕๐
๓	การประพันธ์ทางเดียวระนาดทุ้ม เพลงสดสงวนอัคราจังหวัดสระบุรี และสามชั้น	ดีมาก	ผศ. ดุษฎี มีป้อม	บัณฑิตศึกษา	๔๕,๐๐๐
๔	การสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรม สื่อผสมการปะติดผ้าด้วยเทคนิค Applique ปักด้วยมือที่ได้รับแรงบันดาลใจ มาจากการออกแบบจากผลงานวาดภาพ ของลูกออทิสติก	ดีมาก	นางเมตตา สุวรรณศรี	วิทยาลัยช่างศิลป์	๔๕,๐๐๐
๕	กรีซรายา ศาสตราวุธ	ดีมาก	นางชญาดา รัตนพันธ์	วิทยาลัยนาฏศิลป์ พัทลุง	๔๕,๐๐๐
๖	ผลงานสร้างสรรค์ การแสดงเพลง ทรงเครื่องเรื่องตำนานเดิมบาง นางบัว	ดีมาก	นางวรรณภา แก้วกว้าง	วิทยาลัยนาฏศิลป์ สุพรรณบุรี	๔๕,๐๐๐
๗	กระบวนการปรับปรุงแนวเพลงด้วย เทคนิคกระจำปีและขอสามสาย	ดีมาก	นายสมภพ เขียวมณี	สำนักงานอธิการบดี	๔๕,๐๐๐
๘	การสร้างสรรค์สำนวนทางระนาด ทุ้มเพลงทะเล ๓ ชั้น	ดีมาก	นายชยพร ไชยสิทธิ์	วิทยาลัยนาฏศิลป์ นครศรีธรรมราช	๔๕,๐๐๐
๙	การสร้างสรรค์แนววิธีฝึกทักษะ การขับร้องเพลงไทยสู่การอนุรักษ์ สืบสาน พัฒนา และเผยแพร่ ศิลปวัฒนธรรมด้านคีตศิลป์ไทย	ดีมาก	รศ. สุพรรณิ เหลือบุญชู	บัณฑิตศึกษา	๔๕,๐๐๐
๑๐	การสร้างสรรค์เดี่ยวฆ้องวงใหญ่ เพลงม้ารำ ๓ ชั้น ตามแบบฝึกฆ้อง วงใหญ่ ๑๑ ท่าของครูสุนทร สภะทอง	ดีมาก	นายบัณฑิต กลิ่นสุคนธ์	คณะศิลปศึกษา	๔๕,๐๐๐
๑๑	มันนิ บาแตซ	ดีมาก	นายพรเทพ บุญจันทร์เพ็ญ	วิทยาลัยนาฏศิลป์ พัทลุง	๔๕,๐๐๐

ลำดับ ที่	ชื่องานสร้างสรรค์	ผล การประเมิน	ผู้ได้รับทุน	หน่วยงานต้นสังกัด	งบประมาณ (บาท)
๑๒	นบพระบาทลักษณ์	ดีมาก	นายภุมรินทร์ มณีวงศ์	วิทยาลัยนาฏศิลป์ สุโขทัย	๔๕,๐๐๐
๑๓	ระบำสราญราษฎร์สักการะ	ดีมาก	นายเฉลิมพล จันทโรขิต	วิทยาลัยนาฏศิลป์ นครศรีธรรมราช	๔๕,๐๐๐
๑๔	งานสร้างสรรค์ชุด แต่งองค์ทรงพอก	ดีมาก	นายสุพัฒน์ นาคเสน	วิทยาลัยนาฏศิลป์ นครศรีธรรมราช	๔๕,๐๐๐
๑๕	การสร้างสรรค์สำนวนเพลงสำหรับการ การบรรเลงระนาดเอกไม้รวม	ดีมาก	นายกมลพ กัมมแจ้ง	วิทยาลัยนาฏศิลป์ นครศรีธรรมราช	๔๕,๐๐๐
๑๖	การสร้างสรรค์ทำนองซิมตาม แนวทางของศาสตราจารย์ ดร. อุทิศ นาคสวัสดิ์	ดีมาก	นายศรายุทธ หอมเย็น	คณะศิลปศึกษา	๔๕,๐๐๐
๑๗	ระบำไผ่มาสนาธรรม	ดีมาก	นายจรรุชา จันทสิโร และนางสาวนพภรณ์ คำสระน้อย	วิทยาลัยนาฏศิลป์ อ่างทอง	๔๕,๐๐๐
๑๘	การสร้างสรรค์ชุดการแสดง "ทหารเสือพระเจ้าตาก"	ดีมาก	นายชัช สุวรรณเบญจางค์	วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี	๔๕,๐๐๐
๑๙	นาฏยประดิษฐ์ : ภูเขาทรงเครื่อง ตามแนวทางละครตีกตาบรรพ์	ดีมาก	นางสาวคัทรียา ประกอบผล	คณะศิลปนาฏ ดุริยางค์	๔๕,๐๐๐
๒๐	นาฏยประดิษฐ์รำคู่ ชุด สองสาว ชมสวนดอก	ดีมาก	นางสาวพิมพ์ภา มหามาศย์	วิทยาลัยนาฏศิลป์	๔๕,๐๐๐
๒๑	การสร้างสรรค์เพลงขับเรื่อง ห้องวงใหญ่ เพื่อการปรับพื้นฐาน และเตรียมความพร้อมในกลุ่มทักษะ ปี่พาทย์ (ห้องวงใหญ่) ก่อนเข้าสู่ การศึกษาในหลักสูตรศึกษาศาสตร บัณฑิต สาขาวิชาดนตรีศึกษา (๔ ปี) (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๒) ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ สุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์	ดีมาก	ว่าที่ร้อยตรีบุญเลิศ กร่างสะอาด	วิทยาลัยนาฏศิลป์ สุพรรณบุรี	๔๕,๐๐๐
๒๒	ประติมากรรมเครื่องเคลือบดินเผา จากคำสอนพ่อสุลุ	ดีมาก	นายโอภาส นุชนิยม	คณะศิลปวิจิตร	๔๕,๐๐๐
๒๓	นาฏลีลาลายผ้าสาเกต	ดี	นางรฐนิ ภูมิพันธ์	วิทยาลัยนาฏศิลป์ ร้อยเอ็ด	๓๔,๕๐๐

