



รายงานโครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม

โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

รหัสโครงการ 185693

โดย

ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม

คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2567

งบประมาณสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund)

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

ชื่อเรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ
ผู้วิจัย ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม
พ.ศ. 2566

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนเบื้องต้น 2) เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โขน สรร สุข ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ การศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนพระเบื้องต้นเท่านั้น ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงผสมวิธี และเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เชิงคุณภาพและนำไปสู่การสร้างสรรค่นวัตกรรม รวมทั้งใช้การวิเคราะห์ข้อมูลผลการประเมินเชิงปริมาณ

ผลจากการวิจัย พบว่า 1) การฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น ประกอบด้วย (1) ตบเข้า วัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้จังหวะและความพร้อมเพรียง (2) ถองสะเอว เพื่อฝึกทักษะการยกย้ายใช้ลำตัวและการเอียงศีรษะ (3) เต็นเสา เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (4) ถีบเหลี่ยม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเหลี่ยมได้อย่างถูกต้องและสวยงาม (5) ตัดมือ ตัดแขน เพื่อให้ข้อมือ นิ้วมือและลำแขนงอนโค้งสวยงาม (6) รำเพลงช้าเพลงเร็ว (โขนพระ) เพื่อให้มีทักษะการปฏิบัติท่ารำโขนพระ และทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับจังหวะของทำนองเพลง 2) การสร้างสรรค์นวัตกรรม ประกอบด้วย แนวคิดการบูรณาการองค์ความรู้การฝึกหัดโขนพระสู่การเสริมสร้างสุขภาวะ แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับเยาวชน และแนวคิดการส่งเสริมการเรียนรู้วรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ รูปแบบของนวัตกรรมแบ่งออกเป็น 3 ช่วง 6 เพลง โดยแต่ละช่วงจะประกอบด้วยเพลงจำนวน 2 เพลง ได้แก่ ช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ ใช้เพลงที่สื่อถึงบ่อเกิดและการเรียนรู้ตัวละครรามเกียรติ์โดยใช้กระบวนการทำร่างกาย ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ ใช้เพลงที่สื่อถึงเรื่องราวของสงครามรามเกียรติ์ โดยใช้กระบวนการทำร่างกายออกกำลังกาย ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ ใช้เพลงที่สื่อถึงจุดจบของเรื่องรามเกียรติ์ โดยใช้กระบวนการทำร่างกาย องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ได้แก่ (1) แนวทางการบูรณาการแนวคิดโขนกับแนวคิดสุขภาวะ (2) ความสัมพันธ์ของกระบวนการทำกับโครงสร้างกล้ามเนื้อ และ (3) ทักษะกระบวนการสร้างสรรค์อย่างเป็นระบบ

คำสำคัญ: โขน, การฝึกหัด, นวัตกรรม, สุขภาวะ

Title Khon San Suk : Khon Practice Innovation for Well-being
Researcher Narongrit Chaokam
Year 2023

ABSTRACT

The objectives of this research are 1) to study the format and procedures of the basic Khon practice, and 2) to create Khon practice innovation to promote well-being, namely, Khon San Suk. The scope of the research will focus on studying the format and procedures of the basic practice for Khon Phra (male protagonist role). The methodology used is a mixed methods research. Data was collected from academic documents, interviews, and observation. The data was analyzed with a qualitative method to apply in the creation of the innovation, as well as in the analysis of the quantitative assessment results.

The results show that; 1) The basic Khon Phra practice consists of (1) Tob Khao (knee-slapping) – to practice rhythm and synchronization, (2) Thong Sa Aew (waist-elbowing) – to practice torso and head movement, (3) Ten Sao (steps practice) – to strengthen leg muscles, (4) Theeb Liam (knee angle adjustment) – to familiarize the learner with the correct and beautiful knee angle, (5) Arms and hands bending – to adjust the wrists, fingers, and arms into beautiful curve, (6) Dance to the slow and fast rhythm (Khon Phra) – to practice dance postures of Khon Phra and body movement skills in synchronization with the rhythm of the songs. 2) The innovation was created based on the integration of Khon Phra practice with well-being, the promotion of well-being to young people, and the encouragement of literature study, Ramakien. The innovation format is divided into three parts, six songs: each part consists of two songs. The first part, The Prelude of Ramakien, contains the songs that represent the origin and background of the characters. The dance postures are for warm-ups. The second part, The Battles of Ramakien, contains the songs that represent the battles in Ramakien. The dance postures are for the body exercise. The third part, The Finale of Ramakien, contains the songs that represent the ending of Ramakien. The dance postures are for warm-downs. The knowledge gained from the research “Khon San Suk : Khon Practice Innovation for Well-being” are (1) the guideline for the integration of Khon with well-being, (2) the relation between the dance postures and body muscles, and (3) systematic creation skills.

Key Words: Khon, practice, innovation, well-being

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี ต้องขอขอบคุณสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์และกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และ นวัตกรรม ที่อนุเคราะห์จัดสรรงบประมาณทุนสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund) ประจำปี งบประมาณ พ.ศ.2566

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ (โขนพระ) นายไพฑูรย์ เข้มแข็ง (ศิลปินแห่งชาติ) นายวีระชัย มีบ่อทรัพย์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ (ศิลปินแห่งชาติ) ที่ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับงานวิจัย

ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏศิลป์ รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ (ศิลปินแห่งชาติ) และรองศาสตราจารย์ ดร.อนุกุล โจรนสุขสมบุรณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านดุริยางคศิลป์และคีตศิลป์ไทย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพคุณ สุดประเสริฐ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาวะ ด้านกายภาพและด้านวิทยาศาสตร์ การกีฬา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดุชนิ ศุภวรรณะกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาเกียรติ นายธิตวิวัฒน์ น้อยคำเมือง อาจารย์ณพล สุวรรณทัต ผู้ทรงคุณวุฒิในการประชุมกลุ่มย่อยยืนยันข้อมูล งานวิจัย ให้คำปรึกษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะให้งานวิจัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงถาวร คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิต พัฒนศิลป์ ที่ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะตลอดการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งอนุเคราะห์สถานที่ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านในการวิจัยครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจทั้งในรูปแบบการศึกษาและกระบวนการวิจัยทางด้านบูรณาการศาสตร์ สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขออุทิศผลดีต่อบิตามารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนถึงญาติมิตรทุกท่านที่เป็นส่วนสำคัญให้ งานวิจัยเรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไป ด้วยดี

ผู้วิจัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่ 1 บทนำ	
1	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.3 ขอบเขตการวิจัย.....	3
1.4 วิธีดำเนินการวิจัย.....	4
1.5 เครื่องมือในการวิจัย.....	5
1.6 นิยามศัพท์.....	5
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	7
2.1 โชน.....	8
2.2 การฝึกหัดโชนเบื้องต้น.....	13
2.3 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580).....	30
2.4 สุขภาวะ.....	34
2.5 การส่งเสริมสุขภาวะของเยาวชน.....	35
2.6 การบูรณาการศาสตร์.....	37
2.7 แนวคิดและทฤษฎี.....	41
2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43
2.9 กรอบแนวคิด.....	46
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
3.1 กลุ่มบุคคลให้ข้อมูล.....	48
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.3 การเก็บรวบรวมและการจัดทำข้อมูล.....	50
3.4 การตรวจสอบข้อมูล.....	52
3.5 การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล.....	53
3.6 แผนการดำเนินการวิจัย.....	53
3.7 การนำเสนอข้อมูล.....	54
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	55
4.1 รูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโยนเบื้องต้น.....	55
4.2 การสร้างสรรค์โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ.....	61
4.3 การวิเคราะห์ผลการทดลองใช้โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ.....	93
4.4 องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัย เรื่อง โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการ เสริมสร้างสุขภาวะ.....	115
บทที่ 5 สรุป อภิปราย ข้อเสนอแนะ.....	121
5.1 สรุปผล.....	121
5.2 อภิปรายผล.....	133
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	134
รายการอ้างอิง.....	135
ภาคผนวก.....	139

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 การแสดงชัคนาคติกดำบรรพ์.....	8
ภาพที่ 2 การแสดงกระบี่กระบอง.....	9
ภาพที่ 3 การแสดงหนังใหญ่.....	9
ภาพที่ 4 โขนกลางแปลง.....	10
ภาพที่ 5 โขนหน้าจอ.....	11
ภาพที่ 6 โขนนั่งราวหรือโขนโรงนอก.....	11
ภาพที่ 7 โขนนั่งราวหรือโขนโรงนอก.....	12
ภาพที่ 8 ตบเข้า.....	20
ภาพที่ 9 ถองสะเอว.....	21
ภาพที่ 10 เต็มเสา.....	22
ภาพที่ 11 ถีบเหลี่ยม.....	24
ภาพที่ 12 ดัดข้อมือ.....	25
ภาพที่ 13 ดัดมือ.....	26
ภาพที่ 14 ดัดแขน.....	27
ภาพที่ 15 ดัดแขน.....	27
ภาพที่ 16 กระดกหลัง.....	28
ภาพที่ 17 กระดกเสี้ยว.....	29
ภาพที่ 18 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580).....	33
ภาพที่ 19 ตบเข้า.....	57
ภาพที่ 20 ถองสะเอว(1).....	57
ภาพที่ 21 ถองสะเอว(2).....	58
ภาพที่ 22 ถองสะเอว(3).....	58
ภาพที่ 23 เต็มเสา.....	59
ภาพที่ 24 ดัดแขน.....	59
ภาพที่ 25 ดัดแขน.....	60
ภาพที่ 26 แนวคิดโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ.....	62
ภาพที่ 27 การแต่งกายของผู้เรียนโขน.....	84

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 28 การแต่งกายของผู้เรียนโขน.....	84
ภาพที่ 29 แบบร่างเครื่องแต่งกายต้นแบบวิถีทัศนโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อ การเสริมสร้างสุขภาวะ.....	85
ภาพที่ 30 เครื่องแต่งกายต้นแบบวิถีทัศนโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ.....	88
ภาพที่ 31 เครื่องแต่งกายต้นแบบวิถีทัศนโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ.....	88
ภาพที่ 32 เครื่องแต่งกายต้นแบบวิถีทัศนโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ.....	88
ภาพที่ 33 เครื่องแต่งกายต้นแบบวิถีทัศนโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ.....	88
ภาพที่ 34 แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และประชาชนไทย.....	97
ภาพที่ 35 แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และประชาชนไทย.....	98
ภาพที่ 36 เกณฑ์มาตรฐานรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach).....	100
ภาพที่ 37 เกณฑ์มาตรฐานรายการยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครึ่ง).....	100
ภาพที่ 38 เกียรติบัตรรับรองการอบรมจริยธรรมวิจัยในมนุษย์.....	141
ภาพที่ 39 หนังสือรับรองการอบรมจริยธรรมวิจัยในมนุษย์.....	142
ภาพที่ 40 หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	144
ภาพที่ 41 หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	145
ภาพที่ 42 หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	146
ภาพที่ 43 แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และประชาชนไทย.....	174
ภาพที่ 44 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	176
ภาพที่ 45 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	177
ภาพที่ 46 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	178

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 47 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	179
ภาพที่ 48 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	180
ภาพที่ 49 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	181
ภาพที่ 50 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	182
ภาพที่ 51 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	182
ภาพที่ 52 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	183
ภาพที่ 53 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	183
ภาพที่ 54 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	184
ภาพที่ 55 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....	184
ภาพที่ 56 ทดลองนวัตกรรม โขน สรร สุข	186
ภาพที่ 57 ทดลองนวัตกรรม โขน สรร สุข	186
ภาพที่ 58 ทดลองนวัตกรรม โขน สรร สุข	187
ภาพที่ 59 ทดลองนวัตกรรม โขน สรร สุข	187
ภาพที่ 60 ทดลองนวัตกรรม โขน สรร สุข	188
ภาพที่ 56 ทดลองนวัตกรรม โขน สรร สุข	186

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แผนการดำเนินงานวิจัย.....	53
ตารางที่ 2 การฝึกหัดโยนพระเบื้องต้น.....	56
ตารางที่ 3 เพลงและดนตรีประกอบโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ.....	64
ตารางที่ 4 เสียงของเครื่องดนตรีในการสร้างสรรค์ดนตรีประกอบนวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข.....	67
ตารางที่ 5 ต้นแบบกระบวนการทำในการสร้างสรรค์ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการ เสริมสร้างสุขภาวะ.....	69
ตารางที่ 6 การศึกษาทำต้นแบบด้านการฝึกหัดโยน ด้านกายภาพและวิทยาศาสตร์การกีฬา.....	72
ตารางที่ 7 กระบวนการทำนวัตกรรม โขน สรร สุข.....	75
ตารางที่ 8 ข้อเสนอแนะจากการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) งานวิจัยเรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ.....	89
ตารางที่ 9 การทดลองสร้างสรรค์กระบวนการทำรำประกอบโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัด โยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ.....	93
ตารางที่ 10 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อประกอบการทดลองใช้โยน สรร สุข : นวัตกรรม การฝึกหัดโยน เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ (ด้านสุขภาวะทางกาย).....	99
ตารางที่ 11 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองใช้ โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ.....	101
ตารางที่ 12 เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลอง โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ.....	102
ตารางที่ 13 การแปรค่าคะแนนพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลอง โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ.....	103
ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสังเกตพฤติกรรมของ กลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลองโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการ เสริมสร้างสุขภาวะ จำนวน 4 ครั้ง.....	103
ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสังเกตพฤติกรรมของ กลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลองโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการ เสริมสร้างสุขภาวะ (รายด้าน) จำนวน 4 ครั้ง.....	104

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 17 ผลรวมการประเมินสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้โซน สรร สุข :	
นวัตกรรมการฝึกหัดโซนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ (ก่อน-หลัง).....	107
ตารางที่ 18 ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อโซน สรร สุข : นวัตกรรม	
การฝึกหัดโซนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ.....	108
ตารางที่ 19 ผลการประเมินความพึงพอใจ (ก่อน-หลัง) การใช้นวัตกรรมของกลุ่มตัวอย่าง.....	112
ตารางที่ 20 ความสัมพันธ์ของกระบวนการทำกับโครงสร้างกล้ามเนื้อในการปฏิบัตินวัตกรรม	
โซน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโซนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ.....	115



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย

สถานการณ์ของโรคอุบัติใหม่ที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงทำให้การดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมนั้นมีปัจจัยเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ด้วยภาวะโรคภัยต่าง ๆ จะเข้ามาแทรกแซงส่งกระทบให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงและแย่งตามลำดับ อีกสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพ คือ เกิดจากการมีกิจกรรมทางกาย ออกแรงและเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในแต่ละวันไม่เพียงพอ(สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2564, น.13) โดยการระบาดของของโควิด-19 ส่งผลให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายลดลงทำให้คนส่วนใหญ่ต้องทำงานที่บ้านหรือกักตัวอยู่บ้านเป็นเวลาหลายวัน มีกิจกรรมทางกายนอกบ้านลดลง จนเกิดความเครียด วิตกกังวล และมีปัญหาสุขภาพตามมาจากการสำรวจพบว่าประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลง ร้อยละ 46.42 ส่วนใหญ่ใช้กิจกรรมการทำงานบ้านเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 37.41 ใช้เวลาออกกำลังกาย น้อยกว่า 30 นาที/วัน ความถี่ในการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 38.82 (กระทรวงสาธารณสุข, 2563, ออนไลน์) การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะช่วยพัฒนาทั้งระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ระบบกล้ามเนื้อ และลดความเครียด ส่งผลดีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายที่แข็งแรงมากยิ่งขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและลดความรุนแรงของโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

การส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนตระหนักถึงการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพตัวเองเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศให้ขับเคลื่อนไปได้อย่างราบรื่น มีศักยภาพ ช่วยให้คนไทยสามารถเติบโตและก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน โดยมุ่งเน้นในการลงทุนด้านทรัพยากรมนุษย์กลุ่มเยาวชนที่เป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่เป็นกำลังสำคัญริเริ่มให้เกิดกระแสการส่งเสริมสุขภาพให้กับคนในสังคม ทั้งนี้ยังเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการลดปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในเยาวชนโดยเฉพาะกลุ่มที่มีอายุระหว่าง 20 – 24 ปี เช่น ปัญหาการติดเกม ปัญหาเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดปัญหาพฤติกรรมทางเพศและการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควรโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ซึ่งจะสอดคล้องกับแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี กล่าวว่าการสร้างเสริมสุขภาพสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาทั้งในส่วนบุคคลและสังคม ด้วยการให้ข้อมูลเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ และพัฒนาทักษะชีวิต การดำเนินการในลักษณะนี้จะเปิดโอกาสให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมสุขภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อม และสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพพัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพด้วยนวัตกรรม

นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง แนวคิด กระบวนการ หรือสิ่งประดิษฐ์ ที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานความคิดริเริ่มสร้างสรรค์บนฐานของวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรม ให้เป็น

ผลงานที่นำไปสู่การแก้ปัญหา หรือพัฒนาสังคมสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ หรือส่งเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน(สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2565, ออนไลน์) โดยนวัตกรรมดังกล่าวได้เกิดรูปแบบที่หลากหลายจากการวิจัยและอื่น ๆ มากมาย อาทิ นวัตกรรมรាំโตนเพื่อสุขภาวะผู้สูงอายุ(ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม. 2563) นาฏศิลป์สร้างสุข (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2563) การพัฒนากิจกรรมฟ้อนไทยพวนบำบัดด้วยหลักการแอโรบิคเพื่อแก้ปัญหของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี(ญาดา จุลเสวก. 2561) นอกจากนี้การศึกษาวิจัย “การรាំไทย” พบว่ามีผลต่อสมอง คือ ทำให้สมองได้ใช้งาน ในการจดจำทำการเดิน และการย่างก้าวขณะฟ้อนรាំ เป็นต้นว่าทำนี้จะเดินหน้าก็ก้าว และต้องถอยหลังก็ก้าว เมื่อสมองได้ใช้งานก็จะช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อมได้ เรียกได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่พัฒนาทั้งร่างกายและสมองไปพร้อมๆ กัน(สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2561, ออนไลน์) จะเห็นได้ว่านาฏกรรมไทยทุกแขนงได้มีผลในการช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับคนทุกช่วงวัยได้อย่างมีนัยสำคัญ

จากข้อมูลข้างต้นทำให้ผู้วิจัยเกิดแนวคิดในการเสริมสร้างสุขภาวะของเยาวชนด้วยกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสุนทรียะโดยการนำการฝึกหัดโขนเบื้องต้นมาเป็นแนวคิดหลักสำคัญในการวิจัย ซึ่งโขน ปรากฏขึ้นในสมัยอยุธยา ผู้แสดงสวมหัวโขนและเครื่องแต่งกายแบบพระราชพิธี อินทราภิเษก นิยมแสดงเรื่องรามเกียรติ์ ใช้ดนตรี เพลง บทพากย์เจรจาจากหนังใหญ่ ลักษณะศิลปะการต่อสู้การใช้อาวุธ มีหลักฐานภาพท่าทางการแสดงโขนปรากฏในภาพจำหลัก ภาพเขียน ท่าเต้น (สุรัตน์ จงดา. 2559, ออนไลน์) แบบแผนและวิธีฝึกหัดโขน เป็นวิธีการที่นำมาอธิบายถึงศิลปะที่ประณีตและมีหลักวิชาโดยเฉพาะ(ธนิต อยู่โพธิ์. 2508, น.163) โดยศิลปะการแสดงโขน เป็นการแสดงที่มีขนบแบบแผนตายตัว กระบวนการฝึกฝนและรูปแบบการนำเสนอในด้านร่างกายและการฝึกฝนนั้นเป็นการฝึกฝนที่เน้นความวิจิตร และไม่เน้นไปตามการเคลื่อนไหวที่เป็นท่าทางธรรมชาติ มีการใช้แกนกระดูกสันหลังแบบตั้งตรงทำโค้งแอ่น 3 ช่วงแบบตัวเอส (S) ที่บริเวณศีรษะ ไหล่ และสะโพกที่เรียกว่า ไตรภังคี ส่วนขาเปิดกว้างออกเป็นมุม และเป็นท่าพื้นฐานในการต่อสู้ ส่วนแขนร่ายรำเป็นวงโค้งเพื่อสร้างสมดุลกับท่าที่ประดิษฐ์ขึ้น ที่เต็มไปด้วยพลังในการแสดงที่เข้มแข็ง (Strong) ที่ละเมียดละไม (Soft) (พรรัตน์ ดำรุงและสัญญาชัย เอื้อศิลป์, 2548, น.47) ข้อมูลดังกล่าวสามารถช่วยสนับสนุนแนวคิดการเคลื่อนไหวร่างกายของการฝึกหัดโขนได้อย่างมีเหตุและผล

การฝึกหัดโขนแสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีความสุนทรียะและการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จะช่วยในเรื่องของการเสริมสร้างสุขภาวะของเยาวชน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา รูปแบบของสุขภาวะที่ดีเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อย่างปกติสุข โดยการมุ่งมั่นเพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีของชีวิตแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20

ปี กล่าวว่าการสร้างเสริมสุขภาพสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาทั้งในส่วนบุคคลและสังคม ด้วยการให้ข้อมูลเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ และพัฒนาทักษะชีวิต การดำเนินการในลักษณะนี้จะเปิดโอกาสให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมสุขภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อม และสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพพัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ

จากประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยในการเป็นอาจารย์ผู้สอนในในระดับอุดมศึกษา ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการฝึกหัดโยนเบื้องต้นที่จะเป็นการสร้างความเข้มแข็งขั้นพื้นฐานให้กับผู้ศึกษาโยนได้เป็นอย่างดี เพราะปัจจุบันมีผู้ศึกษาโยนที่มีทั้งพื้นฐานและไม่มีพื้นฐานในการฝึกหัดโยน นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีประสบการณ์ในการวิจัยสร้างสรรค์นวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่ทำให้มีประสบการณ์ตรงในการบูรณาการศาสตร์ระหว่างนาฏศิลป์กับแนวคิดสุขภาพจะจนเกิดผลสำเร็จให้กับชุมชน ในการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการต่อยอดกระบวนการสร้างสรรค์ตามหลักนาฏยประดิษฐ์ของสุรพล วิรุฬห์รักษ์ (2547) และแนวคิดสุขภาพ เพื่อให้เกิดนวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้กับเยาวชนที่ศึกษาโยนในระดับอุดมศึกษา โดยเนื้อหาของนวัตกรรมดังกล่าวจะเป็นการนำรูปแบบการแสดงโยน อาทิ กระบวนท่าการฝึกหัดโยน การพากย์ ตลอดจนเรื่องราวที่จะนำมาใช้ในการสร้างสรรค์เป็นเพลงประกอบนวัตกรรมคือ เรื่องรามเกียรติ์ โดยเยาวชนจะได้เรียนรู้เรื่องราวความเป็นมาของตัวละครและเหตุการณ์ในรามเกียรติ์ ที่เรียงร้อยให้เป็นรูปแบบการออกกำลังกายและการเสริมสร้างสุขภาพ

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโยนเบื้องต้น
2. เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ ชุด โขน สรร สุข

1.3 ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ในการวิจัย

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มเยาวชนที่ศึกษาอยู่ในสาขาโยน สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีอายุ 18 – 25 ปี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กลุ่มเยาวชนที่ศึกษาอยู่ในสาขาโยน สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีอายุ 18 – 25 ปี จำนวน 20 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

(Purposive sampling) ซึ่งในกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่ศึกษาอยู่ในสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจะต้องเป็นที่มีสมัครใจและยินยอมในการเข้าร่วมโครงการวิจัยดังกล่าว

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยใช้การวิจัยเชิงผสมวิธี (mixed methods research) ระหว่างวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) และเชิงปริมาณ (Quantitative Method) เข้าด้วยกันโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Document) เก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาและเก็บข้อมูลทางวิชาการ โดยศึกษาจากหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ลงพื้นที่สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมทั้งในรูปแบบการเรียนการสอนรายวิชาทักษะการแสดง (โขน) ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เพื่อนำสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรม รายงานผลด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปริมาณด้วยข้อมูลเชิงสถิติอย่างง่ายคือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย จากนั้นวิเคราะห์ผลของข้อมูลสถิติด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลทางวิชาการ ประกอบด้วย ศึกษาข้อมูลทางวิชาการ ประกอบด้วย หนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ โดยศึกษาข้อมูลทางวิชาการจากแหล่งข้อมูลทางวิชาการตามแหล่ง ต่าง ๆ นำข้อมูลที่ได้ทำการวิเคราะห์หารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขน

ขั้นตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาสร้างสรรค์ ด้วยกระบวนการดังนี้

2.1 สร้างแนวคิดและรูปแบบนวัตกรรม

2.2 สร้างองค์ประกอบนวัตกรรม

2.2.1 บทพากย์

2.2.2 ดนตรี

2.2.3 กระบวนการทำ

2.2.4 เครื่องแต่งกาย

2.3 ประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญด้าน โขน สุขภาวะและวิทยาศาสตร์การกีฬา

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองในกลุ่มเยาวชนที่ศึกษาอยู่ในสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีอายุ 18 – 25 ปี จำนวน 20 คน มีสภาวะร่างกายที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมของงานวิจัยได้ จำนวน 8 สัปดาห์

โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากนั้นสรุปผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ และการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

1.5 เครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามแบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้าง โดยแบ่งแบบสอบถามออกตามกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

1.5.1) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านโภชนาการและด้านสุขภาวะ

1.5.2) แบบสอบถามในการประชุมกลุ่มย่อยสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5.3) แบบสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มอย่าง

1.5.4) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน

และประชาชนไทย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2562

1.5.5) แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม (รายบุคคล)

1.5.6) แบบประเมินสุขภาวะ (ก่อน-หลัง) ทั้งนี้การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. รวบรวมและจัดจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่แล้วนำมาสร้างเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้น เพื่อตรวจสอบและขอคำแนะนำก่อนนำมาปรับปรุงแก้ไข

3. นำเครื่องมือเพื่อหาค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC : Index of item objective congruence) จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Validity) และความครอบคลุมของปัญหาที่ต้องการศึกษา

4. นำเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจหาค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC : Index of item objective congruence) จากผู้เชี่ยวชาญที่ให้ข้อเสนอแนะมาปรับปรุง แก้ไข แล้วจึงจัดพิมพ์เป็นเครื่องมือวิจัยฉบับสมบูรณ์

1.6 นิยามศัพท์

โภชน หมายถึง การแสดงนาฏกรรมชั้นสูงที่ต้องมีการฝึกหัดอย่างมีรูปแบบและขั้นตอน ผู้แสดงสวมหัวโขน ใช้ดนตรี เพลงและการพากย์เจรจา แต่งกายยืนเครื่อง และนิยมแสดงเรื่องราวเกียรติ

สรร หมายถึง การจัดสรร คัดสรร

สุข หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

โชน สรร สุข จึงหมายถึง การจัดสรรการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางใจ ทั้ง 4 ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ บรรยายถึงบ่อเกิดรามเกียรติ์ (ภาคสวรรค์) เรื่องราวจุดเริ่มต้นของรามเกียรติ์ ส่งผลต่อการดำเนินเรื่องและสงคราม รวมถึงการเรียนรู้ตัวละครในเรื่องรามเกียรติ์

ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ บรรยายถึงเหตุการณ์ของสงครามที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลา 14 ปี ของรามเกียรติ์ เรื่องราวของสงครามและเหตุการณ์ ตลอดจนการดำเนินเรื่องราวของรามเกียรติ์

ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ บรรยายถึงจุดจบของเรื่องราวทั้งหมดและข้อคิดที่ได้จากวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์

1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้องค์ความรู้ของการบูรณาการศาสตร์ระหว่าง โชนและวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี
2. ก่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา
3. สร้างการเรียนรู้ให้กับเยาวชนเกี่ยวกับองค์ความรู้ภูมิปัญญาวัฒนธรรมโชน

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย เพื่อนำมาศึกษาเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ใช้ในงานวิจัย รวมทั้งการศึกษาถึงบริบทของสังคมในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย โดยการศึกษาในบทนี้ แบ่งออกดังนี้

- 2.1 โชน
- 2.2 การฝึกหัดโชนเบื้องต้น
- 2.3 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561 – 2580)
- 2.4 สุขภาวะ
- 2.5 การส่งเสริมสุขภาวะของเยาวชน
- 2.6 การบูรณาการศาสตร์
- 2.7 แนวคิดและทฤษฎี
- 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.9 กรอบแนวคิด



2.1 โขน

ศิลปะการแสดงโขนจัดเป็นมหรสพหลวงที่แสดงในพระราชพิธีสำคัญ ๆ มาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เป็นศิลปะการแสดงชั้นสูงของไทยที่มีความสง่างาม อลังการและอ่อนช้อย จากเอกสารจดหมายเหตุลาลูแบร์ เอกอัครราชทูตฝรั่งเศส ที่เข้ามาเจริญสัมพันธไมตรีกับสยาม ได้มีการบันทึกการแสดงโขนว่า ชาวสยามมีมหรสพสำหรับเล่นอยู่ใน 3 อย่าง อย่างที่ชาวสยามเรียกว่า โขน เป็นรูปคนเต้นรำตามจังหวะพิณพาทย์ ตัวผู้เต้นรำนั้นสวมหน้าโขนแลถือศัสตราวุธ (ทำเทียม) เป็นตัวแทนทหารออกต่อยุทธมากกว่าเป็นตัวละคร แลมาตราว่าตัวโขนทุก ๆ ตัวโขนเต้นแผ่นโขนอย่างแข็งแรงแลออกท่าทางพิลึกพิลั่นเกินจริงก็ต้องเป็นใบ้ จะพูดอะไรก็ได้ ด้วยหน้าโขนปิดปากเสีย (บทพูดจะต้องมีผู้พากย์พูดแทน) แต่ตัวโขนเหล่านั้น สมมติเป็นตัวสัตว์ร้ายบ้าง ภูติผีบ้าง (คือลิงและยักษ์)(แปลโดย สันต์ ท.โกมุตร. 2548 : 157)

โขนเป็นศิลปะที่รวมของศาสตร์และศิลป์หลายแขนงด้วยกัน โดยรับอิทธิพลมาจากการแสดง 3 ประเภท คือ การแสดงชกนาคตีกดำบรรพ์ การแสดงกระบี่กระบอง และการแสดงหนังใหญ่



ภาพที่ 1 การแสดงชกนาคตีกดำบรรพ์

ที่มา: ต้นกำเนิดการแสดงโขน (2559)



ภาพที่ 2 การแสดงกระบี่กระบอง
 ที่มา: ตันกำเนิดการแสดงโขน (2559)

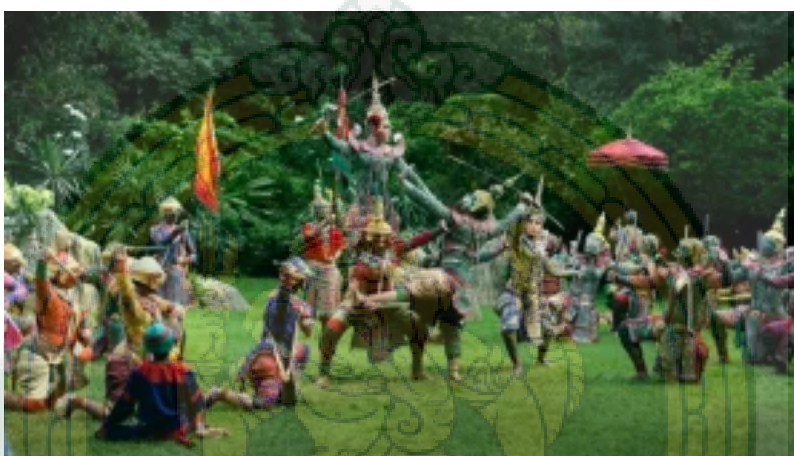


ภาพที่ 3 การแสดงหนังใหญ่
 ที่มา: ไทยโพสต์ (2566)

1.1 วิวัฒนาการของโขน

ซึ่งแบ่งตามลักษณะการแสดงออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1) โขนกลางแปลง เป็นการแสดงโขนในพื้นที่โล่งกลางแจ้ง บนพื้นดิน ไม่มีการปลูกโรง
เหมาะกับการแสดงโขนที่มีผู้แสดงมาก สันนิษฐานว่าเป็นการแสดงโขนประเภทแรก นิยมแสดงตอนยกรบ
หรือยกทัพ สมมติให้แบ่งเป็นสองฝ่าย ด้านหนึ่งเป็นฝ่ายพลับพลา อีกด้านเป็นฝ่ายลงกา ใช้วงปี่พาทย์ฝ่าย
ละ 1 วง ดำเนินเรื่องด้วยการพากย์และเจรจา ไม่มีการร้อง



ภาพที่ 4 โขนกลางแปลง

ที่มา: wordpress โขนกลางแปลง (2559)

2) โขนหน้าจอ โขนหน้าจอพัฒนามาจากการแสดงหนังใหญ่ มีการคิดเอาตัวละครออก
แสดงเป็นระบำแทนตัวหนัง ผู้ดูนิยมการแสดงที่ใช้คนแสดงจริงมากกว่าตัวหนัง ตอนไหนที่รำได้สวยงามก็
นำตัวโขนออกมาแสดงแทรกแล้วเชิดหนังสลับกันไป ต่อมามีการนำตัวโขนแทรกมากขึ้นจนทั้งหมดไป
เหลือแต่โขนแสดงอยู่หน้าจอหนึ่งเรียกว่า โขนหน้าจอ และมีการพัฒนาจอหนึ่งที่ใช้ในการแสดงโขนหน้าจอ
ด้านขวาเวทีทำเป็นซุ้มประตูค่ายพระราม ด้านซ้ายเวทีเป็นซุ้มปราสาทราชวังกรุงลงกา ดำเนินเรื่องโดย
การพากย์ เเจรจา และการขับร้อง



ภาพที่ 5 โขนหน้าจอ

ที่มา: <http://www.nattasampun.com/showactivitynsp.php?id=175&page=4> (2560)

3) โขนนั่งราวหรือโขนโรงนอก เป็นการแสดงโขนบนโรงมีหลังคา ไม่มีเตียงสำหรับตัวโขนนั่ง มีราวไม้ไผ่พาดยาวตามส่วนขนานกับเวที ถ้ามีการนั่งก็นั่งบนราวไม้ไผ่นั้น ซึ่งสมมติว่าเป็นเตียง ดำเนินเรื่องด้วยการพากย์และเจรจา แต่ไม่มีการร้อง มีวงปี่พาทย์ 2 วง ตั้งทางซ้ายและทางขวาของโรง เรียกว่า วงหัว วงท้าย



ภาพที่ 6 โขนนั่งราวหรือโขนโรงนอก

ที่มา: <https://siamrath.co.th/n/9476> (2560)

4) โขนโรงใน เป็นโขนที่มีวิวัฒนาการนำศิลปะการแสดงละครใน เข้ามาผสมระหว่างโขนกับละครใน โขนโรงในต้องมีโรงสำหรับแสดงและฉากหลังอย่างละครใน การแสดงมีบทบาทกึ่งและเจรจาแบบโขน บางตอนจึงจะร้องอย่างละคร

ถ้าเป็นการแสดงของพระมหากษัตริย์หรือการแสดงภายในราชสำนัก ผู้แสดงตัวพระราม พระลักษมณ์ อาจใช้ผู้หญิง ซึ่งเป็นตัวพระของละครแสดงและเข้าใจว่าเป็นตอนนี้องที่ตัวแสดง พระราม พระลักษมณ์ เทวดาและตัวพระอื่น ๆ ไม่ต้องสวมหัวโขน ซึ่งเป็นประเพณีนิยมกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ แต่ถึงแม้ไม่สวมหัวโขนก็ยังคงใช้คนพากย์ เเจรจา และร้องแทนตามแบบแผนของโขนเช่นเดิม โขนแบบนี้จึงมีชื่อเรียกว่า โขนโรงใน และทำให้โขนนั่งราวที่มีอยู่ก่อน ได้รับชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า โขนโรงนอก (จินตนา สายทองคำ, 2558, น. 150)



ภาพที่ 7 โขนนั่งราวหรือโขนโรงนอก

ที่มา: <https://thapom78.wordpress.com> (2558)

2.2 การฝึกหัดโขนเบื้องต้น

โขน เป็นศิลปะการแสดงชั้นสูงเพราะใช้แสดงในราชสำนักพระมหากษัตริย์ไทย โดยเป็นการผสมผสานท่าทางในการละเล่นหลายรูปแบบออกมาเป็นลักษณะท่าทางเฉพาะของการแสดง คำว่าโขนไม่ปรากฏแน่ชัดว่าเกิดขึ้นตั้งแต่ยุคสมัยใด มีปรากฏแบบลายลักษณ์อักษรครั้งแรกในจดหมายเหตุของมองซิเออร์ เดอ ลาลูแบร์ ราชทูตฝรั่งเศสได้บันทึกในหนังสือ A New Historical Relation The Kingdom of Siam ที่ได้เดินทางมาประเทศไทยในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ศิลปะการแสดงโขนมีแบบแผนที่ยึดถือกัน เป็นศิลปะที่ใช้ร่างกายในการถ่ายทอดความสวยงาม ส่วนที่เว้าโค้งให้รู้สึกถึงความอ่อนช้อยและท่าทางที่เป็นเหลี่ยมมุมที่ให้ความรู้สึกแข็งแรง ใช้การฝึกฝนในการสร้างความสมดุลของท่ากับร่างกายให้ออกมาพอดี ท่าทางจะเน้นความสวยงามของทั้งร่างกายและเคลื่อนไหวในท่าทางที่ไม่เป็นธรรมชาติ ทั้งการเคลื่อนไหวท่าทางในบทบาทของนักแสดง พระ นาง ยักษ์ ลิง ก็มีความแตกต่างที่เห็นได้ชัดอย่างสิ้นเชิง ซึ่งการฝึกหัดโขนก็มีหลักการโดยเฉพาะ

2.2.1 วิธีการฝึกหัดโขนเบื้องต้น

วิธีฝึกหัดโขน เป็นการฝึกหัดเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจของผู้ที่เข้ารับการฝึกหัด โดยมีนักวิชาการที่ได้อธิบายวิธีการฝึกหัดโขนและท่าฝึกปฏิบัติโขนเบื้องต้น ดังนี้

ธนิต อยู่โพธิ์(2508) ได้กล่าวว่า การฝึกหัดโขนเบื้องต้นถือเป็นการเตรียมความพร้อมสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้กับผู้เรียนเหมือนการก่อสร้างที่ต้องวางรากฐานที่มั่นคงแข็งแรงการที่ผู้เรียนมีพื้นฐานความพร้อมของร่างกาย ก็จะเพิ่มความมั่นใจ หลักใหญ่ในการฝึกหัดเบื้องต้น มีอยู่ 4 - 5 ประการคือ

1) ตบเข้าเป็นการฝึกหัดประสาทของนักเรียนให้เริ่มรู้จักจังหวะดนตรี และเคยชินเป็นแต่แรกอย่างที่เราเรียกว่า Musicality ในการฝึกหัดนาฏศิลป์ของตะวันตก นักเรียนทำจังหวะได้ถูกต้องเพราะเรื่องจังหวะนี้ ถือเป็นหลักสำคัญในวิทยาการของศิลปะโดยทั่วไป

2) ถองสะเอว เป็นการหัดให้นักเรียนเริ่มรู้จักวิธียกเอียงลำตัว ยกคอ ยกไหล่ และไบหน้าได้คล่องแคล่ว เพื่ออวัยวะร่างกายตอนบนจะได้อ่อนไหวไปได้ตามต้องการ อย่างที่เรียกกันตามแบบตะวันตกว่า Flexibility ซึ่งเป็นหลักสำคัญในนาฏศิลป์ของไทยอีกประการหนึ่งเหมือนกัน

3) เต็นเสา เป็นการฝึกเท้าและฝึกขาของนักเรียนที่ทำการฝึกหัดโขน ให้รู้จักใช้อวัยวะท่อนล่างให้คงที่ นอกจากซ่อมกำลังให้อยู่ตัว เพื่อไม่ให้เหน็ดเหนื่อยในเวลาแสดงจริงและยังเป็น

การช่วยฝึกหัดให้นักเรียนกระต๊อบ ฝ่าเท้าทุกส่วนให้ลงกับพื้นโดยพร้อม และมือน้ำหนักเท่ากันมิใช่ตอนสั้นเท้าลงถึงพื้นก่อนหรือมีน้ำหนักมากกว่าปลายเท้า หรือปลายเท้าลงถึงพื้นก่อนหรือมีน้ำหนักมากกว่าสั้นเท้า และหัดใช้จังหวะเท้าในการเดินให้สม่ำเสมอ อันเป็นหลักสำคัญอีกประการหนึ่งของศิลปะประเภทนี้

4) ถีบเหลี่ยม การตัดส่วนขาสำหรับผู้ฝึกหัดเป็นพระยักษและลิง เรื่องการถีบเหลี่ยมนี้เป็นการหัดบังคับ และควบคุมอวัยวะร่างกายให้อยู่ในท่าที่ต้องการให้ช่วงขาช่วงแขนและอกมีระดับคงที่

5) ฉีกขา เป็นท่าที่ใช้สำหรับผู้ฝึกหัดเป็นลิงโดยเฉพาะ วิธีการฉีกขานี้เป็นการช่วยให้สามารถใช้ลำขา ได้ตามต้องการ เมื่อแสดงท่าโลดโผนก็สามารถทำได้โดยไม่เป็นการทำลายสุขภาพของตน

วิธีถีบเหลี่ยมและฉีกขาดังกล่าวนี้ใช้สำหรับผู้ฝึกหัดพระ ยักษ และลิง ส่วนผู้ฝึกหัดเป็นนางเขามีวิธีดัดเหลี่ยม เป็นอีกอย่างหนึ่งต่างหาก การถีบเหลี่ยมและการฉีกขาดังกล่าวนี้ก็เพื่อทำให้นักเรียนผู้ฝึกหัดยืน หรือย่อได้ทรวดทรงของเหลี่ยม มีส่วนสัดส่วนกลมกล่อมแล้วในเวลาเล่นเวลาแสดง จะยืนหรือจะย่อ หรือโลดเต้น ก็ดูท่าทางเหมาะสม ไม่ขัดเขิน หรือมองดูเกะกะในตาผู้ดู

6) หกคะเมน ท่าหกคะเมนเหล่านี้มีชื่อเรียกต่างกันอยู่ 3 อย่าง คือ

- (1) หกคะเมนหงายไปข้างหน้ามีชื่อเรียกว่า “ตีสังกาหกม้วน”
- (2) หกคะเมนไปข้างหน้ามีชื่อเรียกว่า “อันธพา”
- (3) หกคะเมนหมุนไปข้าง ๆ มีชื่อเรียกว่า “พาสูริน”

ทั้งนี้ เป็นการหัดให้อวัยวะร่างกาย มีความเคลื่อนไหวพลิกแพลง ได้คล่องแคล่วว่องไวแต่หกคะเมนตีสังกาดังกล่าวนี้ ถ้าจะให้โลดโผนน่าดู จำเป็นต้องฝึกฝนทางพลศึกษาด้วย ซึ่งในระยะหลังมานี้ทางโรงเรียนนาฏศิลป์ กรมศิลปากร ได้ฝึกฝนนักเรียนศิลปนิพนธ์ให้หัดเล่นพลศึกษาและหัดกายกรรมผสมกับท่าโขนให้สอดคล้องกัน เพื่อความงดงามของศิลปะประเภทนี้

ไพโรจน์ ทองคำสุก(2549) ได้กล่าวว่า การฝึกหัดเบื้องต้นเริ่มมีมาตั้งแต่การฝึกหัดโขนและละครหลวง ซึ่งมีหลักการฝึกหัดคล้ายคลึงกัน จะแตกต่างกันที่วิธีฝึกหัด ลีลาท่าทางที่แบ่งเป็นฝ่ายพระนาง ยักษและลิง โดยมีความสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

ประการที่หนึ่ง เป็นการเตรียมตัวให้ผู้ฝึกเกิดความเคยชินกับจังหวะพื้นฐานในการฝึกหัดโขน เพราะเหตุว่าจังหวะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อการศึกษาศิลปะไม่ว่าแขนงใดก็ตาม ประสาทสัมผัสเกี่ยวกับเรื่องจังหวะเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกต้องเรียนรู้และฝึกฝน

ประการที่สอง เป็นการฝึกให้รู้จักการเคลื่อนไหวอวัยวะที่สำคัญตามท่าทางนาฏศิลป์ เช่น ลำตัว คอ ใบหน้า เพื่อให้เกิดความประสานกลมกลืนเป็นท่าทางนาฏศิลป์ที่งดงาม

ประการที่สาม เป็นการฝึกให้เกิดความอดทนต่อสภาพร่างกาย เพราะในการแสดงโขน จำเป็นต้องใช้พลังกำลังในการแสดงที่ค่อนข้างยาก และเป็นเวลายาวนาน การฝึกให้เคยชินกับสภาพเช่นนี้ เป็นประโยชน์โดยตรงกับการแสดงดังกล่าวแล้ว ยังเป็นการทำให้ผู้ฝึกมีร่างกายแข็งแรงประดุจการออกกำลังกายในการเล่นกีฬาอีกด้วย

การฝึกหัดโขนเบื้องต้นนั้นขั้นแรกจะเริ่มด้วยการฝึกหัดท่าเบื้องต้นขั้นพื้นฐานตามลำดับ

1) ตบเข้า เป็นการฝึกให้ประสาทของผู้เรียนให้รู้จักการนับจังหวะ ที่ 1 2 3 เพื่อให้เข้ากับจังหวะดนตรี และรู้ว่าจังหวะ 1 2 และ 3 จะไปลงจังหวะพอดีกับท่าไหนอีกทั้งยังฝึกให้นักเรียนเกิดความเคยชินไปแต่แรกด้วย

2) ถองสะเอว ให้ประโยชน์ คือ ฝึกหัดให้ผู้เรียนรู้จัก ยกคอ ยกไหล่ ยกเอวและยกลำตัวเพื่อให้อวัยวะของร่างกายตอนบน และอ่อนไหวไปตามจังหวะที่ต้องการ

3) เต็นเสา ช่วยให้อวัยวะท่อนล่างขาทั้งสองข้างแข็งแรงคงที่ เวลาเต็นกระทบเท้าลงกับพื้นได้จังหวะพร้อมเพรียงกัน และมีน้ำหนักเท่ากันมีกำลังอยู่ตัว ยกเท้าไม่เซ ไม่เหนียว ได้หลักจังหวะแสดงออกท่าทางได้แข็งแรง เต็นโขนได้เป็นเวลานานโดยไม่รู้สึกเหนื่อย

4) ถีบเหลี่ยม ช่วยบังคับและควบคุมอวัยวะของร่างกายช่วงขา เวลาย่อให้มีท่าที่ถูกต้องสวยงามได้ระดับคงที่ไม่ให้ปลายเข่าทั้งสองข้างโน้มเข้าหากัน

5) ฉีกขา การฉีกขานี้จะมีปฏิบัติเฉพาะฝ่ายลิงเท่านั้น ส่วนฝ่ายพระ ฝ่ายยักษ์ ไม่มีวิธีปฏิบัติ ซึ่งจะปฏิบัติติดต่อกันจากท่าถีบเหลี่ยม ประโยชน์ของการศึกษาคือ ทำให้เกิดความยืดหยุ่นของขาสามารถนำไปใช้ปฏิบัติในท่า ที่โลดโผน และกระบวนท่าพลิกแพลงต่าง ๆ สามารถฉีกขาออกได้ตามความต้องการโดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้เรียน

6) หกคะเมน เป็นการฝึกเฉพาะตัวโขนลิงเท่านั้น เพราะลักษณะกิริยาท่าทางการแสดง อันเป็นเอกลักษณ์ของลิง ก็คือการแสดงออกซึ่งกระบวนท่าที่โลดโผน รวมไปถึงจนถึงการหกคะเมนตีลังกา ซึ่งปรากฏมีอยู่ในการแสดงโขนที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของโขนลิง ประโยชน์ของการฝึกหัดหกคะเมนเป็นการฝึกหัดให้อวัยวะทุกส่วน ของร่างกายอ่อนไหวไปมา เกิดประโยชน์สำหรับเวลาแสดงที่ต้องการใช้ประกอบในท่าโลดโผนต่าง ๆ จะทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปมา และพลิกแพลงได้คล่องแคล่วว่องไวตามความเหมาะสมกับท่าทางที่ต้องการด้วยการฝึกหัดหกคะเมนนี้ จำเป็นต้องใช้

วิธีทางพลศึกษาเข้าช่วย จะทำให้เกิดความชำนาญคล่องตัวยิ่งขึ้น ท่าหคคะเมนมีชื่อเรียก ต่างกันดังนี้ ท่าพระสุรินคือ การหคคะเมนหมุนไปข้าง ๆ ท่าอันทพาลคือ การหคคะเมนไปข้างหน้า ท่าตีลังกา หกม้วน คือ การหคคะเมนหายไปข้างหลัง

ไพฑูรย์ เข้มแข็ง (2537) ได้กล่าวว่า การฝึกหัดปฏิบัติท่ารำของวิชานาฏศิลป์โยน ท่ารำเบื้องต้น ที่ผู้เรียนในทุกสาขาไม่ว่าจะเป็น ตัวพระ ตัวยักษ์ ตัวลิง จะต้องฝึกหัดเป็นอันดับแรก ได้แก่ การตบเข่า การถองสะเอว และการเต้นเสภาการฝึกหัดทั้ง 3 รูปแบบนี้รวมเรียกว่า การฝึกหัดเบื้องต้น ซึ่งผู้เรียนทุกคนจะต้องผ่านขั้นตอนการฝึกนี้ก่อน เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกหัดการรำในโอกาสต่อไป

1) การตบเข่า เป็นการฝึกหัดทักษะเบื้องต้นในเรื่องของการฝึกฝน และนับจังหวะ ซึ่งประกอบด้วยจังหวะปิดและจังหวะเปิด ชื่อน่าสังเกตในการฝึกหัดท่าปฏิบัติตบเข่า เนื่องจากท่ารำในการแสดงโขนส่วนใหญ่จะเน้นที่ลีลาการใช้เท้าเป็นสำคัญ ซึ่งตรงกับคำกล่าวที่ว่าเดินโขนเดินเขน ทำให้มองเห็นว่าประโยชน์ของการตบเข่า นอกจาก จะทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการ ฟังจังหวะ การนับจังหวะ ตลอดจนใช้มือและแขนให้สัมพันธ์ ให้ถูกต้องตรงจังหวะ การตบเข่า ยังเป็นการฝึกปฏิบัติให้ผู้เรียนได้รู้จักวิธีการยกเท้าขึ้นลง ให้ตรงกับจังหวะโดยใช้อวัยวะส่วนมือ และแขนแทนอวัยวะส่วนขาและเท้า ทั้งนี้เนื่องจากเป็นท่าหนึ่งในการปฏิบัติเป็นการสอนในเชิงเปรียบเทียบเบื้องต้น เมื่อผู้เรียนเกิดความเข้าใจในเรื่องการยกมือและแขนในท่าตบเข่า ก็จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในท่าของการเต้นเสภาได้อย่างถูกต้องตามแบบแผน

2) การถองสะเอว เป็นการฝึกทักษะให้ผู้เรียนรู้จักการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอัน ได้แก่ ใบหน้า ลำคอ ไหล่ แขน ลำตัว ให้มีความสัมพันธ์กัน ชื่อน่าสังเกตในการฝึกปฏิบัติถองสะเอว ของโขนพระ ยักษ์ และลิง จะมีความแตกต่างกันถ้าถองสะเอวของยักษ์และลิง จะไม่มีความซับซ้อนในเรื่องของการใช้อวัยวะ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหมือนกับตัวพระ ทั้งนี้ เนื่องจากท่ารำท่าเดินของยักษ์และลิง จะเน้นที่ลีลาการใช้เท้า เป็นสำคัญ ซึ่งต่างจากท่ารำของพระ ซึ่งมีความละเอียดอ่อนพร้อมทั้งอวัยวะทุกส่วนของร่างกายนับตั้งแต่ส่วนศีรษะ ลงไปจนถึงเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กัน

3) การเต้นเสภา ช่วยให้ผู้เรียนมีพลังกำลังสูงที่อวัยวะส่วนขาอย่างแข็งแรงและมั่นคงซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการแสดงโขนทั้งตัวพระ ยักษ์ และลิงเป็นการฝึกความพร้อมเพรียง ความมีระเบียบในการจัดแถวด้วย ชื่อน่าสังเกตในการเรียกชื่อวิธีการปฏิบัติของท่าเต้นเสภา เหตุที่เรียกท่าปฏิบัตินี้ว่าเต้นเสภา สืบเนื่องมาจากการฝึกเต้น ในสมัยโบราณ ผู้เรียนโดยใช้แขนเหยียดตั้งทาบกับเส่าผู้ฝึกคนต่อไปก็จะใช้แขนเหยียดตั้ง และทาบมือไปที่แผ่นหลังของคนที่อยู่ข้างหน้าหรือ บางทีใช้มือจับสะเอวของคนหน้า

ปฏิบัติเช่นนี้ เน้นในเรื่องจังหวะเท้าที่เด่นลงให้เท่ากัน การวางเท้าชิดกัน การย่อ การแบะเข้า และการยกเท้า การวางลำตัวให้ตรงไม่ส่ายขณะเล่นเพราะผู้เรียนที่หัดใหม่ จะยังไม่รู้จักการทรงตัวจะทำให้เกิดการส่ายหรือโคลงลำตัวขณะเต้นเสากการเต้นเสานั้นนักเรียนต้องเต้นอย่างจริงจังหนักแน่น ถ้าปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้กำลังอยู่ตัวกำลังขาดีสามารถทรงตัวได้ดีในท่าที่ต้องการยกขา

4) การถีบเหลี่ยม เมื่อปฏิบัติท่าฝึกหัดเบื้องต้นครบทั้ง 3 ท่าแล้วครูจะจัดเตรียมให้แก่ผู้เรียนที่เรียกว่า ถีบเหลี่ยม เพื่อให้ผู้เรียนมีท่าทางที่ดูสวยงาม และเรียนที่ถูกต้องตามแบบแต่โบราณ

สมศักดิ์ ทัดติ (2540) ได้กล่าวว่า ท่าฝึกหัดเบื้องต้น เป็นท่าฝึกหัดการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้แก่ มือ แขน ข้อศอก ลำตัว ไหล่ ลำคอ ศีรษะ รวมทั้งขา และเท้า มีลักษณะสำคัญ ได้แก่ ตบเข้า ถองสะเอว เต้นเสา ถีบเหลี่ยม มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1) ตบเข้า เป็นการฝึกหัดจังหวะพื้นฐานสำคัญของนาฏศิลป์โขน ได้แก่ จังหวะ 1 2 3 การฝึกตบเข้าเน้นวินัยในการทรงตัว ระดับของฝ่ามือและแขนที่ถูกต้อง ความเข้มแข็งหนักแน่นของการตบเข้าที่เท่ากันพร้อมเพียงกัน ข้อที่น่าสังเกตของท่าตบเข้า คือ เป็นการปลูกฝังให้นักเรียนเข้าใจจังหวะพื้นฐาน 1 2 3 จังหวะนี้เป็นจังหวะสำคัญ ที่ใช้กับท่าต่าง ๆ ในแม่ท่าท่าตบเข้าเป็นการศึกษาในเชิงเปรียบเทียบได้อีกด้วย ศึกษาให้เข้าใจจังหวะโดยใช้อวัยวะที่เคลื่อนไหวได้ง่ายและสะดวกในการใช้มือก่อน เมื่อเกิดทักษะในระดับหนึ่งแล้วจึงนำจังหวะดังกล่าวไปใช้จริง กับส่วนขาและเท้า ซึ่งจะทำให้ปฏิบัติได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

2) ถองสะเอว การฝึกถองสะเอวปฏิบัติต่อจากตบเข้า เป็นการฝึกหัดให้เกิดทักษะโดยให้ผู้เรียนรู้จากการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนบนของร่างกาย ได้แก่ การยกเอียงลำตัว แขน ไหล่ ลำคอใบหน้า และศีรษะให้สัมพันธ์กัน โดยใช้ศอกของผู้เรียนเป็นเครื่องมือ ประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับได้แก่ การรู้จักการเคลื่อนไหวของลำตัว ใบหน้าและศีรษะให้สัมพันธ์กัน

3) เต้นเสา เป็นการเต้นหรือยกเท้าขึ้นลงสลับกัน ขณะที่ผู้เรียนต้องย่อเข้าและแบะเหลี่ยมขาออกไปด้านข้างให้มากที่สุด ข้อที่น่าสังเกตการเต้นเสานั้นถือเป็นหลักของการแสดงโขน ฉะนั้นการฝึกหัดเต้นให้ได้รูปแบบ ที่ถูกต้องสวยงามตามแบบแผนตั้งแต่แรกเริ่มฝึกหัด จึงเป็น สิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้เรียนควรจะต้องมีความตั้งใจฝึกหัดท่าเต้นเสาให้ได้สัดส่วน ถูกต้องงดงาม แม้จะต้องใช้กำลัง และความอดทนต่อความเมื่อยล้าก็ควรอดทน เพราะจะเป็นประโยชน์แก่ตนเองเป็นอย่างยิ่งผู้เรียนจะมีท่าทาง และรูปแบบการเต้นที่เป็นหลักของโขนได้วิธีการทรงตัว และการใช้อวัยวะช่วงล่างรูปแบบต่าง ๆ ที่สำคัญที่สุดคือ ได้พละกำลังทำให้ไม่เหน็ดเหนื่อยในการฝึกหัด หรือในการแสดงจริง

4) ถีบเหลี่ยม การตัดช่วงขาของผู้เรียนให้ได้รูปสวยงามตามลักษณะของนาฏศิลป์โขนเหลี่ยมขาของนาฏศิลป์โขนที่พึงประสงค์นั้น คือ เมื่อแยกขาตั้งเหลี่ยมแล้วขาทั้งสองข้างควรจะแบะกว้างออกเป็นแนวตรง กับไหล่ หรือ 180 องศา ปัญหาที่มักจะพบและเป็นอุปสรรคในการฝึกหัด คือ ผู้เรียนจะเจ็บปวดเกินไปจึงเกิดกลัว การถีบเหลี่ยม ครูจึงควรใช้จิตวิทยาประกอบการถีบเหลี่ยม เช่น พูดให้กำลังใจ ชักถาม พูดคุยเรื่องอื่น ๆ เพื่อให้ผู้เรียนลืมความเจ็บปวดได้บ้าง ข้อควรสังเกตการถีบเหลี่ยมเป็นวิธีการฝึกหัดที่ต้องกระทำต่อเนื่อง โดยเฉพาะผู้เล่นใหม่จะต้องถีบทุกวันในระยะ 3 เดือนแรก และระยะต่อไปจึงควรถีบอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง สำหรับครูผู้สอนจะต้องใช้หลักจิตวิทยาไม่ใจเร็ว หรือหักโหมจนเกินไปเพราะผู้เรียนจะเจ็บปวดและทรมานซึ่งอาจเกิดผลในเชิงลบ กับผู้เรียนได้มากกว่า การถีบเหลี่ยมบ่อย ๆ นั้นจะช่วยให้ได้เหลี่ยมที่มีมาตรฐานคือ 180 องศาในที่สุด

คำรณ สุนทรานนท์ (2555) ได้กล่าวว่า การฝึกหัดโขนเบื้องต้น เป็นการฝึกเพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้ยืดหยุ่นและคล่องแคล่วพร้อมที่จะฝึกหัดในท่าที่ยากขึ้นอีกทั้งเป็นการฝึกการทรงตัวในการแสดงได้เป็นเวลานานการฝึกหัดโขนเบื้องต้นเริ่มจากการฝึก ดังนี้

- 1) เต็นเสา เพื่อฝึกกำลังขาให้มีความพร้อมที่จะแสดงติดต่อกัน โดยแรงไม่ตกหรือไม่หมดแรง ทำให้ไม่รู้สึกเหนื่อยและทำให้รูปร่างสมส่วน
- 2) ถองสะเอว หรือครูในวงการนาฏศิลป์ไทย เรียกว่า “กระทอกเอว” ฝึกเพื่อหัดให้ผู้เรียนรู้จักยกเยื้องลำตัว ยกคอ ยกเอว ยกไหล่ และไบหน้าให้คล่องแคล่ว ซึ่งเตรียมความพร้อมในการฝึกหัดท่าเต้นท่ารำของโขน
- 3) ตบเข้า ฝึกเพื่อฝึกประสาทของผู้เรียนให้รู้จักหวั่นซึ่งเป็นหลักสำคัญในการเต้นโขน
- 4) ถีบเหลี่ยม เพื่อให้มีเหลี่ยมขาที่สวยงามและสามารถรับลอย หรือขึ้นลอยได้โดยไม่ตก
- 5) ตีลังกา หกคะเมน ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว

จากข้อความดังกล่าวมีใจความที่ใกล้เคียงกันคือ การฝึกหัดท่าเต็นเสา ท่าถองสะเอว และท่าตบเข้า เป็นการปฏิบัติของทุกคนในชั้นแรกของการฝึกฝนแล้วจึงค่อยแยกกันไปฝึกฝนในบทบาทของตัวเองต่อไป การปฏิบัติทั้งสามท่าที่กล่าวมานั้นเป็นการให้ผู้ฝึกเกิดความเข้าใจในการใช้ร่างกายเข้ากับจังหวะการเสริมพลังกำลัง และการอบอุ่นร่างกาย

ดังนั้น นักแสดงโขน จึงต้องมีการฝึกฝนร่างกายให้พร้อมก่อนการแสดงทั้งในเรื่องของความอดทน ความแข็งแรง และความยืดหยุ่น เนื่องจากในการแสดงจริงจะต้องมีการใส่หัวโขนซึ่งยากต่อการมองเห็น

แบบปกติ อาศัยการเคยชินของกล้ามเนื้อในการออกท่าทาง ทั้งยังสวมชุดโขนที่หนักหลายกิโลกรัม ต้องมีการทรงตัวที่สวยงาม ทรงท่าแบบที่เคยฝึกฝนมา และประสาทสัมผัสการฟังที่ต้องฟังเพลงเพื่อออกท่าทางตามจังหวะ

2.2.2 การฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น

การฝึกหัดโขนแบ่งออกตามประเภทของตัวละคร ซึ่งจะมีการคัดเลือกรูปร่าง หน้าตาของนักเรียนให้เหมาะสมกับประเภทตัวละคร โดยครูผู้ฝึกหัด วิธีการคัดเลือกนักเรียนในสาขาโขนพระ นายอาคม สายาคม ได้กล่าวไว้ในหนังสือของท่านว่า กล่าวคือ มีใบหน้ายาว คิ้วดำพอสสมควร จมูกต้องโด่ง นัยน์ตาไม่พิการ ปากต้องเป็นรูปกระจับ ริมฝีปากบางพอสระมาณ คางไม่ป้าน หมายถึง ยาวรับกับใบหน้า ไม่มีตำหนิและทุกส่วนของใบหน้ารับกันได้สมส่วน ต่อมาตรวจดูลำคอคือต้องมีช่วงคอกที่ยาว หัวไหล่จะต้องผึ่งผาย ไม่เป็นคนไหล่ห่อ และหลังไม่โก่งอกไม่แอ่นจนเกินไป ลำตัวกลมพอสสมควร ตรวจดูแขน จะต้องไม่แขนสั้นหรือยาวจนเกินไป และไม่พิการ เช่น แขนคอกหรือลืบและงอ ไม่ได้ส่วนสัดที่รับกับลำตัว และขาทั้งสองข้าง คุนนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว จะต้องไม่หงิกงอหรือพิการ และมีนิ้วมือครบทั้ง 5 นิ้ว แต่ละนิ้วจะยาวสั้นพอสระมาณ เมื่อตั้งมือ นิ้วมือนอกท้องนาคก็ยิ่งดี (มือนอกท้องนาคหมายถึง มือที่มีลักษณะอ่อนโค้งเมื่อตั้งนิ้วมือ)