ลำดับ ที่	ชื่องานสร้างสรรค์	ผล การประเมิน	ผู้ที่ได้รับทุน	หน่วยงานต้นสังกัด	งบประมาณ (บาท)
๒๔	การสร้างสรรค์เพลงเพื่อพัฒนาการ ด้านอารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยใช้ สำเนียงดนตรีพื้นบ้านภาคใต้	ดี	นางสาวนันท์กานต์ แสงคำ	วิทยาลัยนาฏศิลป์ นครศรีธรรมราช	๓๔,๕๐๐
๒๕	การสร้างสรรค์ผลงานเครื่องเคลือบ ดินเผาชุดความสุขจากผืนป่า	ดี	นางสาวเกษกานต์ ชูประดิษฐ์	วิทยาลัยช่างศิลป์	๓๔,๕๐๐
๒๖	การสร้างสรรค์ประติมากรรม เครื่องปั้นดินเผา ชุด “เส้น รูปทรง บนร่างกายมนุษย์กับความรู้สึก” จากเนื้อดินปั้นผสมกระดาษ	ดี	นายอำนวยการ นวลอนงค์	สำนักงานอธิการบดี	๓๔,๕๐๐
๒๗	แก้วกัลยา	ดี	นางสาวพนิดา บุญทองขาว	วิทยาลัยนาฏศิลป์ สุพรรณบุรี	๓๔,๕๐๐
๒๘	การพัฒนาอุปกรณ์จับเสียงเพื่อลด ระดับความดังของเสียงปืน	ดี	นายบุญเสก บรรจงจัด	คณะศิลปนาฏ ดุริยางค์	๓๔,๕๐๐
๒๙	เดี่ยวระนาดทุ้มในรูปแบบเพลง ดำเนินทำนองทางพื้นและลูกล่อ ลูกขัด	ดี	ว่าที่ ร.ต. วิชัย ภูเพ็ชร	คณะศิลปศึกษา	๓๔,๕๐๐
๓๐	การแสดงสร้างสรรค์ ชุด “ลงไทยวน”	ดี	นางสาวธิดิมา อ่องทอง	วิทยาลัยนาฏศิลป์ อ่างทอง	๓๔,๕๐๐
๓๑	พุทธบูชาปารมี	ดี	นางอินทรา พงษ์นาค	วิทยาลัยนาฏศิลป์ สุพรรณบุรี	๓๔,๕๐๐
๓๒	ฟ้อนต้นเงิน-ต้นทอง	ดี	นายกิตติยา ทาธิสา	วิทยาลัยนาฏศิลป์ กาฬสินธุ์	๓๔,๕๐๐
๓๓	อินทกะอสุรบาล: นาฏศิลป์ไทย สร้างสรรค์จากคติความเชื่อ เรื่องยักษ์ในพุทธศาสนา	ดี	นายเจษฎา เนตรพลับ	วิทยาลัยนาฏศิลป์ สุโขทัย	๓๔,๕๐๐
๓๔	ฟ้อนเครือเทพรัตน์	ดี	นางเหมือนขวัญ สุวรรณศิลป์	วิทยาลัยนาฏศิลป์ สุโขทัย	๓๔,๕๐๐
๓๕	ขวัญควาย	ดี	นางสาวชิสรา ภูจอมจิตร	วิทยาลัยนาฏศิลป์ สุโขทัย	๓๔,๕๐๐
๓๖	การสร้างชุดปรับพื้นฐานระนาดเอก	ดี	นายวัชรกร บุญเพ็ง	คณะศิลปศึกษา	๓๔,๕๐๐
๓๗	ประติมากรรมเครื่องเคลือบดินเผา โดยได้รับแรงบันดาลใจจาก เครื่องถ้วยไทย	ดี	นายจริญ หนองบัว	วิทยาลัยช่างศิลป์	๓๔,๕๐๐

ลำดับ ที่	ชื่องานสร้างสรรค์	ผล การประเมิน	ผู้ที่ได้รับทุน	หน่วยงานต้นสังกัด	งบประมาณ (บาท)
๓๘	สุนทรียภาพของมิติโครงสร้างกับการลวงตา	ดี	นายพนิช ผู้ปรารถนา	วิทยาลัยช่างศิลป์	๓๔,๕๐๐
๓๙	เรขะบำบุพผาราชินีพันปีหลวง	ดี	นางดารณี จันทมิไชย	วิทยาลัยนาฏศิลป์ กาฬสินธุ์	๓๔,๕๐๐
๔๐	ผลงานสร้างสรรค์ นักรบรบ นเรศวร	ดี	ว่าที่ร้อยตรีล้อมพล สังขเศรษฐี	วิทยาลัยนาฏศิลป์ สุพรรณบุรี	๓๔,๕๐๐
๔๑	เศษซากขยะจากเทคโนโลยีที่ สะท้อนวิกฤตสิ่งแวดล้อมทางทะเล	ดี	นายชูเกียรติ สุทิน	วิทยาลัยช่างศิลป์ นครศรีธรรมราช	๓๔,๕๐๐
๔๒	การสร้างสรรค์หนังสือภาพสำหรับเด็ก จากนิทานพื้นบ้านไทย เทคนิค ภาพพิมพ์แกะไม้	ดี	นางกาญจนา ชลสุวรรณ	วิทยาลัยช่างศิลป์ สุพรรณบุรี	๓๔,๕๐๐
๔๓	กลวิธีการใช้ระบบนิวเพื่อบรรเลง ขลุ่ยสำหรับวงดนตรีไทยร่วมสมัย	ดี	นายวิวัฒน์ เสนจันทร์มิไชย	วิทยาลัยนาฏศิลป์ อ่างทอง	๓๔,๕๐๐
รวม (หนึ่งล้านเจ็ดแสนสี่หมื่นหกพันบาทถ้วน)					๑๗,๖๐๐



[Signature]

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วังวิเชียร
ผู้ช่วยอธิการบดี

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์



คำสั่งวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

ที่ ๑๘๘ /๒๕๖๒

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการตรวจรับผลงานสร้างสรรค์ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

ตามประกาศสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เรื่องผู้ได้รับทุนงานสร้างสรรค์ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ โดยวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรีมีผู้ได้รับทุนงานสร้างสรรค์ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ จำนวน ๕ ราย คือ นางวรรณภา แก้วกว้าง ว่าที่ ร้อยตรีบุญเลิศ กร่างสะอาด นางอินทิรา พงษ์นาค นางสาวพนิดา บุญทองขาว และ ว่าที่ ร้อยตรีอัมพล สังฆเศรษฐี ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการตรวจรับผลงานสร้างสรรค์ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ดังรายชื่อต่อไปนี้

๑. นางสาวสิริลักษณ์	ศรียะประณีต	ประธานกรรมการ
๒. นายอำนาจ	กองกลิ่นหอม	รองประธานกรรมการ
๓. นางสาวสมประสงค์	พ่วงพรหม	กรรมการ
๔. นายพนม	บุญเหลือ	กรรมการ
๕. นายนาวิ	สาสเกราะ	กรรมการและเลขานุการ

ทั้งนี้ ให้ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งตามคำสั่งนี้ ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเคร่งครัด และเต็มความสามารถเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และบังเกิดผลดีต่อบุคลากร รวมถึงนักศึกษาต่อไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

(นายสิริลักษณ์ ศรียะประณีต)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี



คำสั่งวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

ที่ ๗๕/๒๕๖๔

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการประเมินผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา
โครงการสร้างสรรค์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ด้วยวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ มีบุคลากรได้รับทุนสร้างสรรค์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ในผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ซึ่งกระบวนการสำคัญของการสร้างสรรค์ คือการประเมินผลงานจากผู้ทรงคุณวุฒิสาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และให้สอดคล้องกับมาตรการการการจำกัดจำนวนคนในพื้นที่จากสถานการณ์ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ จึงมีการดำเนินการประเมินผลงานสร้างสรรค์รูปแบบออนไลน์ร่วมด้วย โดยจัดในวันพุธที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุม อาคารสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ทั้งนี้ เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมาย จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑. คณะกรรมการอำนวยการ ประกอบด้วย

๑.๑ ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี	ประธานกรรมการ
๑.๒ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร	กรรมการ
๑.๓ รองผู้อำนวยการฝ่ายนโยบายและแผนงาน	กรรมการ
๑.๔ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ	กรรมการ
๑.๕ รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน นักศึกษา	กรรมการ
๑.๖ รองผู้อำนวยการฝ่ายศิลปวัฒนธรรม	กรรมการและเลขานุการ

มีหน้าที่

ให้คำปรึกษา แก้ไขปัญหา อำนวยความสะดวกในการดำเนินการ

๒. คณะกรรมการประเมินผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ประกอบด้วย

๒.๑ นางรจนา	พวงประยงค์	ประธานกรรมการ
๒.๒ รศ. ดร. อนุกุล	โรจนสุขสมบูรณ์	กรรมการ
๒.๓ ผศ. ดร. รุจิภาส	ภูธนัญญภัทร	กรรมการ
๒.๔ นางสมทรง	ภักตินารท	กรรมการ
๒.๕ นายปราโมทย์	ทัพกิจ	กรรมการ
๒.๖ นางภูชลมาศ	กล่อมจิตร	กรรมการ
๒.๗ นางสาวเสาวลี	แจ้งใจดี	กรรมการ
๒.๘ ผศ. ดร. สุขสันติ	แวงวรรณ	กรรมการ
๒.๙ นางวรรณภา	แก้วกว้าง	กรรมการและเลขานุการ

มีหน้าที่

ให้ข้อมูล คำแนะนำ และประเมินผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ตามรูปแบบการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ทั้งนี้ มีการดำเนินการจัดทำหนังสือเรียนเชิญเป็นกรรมการประเมินผลงานจากวิทยาลัยด้วย

๓. คณะกรรมการฝ่ายสถานที่ ประกอบด้วย

๓.๑	นายเกียรติชาย	แสงทอง	ประธานกรรมการ
๓.๒	นายหสวุฒิ	อยู่วงศ์อัน	กรรมการ
๓.๓	นายกิจติเดช	จันทอง	กรรมการและเลขานุการ

มีหน้าที่

จัดเตรียมสถานที่ จัดโต๊ะ-เก้าอี้ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง สำหรับคณะกรรมการฯ
ณ ห้องประชุม อาคารสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

๔. คณะกรรมการฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ ประกอบด้วย

๔.๑	นายประภัสร์	คล้ายสุบรรณ	ประธานกรรมการ
๔.๒	นายประยุทธ์	บุญน้อย	กรรมการ
๔.๓	นายจักรพันธ์	วิริยประสิทธิ์	กรรมการและเลขานุการ

มีหน้าที่

๑. ติดตั้งเครื่องเสียง ไมโครโฟน วีดิทัศน์ สำหรับการนำเสนอผลงาน ณ ห้องประชุม อาคารสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

๒. จัดระบบออนไลน์ (Zoom Meeting) สำหรับคณะกรรมการนอกพื้นที่

ให้ผู้ที่ได้รับแต่งตั้งตามคำสั่งนี้ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความวิริยะ อุตสาหะ และด้วยความบริสุทธิ์ ยุติธรรม เพื่อประโยชน์สูงสุดของวิทยาลัย

สั่ง ณ วันที่ ๑๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



(นางวาสนา บุญญาพิทักษ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี



ที่ วธ ๐๘๑๕/๒๘๒

วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี
อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี ๗๒๐๐๐

๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง เรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมประเมินคุณภาพงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

เรียน คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวพนิดา บุญทองขาว ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ได้รับทุนผลงานสร้างสรรค์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เรื่อง แก้วกัลยา (Lady of Elegant) โดยมีนางรัจนา พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติ เป็นที่ปรึกษาโครงการฯ

ในการนี้ เพื่อให้ผลงานสร้างสรรค์ ชุดแก้วกัลยา มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และเป็นไปตามขั้นตอนกระบวนการ วิทยาลัยจึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ รศ. ดร. อนุกุล โรจนสุขสมบูรณ์ กรุณาให้เกียรติร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ดังกล่าว ในวันพุธที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี หรือผ่านระบบ Zoom Meeting (เนื่องจากสถานการณ์ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระบาระลอกที่สาม จำกัการใช้พื้นที่และจำนวนคน) ทั้งนี้ วิทยาลัยมอบหมายให้ นางสาวพนิดา บุญทองขาว หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๘๔๑๘๒๓๓ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และวิทยาลัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางวาสนา บุญญาพิทักษ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

โทร. ๐-๓๕๕๓-๕๒๔๗

โทรสาร ๐-๓๕๕๓-๕๒๔๘

E-mail : cdasp@bpi.mail.go.th



ที่ วธ ๐๘๑๕/๒๘๓

วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี
อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี ๗๒๐๐๐

๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง เรียนเชิญเข้าร่วมประเมินคุณภาพงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

เรียน คณะบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวพนิดา บุญทองขาว ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ได้รับทุนผลงานสร้างสรรค์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เรื่อง แก้วกัลยา (Lady of Elegant) โดยมีนางรัจนา พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติ เป็นที่ปรึกษาโครงการฯ

ในการนี้ เพื่อให้ผลงานสร้างสรรค์ ชุดแก้วกัลยา มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และเป็นไปตามขั้นตอนกระบวนการ วิทยาลัยจึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รุจิภาส ภูธนัญญภัทร กรุณาให้เกียรติร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ดังกล่าว ในวันพุธที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี หรือผ่านระบบ Zoom Meeting (เนื่องจากจากสถานการณ์ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระบาดระลอกที่สาม จำกัดการใช้พื้นที่และจำนวนคน) ทั้งนี้ วิทยาลัยมอบหมายให้ นางสาวพนิดา บุญทองขาว หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๘๔๑๘๒๓๓ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และวิทยาลัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางวาสนา บุญญาพิทักษ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

โทร.๐-๓๕๕๓-๕๒๔๗

โทรสาร ๐-๓๕๕๓-๕๒๔๘

E-mail : cdasp@bpi.mail.go.th



ที่ วธ ๐๘๑๕/ว.๓๑

วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี
อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี ๗๒๐๐๐

๓ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง เรียนเชิญเข้าร่วมประเมินคุณภาพงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสนามชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวพนิดา บุญทองขาว ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ได้รับทุนผลงานสร้างสรรค์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เรื่อง แก้วกัลยา (Lady of Elegent) โดยมีนางรัชนี พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติ เป็นที่ปรึกษาโครงการฯ

ในการนี้ เพื่อให้ผลงานสร้างสรรค์ ชุดแก้วกัลยา มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และเป็นไปตามขั้นตอนกระบวนการ วิทยาลัยจึงขอเรียนเชิญท่านกรุณาให้เกียรติร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ดังกล่าว ในวันพุธที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี หรือผ่านระบบ Zoom Meeting (เนื่องจากสถานการณ์ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระบาดระลอกที่สาม จำกัดการใช้พื้นที่และจำนวนคน) ทั้งนี้ วิทยาลัยมอบหมายให้ นางสาวพนิดา บุญทองขาว หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๘๔๑๘๒๓๓ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และวิทยาลัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางวาสนา บุญญาพิทักษ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

โทร.๐-๓๕๕๓-๕๒๔๗

โทรสาร ๐-๓๕๕๓-๕๒๔๘

E-mail : cdasp@bpi.mail.go.th



ที่ วร ๐๘๑๕/ว.๓๑

วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี
อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี ๓๒๐๐๐

๓ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง เรียนเชิญเข้าร่วมประเมินคุณภาพงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสนามชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวพนิดา บุญทองขาว ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ได้รับทุนผลงานสร้างสรรค์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เรื่อง แก้วกัลยา (Lady of Elegant) โดยมีนางรัชนี พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติ เป็นที่ปรึกษาโครงการฯ

ในการนี้ เพื่อให้ผลงานสร้างสรรค์ ชุดแก้วกัลยา มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และเป็นไปตามขั้นตอนกระบวนการ วิทยาลัยจึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นางภูษลมาศ กล่อมจิตร ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กรุณาให้เกียรติร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ดังกล่าว ในวันพุธที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. ห้องประชุม วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี หรือผ่านระบบ Zoom Meeting (เนื่องจากสถานการณ์ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระบาระลอกที่สาม จำกัดการใช้พื้นที่และจำนวนคน) ทั้งนี้ วิทยาลัยมอบหมายให้ นางสาวพนิดา บุญทองขาว หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๘๔๑๘๒๓๓ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และวิทยาลัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางวาสนา บุญญาพิทักษ์)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

โทร.๐-๓๕๕๓-๕๒๔๗

โทรสาร ๐-๓๕๕๓-๕๒๔๘

E-mail : cdasp@bpi.mail.go.th

ที่ วธ ๐๘๑๕/ว.๓๑



วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี
อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี ๗๒๐๐๐

๓ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง เรียนเชิญเข้าร่วมประเมินคุณภาพงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวพนิดา บุญทองขาว ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ได้รับทุนผลงานสร้างสรรค์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เรื่อง แก้วกัลยา (Lady of Elegant) โดยมีนางรัจนา พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติ เป็นที่ปรึกษาโครงการฯ

ในการนี้ เพื่อให้ผลงานสร้างสรรค์ ชุดแก้วกัลยา มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และเป็นไปตามขั้นตอนกระบวนการ วิทยาลัยจึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นายปรโมทย์ ทักษกิจ ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียนและหัวหน้าแผนกยูโด โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กรุณาให้เกียรติร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ดังกล่าว ในวันพุธที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี หรือผ่านระบบ Zoom Meeting (จากสถานการณ์ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระลอกที่สาม จำกัดการใช้พื้นที่และจำนวนคน) ทั้งนี้ วิทยาลัยมอบหมายให้ นางสาวพนิดา บุญทองขาว หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๘๔๑๘๒๓๓ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และวิทยาลัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางวาสนา บุญญาพิทักษ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

โทร.๐-๓๕๕๓-๕๒๔๗

โทรสาร ๐-๓๕๕๓-๕๒๔๘

E-mail : cdasp@bpi.mail.go.th

ที่ วธ ๐๘๑๕/ว.๓๑



วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี
อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี ๗๒๐๐๐

๓ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง เรียนเชิญเข้าร่วมประเมินคุณภาพงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางสาวพนิดา บุญทองขาว ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ได้รับทุนผลงานสร้างสรรค์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เรื่อง แก้วกัลยา (Lady of Elegant) โดยมีนางรัชนี พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติ เป็นที่ปรึกษาโครงการฯ