ตรวจดูต่อมาที่ขาทั้งสองข้างคือขาทั้งสองข้างจะต้องมีความยาวเท่ากัน คือไม่สั้นข้างยาวข้างจึงจะใช้ได้ รูปร่างจะต้องเป็นคนสูงโปร่งคือไม่สูงจนเกินไปและไม่เตี้ยจนเกินไป โดยเฉพาะตัวพระจะต้องมีรูปร่างสูงกว่าตัวนางจึงจะใช้ได้ ผิวเนื้อผิวตัวดำหรือขาวไม่จำกัด (อาคม สายาคม, 2525) ซึ่งในการคัดเลือกในปัจจุบันมีการปรับปรุง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ที่มาเรียน คือดูที่โครงสร้างโดยรวมหรือการใส่ชฎาพระรับกับหน้า เป็นต้น ในการคัดเลือกและฝึกหัดตัวพระในการแสดงโขนมีหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ชัดเจน จึงยึดถือเป็นแบบแผนที่ใช้ถ่ายทอดและปฏิบัติสืบต่อมา เมื่อคัดเลือกเรียบร้อยแล้วจึงเริ่มการฝึกหัดเบื้องต้น การฝึกหัดเบื้องต้นมีจุดประสงค์ให้ผู้เรียน มีความเคยชินกับจังหวะพื้นฐาน การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายให้สอดคล้อง และความอดทน เพราะในการแสดงจริงมีระยะเวลาานการฝึกฝนให้กล้ามเนื้อร่างกายให้แข็งแรงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียนทั้งในการแสดง และร่างกายของผู้เรียนโดยตรงด้วย

1. ตบเข้า



ภาพที่ 8 ตบเข้า

ที่มา: ผู้วิจัย

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึกหัดนั่งพับเพียบ ตั้งลำตัวและส่วนศีรษะให้ตรง เปิดปลายคางเล็กน้อย แขนฝ่ามือทั้งสองคว่ำลง ให้ฝ่ามือประทับลงบนเข่า กางข้อศอกเล็กน้อย เมื่อได้ยินสัญญาณจากครูผู้ฝึกแล้วให้ผู้ฝึกหัดยกมือขวาขึ้นอยู่ในระดับไหล่ของตน และเคาะจังหวะ 1 ครั้ง เมื่อตบมือขวาลงบนเข่าขวาให้ผู้ฝึกหัดนับ 1 แล้วให้ผู้ฝึกหัดยกฝ่ามือซ้ายขึ้นไว้ในระดับไหล่ของตนอีก ตบฝ่ามือซ้ายลงบนเข่าซ้าย 2 และให้ยกฝ่ามือขวาที่อยู่ระดับไหล่ ตบลงบนเข่าอีกนับ 3 พร้อมทั้งยกฝ่ามือซ้ายค้างไว้เริ่มต้นใหม่ให้ผู้ฝึกหัดตบมือซ้ายลงบนเข่าซ้าย 1 พร้อมทั้งยกมือขวาไว้ตบมือขวา ลงบนเข่า 2 พร้อมทั้งยกมือซ้าย ตบมือซ้ายลงบนเข่า 3 พร้อมทั้งยกมือขวาไว้ ปฏิบัติสลับกันไปมาเช่นนี้จนกว่าผู้ฝึกหัดจะปฏิบัติได้พร้อมกันและมีจังหวะสม่ำเสมอ

2. ถองสะเอว



ภาพที่ 9 ถองสะเอว

ที่มา: ผู้วิจัย

วิธีปฏิบัติ

ผู้ฝึกหัดจะอยู่ในท่านั่งฝึกเช่นเดียวกับท่าตบเข่า เมื่อครูให้จังหวะผู้ฝึกหัดยกแขนทั้งสองงอศอกให้ห่างจากลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ กำมือและหักข้อมือเข้าหาลำตัว ต่ำกว่าหัวไหล่เล็กน้อย เมื่อครูเคาะจังหวะกระทิงศอกขวาเข้ากับสะเอวขวา เอวจะยกเอียงไปตามแรงกระทิงของศอก พร้อมกันนั้นก็ให้ยกคอไปทางบ่าซ้าย ยืดศอกซ้ายออกไปเล็กน้อย ครูเคาะจังหวะให้ผู้ฝึกหัดกระทิงศอกซ้ายเข้ากับสะเอวซ้าย ยกคอไปทางบ่าขวา เมื่อกระทิงศอกขวา เข้ากับสะเอวขวา ให้ยกคอไปทางบ่าซ้าย ปฏิบัติสลับกันไปมาเช่นนี้ให้เกิดความพร้อมทั้งจังหวะที่ครูผู้ฝึกเคาะให้โดยไม่ต้องนับ

3. เต็นเสา



ภาพที่ 10 เต็นเสา

ที่มา: ผู้วิจัย

วิธีปฏิบัติ

ผู้ฝึกหัดนั่งอยู่ในลักษณะนั่งพับเพียบ ครูให้จังหวะ

จังหวะที่ 1 ผู้ฝึกหัดลุกขึ้นนั่งคุกเข่า

จังหวะที่ 2 ให้ผู้ฝึกหัดก้าวเท้าขวาขึ้นตรงหน้าตนเอง พร้อมทั้งยกกันขึ้น

จังหวะที่ 3 ให้ผู้ฝึกหัดลุกขึ้นมาอยู่ในท่ายืนตรง เข้าแถวหันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน

จังหวะที่ 4 ให้ผู้ฝึกหัดแยกเท้าขวาไปทางด้านข้าง ย่อเหลี่ยมเหยียดแขนตรงตั้งปลายนิ้วมือ

ย่อเหลี่ยม หมายถึง การย่อเข้าทั้งสองข้าง หันปลายเท้าให้ชี้ไปทางด้านข้าง ท่อนขาส่วนปลายตั้งฉากกับพื้น น้ำหนักอยู่ตรงกลาง เมื่อผู้ฝึกหัดย่อเข้า แเบะเหลี่ยม เหยียดแขนตรงไปข้างหน้า แล้วให้ผู้ฝึกหัดปฏิบัติท่า “ตะลิกตีก” ตะลิกตีก หมายถึง การกระเทียบเท้าในจังหวะติดต่อกัน 1 - 2 - 3 แล้วยกขึ้น เป็นการปฏิบัติในท่าเต้นเสา ลักษณะการฝึกเช่นเดียวกับการฝึกตบเข่า คือ ฝึกแบบปิดจังหวะก่อนแล้วจึงฝึกแบบเปิดจังหวะ โดยครูผู้ฝึกเคาะจังหวะอีกครั้งหนึ่ง ผู้ฝึกหัดทั้งหมดปฏิบัติท่าตะลิกตีก

จังหวะที่ 1 ยกเท้าขวาขึ้นลักษณะหนีบนั่ง แเบะเข่า แล้วกระเทียบลงชิดส้นเท้าซ้ายยกเท้าซ้ายขึ้นลักษณะเดียวกันนับ 1

จังหวะที่ 2 กระเทียบเท้าซ้ายลงชิดส้นเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นหนีบนั่งค้างไว้ นับ 2

จังหวะที่ 3 กระเทียบเท้าขวาลงบนพื้นที่เดิม ยกเท้าซ้ายขึ้นหนีบนั่งค้างไว้ นับ 3

เมื่อผู้ฝึกหัดปฏิบัติจังหวะต่อเนื่องเท่ากัน คือ 1 - 2 - 3 จนมีความชำนาญในระดับหนึ่ง ให้กระเทียบเท้ากระชับจังหวะที่ 1 และ 2 เข้าด้วยกัน ส่วนจังหวะที่ 3 ให้วางเท้าขวาชิดส้นเท้าซ้ายยกเท้าซ้ายขึ้นโดยไม่มีเสียง

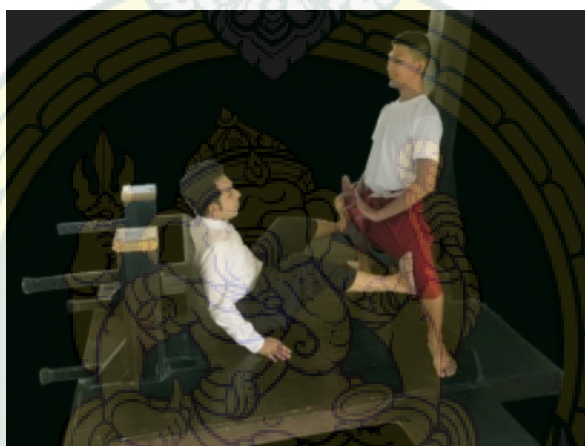
ขั้นต่อไปก็จะเริ่มให้ผู้ฝึกหัดฝึกการเต้นเสา โดยครูผู้ฝึกจะเคาะจังหวะให้ผู้ฝึกหัดกระเทียบเท้าซ้ายที่ค้างไว้ลงพื้นสลับกับเท้าขวาตามที่ครูฝึกเคาะจังหวะ เมื่อเต้นได้พร้อมเพรียงแล้วครูก็จะให้นับ และฝึกให้ผู้ฝึกหัดรู้จักวิธีนับ โดยกระเทียบเท้าขวาลงนับ 1 แล้วเต้นต่อไปตามจังหวะอีก 4 จังหวะ จะลงด้วยเท้าขวาอีกครั้งนับเป็น 2 (1 - 2 - 3 - 4 = 1) และนับต่อ ๆ ไป ตามที่ครูกำหนด โดยปกติเมื่อเต้นได้พร้อมกันแล้วครูจะให้นับเอง อาจจะนับ 10 จังหวะหรือ 100 จังหวะก็ได้ แล้วหยุดด้วยเท้าขวาวางเท้าซ้ายลง ยกเท้าขวาแล้ววางเท้าขวา และซ้ายในลักษณะย่อเท้าถอยลงสลับกันจากซ้ายไปเร็ว “เก็บ” ขึ้นหน้ามาอยู่ที่เดิมในจังหวะเร็ว วางเท้าซ้าย ยกเท้าขวา “ยืดกระทบ” ลงเหลี่ยมหน้าอัด จากนั้นครูผู้ฝึกจะเคาะไม้ให้จังหวะ

ชักเท้าขวาชิดยืนขึ้น ชักเท้าซ้ายวางหลัง ชักเท้าขวา ลงนั่งตามจังหวะที่ครูเคาะ จบลงด้วยท่านั่งพับเพียบ เช่นเดียวกับเมื่อเริ่มฝึกหัด

คำว่า “เก็บ” หมายถึง กิริยาการเคลื่อนไหวของเท้า ที่ยืนวางเท้าทั้งสองมาชิดกันแล้วย่อเท้าทั้งสองด้วยจมูกเท้าให้ถี่ ๆ มีจังหวะสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน โดยการเกร็งหน้าขาทั้งสองไว้

คำว่า “ยืดกระทบ” หมายถึง การยกขาข้างใดข้างหนึ่งอีกขาหนึ่งยืนอยู่ในลักษณะ งอเข่าแล้วยืดให้สุดเข่า ทิ้งน้ำหนักพร้อมทั้งวางเท้าที่ยกลงเหยียบ

4. ถีบเหยียบ



ภาพที่ 11 ถีบเหยียบ

ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา

วิธีปฏิบัติ

เมื่อผู้ฝึกหัดเข้าถีบเหยียบ ครูจะจัดวางเหยียบขาให้ถูกต้องโดยให้ผู้ฝึกหัดยืนหันหลังยันกับเสา ย่อขาแบะเข่าทั้งสองข้างออกไป จนกระทั่งท่อนขาบนและท่อนขาล่างเป็นมุมฉากอยู่ในท่าย่อเต็มเหยียบ ถ้าย่อไม่ลงครูก็จะช่วยดัดและกดลงให้ที่ละน้อยจนย่อได้ระดับ เมื่อเห็นว่าเข่าของผู้ฝึกหัดได้ระดับเป็นมุมฉากเข้าที่แล้วตัวครูนั่งลงกับพื้นหันหน้าเข้าผู้ฝึกหัด ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองยันบริเวณหัวเข่าด้านในของผู้ฝึกหัด แล้วค่อย ๆ ถีบยันให้เข่าแบะออกไปเบื้องหลังที่ละน้อย จนเข่าของผู้ฝึกหัดแบะออกได้ตรงเป็นเส้นขนานกับ แนวไหล่ ลำตัวตั้งตรง น้ำหนักอยู่บนเข่าทั้งสอง

มือทั้งสองให้ตั้งวงอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง ถ้าผู้ฝึกหัดชะโงกหน้าออกมา ครูผู้ฝึกจะดันอกของผู้ฝึกหัดไว้ โดยให้หลังติดกับเสาและตั้งเหลี่ยมให้หนึ่ง จากนั้นอาจให้ผู้ฝึกหัดนับไปตามจังหวะ

5. ดัดข้อมือและดัดแขน

วิธีที่ 1 ครูเป็นผู้ดัดมือให้กับผู้ฝึกหัดภายหลังที่เสร็จจากการถีบเหลี่ยม การดัดมือนี้นั้นในการปฏิบัติมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ ดัดข้อมือและนิ้วมือ



ภาพที่ 12 ดัดข้อมือ

ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา

วิธีที่ 2 วิธีนี้ครูเป็นแต่เพียงผู้แนะนำวิธีและให้ผู้เรียนปฏิบัติเอง โดยครูคอยควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดซึ่งสามารถกระทำได้หลายลักษณะ เป็นวิธีที่เน้นการดัดข้อมือและนิ้วมือโดยเฉพาะ โดยให้ผู้เรียนนั่งพับเพียบหันเท้าไปทางขวา แขนซ้ายวางไว้บนเหนือเข่าซ้าย พร้อมทั้งโน้มตัวลงมาทางซ้าย ใช้มือขวาจับที่มือซ้ายกด น้ำหนักดัดข้อมือ และ เลื่อนมาที่ปลายนิ้วให้หงายมาทางลำแขนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อปฏิบัติข้างซ้าย เสร็จแล้วให้เปลี่ยนมาปฏิบัติข้างขวา ซึ่งมีวิธีปฏิบัติเหมือนกัน



ภาพที่ 13 ตัดมือ

ที่มา: ผู้วิจัย

วิธีที่ 3 เป็นวิธีหักนิ้วมือและแขน ปฏิบัติโดยให้ผู้เรียนนั่งราบกับพื้น แยกขาออกจากกัน เล็กน้อย ถ้าตัดมือและแขนขวา ให้ยกแขนขวาขึ้นพาดเข้าขวา ให้ข้อศอกตรงกับเข่าเหยียดแขนตั้ง ตั้งปลายนิ้วขึ้น ยกเท้าขวาพาดไว้บนหลังมือซ้าย ให้ข้อเท้ากับข้อมือตรงกัน ใช้มือขวาจับปลายนิ้ว แล้วหักเข้าหาลำแขน ท่างนี้ เป็นการตัดช่วงแขนและมือไปในตัว ถ้าตัดข้างซ้าย ก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ในการปฏิบัติจะต้องให้ปฏิบัติทั้งสองข้าง ในขณะที่ปฏิบัติ ครูควรเน้นเรื่องการวางข้อศอกให้ตรงกับเข่าเพื่อให้แขนอ่อนโค้งเวลาตั้งแขนในการรำ เพราะถ้าทำไม่ถูกวิธีก็จะไม่ได้ผล นอกจากนี้ต้องคอยระวังการยกไหล่ของผู้เรียน ซึ่งอาจจะทำให้ติดตัวผู้เรียนโดยไม่รู้ตัว ก่อให้เกิดผลเสียในการรำ



ภาพที่ 14 ดัดแขน

ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา

วิธีที่ 4 เป็นวิธีดัดมือและแขนเช่นกัน ให้ผู้เรียนนั่งยกเข่าทั้งสองขึ้น เท้าชิดกัน ลำตัวตรง ตั้งเอว ตั้งไหล่ ประสานมือเข้าด้วยกัน หักฝ่ามือออก ให้แขนอยู่ในระหว่างเข่าทั้งสอง ข้อศอกอยู่บริเวณเข่า จากนั้นบีบเข่าเข้าหากัน พยายามให้ข้อพับของลำแขนชิดกันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

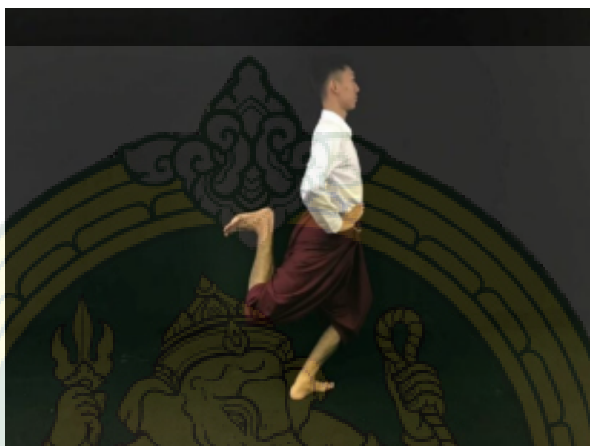


ภาพที่ 15 ดัดแขน

ที่มา: ผู้วิจัย

6. กระจกหลังและกระจกเสี้ยว

ขั้นแรกของการตัดขาและเท้า ครูจะให้ผู้เรียนหัดกระจกเท้า ซึ่งจะเป็นการตัดอวัยวะตั้งแต่ส่วนเอวไปจนถึงปลายเท้า การกระจกเท้านี้มี 2 ลักษณะ คือ กระจกหลังและกระจกเสี้ยว



ภาพที่ 16 กระจกหลัง

ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา

วิธีปฏิบัติทำกระจกหลัง

ให้ผู้เรียนนั่งคุกเข่า ตั้งลำตัวและศีรษะตรง ตั้งเอว ตั้งไหล่ ดันเข่าขวา ส่งปลายเท้าไปทางด้านหลัง ตั้งเข่าขวาขึ้น หักข้อเท้าลง มือทั้งสองข้างเท้าสะเอว หรืออาจให้ผู้เรียนปฏิบัติในลักษณะยืนกระจกก็ได้ โดยยืนด้วยเท้าซ้าย แล้วยกเท้าขวาส่งปลายเท้าไปด้านหลัง หักข้อเท้าลง พร้อมกับย่อเข่าซ้ายเล็กน้อย

วิธีปฏิบัติทำกระจกเสี้ยว

การปฏิบัติคล้ายท่า “กระจกหลัง” แต่ให้ย้ายขาที่ยกตั้งขึ้นมาไว้ด้านข้างตรงระดับไหล่ อาจกระทำได้ทั้งลักษณะนั่งและยืนเช่นเดียวกัน ถ้าปฏิบัติในลักษณะนั่งจะต้องเริ่มโดยให้ผู้เรียนนั่งคุกเข่า ถ้ากระจกขวา ให้ดันเข่าขวาออกไปด้านข้างลำตัวให้มากที่สุด ตั้งเข่าขวาและหนีบน่องเหมือนท่ากระจกหลัง

แต่ปลายเท้าที่หักลงให้ชี้ออกไปทางด้านข้างของลำตัว ที่เรียกว่า “กระดกเสี้ยว” เพราะย้ายส่วนขาที่กระดกมาไว้ข้างลำตัว



ภาพที่ 17 กระดกเสี้ยว

ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา

การฝึกหัดนาฏศิลป์ตามแบบแผน ซึ่งมีรูปแบบและเทคนิควิธีการสอนมากมายเนื่องจากในสมัยก่อนเป็นการฝึกซ้อมเฉพาะในวังของเจ้านายที่มีคณะโขนละครของตัวเอง มีการฝึกซ้อมตลอดทั้งวันเพื่อให้เกิดความชำนาญและแม่นยำในท่ารำ ต่อมามีการตั้งโรงเรียนนาฏศิลป์ขึ้น จึงได้มีการเรียนการสอนทักษะเบื้องต้นของตัวพระ ซึ่งก็คือการฝึกหัดท่าพื้นฐานที่สำคัญต่อการเรียน ได้แก่ การตบเข้า การถองสะเอน การเต้นเสา ถีบเหลี่ยม การตัดมือตัดแขน กระดกเท้า

2.3 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561 – 2580)

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย มาตรา 65 กำหนดให้รัฐพึงจัดให้มียุทธศาสตร์ชาติ เป็นเป้าหมายการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน ตามหลักธรรมาภิบาลเพื่อใช้เป็นกรอบในการจัดทำ แผนต่าง ๆ ให้สอดคล้องและบูรณาการกันเพื่อให้เกิดเป็นพลังผลักดันร่วมกันไปสู่เป้าหมายดังกล่าว โดยให้เป็นไป ตามที่กำหนดในกฎหมายว่าด้วยการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติ และต่อมาได้มีการตรา พระราชบัญญัติ การจัดทำยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2560 มีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2560 โดยกำหนดให้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ เพื่อรับผิดชอบในการจัดทำร่างยุทธศาสตร์ชาติ กำหนดวิธีการ การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดทำร่างยุทธศาสตร์ชาติ ในการติดตาม การตรวจสอบ และการ ประเมินผล รวมทั้งกำหนดมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนทุกภาคส่วนดำเนินการ ให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ (สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2561, คำนำ)

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) เป็นยุทธศาสตร์ชาติฉบับแรกของประเทศไทย ตาม รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ซึ่งจะต้องนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ประเทศไทยบรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง” ภายในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อความสุขของคนไทยทุกคน(สำนักงานเลขาธิการของ คณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561, คำนำ)

ทั้งนี้เป้าหมายและประเด็นการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ สามารถจำแนกได้ตามรายประเด็นตามที่ สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติ (2561, คำนำ) ได้สรุปไว้ฉบับย่อ ดังนี้

1) ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญ คือ ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข เน้นการบริหารจัดการสภาวะแวดล้อมของประเทศให้มีความมั่นคง ปลอดภัย เอกရာช อธิปไตย และมีความสงบเรียบร้อยในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชาติ สังคม ชุมชน มุ่งเน้นการพัฒนา คน เครื่องมือ เทคโนโลยี และระบบฐานข้อมูลขนาดใหญ่ให้มีความพร้อมสามารถรับมือกับภัยคุกคาม และภัยพิบัติได้ทุกรูปแบบ และทุกระดับความรุนแรง ควบคู่ไปกับการป้องกันและแก้ไขปัญหา ด้านความ มั่นคงที่มีอยู่ในปัจจุบัน และที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ใช้กลไกการแก้ไขปัญหาแบบบูรณาการ ทั้งกับส่วน ราชการ ภาคเอกชน ประชาสังคม และองค์กรที่ไม่ใช่รัฐ รวมถึงประเทศเพื่อนบ้าน และมิตรประเทศทั่ว โลกบนพื้นฐานของหลักธรรมาภิบาล เพื่อเอื้ออำนวยประโยชน์ต่อการดำเนินการ ของยุทธศาสตร์ชาติด้าน อื่น ๆ ให้สามารถขับเคลื่อนไปได้ตามทิศทางและเป้าหมายที่กำหนด

2) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน มีเป้าหมายการพัฒนา ที่มุ่งเน้น การยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ บนพื้นฐานแนวคิด 3 ประการ ได้แก่ (1) “ต่อยอดอดีต” โดยมองกลับไปที่รากเหง้าทางเศรษฐกิจ อัตลักษณ์ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต และจุดเด่นทาง ทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลาย รวมทั้งความได้เปรียบเชิงเปรียบเทียบของประเทศ ในด้านอื่น ๆ นำมา ประยุกต์ผสมผสานกับเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของ เศรษฐกิจและสังคมโลก สมัยใหม่ (2) “ปรับปรุงจจุบัน” เพื่อปูทางสู่อนาคต ผ่านการพัฒนาโครงสร้าง พื้นฐานของประเทศในมิติ ต่าง ๆ ทั้งโครงข่ายระบบคมนาคมและขนส่ง โครงสร้างพื้นฐานวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และดิจิทัล และการปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมและบริการอนาคต และ (3) “สร้างคุณค่าใหม่ใน อนาคต” ด้วยการเพิ่มศักยภาพของผู้ประกอบการ พัฒนาคนรุ่นใหม่ รวมถึงปรับรูปแบบธุรกิจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตลาด ผสมผสานกับยุทธศาสตร์ที่รองรับ อนาคต บนพื้นฐานของการ ต่อยอดอดีตและปรับปรุงจจุบัน พร้อมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนจากภาครัฐ ให้ประเทศไทยสามารถสร้าง ฐานรายได้และการจ้างงานใหม่ ขยายโอกาสทางการค้าและการลงทุน ในเวทีโลก ควบคู่ไปกับการ ยกระดับรายได้และการกินดีอยู่ดี รวมถึงการเพิ่มขึ้นของคนชั้นกลาง และลดความเหลื่อมล้ำของคนใน ประเทศได้ในคราวเดียวกัน

3) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมาย การพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทย มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่รอบด้านและมีสุขภาพที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มียึดมั่น อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของ ชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสาร ภาษาอังกฤษและภาษาที่สาม และอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคน ไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรม นักคิด ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่ และอื่น ๆ โดยมีสัมมาชีพตามความ ถนัดของตนเอง

4) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับเปลี่ยนค่านิยมและวัฒนธรรม การสร้างโอกาสและความ เสมอภาคทางสังคม มีเป้าหมาย การพัฒนาที่ให้ความสำคัญกับการดึงเอาพลังของภาคส่วนต่าง ๆ ทั้งภาคเอกชน ประชาสังคม ชุมชน ท้องถิ่น มาร่วมขับเคลื่อน โดยการสนับสนุนการรวมตัวของประชาชน ในการร่วมคิดร่วมทำเพื่อส่วนรวม การกระจายอำนาจและความรับผิดชอบไปสู่กลไกบริหารราชการ แผ่นดินในระดับท้องถิ่น การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในการจัดการตนเอง และการเตรียมความ พร้อมของประชากรไทย ทั้งในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมให้เป็นประชากรที่มี

คุณภาพ สามารถพึ่งตนเอง และทำประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้นานที่สุด โดยรัฐให้หลักประกันการเข้าถึงบริการและ สวัสดิการที่มีคุณภาพอย่างเป็นธรรมและทั่วถึง

5) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในทุกมิติ ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ธรรมาภิบาล และความเป็นหุ้นส่วนความร่วมมือระหว่างกัน ทั้งภายในและภายนอกประเทศอย่างบูรณาการ ใช้พื้นที่เป็นตัวตั้งในการกำหนดกลยุทธ์และแผนงาน และการให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีส่วนร่วมในแบบทางตรงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยเป็น การดำเนินการบนพื้นฐานการเติบโตร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็ทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิต โดยให้ความสำคัญกับการสร้างสมดุลทั้ง 3 ด้าน อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนเพื่อคนรุ่นต่อไปอย่างแท้จริง

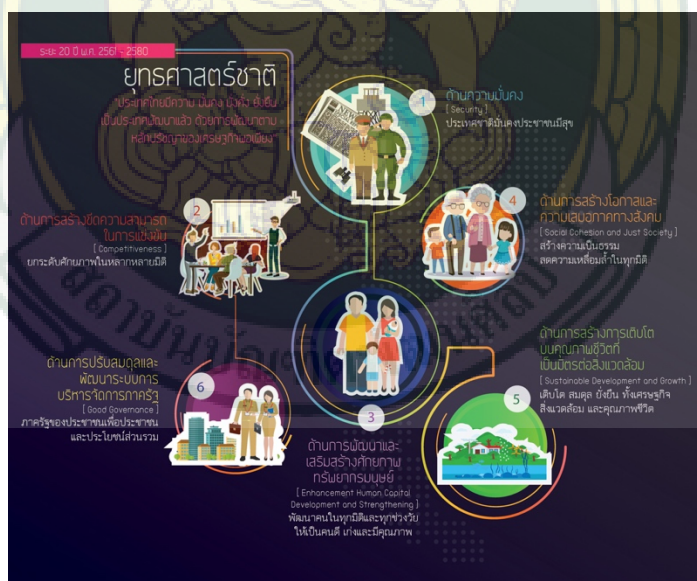
6) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อปรับเปลี่ยนภาครัฐที่ยึดหลัก “ภาครัฐของประชาชนเพื่อประชาชน และประโยชน์ส่วนรวม” โดยภาครัฐต้องมีขนาดที่เหมาะสมกับบทบาทภารกิจ แยกแยะบทบาท หน่วยงานของรัฐที่ทำหน้าที่ในการกำกับหรือในการให้บริการในระบบเศรษฐกิจที่มีการแข่งขัน มีสมรรถนะสูง ยึดหลักธรรมาภิบาล ปรับวัฒนธรรมการทำงานให้มุ่งผลสัมฤทธิ์และผลประโยชน์ส่วนรวม มีความทันสมัย และพร้อมที่จะปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนำนวัตกรรมเทคโนโลยีข้อมูลขนาดใหญ่ ระบบการทำงานที่เป็นดิจิทัลเข้ามาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่า และปฏิบัติงานเทียบได้กับมาตรฐานสากล รวมทั้งมีลักษณะเปิดกว้าง เชื่อมโยงถึงกันและเปิดโอกาสให้ ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และ โปร่งใส โดยทุกภาคส่วนในสังคมต้องร่วมกันปลูกฝังค่านิยมความซื่อสัตย์สุจริต ความมัธยัสถ์ และสร้างจิตสำนึกในการปฏิเสธไม่ยอมรับการทุจริตประพฤติมิชอบอย่างสิ้นเชิง นอกจากนั้น กฎหมายต้องมีความชัดเจน มีเพียงเท่าที่จำเป็น มีความทันสมัย มีความเป็นสากล มีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การลดความเหลื่อมล้ำและเอื้อต่อการพัฒนา โดยกระบวนการยุติธรรมมีการบริหารที่มีประสิทธิภาพ เป็นธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ และการอำนวยความสะดวกตามหลักนิติธรรม

การวิจัยในครั้งนี้ได้มุ่งเป้าตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ ที่ 3 ว่าด้วย ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมาย การพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทย มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านและมีสุขภาพที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสาร ภาษาอังกฤษและภาษาที่สาม และอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการ

เรียนรู้และการพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรม นักคิด ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่ และอื่น ๆ โดยมีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง

โดยมุ่งเน้นประเด็นความสำคัญของยุทธศาสตร์ที่ 3 คือ

1. การปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
2. การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิตช่วงวัยผู้สูงอายุ
3. การตระหนักถึงพหุปัญญาของมนุษย์ที่หลากหลาย โดยการดึงดูดกลุ่มผู้เชี่ยวชาญต่างชาติและคนไทยที่มีความสามารถ ในต่างประเทศให้มาสร้างและพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมให้กับประเทศ
4. การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะ และการส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่
5. การสร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย โดยการส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ครอบครัวและชุมชนในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
6. การส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ



ภาพที่ 18 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580)

ที่มา : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561.

2.4 สุขภาวะ

2.4.1 ความหมายของสุขภาวะ

องค์การอนามัยโลก ใช้นิยามคำว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่ประชาชนมีความสมบูรณ์และสมดุล ใน 4 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยทั้งสี่มิติมีการเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน และสะท้อนถึง ความเป็นองค์รวมของบุคคล (WHO, 1998)

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พุทธศักราช 2550 ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกัน เป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ, 2550)

ประเวศ วะสี ให้ความหมายของ คำว่า สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และปัญญา สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน บูรณาการเชื่อมโยงกัน โดยปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจาก ปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และสังคมก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนา กาย จิต และสังคม การพัฒนากาย จิต และสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิดเป็นสุข ภาวะที่สมบูรณ์ (ประเวศ วะสี, 2550)

นันทนา เมฆประสาธ ได้ให้ความหมาย คำว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่เป็นสุข ภาวะที่คนมี ความพร้อมในมิติต่าง ๆ รวม 4 ด้าน ประกอบด้วย สุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคมรวมสิ่งแวดล้อม และสุข ภาวะทางปัญญา เชื่อมโยงอย่างบูรณาการในการใช้ชีวิต (นันทนา เมฆประสาธ, 2555, น. 7)

ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขของมนุษย์ มีความสมบูรณ์พร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ กาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ทั้งนี้ภาวะทั้ง 4 ด้าน มีความเชื่อมโยงบูรณาการกันอย่างสมดุล

2.4.2 องค์ประกอบของสุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554 : ออนไลน์) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของสุขภาวะไว้ดังนี้

- 1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มี สิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น
- 2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความ เมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น
- 3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

2.4.3 การส่งเสริมสุขภาพ

แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (2561) ได้กำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ไว้ว่า

1) สร้างเสริมความรู้เพื่อเพิ่มศักยภาพในการจัดการสุขภาพของคนทุกกลุ่มวัย อาทิ ผ่านการพัฒนาสื่อเพื่อส่งเสริมและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านสุขภาพและสุขภาพที่ถูกต้องให้ประชาชนสามารถเข้าถึงโดยสะดวก และนำไปใช้ในการจัดการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

2) พัฒนาภาคีเครือข่ายประชาชน ชุมชน ท้องถิ่น ให้มีความรู้เกี่ยวกับการเจ็บป่วยและตายจากโรคที่ป้องกันได้ มีศักยภาพในการป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพ ได้ด้วยตัวเอง นำไปสู่การพึ่งตัวเอง และมีการกระจายอำนาจวางแผน การตัดสินใจ เพื่อให้ดำเนินการด้านสุขภาพต่าง ๆ ตอบสนองต่อความจำเป็นในพื้นที่อย่างแท้จริง รวมทั้งพัฒนาระบบเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมทุกระดับ

3) การพัฒนาระบบเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุม และกลไกการสื่อสารประชาสัมพันธ์แบบบูรณาการทุกระดับ เพื่อลดภัยคุกคามที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสุขภาพคนไทย

4) กำหนดมาตรการป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพ โดยผลักดันการสร้างเสริมสุขภาพในทุกนโยบายที่ให้หน่วยงานทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อสุขภาพของประชาชนเพื่อลดภัยคุกคามที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสุขภาพคนไทย (แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ, 2562)

2.5 การส่งเสริมสุขภาพของเยาวชน

พระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเด็กและเยาวชนพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 พระราชบัญญัตินี้ประกอบด้วยส่วนเฉพาะเกี่ยวกับการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพของผู้หญิง และเด็ก ในมาตรา 6 ในพระราชบัญญัตินั้นกล่าวถึง การส่งเสริมและป้องกันสุขภาพของผู้หญิงและเด็ก รวมถึงอนามัยเจริญพันธุ์ สุขภาพของเด็กๆ และผู้พิการ และคุณลักษณะทางสุขภาพเฉพาะบุคคลซึ่งจะต้องมีการส่งเสริมและป้องกันอย่างถูกต้อง อาทิ พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2560 สาระสำคัญในการประกาศใช้พระราชบัญญัตินี้ คือ โดยที่พระราชบัญญัติส่งเสริมการ

พัฒนาเด็ก และเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มีบทบัญญัติบางประการไม่เหมาะสมกับสภาพการณ์ในปัจจุบัน ทำให้ไม่อาจส่งเสริมเด็กและเยาวชนในทุกระดับให้มีส่วนร่วมในการดำเนินงานเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้เข้ามามีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อเด็ก และเยาวชนตลอดจนสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนได้มีการแสดงออกที่สอดคล้องกับระดับความรู้ความสามารถซึ่งพัฒนาไปตามวัยของเด็กและเยาวชนสมควรแก้ไขเพิ่มเติมบทบัญญัติเพื่อให้การส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องตราพระราชบัญญัตินี้

พระราชบัญญัติ การป้องกันและแก้ไขปัญหาคอร์รัปชันในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 เหตุผล ในการประกาศใช้พระราชบัญญัตินี้ สืบเนื่องมาจาก ที่การตั้งครรภในวัยรุ่นของประเทศมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และเศรษฐกิจในภาพรวม และปัญหาคอร์รัปชันในวัยรุ่นของประเทศมีความซับซ้อนและไม่อาจแก้ไขได้ด้วยอำนาจหน้าที่ของหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง ดังนั้น สมควรสร้างกลไกในการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ และการดำเนินการร่วมกันของหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องทั้งหน่วยงานของรัฐ หน่วยงานของเอกชน และประชาสังคม เพื่อบูรณาการให้การป้องกันและแก้ไขปัญหา การตั้งครรภในวัยรุ่นเป็นรูปธรรม ความเป็นเอกภาพ และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องตราพระราชบัญญัติ

นโยบายและโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอนามัยเด็กและเยาวชน

โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ (Health Promoting School: HPS) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ริเริ่มโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพขึ้นในปี พ.ศ. 2541 โดยนำแนวคิดโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพขององค์การอนามัยโลกมาใช้ วัตถุประสงค์ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ คือ เพื่อพัฒนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย โครงการโรงเรียน ส่งเสริมสุขภาพนั้นได้กำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนและสร้างสิ่งแวดล้อมให้เป็นมิตร ต่อสุขภาพ โรงเรียนจะถูกส่งเสริมให้เป็นจุดเริ่มต้นและจุดศูนย์กลางของสุขภาพและการศึกษา โครงการโรงเรียน ส่งเสริมสุขภาพนั้นดำเนินการโดยกรมอนามัยและได้รับความร่วมมือจากกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย และชุมชนต่างๆ โดยโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

2.6 การบูรณาการศาสตร์

6.1 ความหมายของคำว่า บูรณาการ

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา ได้ให้ความหมายของ คำว่า บูรณาการ ไว้ว่ามี 2 ความหมาย ความหมายที่ 1 คือ ทำให้เป็นเนื้อเดียวกันโดยรวมหรือผสมผสานส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เช่น การสอน ภาษาแบบบูรณาการ หมายถึง การรวมทักษะการพูด ฟัง อ่าน เขียน ไว้ในวิชาเดียวกัน หลักสูตรแบบ บูรณาการสำหรับภิกษุสามเณร เป็นหลักสูตรที่รวมหลักสูตรธรรมศึกษา บาลีศึกษา และสามัญศึกษา ให้ เป็นหลักสูตรเดียว

ความหมายที่ 2 ของคำว่า บูรณาการ หมายถึงเชื่อมหรือประสานกับสิ่งอื่นหรือหน่วยงานอื่น เช่น โรงเรียนหลายแห่งบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ที่มี รากฐานจากความเป็นไทยและนำไปสู่การพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน(สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2550)

6.2 การบูรณาการศาสตร์

ปาฐกถาหัวข้อ Integrative Disciplines for Innovation Development in The 21st Century หรือบูรณาการวิทยาการเพื่อการพัฒนาวัตกรรมการนวัตกรรมในศตวรรษที่ 21 ภายในงาน The 2nd International and National Conference : Multidisciplinary Innovation Development in the 21st Century ที่มหาวิทยาลัยกว่า 13 แห่งทั้งในและต่างประเทศร่วมกันจัดขึ้น ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏ บ้านสมเด็จเจ้าพระยา ในวันที่ 20 มีนาคมที่ผ่านมา โดยผมได้เสนอแนวทางการพัฒนาวัตกรรมการบูรณาการวิทยาการ ดังนี้

ประการที่ 1 การบูรณาการข้ามศาสตร์ ด้วยโมเดล 8C (Dr. Dan Can Do 8C Integration Model: Integrated Disciplinary)

การบูรณาการศาสตร์ ทำให้เกิดการขยายขอบเขตปริมณฑลขององค์ความรู้ ทำให้เกิดแนวทาง และความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ในการพัฒนาวัตกรรมการนวัตกรรม เกิดพลังวิคุณในการสร้างสรรค์นวัตกรรมมากกว่า การใช้ความรู้เพียงศาสตร์เดียว โดยรูปแบบการบูรณาการความรู้มีทั้งหมด 8 รูปแบบ ได้แก่

พหุศาสตร์ (Multi-Discipline) คือ การนำศาสตร์ต่าง ๆ มาศึกษา โจทย์เดียวกัน โดยที่แต่ละ ศาสตร์ ไม่ได้เกี่ยวข้องกัน เช่น สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ

สหศาสตร์ (Inter-Discipline) คือ การนำศาสตร์ต่าง ๆ มาใช้ร่วมกันเป็นระบบความคิด แต่ยังไม่มองเห็นขอบเขตของแต่ละศาสตร์ เช่น สตรีศึกษา อเมริกันศึกษา

บรรจบศาสตร์ (Cross-Discipline) คือ การนำศาสตร์ต่าง ๆ มารวมกันเป็นศาสตร์ใหม่ ณ จุดบรรจบ โดยยังเห็นร่องรอยของศาสตร์เดิม เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ

สรรพศาสตร์ (Trans-Discipline) คือ การบูรณาการข้ามศาสตร์ จนเกิดศาสตร์ใหม่ที่มีความแตกต่างจากเดิม เช่น อนาคตศาสตร์

ญาติศาสตร์ (Allied or Cognated Discipline) คือ การบูรณาการศาสตร์ที่มาจากรากเดียวกัน เช่น สะเต็ม (STEM)

ผลึกศาสตร์ (Merged Discipline) คือ การผสมผสานศาสตร์เข้าด้วยกันให้เป็นศาสตร์เดียวอย่างไร้รอยต่อ เช่น เศรษฐมิติ (Econometrics)

ผนึกศาสตร์ (Unified or Synergized Discipline) คือ การผนึกศาสตร์เข้าหากันจนเกิดความเป็นเอกภาพของศาสตร์ต่าง ๆ เช่น ชีวเคมี กลศาสตร์ควอนตัม

นวศาสตร์ (Neo-Discipline) คือ การบูรณาการศาสตร์แนวใหม่ จนเกิดเป็นศาสตร์ใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน เช่น ศาสตร์การสร้างชาติ ศาสตร์การเป็นพ่อแม่

ประการที่ 2 การบูรณาการ 3ศ: ศาสตร์-ศิลป์-ศาสตร์ ด้วยโมเดล Scienartsideologue (SAI Model)

นวัตกรรมเกิดได้จากหลากหลายแหล่งที่มาและวิธีการ ไม่ใช่เพียงการใช้ ‘ศาสตร์ (Science)’ เท่านั้น แต่การพัฒนานวัตกรรมควรบูรณาการระหว่างศาสตร์ คือ การทำซ้ำธรรมชาติ (Replication of Nature) ศิลป์ คือ การเลียนแบบธรรมชาติ (Imitation of Nature) และ ศาสตร์ คือ การทำสอดคล้องธรรมชาติ (Synchronization of Nature) เพื่อพัฒนานวัตกรรมที่มีความสมบูรณ์ กลมกล่อม โดยเกิดจากการใช้ความรู้ที่สุุดพรมแดนความรู้ มีการประยุกต์ใช้ความรู้ที่เหมาะสม มีศิลปะ และนำสู่ความงามแท้ และสร้างนวัตกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อส่วนรวม

ประการที่ 3 การบูรณาการภาคกิจ ด้วยโมเดลความร่วมมือตรีกิจ (Dr. Dan Can Do Tri-Sectors Model)

ความรู้ในอนาคตจะไม่ได้อยู่ที่ภาครัฐและมหาวิทยาลัยเท่านั้น การพัฒนานวัตกรรมจึงควรบูรณาการตรีกิจ เพื่อผนวกจุดแข็งของแต่ละภาคกิจเข้าด้วยกัน กล่าวคือ ภาครัฐกิจมีองค์ความรู้ และบุคลากรที่เชี่ยวชาญด้านวิจัยและการพัฒนา ภาคธุรกิจมีเงินทุนและความสามารถพัฒนาผลงานวิจัยและนวัตกรรมต้นแบบ ไปสู่ผลิตภัณฑ์จำหน่ายในท้องตลาด ส่วนภาคประชาชนมีความใกล้ชิดประชาชน จึงมีความเข้าใจความต้องการของสังคมและเข้าใจปัญหา

ประการที่ 4 การบูรณาการนวัตกรรมด้วยโมเดลนวัตกรรม 3 ระดับ (Dr. Dan Can Do 3I Innovation Model)

ทุกนวัตกรรมล้วนมีจุดเริ่มต้นมาจากความคิด แต่คนมักจะทำให้คุณค่ากับความคิดค่อนข้างน้อย ผมคิดว่าการพัฒนานวัตกรรมควรบูรณาการทั้ง นวัตกรรมความคิด (Ideation Innovation) นวัตกรรมการปฏิบัติ (Implementation Innovation) และนวัตกรรมผลกระทบ (Impact Innovation) โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาแนวคิดใหม่ ๆ จูงใจให้คนคิด สร้างบรรยากาศและวัฒนธรรมในการแลกเปลี่ยนและถกเถียงเชิงแนวคิด และเปิดใจกับแนวคิดใหม่ ๆ ส่งเสริมการนำแนวคิดสู่การปฏิบัติ และสร้างวัฒนธรรมกล้าคิด กล้าทำ กล้าลองผิดลองถูก มีโครงการนำร่องและขยายไปสู่ผลลัพธ์ที่มีคุณค่า เลอค่า มีผลกระทบในวงกว้าง และยั่งยืน

ประการที่ 5 การบูรณาการ Explicit knowledge และ Implicit (Tacit) knowledge

ความรู้มีทั้งที่ปรากฏ (Explicit knowledge) และความรู้ที่ฝังอยู่ในตัวคน (Tacit knowledge) เช่น ประสบการณ์ ความเข้าใจลึกซึ้ง เป็นต้น การพัฒนานวัตกรรมควรพยายามดึงความรู้ในตัวคนออกมาด้วย โดยสร้างการปฏิสัมพันธ์อย่างจริงจังและต่อเนื่อง สร้างความไว้วางใจเพื่อให้เปิดเผยความคิด และสร้างชุมชนหรือเครือข่าย ที่มีวัฒนธรรมในการถ่ายทอดความรู้ ความคิดอย่างเปิดเผย และมีผู้ร่วมสนทนาที่สามารถกระตุ้น หรือตั้งคำถามที่ทำให้ท้อแท้ให้คิด เช่น มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด มีการแบ่งเป็นวิทยาลัย เพื่อพบปะและใช้ชีวิตร่วมกัน ระหว่างอาจารย์และนักศึกษาจากหลายคณะและชั้นปี

ประการที่ 6 การบูรณาการบนฐานความรู้ Active Knowledge Acquisition และ Passive Knowledge Acquisition

ที่ผ่านมา การได้มาซึ่งความรู้มักเกิดจากการออกแบบวิธีวิจัยและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเจาะจง หรือที่ผมเรียกว่า Active Knowledge Acquisition แต่ในอนาคต การได้มาซึ่งความรู้จะเกิดในลักษณะ Passive Knowledge Acquisition มากขึ้น ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลจากทุกคนและทุกเวลาต่อเนื่อง และประมวลผลโดยใช้ปัญญาประดิษฐ์ การพัฒนานวัตกรรมจึงควรบูรณาการข้อมูลและความรู้ที่ได้จากทั้งสองแหล่ง เพราะความรู้ทั้งสองแบบมีจุดอ่อนและจุดแข็งต่างกัน จะช่วยให้การพัฒนานวัตกรรมมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดความเสี่ยงจากความล้มเหลว และพัฒนานวัตกรรมได้รวดเร็วมากขึ้น

ประการที่ 7 การบูรณาการคน ระบบ บริบท

การพัฒนานวัตกรรมอย่างยั่งยืน ต้องบูรณาการ ทั้งคน ระบบ และบริบทนวัตกรรม โดยสร้างคนที่มีความรู้ ทักษะ และลักษณะชีวิต ตามโมเดลสมรรถนะ KSL 31220 สร้างระบบที่จูงใจให้คนพัฒนา

นวัตกรรม เอื้อให้เกิดความร่วมมือ ร่วมลงทุน ร่วมรับความเสี่ยง เป็นต้น และมีบริบทที่สนับสนุน เช่น เป็นพื้นที่นำอยู่ ใกล้แหล่งเศรษฐกิจ แข่งขันเสรี ยุติธรรม มีความหลากหลายเพื่อผสมผสานทางความคิด เป็นต้น

ประการที่ 8 การบูรณาการความดี ความเก่ง ความกล้า

การพัฒนานวัตกรรม นอกจากจะขึ้นอยู่กับความเก่งของคนแล้ว การเป็นนวัตกรรมที่จะพัฒนานวัตกรรมที่มีผลกระทบอย่างยั่งยืนได้นั้น จะต้องได้รับการพัฒนาอย่างบูรณาการให้เป็น คนดี เก่ง กล้า คือ พรารถนาที่จะทำสิ่งดี และเป็นประโยชน์เพื่อส่วนรวม มีความเชื่อว่าทำได้ (Can Do Spirit) และทุ่มเทพัฒนาตนเองจนเก่ง รวมทั้งกล้าคิด กล้าทำ กล้าเสี่ยง กล้ายืนหยัด หากเห็นว่าเป็นสิ่งดีและมีประโยชน์

มหาวิทยาลัยต้องเป็น “มดลูก” คลอดสังคม เพราะมหาวิทยาลัยเป็นแหล่งรวมองค์ความรู้และวิชาการ และเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงเช่นปัจจุบัน หากไม่เร่งปรับตัวให้ก้าวตามทันโลก จะไม่สามารถชี้นำและเดินนำหน้าสังคมได้ และกลายเป็นมหาวิทยาลัยจะตกยุคเป็นสถาบันที่ไม่มีประโยชน์ต่อสังคม.

การวิจัยเพื่อแก้ปัญหาของสังคมแห่งความเสี่ยงในโลก-ชีวิต (Life-world) ปัจจุบันที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ไม่สามารถกระทำได้ด้วยวิธีการวิจัยตามแนวคิดปฏิกฐานนิยมที่ให้ความสำคัญกับความจริงที่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ การวิจัยแบบบูรณาการข้ามศาสตร์เป็นวิธีการหาความรู้แบบสหวิทยาการ โดยบูรณาการศาสตร์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการมองภาพปัญหาและค้นหาวิธีการแก้ปัญหาแบบองค์รวม รวมทั้งให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของเจ้าของปัญหาและผู้เกี่ยวข้อง กระบวนการวิจัยเชิงบูรณาการข้ามศาสตร์ใช้ความรู้เชิงระบบในการอธิบายสาเหตุ พัฒนาการ และผลลัพธ์ของปัญหาเป็นพื้นฐานความรู้สำหรับกำหนดเป้าหมายและกระบวนการแก้ไขปัญหาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนผ่านสถานการณ์แห่งปัญหาไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ (จารุณี มุมบ้านเช่า, 2560, น.119)

2.7 แนวคิดและทฤษฎี

7.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2554 : ออนไลน์) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาวะ หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่ามิใช่เพียงไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้านสุขภาพ มลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้งสิ้นก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บเช่นเกิดโรคเอดส์ เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น เป็นต้น มีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจาก หลาย ๆ ฝ่ายช่วยการสร้างเสริมสุขภาพให้กับสังคม

ประเวศ วะสี (2551) กล่าวว่าสุขภาวะ คือ ภาวะที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ ทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ร่างกายแข็งแรง มีสติที่สันติ มีปัญญาที่รอบรู้เท่าทัน

อัศจรรย์ ประเสริฐสิน (2560) ได้ให้ความหมายของ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถแสดงออกได้เหมาะสมตามบทบาททางสังคม สามารถทำงานได้ตามบทบาทอย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ เป็นภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ รู้สึกมีความสุข ไม่ว่าจะความสุขนั้นจะเกิดจากความสุภายนอกหรือความสุภายใน มีคุณภาพชีวิต มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา(สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2554 : ออนไลน์) อันได้แก่

- 1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น
- 2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น
- 3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น
- 4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าของหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

7.2 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเยาวชน

เซอร์ลอค(อ้างในถึง สุขาจันท์เอม 2529 : 2) กล่าวว่าวัยรุ่น หมายถึง เจริญเติบโต หรือ เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ การที่ได้ก็จะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ไม่ใช่จะเจริญแต่ร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางจิตใจก็ต้องเจริญเป็นเงาตามตัวไปด้วยนั่นคือจะต้องมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ไปพร้อมกันได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม

อารียา พงสิทธิโชค (2549 : 46) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ดังนี้ วัยรุ่น หมายถึง ช่วงวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงแห่งการพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตนและเพื่อสร้างความรู้สึกรักคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้น

7.3 แนวคิดการสร้างสรรคานาฏศิลป์

สุรพล วิรุฬห์รักษ์ (2547 : 225) กล่าวว่า นาฏยประดิษฐ์ หมายถึง การคิด การออกแบบ และการสร้างสรรค์ แนวคิดรูปแบบกลวิธีของนาฏยศิลป์ชุดหนึ่ง ที่แสดงโดยผู้แสดงคนเดียวหรือหลายคน ทั้งนี้รวมถึงการปรับปรุงผลงานในอดีต นาฏยประดิษฐ์จึงเป็นการทำงานที่ครอบคลุม ปรัชญา เนื้อหา ความหมาย ท่ารำ ท่าเต้น การแปรแถว การตั้งซุ้ม การแสดงเดี่ยว การแสดงหมู่ การกำหนดดนตรี เพลง เครื่องแต่งกาย ฉาก และส่วนประกอบอื่น ๆ ที่สำคัญในการทำให้นาฏยศิลป์ชุดหนึ่งสมบูรณ์ตามที่ตั้งใจไว้ ผู้ออกแบบนาฏยศิลป์ เรียกกันโดยทั่วไปว่า ผู้อำนวยการฝึกซ้อมหรือผู้ประดิษฐ์ท่ารำ แต่ในที่นี้ขอเสนอคำใหม่ว่า นักนาฏยประดิษฐ์ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Choreographer

นาฏยประดิษฐ์มีการทำงานเป็นขั้นตอนดังนี้ คือ

1. การคิดให้มีนาฏยศิลป์
2. การกำหนดความคิดหลัก
3. การประมวลข้อมูล
4. การกำหนดขอบเขต
5. การกำหนดรูปแบบ
6. การกำหนดองค์ประกอบอื่น ๆ
7. การออกแบบนาฏยศิลป์

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสิทธิ์ โพธิ์ไทรย์ (2562) .ศึกษาเรื่อง **การศึกษาองค์ประกอบการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนนาฏศิลป์ไทย (โขน) โดยบูรณาการความรู้ทางกายวิภาคเพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางนาฏศิลป์ไทย (โขน) วิทยาลัยนาฏศิลป์ ผลการวิจัย พบว่า 1) ข้อมูลพื้นฐานในการสร้างรูปแบบการเรียนการสอนนาฏศิลป์ไทย (โขน) โดยบูรณาการความรู้ทางกายวิภาคเพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางนาฏศิลป์ไทย (โขน) โดยการ สัมภาษณ์ครู อาจารย์ และศิลปินแห่งชาติ สำนวจความสามารถทักษะฝึกเบื้องต้นของโขน และบูรณาการ ความรู้ทางกายวิภาคเพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางนาฏศิลป์ไทย (โขน) ต้องการให้มีการพัฒนา 3 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านความรู้ (2) ด้านทักษะทางนาฏศิลป์ไทย (โขน) และ (3) คุณลักษณะของ ผู้เรียนโขน และ 2) ผลการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนนาฏศิลป์ไทย (โขน) โดยบูรณาการ ความรู้ทางกายวิภาคเพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางนาฏศิลป์ไทย (โขน) เป็นกระบวนการศึกษา ความจำเป็นต้องการพัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในสมรรถนะทางนาฏศิลป์ไทย (โขน) โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) หลักการ (2) วัตถุประสงค์ของ รูปแบบ (3) โครงสร้างรูปแบบการเรียนการสอน (4) เวลาการเรียนการสอน (5) เนื้อหาสาระการเรียน การสอน (6) กิจกรรมการเรียนการสอน มี 8 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นการรับรู้ (Perception) ขั้นที่ 2 ขั้นการเตรียมความพร้อม (Readiness) ขั้นที่ 3 ขั้นการสนองตอบภายใต้การควบคุม (Guided response) ขั้นที่ 4 ขั้นการให้ลงมือกระทำร่วมมือแบบกลุ่ม (Groupaction) ขั้นที่ 5 ขั้นการกระทำ อย่างชำนาญ (Skillfully) ขั้นที่ 6 ขั้นการปรับปรุง (Improve) ขั้นที่ 7 ขั้นการคิดริเริ่ม (Inventiveness) ขั้นที่ 8 ขั้นการประเมิน (Assessment) (7) สื่อการเรียนการสอน และ (8) วัดและประเมินผล**

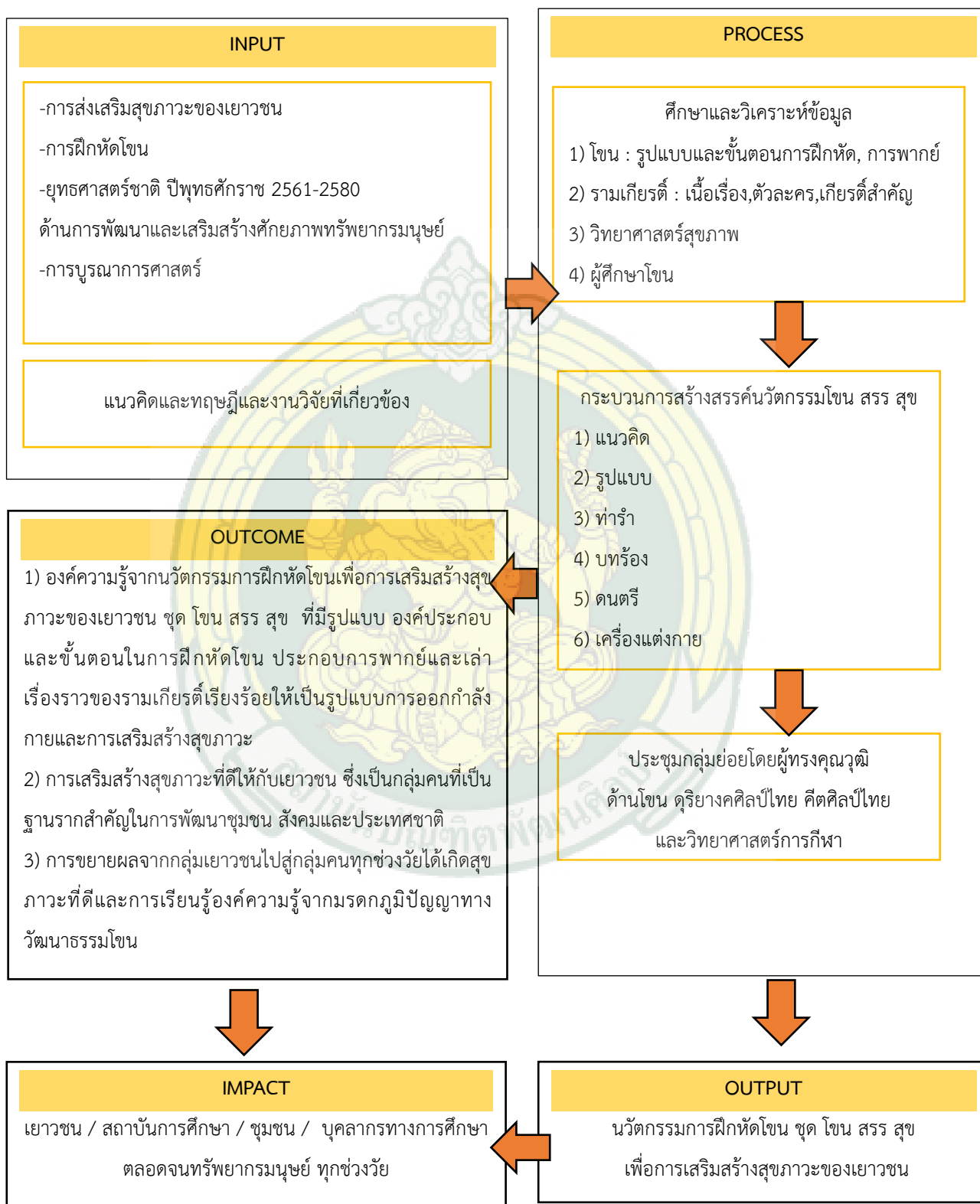
พันธุ์ทิพย์ ศรีธรรม (2563). ศึกษาเรื่อง การฝึกหัดโขนเบื้องต้น: คุณประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมของนักแสดงโขน ผลการศึกษาพบว่า โขน ศิลปะการรำเต้นที่ได้แบบแผนการฝึกมาจากการเตรียมพลกำลังเพื่อศึกสงครามในอดีตพระมหากษัตริย์และการทหารรวมทั้งประชาชนต้องอาศัยการฝึกฝนศิลปะการป้องกันตัว เพลงอาวุธต่าง ๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจกล้าหาญ เพื่อสู้ศึกสงคราม เมื่อยามว่างจากสงคราม ศิลปะการป้องกันตัวการต่อสู้ ก็มีเพื่อความสนุกสนานตามเทศกาลหรือประเพณีต่าง ๆ เช่น พระราชพิธีอินทราภิเษกวงเกษียรสมุทรที่ได้นำเอาท่ารำเต้นมาจากศิลปะการต่อสู้ด้วยอาวุธและกีฬาการต่อสู้แล้วสืบทอดเป็นการละเล่นโขนในสมัยต่อมา ซึ่งผู้แสดงโขนจะต้องทำการฝึกหัดโขนเบื้องต้นเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย เพิ่มความมั่นใจ สร้างพื้นฐานที่มั่นคง ให้กับนักแสดงโขน การฝึกหัดโขนเบื้องต้นจะประกอบไปด้วยท่าฝึก 6 ท่า แต่ละตัวละครมีหลักการฝึกหัด คล้ายคลึงกันจะแตกต่างกันที่วิธีฝึกหัด ลีลา ท่าทางที่แบ่งเป็นฝ่ายพระ นาง ยักษ์และลิง ซึ่งเน้นความหนักเบา ในการฝึกหัดแตกต่างกันออกไป แต่หลักใหญ่ในการฝึกหัดเบื้องต้นที่ตรงกันคือ เป็นวิธีการฝึกฝนเพื่อที่จะให้ได้สัดส่วนท่ารำตามนาฏศิลป์ไทย ตลอดจนสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น และเกิดความคล่องแคล่วในการแสดง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมายาวนานจนเป็นเอกลักษณ์ของการฝึกหัดโขนของนาฏศิลป์ไทย

เนติ ภูประสม (2565). ศึกษาเรื่อง สถานการณ์ภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. 2564 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนร้อยละ 19.1 มีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 34.6 ตีมน้ำอัดลม และร้อยละ 39.4 รับประทานฟาสต์ฟู้ด นักเรียนร้อยละ 83.0 ทำความสะอาดฟันหรือแปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวันหรือมากกว่า ร้อยละ 12.4 ไม่เคยล้างมือหรือล้างบ้วนน้ำทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ร้อยละ 18.2 ถูกทำร้ายร่างกายจำนวน 1 ครั้งหรือมากกว่านั้น ร้อยละ 15.5 เคยวางแผนถึงวิธีการพยายามฆ่าตัวตาย และ ร้อยละ 6.3 นักเรียนบอกว่าตนเองไม่มีเพื่อนสนิท ร้อยละ 70.4 ในกลุ่มของนักเรียนที่เคยสูบบุหรี่ พบว่าเริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกก่อนอายุ 14 ปี ร้อยละ 19.8 เคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว ร้อยละ 18.3 ออกกำลังกายที่รวมแล้ว ไม่น้อยกว่า 60 นาทีต่อวัน ในจำนวน 5 วันหรือมากกว่า ในระหว่าง 7 วันที่ผ่านมา ร้อยละ 64.7 นักเรียน ใช้เวลา 3 ชั่วโมงต่อวันหรือมากกว่า ในการนั่งดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ คุยกับเพื่อน นั่งอ่านหนังสือหรือนั่งคุยโทรศัพท์ ร้อยละ 20.1 ไม่ได้เข้าเรียนหรือไม่ได้ไปโรงเรียนโดยไม่ได้รับอนุญาต และร้อยละ 70.6 ของนักเรียนได้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย บ่อยครั้งและเป็นประจำ เมื่อเข้าไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมากหรือแออัด ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในระยะสั้นเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพเด็กนักเรียนและเยาวชน ในประเด็นเร่งด่วน สำนักส่งเสริมสุขภาพ

กรมอนามัย ควรนำเสนอผลการวิจัยการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. 2564 ต่อหน่วยงานระดับนโยบายที่เกี่ยวข้องเพื่อรับทราบและนำข้อมูลไปใช้ประกอบการวางแผนและกำหนด ยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาเด็กวัยเรียนและเยาวชนที่เหมาะสมต่อไป

วรินทร์ กฤตยาเกียรติ (2555) ได้ศึกษา เรื่อง ระบบประสาทการรับรู้ความรู้สึกของข้อต่อใน นานุกศิลป์ไทย ผลการศึกษาพบว่า หน้าที่หลักของระบบประสาทรับรู้ความรู้สึกของข้อต่อมีความสำคัญต่อ การทำงานในรยางค์ขา ซึ่งระบบนี้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบ ประสาท และโครงสร้างโดยรอบเข้าด้วยกัน จากการศึกษาทางกายภาพบำบัด และการออกกำลังกายเพื่อ การรักษาได้มีการพิสูจน์แล้วว่า การฝึกฝน หรือการเคลื่อนไหวซ้ำๆ นั้นมีผลต่อการกระตุ้นการทำงานของ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในขณะที่โครงสร้างทางกายวิภาคศาสตร์ของข้อสะโพก ข้อเข่า และข้อเท้า ทำงานร่วมไปกับชีวกลศาสตร์ของร่างกายส่งผลให้เกิดการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนั้น ได้มีงานวิจัยพบว่าการฝึกเดิน (บัลเลย์ และแจ๊ส) ส่งผลในทางที่ดีสำหรับการควบคุมการ เคลื่อนไหวของร่างกาย และมีการพัฒนาที่เพิ่มมากขึ้นเมื่อมีการฝึกฝนเพิ่มขึ้น สืบเนื่องจากการรำไทยนั้น เป็นการแสดงออกทางศิลปะที่สวยงามที่สมควรที่จะสืบทอดต่อไปให้กับชนรุ่นหลัง ทั้งนี้ประเทศไทยยังขาด ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ รวมถึงวิทยาศาสตร์สุขภาพอีกมากที่จะสนับสนุนถึงผลดีของการรำไทยต่อสุขภาพ ร่างกายของผู้ที่ได้รับการฝึกฝน ดังนั้น บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นถึงผลประโยชน์จากการฝึก รำไทยต่อระบบประสาทรับรู้ความรู้สึกของข้อต่อ โดยอาศัยข้อมูลพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ และงานวิจัยที่ สอดคล้องมาอธิบาย อย่างไรก็ตาม งานวิจัยทางด้านนี้ยังคงต้องมีการพัฒนาอีกมาก เพื่อเป็นหลักฐานใน การสนับสนุนประโยชน์ของการรำไทยในงานวิทยาศาสตร์สุขภาพ

2.9 กรอบแนวคิด

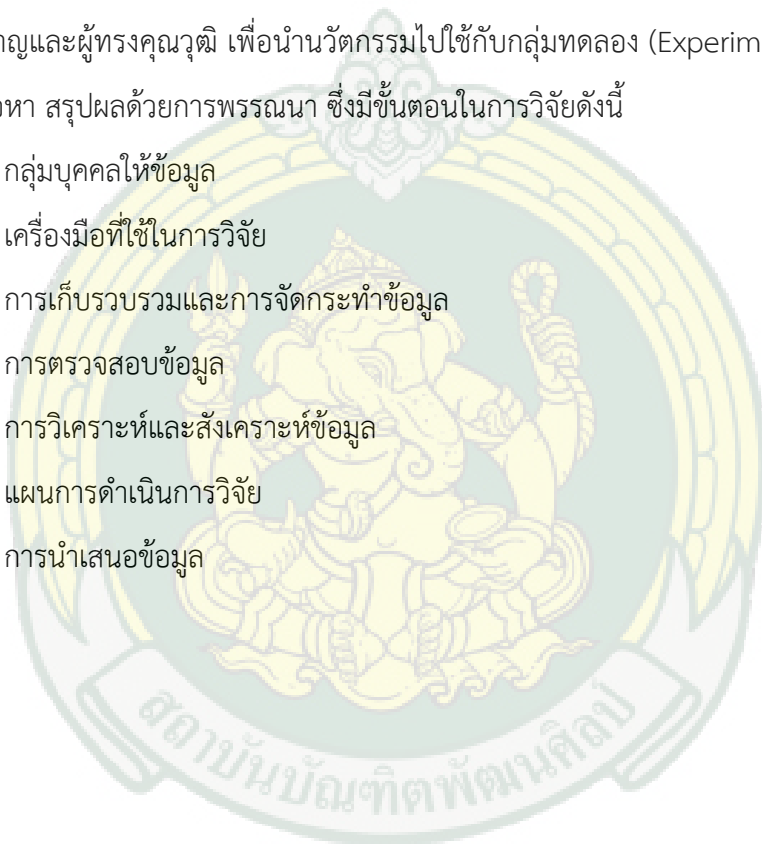


บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ การสร้างสรรค์นวัตกรรม การประชุมกลุ่มย่อยยืนย่นและตรวจสอบข้อมูล โดยผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำนวัตกรรมไปใช้กับกลุ่มทดลอง (Experimental group) จากนั้นวิเคราะห์เนื้อหา สรุปผลด้วยการพรรณนา ซึ่งมีขั้นตอนในการวิจัยดังนี้

- 3.1 กลุ่มบุคคลให้ข้อมูล
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 การเก็บรวบรวมและการจัดกระทำข้อมูล
- 3.4 การตรวจสอบข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล
- 3.6 แผนการดำเนินการวิจัย
- 3.7 การนำเสนอข้อมูล



3.1 กลุ่มบุคคลให้ข้อมูล

กลุ่มบุคคลให้ข้อมูล (Key Informants) ผู้วิจัยกำหนดใช้เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งจำแนกออกเป็น 4 กลุ่ม ประกอบด้วย

3.1.1 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิในการให้ข้อมูลการวิจัยด้านนาฏศิลป์ (โขน) จำนวน 2 คน คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การสอนโขนพระ หรือการแสดงบทบาทโขนพระ ไม่น้อยกว่า 30 ปี ได้แก่

1) รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์) พ.ศ. 2548 ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขนพระ) สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

2) อาจารย์ไพฑูรย์ เข้มแข็ง ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ไทย - โขนละคร) ประจำปีพุทธศักราช 2564 ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขนพระ) สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

3) อาจารย์วีระชัย มีบ่อทรัพย์ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขนพระ) สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

3.1.2 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิในการให้ข้อมูลการวิจัย ด้านสุขภาวะ จำนวน 3 คน คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการเป็นครู อาจารย์ นักวิชาการ นักกายภาพ ด้านสุขภาวะ หรือกายวิภาค หรือวิทยาศาสตร์สุขภาพ ไม่น้อยกว่า 10 ปี

1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กภ. วรินทร์ กฤตยาเกียรติ รองคณบดีฝ่ายการศึกษา คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

2) นายธิตินันท์ น้อยคำเมือง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

3) อาจารย์ณพล สุวรรณทัต สาขาวิชาศึกษาทั่วไป วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

3.1.3 กลุ่มเยาวชนที่ศึกษาอยู่ในสาขาโขน สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีอายุ 19 – 25 ปี จำนวน 20 คน คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

3.1.4 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) จำนวน 8 คน คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีประสบการณ์สอนหรือแสดงด้านนาฏศิลป์ (โขนพระ) ดุริยางคศิลป์ คีตศิลป์ ไม่น้อยกว่า 30 ปี จำนวน 6 คน และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการเป็นครู อาจารย์ นักวิชาการ นักกายภาพ ด้านสุขภาวะ หรือกายวิภาค หรือวิทยาศาสตร์สุขภาพ ไม่น้อยกว่า 10 ปี จำนวน 3 คน

- 1) รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ ศิลปินแห่งชาติ สาขา ศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์) พ.ศ. 2548 ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขนพระ) สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
- 2) รองศาสตราจารย์ ดร.อนุกุล โจรจนสุขสมบูรณ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพคุณ สุดประเสริฐ รองคณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญดุริยางคศิลป์ไทย – คีตศิลป์ไทย
- 4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดุชนิ ศุภวรรณะกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- 5) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาเกียรติ รองคณบดีฝ่ายการศึกษา คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพ
- 6) นายธิติวัดน์ น้อยคำเมือง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- 7) อาจารย์ณพล สุวรรณทัต สาขาวิชาศึกษาทั่วไป วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบัน บัณฑิตพัฒนศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามแบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้าง โดยแบ่งแบบสอบถามออกตามกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

3.2.1) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านโขนและด้านสุขภาวะ

3.2.2) แบบสอบถามในการประชุมกลุ่มย่อยสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

3.2.3) แบบสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มอย่าง

3.2.4) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และประชาชนไทย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562

3.2.5) แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม (รายบุคคล)

3.2.6) แบบประเมินสุขภาวะ (ก่อน-หลัง)

ทั้งนี้การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1) รวบรวมและจัดจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่แล้วนำมาสร้างเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล

2) นำเครื่องมือที่สร้างขึ้น เพื่อตรวจสอบและขอคำแนะนำก่อนนำมาปรับปรุงแก้ไข

3) นำเครื่องมือเพื่อหาค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC : Index of item objective congruence) จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Validity) และความครอบคลุมของปัญหาที่ต้องการศึกษา จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย

(1) รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ ศิลปินแห่งชาติ สาขา ศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์) พ.ศ. 2548 ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขนพระ) สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

(2) ดร.เฉลิมศักดิ์ เย็นสำราญ รองผู้อำนวยการฝ่ายตำรา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

(3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงถาวร รองคณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

4) นำเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจหาค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC : Index of item objective congruence) จากผู้เชี่ยวชาญที่ให้ข้อเสนอแนะมาปรับปรุง แก้ไข แล้วจึงจัดพิมพ์เป็นเครื่องมือวิจัยฉบับสมบูรณ์

3.3 การเก็บรวบรวมและการจัดกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการและข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเพื่อใช้สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 5 วิธี คือ

3.3.1) การเก็บข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ จากหนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ เช่น

(1) งานวิจัย เรื่อง การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรคณ์นวัตกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ โดย ณรงค์ฤทธิ์ เชาวร์กรรม ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดในการบูรณาการนาฏศิลป์กับการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

3.3.2) เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์สอนหรือแสดงด้านนาฏศิลป์ (โขนพระ) ดุริยางคศิลป์ คีตศิลป์ ไม่น้อยกว่า 30 ปี จำนวน 5 คน และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการเป็นครู อาจารย์ นักวิชาการ นักกายภาพ ด้านสุขภาพ หรือกายวิภาค หรือวิทยาศาสตร์สุขภาพ ไม่น้อยกว่า 10 ปี จำนวน 3 คน

3.3.3) เก็บข้อมูลจากการสังเกตการณ์ ในการเรียนการสอนรายวิชาทักษะปฏิบัติ นาฏศิลป์ (โขน) จากวิทยาลัยนาฏศิลป์ และคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

3.3.4) เก็บข้อมูลจากการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อยืนยันข้อมูลในการวิจัย จากกลุ่มเยาวชนที่ศึกษาอยู่ใน สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่มีอายุ 19 – 25 ปี จำนวน 20 คน คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

ทั้งนี้เพื่อให้ครอบคลุมประเด็นและเนื้อหาที่ทำการศึกษาโดยมีการตรวจสอบข้อมูลเป็นระยะ เพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่ได้ศึกษามีความถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย

3.3.2 กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรม

กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรม ประกอบด้วย

- 1) ขั้นวางแผน (Plan) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ของโลกในปัจจุบันเพื่อกำหนดโจทย์การวิจัยและสรุปประเด็นสำคัญในการวิจัยเพื่อจัดทำโครงร่างวิจัย มุ่งเน้นไปที่กลุ่มเยาวชนซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติ การวิจัยครั้งนี้เป็นการตอบโจทย์ของสังคมโดยบูรณาการศาสตร์เพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านนวัตกรรมจากมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมในการแก้ไขปัญหาท้าทายและยกระดับการพัฒนาอย่างยั่งยืนด้านความมั่นคงทุกมิติ
- 2) ขั้นการปฏิบัติตามแผน (Do) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการลงภาคสนาม ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ การปฏิบัติการสอน นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาหลักการ แนวคิดและรูปแบบเพื่อนำสู่การสร้างสรรคณ์นวัตกรรม

ฝึกหัดโชน ชุต โชน สรร สุข เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยบูรณาการศาสตร์ระหว่างนาฏศิลป์โชน ซึ่งเป็นองค์ความรู้มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมกับวิทยาศาสตร์สุขภาพด้านการเสริมสร้างสุขภาวะให้กับเยาวชน

- 3) ขั้นตรวจสอบประเมินผล (Check) การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบซ้ำอย่างละเอียดเพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลตลอดจนความคลาดเคลื่อนของข้อมูลด้วยวิธีสามเส้าแบบข้อมูล นอกจากนี้เมื่อพบว่าข้อมูลไม่เพียงพอหรือข้อมูลเกิดความคลาดเคลื่อนหรือขาดหายไปบางส่วนนอกจากนี้ยังใช้การตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) โดยผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏศิลป์โชนและด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อตรวจสอบและยืนยันข้อมูลของนวัตกรรม
- 4) ขั้นการปรับปรุงการดำเนินงานอย่างเหมาะสม (Act) จากกระบวนการข้างต้นผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบกลไกและกระบวนการในการวิจัย ตลอดจนขั้นตอนว่ามีความเหมาะสม ถูกต้องหรือขาดในส่วนใดไปบ้าง จึงดำเนินการปรับปรุงพัฒนาระบบกลไกในการดำเนินการวิจัยเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้นตามแผนงานดังกล่าวโดยข้อมูลทั้งหมดจะนำไปประยุกต์และปรับปรุงใช้ในการวางแผนการวิจัยครั้งต่อไป

3.4 การตรวจสอบข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ใช้การศึกษาค้นคว้าข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ข้อมูลแล้วนำมาตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียดว่าตรงกับข้อมูลหรือเอกสารที่เคยปรากฏมาแล้วหรือไม่ ซึ่งรายละเอียดคือเมื่อได้ข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยพิจารณาจากแหล่งที่มาของข้อมูลว่ามีความน่าเชื่อถือ มากน้อยเพียงใด จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบซ้ำอย่างละเอียด เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลตลอดจนความคลาดเคลื่อนของข้อมูล นอกจากนี้เมื่อพบว่าข้อมูลไม่เพียงพอหรือข้อมูลเกิดความคลาดเคลื่อนหรือขาดหายไป ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญในประเด็นที่ขาดหาย พร้อมทั้งตรวจสอบข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ในงานวิจัย

กิจกรรม	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
3.ดำเนินการรับรองจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>										
4.เก็บรวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่			<input checked="" type="checkbox"/>									
5.วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการรวบรวม			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>								
6.สร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาพ ชุด โขน สรร สุข				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
7. ประชุมกลุ่มย่อยเพื่อตรวจสอบและ ยืนยันข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ						<input checked="" type="checkbox"/>						
8.ปรับปรุง แก้ไขตามข้อเสนอแนะ ของผู้ทรงคุณวุฒิ						<input checked="" type="checkbox"/>						
9.ทดลองนวัตกรรมกับกลุ่มตัวอย่าง							<input checked="" type="checkbox"/>					
10.สรุปผลการทดลองจากกลุ่ม ตัวอย่าง								<input checked="" type="checkbox"/>				
11.บันทึกวิดีโอ โขน สรร สุข : นวัตกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ ที่ดี									<input checked="" type="checkbox"/>			
12.สรุปผลการวิจัยในรูปแบบรายงาน วิจัย									<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
13.นำเสนอ/ตีพิมพ์บทความลง วารสาร										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
14.เผยแพร่งานวิจัยฉบับสมบูรณ์และ วิดีโอนวัตกรรม												<input checked="" type="checkbox"/>

ที่มา : ผู้วิจัย

3.7 การนำเสนอข้อมูล

งานวิจัยฉบับนี้นำเสนอข้อมูลในรูปแบบของการรายงานผลเชิงสถิติและเชิงคุณภาพ โดยจัดทำเป็นรูปเล่มรายงานวิจัย 5 บท พร้อมทั้งจัดทำบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสาร TCI

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย จากเอกสารทางวิชาการ สัมภาษณ์ สังเกตการณ์ จากนั้นรวบรวมข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์ สู่กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโยน เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุต โชน สรร สุข ทั้งนี้นวัตกรรมดังกล่าวได้ผ่านการนำเสนอผลต่อผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิในการประชุมกลุ่มย่อยเพื่อยืนยันข้อมูล สำหรับในบทนี้ผู้วิจัยขอนำเสนอผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

4.1 รูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโยนเบื้องต้น

4.2 การสร้างสรรค์โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

4.3 การวิเคราะห์ผลการทดลองใช้โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

4.4 องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

4.1 รูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโยนพระเบื้องต้น

การฝึกหัดโยนเบื้องต้นเปรียบเสมือนหัวใจสำคัญของการเรียนโยน เนื่องจากว่าเป็นการเตรียมพร้อมให้การเสริมสร้างพื้นฐานที่สำคัญให้กับผู้เรียน อาจกล่าวได้ว่า การฝึกหัดโยนเป็นการวางรากฐานที่สำคัญและมั่นคงทั้งร่างกายและเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ซึ่งจากการศึกษารูปแบบการฝึกหัดโยนพระ จากศิลปินแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ (โยนพระ) จำนวน 3 ท่าน จำแนกได้ตามตารางดังนี้

ตารางที่ 2 การฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น

อาจารย์ไพฑูรย์ เข้มแข็ง	อาจารย์วีระชัย มีบ่อทรัพย์	รองศาสตราจารย์ ดร. ศุภชัย จันทร์สุวรรณ
ตบเข้า	ตบเข้า	ตบเข้า
ถองสะเอว	ถองสะเอว	ถองสะเอว
เต็นเสา	เต็นเสา	เต็นเสา
ถีบเหลี่ยม	ถีบเหลี่ยม	ตัดมือ ตัดแขน
ตัดมือ ตัดแขน	ตัดมือ ตัดแขน	รำเพลงช้า เพลงเร็ว (โขนพระ)

ที่มา: ผู้วิจัย.

จากการสัมภาษณ์ข้อมูลการฝึกหัดโขนพระเบื้องต้นจากศิลปินแห่งชาติและผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ (โขนพระ) จึงสรุปได้ว่า รูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนพระ ประกอบด้วย

- 1) ตบเข้า วัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้จังหวะ มุ่งเน้นความพร้อมเพรียงและทำให้ผู้เรียนเกิดความเคยชินกับการนับจังหวะ
- 2) ถองสะเอว วัตถุประสงค์เพื่อฝึกทักษะการยกย้ายลำตัว การใช้ลำตัว รวมถึงการเอียงศีรษะ
- 3) เต็นเสา วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
- 4) ถีบเหลี่ยม วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเหลี่ยมได้อย่างถูกต้องและสวยงาม
- 5) ตัดมือ ตัดแขน วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีข้อมือ นิ้วมือและลำแขนที่อ่อนโค้งสวยงาม
- 6) รำเพลงช้า เพลงเร็ว (โขนพระ) วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการปฏิบัติทำรำโขนพระ ตลอดจนมีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับจังหวะของทำนองเพลง



ภาพที่ 19 ตบเซ่า
ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 20 กongsao (1)
ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 21 ถองสะเวย (2)

ที่มา: ผู้วิจัย.



ภาพที่ 22 ถองสะเวย (3)

ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 23 เต็นเสา (1)

ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 24 เต็นเสา (2)

ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 25 ตัดแขน

ที่มา: ผู้วิจัย

จากการศึกษาและสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์เกี่ยวกับการฝึกหัดโยนเบื้องต้นเป็นการฝึกหัดที่เป็นการเตรียมพร้อมให้การเสริมสร้างพื้นฐานที่สำคัญให้กับผู้เรียน อาจกล่าวได้ว่า การฝึกหัดโยนเป็นการวางรากฐานที่สำคัญและมั่นคงทั้งร่างกายและเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ยังสอดคล้องกับผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ คือ การฝึกหัดโยนเบื้องต้น เป็นการสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) รวมทั้งเป็นการสร้างความอ่อนตัว (Flexibility) ของกล้ามเนื้อ โดยมีรายละเอียดตามแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และประชาชนไทย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2562) คือ

1. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หรือหลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มได้มากขึ้น โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัย เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกาย และชนิดของการออกกำลังกาย
2. ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็นหรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็น ต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนไหวเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้การเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่ นั่นคือ อวัยวะส่วนแขนและขา หรือลำตัวจะต้องเหยียด จนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและจะต้องอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ ประมาณ 10 – 15 วินาที

4.2 การสร้างสรรค์ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

4.2.1 การกำหนดแนวคิดและรูปแบบนวัตกรรม

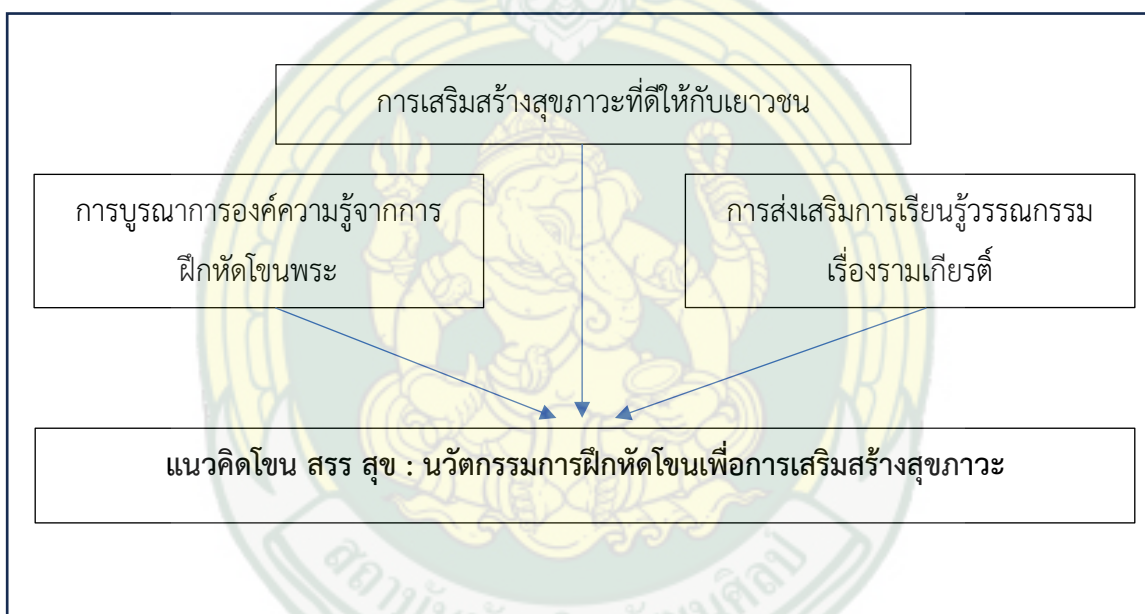
1.1) การกำหนดแนวคิดนวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โขน สรร สุข ประกอบด้วย 3 แนวคิด ประกอบด้วย

1.1.1) แนวคิดการบูรณาการองค์ความรู้จากการฝึกหัดโยนพระสู่การสร้างสรรค่นวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ เนื่องด้วยการฝึกหัดโยนแสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีความสุนทรีย์และการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จะช่วยในเรื่องของการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ คือ

1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา รูปแบบของสุขภาวะที่ดีเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อย่างปกติสุข

1.1.2) แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับเยาวชน ซึ่งเยาวชนเป็นกลุ่มคนที่เป็นฐานรากสำคัญในการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติ ดังนั้นจึงเหมาะแก่การส่งเสริมให้เยาวชนเกิดการตระหนักรู้ด้านการเสริมสร้างสุขภาวะอันเป็นการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของมนุษย์ภายหลังการเกิดการเกิดโรคอุบัติใหม่ที่ทำให้เกิดสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพมนุษย์

1.1.3) แนวคิดการส่งเสริมการเรียนรู้วรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ โดยนวัตกรรมการฝึกหัดโขนจะสอดแทรกเรื่องราวและเหตุการณ์ ตลอดจนตัวละครที่ปรากฏในวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ เรื่องที่นิยมแสดงในการแสดงโขนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้



ภาพที่ 26 แนวคิดโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ที่มา: ผู้วิจัย

1.2) การกำหนดรูปแบบโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

นวัตกรรม โขน สรร สุข ได้กำหนดรูปแบบจากพื้นฐานโครงสร้างการฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น ซึ่งลักษณะท่าทางที่นำมาใช้จะเป็นท่าทางที่ใช้ในการฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น ผู้วิจัยได้สร้างสรรค์บทร้องที่นำเสนอเรื่องราวของรามเกียรติ์โดยย่อ รวมถึงสร้างสรรค์ท่ารำผสมผสานกับการ

เสริมสร้างสุขภาวะทางกาย โดยชื่อนวัตกรรมการฝึกหัดโขนในงานวิจัยครั้งนี้ที่กำหนดว่า “โขน สรร สุข” ซึ่งมีความหมายดังนี้

โขน หมายถึง การแสดงนาฏกรรมชั้นสูงที่ต้องมีการฝึกหัดอย่างมีรูปแบบและขั้นตอน ผู้แสดงสวมหัวโขน ใช้ดนตรี เพลงและการพากย์เจรจา แต่งกายยืนเครื่อง และนิยมแสดงเรื่องราวเกียรติ

สรร หมายถึง การจัดสรร คัดสรร

สุข หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

ดังนั้น โขน สรร สุข จึงหมายถึง การจัดสรรการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางใจ ทั้ง 4 ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ บรรยายถึงบ่อเกิดรามเกียรติ์ (ภาคสวรรค์) เรื่องราวจุดเริ่มต้นของรามเกียรติ์ ส่งผลต่อการดำเนินเรื่องและสงคราม รวมถึงการเรียนรู้ตัวละครในเรื่องรามเกียรติ์

ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ บรรยายถึงเหตุการณ์ของสงครามที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลา 14 ปีของรามเกียรติ์ เรื่องราวของสงครามและเหตุการณ์ ตลอดจนการดำเนินเรื่องราวของรามเกียรติ์

ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ บรรยายถึงจุดจบของเรื่องราวทั้งหมดและข้อคิดที่ได้จากวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์

4.2.2 การสร้างสรรค์องค์ประกอบโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

2.1) บทร้อง

โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ได้ประพันธ์บทร้องจากเรื่องราวของวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ ตั้งแต่บ่อเกิดรามเกียรติ์ การทำสงครามระหว่างพระรามกับทศกัณฐ์ และจุดจบของเรื่องราวที่สอดแทรกข้อคิดเรื่องธรรมะยอมชนะอธรรมที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของเยาวชนให้อยู่ในครรลองครองธรรม ประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี สร้างสิ่งที่ดีให้กับสังคมและประเทศชาติ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเพลงที่มีเนื้อหาที่สอดคล้องกับรูปแบบการแสดง นำการพากย์โขนและนำทำนองเพลงที่ปรากฏในการแสดงโขนที่มีท่วงทำนองที่ไพเราะ สนุกสนาน

ตารางที่ 3 เพลงและดนตรีประกอบโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ช่วงของนวัตกรรม	ชื่อเพลง/ทำนองเพลง
ช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ บรรยายถึงบ่อเกิดรามเกียรติ์ (ภาคสวรรค์) เรื่องราวจุดเริ่มต้นของรามเกียรติ์ ส่งผลต่อการ ดำเนินเรื่องและสงคราม	ชื่อเพลง : นนทุกนิ่วเพชร ทำนอง : ปากย์ แนวคิด : เล่าเรื่องราวของนนทุกตั้งแต่เมื่อครั้งได้นิ้ว เพชรจากพระอิศวร
	ชื่อเพลง : พลัปปลาพงศ์ วงศ์ลงกา ทำนอง : กระจบทอง แนวคิด : การอวดตารมาเกิดเป็นตัวละครสำคัญใน วรรณกรรมรามเกียรติ์
ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ บรรยายถึงเหตุการณ์ของสงครามที่เกิดขึ้น ตลอดระยะเวลา 14 ปี ของรามเกียรติ์ เรื่องราว ของสงครามและเหตุการณ์ ตลอดจนการดำเนิน เรื่องราวของรามเกียรติ์	ชื่อเพลง : ก่อรักชกศึก ทำนอง : แรพ แนวคิด : จุดเริ่มต้นของสงครามระหว่างพระรามกับ ทศกัณฐ์
	ชื่อเพลง : ศึกรามเกียรติ์ ทำนอง : เขมรสุดใจชั้นเดียว แนวคิด : การเดินป่า 14 ปี ของพระรามและศึก สำคัญในรามเกียรติ์
ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ บรรยายถึงจุดจบของเรื่องราวทั้งหมดและ ข้อคิดที่ได้จากวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์	ชื่อเพลง : Good Bye ทศกัณฐ์ ทำนอง : แหกบรเทศ แนวคิด : การแพ้สงครามและจุดจบของทศกัณฐ์
	ชื่อเพลง : คีนนครอโยธยา ทำนอง : ปากย์ แนวคิด : การกลับสู่เมืองอโยธยาของพระราม และ นางสีดาและข้อคิดธรรมะย่อมชนะอธรรม

ที่มา: ผู้วิจัย

บทร้อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ประพันธ์บทโดย อาจารย์เกษม ทองอร่าม

ช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์

ชื่อเพลง นนทุกนี้วเพชร

ทำนองพากย์

ปฐมบทสงครามรามเกียรติ์ ศึกษาพากเพียร

ต้นเหตุนนทุกอสุรา

ถูกรังแกทุกข์ทนมมา ทูลพระอิศรา

นี้วเพชรผลาญเทพม้วยมรณ์

จูงองค์นารายณ์เสด็จจร แปลงเป็นอัปสร

ทำลายนี้วเพชรกุมภัณฑ์

นนทุกเกิดเป็นทศกัณฐ์ พระทรงสุบรรณ

เกิดเป็นพระรามราชา

(ตะโพนตีทำให้กลองทัดรับ เพี้ย)

ชื่อเพลง พลับพลาพงศ์ วงศ์ลงกา

ร้องเพลงกระบอกทอง

ทศกัณฐ์ครองกรุงลงกา ศักดาเกล้าหาญเหิมหันต์

มิตรสหายพงศาอาธรรม ราษฎร์วรรค์ขึ้นพิภพจบบาดาล

ฝ่ายข้างพระรามราชา ครองกรุงไอยธยาราชฐาน

เสียสละกตัญญูต่อภูบาล เดินพนานต์เป็นเวลาสิบสี่ปี

ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์

ชื่อเพลง ก่อรักชกศึก

ร้องเพลงแรพ

สงคราม รามเกียรติ์ จึงอุบัติ ความกำหนด ของนางสำ มนักรา

ชมความงาม ไฉมอนงค์ องค์สีดา ทศกัณฐ์ จึงลักพา มาธานี

-ดนตรีรับ-

ฝ่ายพระราม ตามนาง มากางพง ได้ขันธ์ จัตรงค์ กระบี่ศรี

ข้ามสมุทร รุดลงกา ธานี เพื่อช่วงชิง นารี องค์สีดา

-ดนตรีรับ-

ชื่อเพลง ศีกรามเกียรติ์

ร้องเพลงเขมรสุดใจชั้นเดียว

ศึกสงครามลामรุกบุงประชิด	ผลาญชีวิตตอสุรศักดิ์ยักษา (ดนตรีรับ)
สิบขุนสิบรถศึกกลางกา	แสงอาทิตย์ฤทธามังกรกัณฐ์
สัทธาสูรมูลพล้มตรีเมฆ	หัสเดชอสุราอาลัย
หนุมานล่อลวงดวงชีวัน	ทศกัณฐ์ถวายเป็นพระราม

ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์

ชื่อเพลง Good Bye ทศกัณฐ์

ร้องเพลงแขกบรเทศ

อวสานรามเกียรติ์เขียนเชิงอรรถ	จอมกษัตริย์สูงศักดิ์ยักษา
ทศกัณฐ์พ่ายแพ้แก่ราม	มรณาลิ้นชีพชีวัน

ชื่อเพลง คินนครอโยธยา

พากย์

สิบสี่ปีที่ให้สัตย์ธรรม์	เสด็จกลับเขตชั้นขัณฑ์
ครองกรุงอโยธยาธานี	บำบัตบำรุงกรุงศรี
อาณาประชาราษฎร์	อยู่เย็นเป็นสุขสิ้นทุกข์ภัย
รามเกียรติ์เกียรติยศภูวนาย	แซ่ซ้องถวายชัย
กษัตริย์ราชวงศ์จักรี	พระราชนิพนธ์บทกวี
เรื่องรสพจนันวี	คุณค่าความงามรามเกียรติ์

2.2) ดนตรี

การสร้างสรรคณ์วัฒนธรรมครั้งนี้กำหนดใช้เสียงจากเครื่องดนตรีสังเคราะห์ อิเล็กทรอนิกส์ผสมผสานกับเครื่องดนตรีไทยบางชิ้น ทั้งนี้ได้เรียบเรียงเสียงของดนตรีให้มีความไพเราะ เหมาะสำหรับการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยมุ่งเน้นสุนทรีย์ทางการฟัง พร้อมทั้งเป็นส่วนหนึ่งในการช่วย ส่งเสริมการเรียนรู้วัฒนธรรม ชุด โขน สรร สุข ซึ่งขั้นตอนในการสร้างสรรค์ดนตรีประกอบนวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข ได้แนวทางมาจากการสร้างสรรค์ดนตรีประกอบละครเพลง เรื่องโทนรัก (ณรงค์ฤทธิ์ เขาวรรณ, 2566) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ตรวจสอบทำนองหลักของเพลง โดยทำนองเพลงที่นำมาใช้ ประกอบนวัตกรรมครั้งนี้ เป็นเพลงที่ปรากฏในการแสดงโขน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ทำนองพากย์

กลุ่มที่ 2 เพลงในการแสดงโขน มีจำนวน 4 เพลง ได้แก่ เพลงกระบอกทอง เพลงแรพ เพลงเขมรสุดใจ และเพลงแขกบรเทศ

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบ Melody และเนื้อร้อง พร้อมทั้งใส่เมโลดี้ลงไป เนื้อร้องให้เกิดทำนองเพลงเพื่อเตรียมเข้าสู่การประพันธ์

ขั้นตอนที่ 3 จัดทำดนตรีเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ โดยบรรเลงเพลงด้วยเครื่องดนตรีไทยเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์เพลง

ขั้นตอนที่ 4 กำหนดแบบร่างของแนวดนตรี จัดทำดนตรีเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์

ขั้นตอนที่ 5 เรียบเรียงและสร้างสรรค์ด้วยดนตรีอิเล็กทรอนิกส์และเสียงสังเคราะห์ ด้วยการสร้างสรรค์เพลงด้วยอิเล็กทรอนิกส์และเสียงสังเคราะห์ ตลอดจนการเพิ่มเสียงของเครื่องดนตรีสากลและดนตรีไทย จากนั้นบันทึกเสียงร้อง

จากขั้นตอนการสร้างสรรค์ดนตรีประกอบการนวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข สรุปลงได้ว่าประกอบด้วย 5 ขั้นตอน โดยสามารถจำแนกเสียงของเครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบการนวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข ดังนี้

ตารางที่ 4 เสียงของเครื่องดนตรีในการสร้างสรรค์ดนตรีประกอบการนวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข

เครื่องดนตรีสังเคราะห์	เครื่องดนตรีไทย
- เปียโน	- กลองทัด
- กลองชุด	- ระนาด
- ระฆังราว	- ฉิ่ง
- ไวโอลิน	- ฉาบเล็ก
- วิโอล่า	
- เชลโล่	
- เสียงสังเคราะห์ Epic Cloud Formation	
- เสียงสังเคราะห์ Female Choir	

เครื่องดนตรีสังเคราะห์	เครื่องดนตรีไทย
<ul style="list-style-type: none"> - เครื่องบาส - ทิมพานี - ฟลูต - เบสท์ 	
ที่มา: ผู้วิจัย	



2.3) กระบวนท่า

นวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข มีแนวคิดหลักมาจากการนำท่าทางในการฝึกหัดโขนพระเบื้องต้นมาสร้างสรรค์เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ศิลปินแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ (โขน) มาวิเคราะห์และจำแนกลักษณะของท่าทางเพื่อให้ความสอดคล้องและถูกต้องตามหลักของการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 มิติและการออกกำลังกาย ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการลดสภาวะร่างกาย ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกระบวนท่าสำคัญจากการฝึกหัดโขนพระและการใช้ทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์ในการสร้างสรรค์นวัตกรรมประกอบด้วย การตบเข้า การถองสะเอน การเต้นเสา การถีบเหลี่ยม การตัดมือ ตัดแขน และการรำเพลงช้าเพลงเร็ว (โขนพระ) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำนาฏยศัพท์มาเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์กระบวนท่าประกอบนวัตกรรมอีกด้วย

ตารางที่ 5 ต้นแบบกระบวนการทำในการสร้างสรรค์ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ

ลำดับ	ต้นแบบกระบวนการทำ	เนื้อหาของต้นแบบ
1.	<div data-bbox="363 465 1106 1462"> <p>การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรทำทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยใช้เวลาในแต่ละท่าประมาณ 15-30 วินาที และควรทำซ้ำท่าละ 3-5 ครั้ง</p>  <p>1 กล้ามเนื้อคอต้นข้าง 2 กล้ามเนื้อบ่า 3 กล้ามเนื้อด้านข้างข้อไหล่และด้านข้างลำตัว 4 กล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ 5 กล้ามเนื้อหน้าอก 6 กล้ามเนื้อท่อนแขนส่วนล่าง 7 กล้ามเนื้อท่อนแขนส่วนบน 8 กล้ามเนื้อหลัง 9 กล้ามเนื้อท้อง 10 กล้ามเนื้อกางข้อสะโพกและกล้ามเนื้อหนูลำตัว 11 กล้ามเนื้อหนูละโพก 12 กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า 13 กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง 14 กล้ามเนื้อน่อง 15 กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า 16 กล้ามเนื้อด้านนอกต้นขา</p> <p>จัดทำและเผยแพร่โดย กองกีฬาเวชศาสตร์ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย 286 แขวงหิรัญคก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร 0-2319-9455</p> </div>	<p>การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรทำทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ใช้เวลาในแต่ละท่าประมาณ 15-30 วินาที ทำซ้ำท่าละ 3-5 ครั้ง จัดทำโดยกองกีฬาเวชศาสตร์ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย</p>
<p>ที่มา: กองกีฬาเวชศาสตร์ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2565.</p>		

ลำดับ	ต้นแบบกระบวนท่ารำ	เนื้อหาของต้นแบบ
2.	 <p>ยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่บ้านช่วงสถานการณ์โควิด-19 ทำได้ง่าย ในบ้านเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และข้อต่อ</p> <p>ที่มา : กรมอนามัย</p>	<p>การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และข้อต่อ</p>
3.		<p>การเต้นเสาของการฝึกหัดโขน</p>



ลำดับ	ต้นแบบกระบวนท่ารำ	เนื้อหาของต้นแบบ
4.		ท่าลองสะเอว ท่าการ ฝึกหัดโขน
5.		ท่ารำเพลงช้าเพลง เร็วโขน

ที่มา: ผู้วิจัย

จากการศึกษาต้นแบบ ได้นำสู่การทดลองสร้างสรรค์กระบวนการฯ ทั้งนี้ได้นำเข้าปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ (โขนพระ) ด้านกายภาพ ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ดังนี้

ตารางที่ 6 การศึกษาทำต้นแบบด้านการฝึกหัดโขน และด้านกายภาพและวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลำดับ	รูปภาพ	ผู้เชี่ยวชาญ/เนื้อหาที่เข้าพบ
1.		<p>อาจารย์ไพฑูรย์ เข้มแข็ง ศิลปินแห่งชาติ สาขา ศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ไทย - โขน ละคร) ประจำปีพุทธศักราช 2564 ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขน พระ)</p>
2.		<p>รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์) พ.ศ. 2548 ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขน พระ)</p>

ลำดับ	รูปภาพ	ผู้เชี่ยวชาญ/เนื้อหาที่เข้าพบ
3.		<p>อาจารย์วีระชัย มีป่อทรัพย์ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขนพระ)</p>
4.		<p>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภ.ภ.วรินทร์ กฤตยาเกียรติ รongคณบดีฝ่าย การศึกษา คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล</p> <p>ผู้เชี่ยวชาญกายภาพ</p>

ลำดับ	รูปภาพ	ผู้เชี่ยวชาญ/เนื้อหาที่เข้าพบ
5.		<p>นายอิทธิวัฒน์ น้อยคำเมือง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ผู้เชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์การกีฬา</p>
6.		<p>อาจารย์ณพล สุวรรณทัต สาขาวิชาศึกษาทั่วไป วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์การกีฬา</p>



ที่มา : ผู้วิจัย



ตารางที่ 7 กระบวนท่านวัตกรรม โขน สรร สุข

ท่าที่	กระบวนท่ารำ	อธิบายกระบวนท่า
<p>ช่วงที่ 1</p>	<p>ปฐมบทรามเกียรติ์ บรรยายถึงบ่อเกิดรามเกียรติ์ (ภาคสวรรค์) เรื่องราวจุดเริ่มต้นของรามเกียรติ์ ส่งผลต่อการดำเนินเรื่องและสงคราม รวมถึงการเรียนรู้ตัวละครในเรื่องรามเกียรติ์</p> <p>การเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย : เคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ เพื่อบริหารส่วนบนของร่างกาย ได้แก่ คอ ไหล่ ข้อต่อแขน และร่างกายส่วนล่าง คือ ขา</p>	
<p>1</p>		<p>ท่าเตรียม</p> <p>วิธีปฏิบัติ</p> <p>ย่อเข่าทั้งสองข้าง หันปลายเท้าให้ชี้ไปทางด้านข้าง ท่อนขาส่วนปลายตั้งฉากกับพื้น ฝ่าเท้าอยู่ตรงกลาง มือทั้งสองตั้งวงล่าง</p>
<p>2</p>		<p>ท่าปฐมฤกษ์เบิกสุข</p> <p>วิธีปฏิบัติ</p> <p>ยกเท้าขวาขึ้นลักษณะหนีบน่อง แปะเข่า แล้วกระทีบลง ชิดสันเท้าซ้ายยกเท้าซ้ายขึ้น ลักษณะเดียวกัน</p> <p>แขนทั้งสองเหยียดตั้งเหนือศีรษะ</p> <p>มือทั้งสองแบโดยให้ปลายนิ้วมือเข้าหากัน</p> <p>จากนั้นวาดแขนลงมาเหยียดตั้งระดับเดียวกับหัวไหล่ มือทั้งสองตั้งขึ้น</p>