ในการนี้ เพื่อให้ผลงานสร้างสรรค์ ชุดแก้วกัลยา มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และเป็นไปตามขั้นตอนกระบวนการ วิทยาลัยจึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นางสาวเสาวลี แจ่มใจดี ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ และหัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กรุณาให้เกียรติร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group) เพื่อประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ดังกล่าว ในวันพุธที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี หรือผ่านระบบ Zoom Meeting (จากสถานการณ์ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระลอกที่สาม จำกัดการใช้พื้นที่และจำนวนคน) ทั้งนี้ วิทยาลัยมอบหมายให้ นางสาวพนิดา บุญทองขาว หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๘๔๑๘๒๓๓ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และวิทยาลัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางวาสนา บุญญาพิทักษ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

โทร.๐-๓๕๕๓-๕๒๔๗

โทรสาร ๐-๓๕๕๓-๕๒๔๘

E-mail : cdasp@bpi.mail.go.th



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ...วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี โทร.๐-๓๕๕-๓๕๒๔๗-๘ E-mail.cdasp@bpi.mail.go.th

ที่ วธ๐๘๑๕ / ว.๓๑ วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง เรียนเชิญเข้าร่วมประเมินผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

เรียน อธิการบดีสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ด้วย นางสาวพนิดา บุญทองขาว ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ได้รับทุนผลงานสร้างสรรค์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เรื่อง แก้วกัลยา (Lady of Elegant) โดยมีนางรจนา พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติเป็นที่ปรึกษาโครงการฯ

ในการนี้ เพื่อให้ผลงานสร้างสรรค์ ชุดแก้วกัลยา มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และเป็นไปตามขั้นตอนกระบวนการ วิทยาลัยจึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นางรจนา พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติ ตำแหน่ง ผู้เชี่ยวชาญ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรุณาให้เกียรติเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus group) ในการประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ดังกล่าว ในวันพุธที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี หรือผ่านระบบ Zoom Meeting (จากสถานการณ์ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระลอกที่สาม จำกัดการใช้พื้นที่และจำนวนคน) ทั้งนี้ วิทยาลัยมอบหมายให้ นางสาวพนิดา บุญทองขาว หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๘๔๑๘๒๓๓ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และวิทยาลัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(นางวาสนา บุญญาพิทักษ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี โทร.๐-๓๕๕-๓๕๒๔๗-๘ E-mail:cdasp@bpi.mail.go.th

ที่ วธ๐๘๑๕/ว.๓๑ วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง เรียนเชิญเข้าร่วมประเมินผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปอ่างทอง

ด้วย นางสาวพนิดา บุญทองขาว ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ได้รับทุนผลงานสร้างสรรค์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เรื่อง แก้วกัลยา (Lady of Elegant) โดยมีนางรจนา พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติเป็นที่ปรึกษาโครงการฯ

ในการนี้ เพื่อให้ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และเป็นไปตามขั้นตอนกระบวนการ วิทยาลัยจึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ ดร. สุขสันติ แวงวรรณ ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กรุณาให้เกียรติเป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus group) ในการประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ดังกล่าว ในวันพุธที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึง ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องประชุม วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี หรือผ่านระบบ Zoom Meeting (จากสถานการณ์ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระลอกที่สาม จำกัดการใช้พื้นที่และจำนวนคน) ทั้งนี้ วิทยาลัยมอบหมายให้ นางสาวพนิดา บุญทองขาว หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๘๔๑๘๒๓๓ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และวิทยาลัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(นางวาสนา บุญญาพิทักษ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

กำหนดการ

การประเมินคุณภาพผลงานสร้างสรรค์ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ((Lady of Elegant)

วันพุธที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

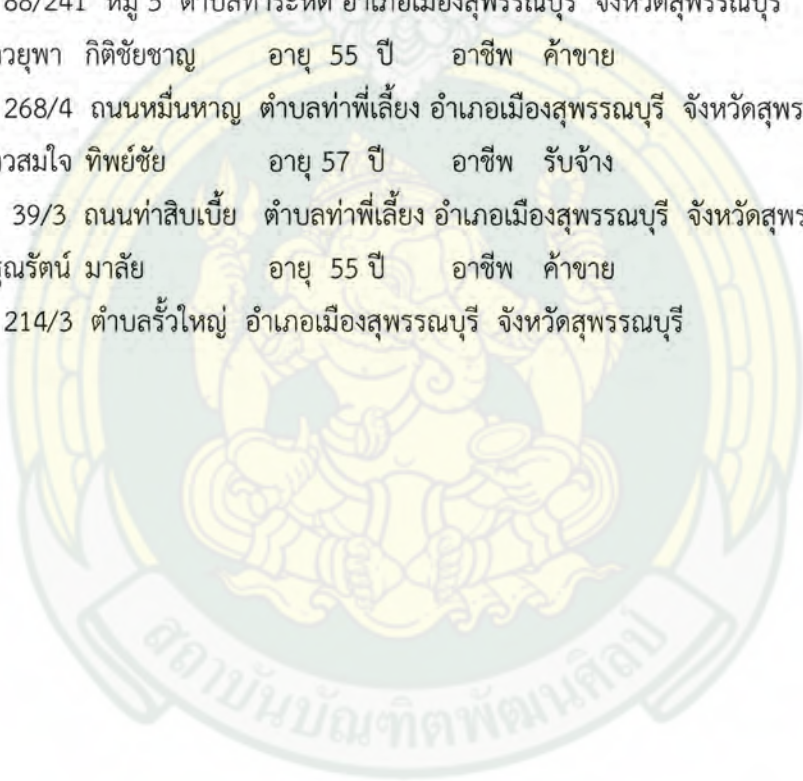
ณ ห้องประชุม วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

เวลา	รายการ	หมายเหตุ
๑๒.๓๐ น.	- ผู้ประเมินคุณภาพเข้าร่วมการประชุม ณ พื้นที่จริง หรือเข้าระบบ Zoom Meeting	
๑๓.๐-๑๕.๐๐ น.	- เริ่มประเมินด้วยสนทนากลุ่ม (Focus Group) ดำเนินการ โดย ผศ. ดร. สุขสันติ แวงวรรณ * แนะนำคณะกรรมการ * ชี้แจงวิธีดำเนินการและจุดมุ่งหมาย * นำเสนอรายละเอียดการสร้างสรรค์ผลงาน ชุด แก้วกัลยา * ชมการแสดงผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ผ่านระบบวีดีทัศน์ * ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น/ให้ข้อเสนอแนะ * สรุปประเด็นการประเมินคุณภาพ	
๑๕.๓๐ น.	-เสร็จสิ้นการประชุมสนทนากลุ่ม	

*กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

รายชื่อผู้แสดงอาสาสมัครนักแสดงสูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าระหัด
อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

1. นางสาว เนตรสว่าง อายุ 59 ปี อาชีพ อิสระ
ที่อยู่ 54 หมู่ 3 ตำบลท่าระหัด อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
2. นางโยวรีย์ จรรยาสุทธิ อายุ 60 ปี อาชีพ ค้าขาย
ที่อยู่ 43/7 ถนนเนรแก้ว ซอย 3 ตำบลท่าระหัด อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
3. นางรติมา แสงทอง อายุ 53 ปี อาชีพ รับราชการ
ที่อยู่ 88/241 หมู่ 5 ตำบลท่าระหัด อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
4. นางสาวยุพา กิตติชัยชาญ อายุ 55 ปี อาชีพ ค้าขาย
ที่อยู่ 268/4 ถนนหมื่นหาญ ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
5. นางสาวสมใจ ทิพย์ชัย อายุ 57 ปี อาชีพ รับจ้าง
ที่อยู่ 39/3 ถนนท่าสิบเบี้ย ตำบลท่าพี่เลี้ยง อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
6. นางอรุณรัตน์ มาลัย อายุ 55 ปี อาชีพ ค้าขาย
ที่อยู่ 214/3 ตำบลไร่ใหญ่ อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี



ภาคผนวก ข

- ใบรับรองจริยธรรมในมนุษย์
- เครื่องมือวิจัยและหลักฐานการผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย





ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

โครงการวิจัยเรื่อง : แก้วกัลยา

ผู้รับผิดชอบโครงการวิจัย : นางสาวพนิดา บุญทองขาว

เอกสารที่พิจารณา :

- | | |
|---|--|
| 1. แบบเสนอเพื่อขอรับพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ | ฉบับลงวันที่ 21 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2563 |
| 2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ | ฉบับลงวันที่ 21 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2563 |
| 3. แบบคำชี้แจงอาสาสมัคร | ฉบับลงวันที่ 21 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2563 |
| 4. แบบยินยอมอาสาสมัคร | ฉบับลงวันที่ 21 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2563 |
| 5. แบบสอบถาม | ฉบับลงวันที่ 21 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2563 |
| 6. ประวัติผู้วิจัย | |
| 7. ใบผ่านการอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ | |

ได้รับการพิจารณาและผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยยึดหลักเกณฑ์ตามคำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) มีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยได้ โดยให้ส่งรายงานความก้าวหน้าของโครงการวิจัยทุก 6 เดือน แจ้งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ในกรณีที่เกิดเปลี่ยนแปลงโครงการวิจัยหรือหยุดโครงการก่อนกำหนด รายงานเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่ร้ายแรงหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด รายงานข้อมูลข่าวสารที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ควรได้รับระหว่างดำเนินการวิจัย และส่งรายงานฉบับสมบูรณ์เมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อดิสร เนาวนนท์)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา



เลขที่ใบรับรอง : HE-007-2564

วันที่รับรอง : 28 เดือนมกราคม พ.ศ. 2564

วันที่หมดอายุ : 28 เดือนมกราคม พ.ศ. 2565

เครื่องมือวิจัยและหลักฐานการผ่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย (ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ)

เครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

- 1. แบบสัมภาษณ์เป็นลักษณะคำถามแบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้าง
- 2. แบบประเมินคุณภาพงานสร้างสรรค์
- 5. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ชม

แบบการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านนาฏศิลป์

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ สำหรับนำข้อมูลมาประกอบการศึกษา วิเคราะห์ในงานวิจัย เรื่อง ผลงานสร้างสรรค์ ชุด “แก้วกัลยา” โดยแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยประเด็นคำถาม 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ รูปแบบการแสดงนาฏศิลป์ไทย/ร่วมสมัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

- 1. ชื่อผู้สัมภาษณ์.....
- 2. .อายุ.....ปี
- 3. การศึกษาสูงสุด.....
- 4. ที่อยู่ผู้ให้สัมภาษณ์.....
-
- 5. อาชีพ.....ตำแหน่ง.....
- 6. ประสบการณ์การทำงาน.....
- 7. สถานที่สัมภาษณ์.....
- 8. วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ รูปแบบการแสดงนาฏศิลป์ไทยและนาฏศิลป์สร้างสรรค์

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับนาฏศิลป์ไทยและนาฏศิลป์ร่วมสมัย

- 1. ท่านมีนิยาม/ความหมายต่อคำว่านาฏศิลป์ไทยและนาฏศิลป์สร้างสรรค์อย่างไร
- 2. ท่านเข้าใจรูปแบบการแสดงนาฏศิลป์สร้างสรรค์อย่างไร
- 3. ท่านมีประสบการณ์ในการสร้างสร้งงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์อย่างไร
- 4. หลักการแนวคิดการสร้างสร้งงานนาฏศิลป์ที่เหมาะสมกับสังคมปัจจุบันควรเป็นอย่างไร
- 5. ท่านมีขั้นตอนหรือกระบวนการสร้างสร้งงานนาฏศิลป์อย่างไร
- 6. รายละเอียดในแต่ละขั้นตอนของการสร้างสร้งที่ท่านเลือกใช้

2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการแสดงนาฏศิลป์สร้างสรรค์กับสุขภาวะของผู้สูงอายุ

1. “สุขภาวะผู้สูงอายุ” ตามความหมายที่ท่านเข้าใจ
2. ลักษณะรูปแบบการแสดงสร้างสรรค์แนวนาฏศิลป์กับสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ
3. หลักการแนวคิดการสร้างสรรคงานนาฏศิลป์ที่สอดคล้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ

แบบการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการกีฬาและสาธารณสุข

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ สำหรับนำข้อมูลมาประกอบการศึกษา วิเคราะห์ในงานวิจัย เรื่อง ผลงานสร้างสรรค์ ชุด “แก้วกัลยา” โดยแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยประเด็นคำถาม 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาวะและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. ภาณ.....
2. .อายุ.....ปี
3. การศึกษาสูงสุด.....
4. ที่อยู่ผู้ให้สัมภาษณ์.....
5. อาชีพ.....ตำแหน่ง.....
6. ประสบการณ์การทำงาน.....
7. สถานที่สัมภาษณ์.....
8. วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

1. หลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปของท่าน
2. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรมีขั้นตอนกระบวนการอย่างไร
3. ท่านมีความเข้าใจคำว่า “สุขภาวะ” ว่าหมายถึงอะไร
4. รูปแบบการแสดงสร้างสรรค์กับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
5. ท่านมีแนวทางการนำผลงานสร้างสรรค์ไปใช้ประโยชน์กับผู้สูงอายุอย่างไร
6. ผลงานอื่นๆ ด้านการแสดงที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่ท่านสนใจหรือรู้ว่ามีอะไรบ้างและเป็นอย่างไร

แบบการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ด้านการออกกำลังกาย

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ สำหรับนำข้อมูลมาประกอบการศึกษา วิเคราะห์ในงานวิจัย เรื่อง ผลงานสร้างสรรค์ ชุด “แก้วกัลยา” โดยแบบสัมภาษณ์ประกอบด้วยประเด็นคำถาม 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาวะและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. ภาชน.....
2. .อายุ.....ปี
3. การศึกษาสูงสุด.....
4. ที่อยู่ผู้ให้สัมภาษณ์.....
.....
5. อาชีพ.....ตำแหน่ง.....
6. ประสบการณ์การทำงาน.....
7. สถานที่สัมภาษณ์.....
8. วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

1. หลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปของท่าน
2. รูปแบบและขั้นตอนหรือกระบวนการออกกำลังกายของท่านมีลักษณะอย่างไร
3. ท่านมีความเข้าใจคำว่า “สุขภาวะ” ว่าหมายถึงอะไร
4. รูปแบบการแสดงกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ท่านต้องการหรือเหมาะสม
5. แนวทางการนำผลงานสร้างสรรค์ไปใช้ประโยชน์กับผู้สูงอายุ

แบบประเมินคุณภาพการแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา
ด้วยวิธีสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

วันที่.....เดือน.....ปี.....

เวลา.....

สถานที่.....

ประเด็นในการพิจารณา	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. แรงบันดาลใจของผลงานมีความชัดเจนนำไปสู่แนวคิดและรูปแบบการแสดงอย่างชัดเจนเหมาะสม					
2. แนวคิดของผลงานมีความชัดเจนและน่าสนใจ					
3. แสดงสามารถถ่ายทอดความรู้สึกและท่าทางได้ดีสอดคล้องกับแนวคิดที่กำหนด					
4. การแต่งกายเหมาะสมกับผู้แสดงและสร้างความน่าสนใจให้การแสดง					
5. เพลงและดนตรีมีความสอดคล้องกับการแสดงช่วยเสริมสร้างการแสดงให้น่าสนใจมากยิ่งขึ้น					
6. รูปแบบการแสดงมีสอดคล้องกับแนวคิดที่กำหนด					
7. รูปแบบการแสดงมีความน่าสนใจเชิงเนื้อหา					
8. รูปแบบการแสดงมีความน่าสนใจเชิงบันเทิง					
9. อุปกรณ์การแสดงที่ใช้สอดคล้องและมีประโยชน์กับการแสดง					
10. วิธีการแสดงส่งผลดีต่อผู้แสดงตามแนวคิดที่กำหนด					
11. การแสดงสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมได้ตามแนวคิดที่กำหนด					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....



แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการแสดงชุด “แก้วกัลยา”

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงและความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ☐ (1) ชาย ☐ (2) หญิง
2. อายุ ☐ (1) ต่ำกว่า 20 ปี ☐ (2) 20 - 40 ปี ☐ (3) 41 - 60 ปี ☐ (4) 60 ปีขึ้นไป
3. อาชีพ ☐ (1) ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่รัฐ ☐ (2) พนักงาน/บริษัทเอกชน
☐ (3) อาชีพส่วนตัว/อิสระ ☐ (4) อาชีพรับจ้างทั่วไป
☐ (5) อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจที่มีต่อการแสดง ชุด “แก้วกัลยา”

ประเด็นในการพิจารณา	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ด้านแนวคิดและการนำเสนอข้อมูล					
1. แนวคิดแปลกใหม่ /น่าสนใจ					
2. วิธีการนำเสนอแนวคิดและข้อมูลของการแสดงน่าสนใจ					
3. ข้อมูลในการนำเสนอแสดงรายละเอียดผลงานสร้างสรรค์ได้ชัดเจน					
ความพึงพอใจด้านการแสดง					
1. รูปแบบการแสดงมีความคิดสร้างสรรค์และแปลกใหม่					
2. การนำเสนอการแสดงสอดคล้องกับแนวคิดที่กำหนด					
3. รูปแบบการแสดง มีความต่อเนื่อง เรื่องราวเกี่ยวเนื่องกันน่าสนใจ					
4. ภาพรวมการแสดงสะท้อนภาพแนวคิดได้ชัดเจน					
ความพึงพอใจด้านองค์ประกอบในการแสดง					
1. ผู้แสดงสามารถถ่ายทอดความรู้สึกและท่าทางได้ดีสอดคล้องกับแนวคิดที่กำหนด					
2. เพลงและดนตรีมีความสอดคล้องกับแนวคิดและช่วยให้การแสดงน่าสนใจ					
3. การแต่งกายมีความเหมาะสมกับรูปแบบการแสดง					
4. อุปกรณ์การแสดงที่ใช้สอดคล้องกับการแสดง					



ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ค

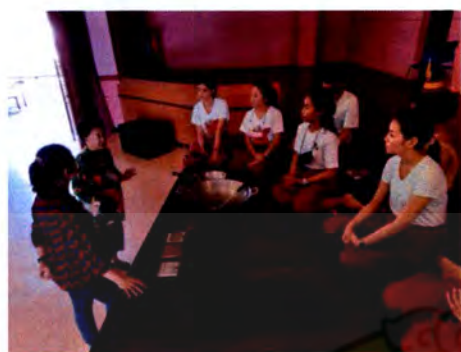
ภาพถ่ายการดำเนินงานสร้างสรรค์ผลงาน ชุด แก้วกัลยา

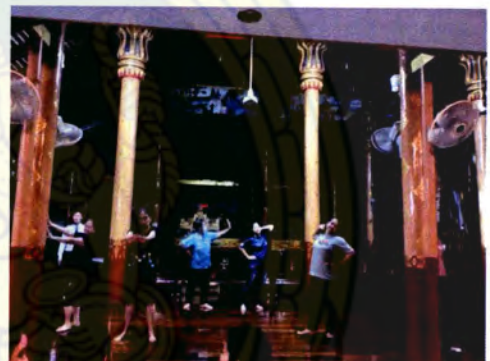


การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

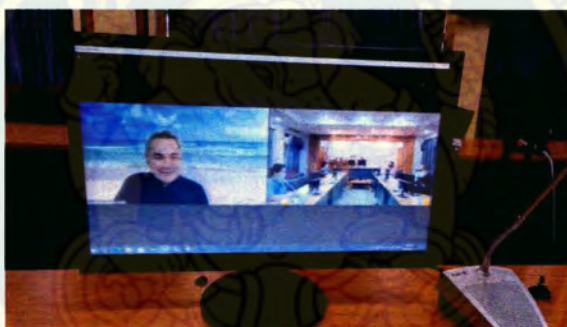
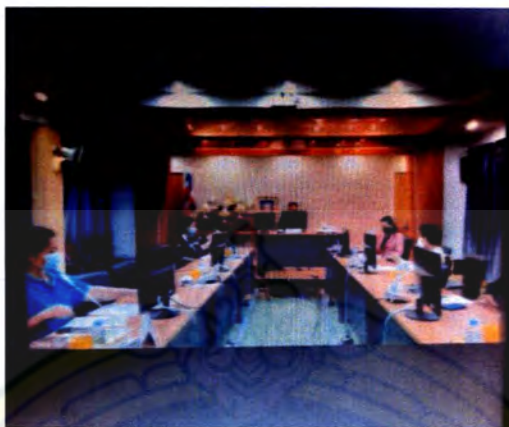


การออกแบบการแสดง โดยมีที่ปรึกษาให้คำแนะนำ





การประเมินผลงานสร้างสรรค์



ภาคผนวก ง
ประวัติผู้สร้างสรรค์



ประวัติผู้สร้างสรรค์

ชื่อ	นางสาวพนิดา บุญทองขาว
วัน เดือน ปีเกิด	8 สิงหาคม 2515
สถานที่เกิด	อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	119/14 หมู่ 1 ตำบลสนามชัย อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี 72000
ตำแหน่ง	ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยนาฏศิลป์สุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ 2535	ประกาศนียบัตรนาฏศิลป์ชั้นสูง (ปน.ส.) วิทยาลัยนาฏศิลป์นครศรีธรรมราช
พ.ศ 2537	ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขานาฏศิลป์ไทย สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
พ.ศ. 2544	ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขานาฏศิลป์ไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินผลงานสร้างสรรค์ฉบับสมบูรณ์
ฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ชื่อผู้วิจัยงานสร้างสรรค์ นางสาวพนิดา บุญทองขาว

สังกัด วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี

ชื่อเรื่อง ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับคุณภาพ โดยพิจารณาตามเกณฑ์ ดังนี้

- | | | | |
|---|---------|---------------------------|---------------------|
| 5 | หมายถึง | มีระดับคุณภาพ ดีเด่น | (ร้อยละ 80 ขึ้นไป) |
| 4 | หมายถึง | มีระดับคุณภาพ ดีมาก | (ร้อยละ 60-79) |
| 3 | หมายถึง | มีระดับคุณภาพ ดี | (ร้อยละ 40-59) |
| 2 | หมายถึง | มีระดับคุณภาพ พอใช้ | (ร้อยละ 20-39) |
| 1 | หมายถึง | มีระดับคุณภาพ ควรปรับปรุง | (ต่ำกว่า ร้อยละ 20) |

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อยที่สุด ๑
1. การเขียนบทนำ					
1) นำเสนอให้เห็นถึงแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน	✓				
2) แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการสร้างสรรค์ผลงาน	✓				
2. วรรณกรรม แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง					
1) ความเกี่ยวข้องกับงานสร้างสรรค์		✓			
2) ความสามารถในการสังเคราะห์วรรณกรรม แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง		✓			
3) ความสามารถในการใช้ประโยชน์จากวรรณกรรมแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง		✓			
3. วิธีการดำเนินงานสร้างสรรค์					
1) ความเหมาะสมของกระบวนการสร้างสรรค์ผลงาน		✓			
2) ความเหมาะสมของเครื่องมือ เทคนิค และวิธีการออกแบบสร้างสรรค์ผลงาน		✓			
4. การวิเคราะห์งานสร้างสรรค์					
1) เป็นไปตามวัตถุประสงค์การสร้างสรรค์		✓			
2) ความเหมาะสมของการนำเสนอผลการวิเคราะห์		✓			
3) ความชัดเจนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์		✓			

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อยที่สุด ๑
5. การสรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ					
1) ความเหมาะสมของประเด็นที่อภิปราย		✓			
2) การใช้หลักฐานและเหตุผลประกอบการอธิบาย		✓			
3) ความกระจ่างในการอภิปราย		✓			
4) ความเหมาะสมในการเสนอแนะที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้		✓			
6. ความถูกต้องในการเขียนและการพิมพ์					
1) การใช้ภาษา วรรคตอน ย่อหน้า และการสะกดในเนื้อหา		✓			
2) ความถูกต้องของการพิมพ์บรรณานุกรม		✓			

ผลสรุปคุณภาพโดยรวมของผลการวิจัย

- ☐ ดีเด่น
- ☒ ดีมาก
- ☐ ดี
- ☐ พอใช้
- ☐ ควรปรับปรุง

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

งานวิจัยเรื่อง หัตถ์ธรรมสังคัมมาไปมีผลทำให้เด็กที่รับวิจัย
ในชุมชนอื่น เพื่อเรียนรู้จากงานวิจัยได้ดียิ่งขึ้น

ลงชื่อ

ดร.อรอนงค์ ใจบุญ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

วันที่ ๒๕ พค ๖๔.

QR CODE วีดิทัศน์การแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา

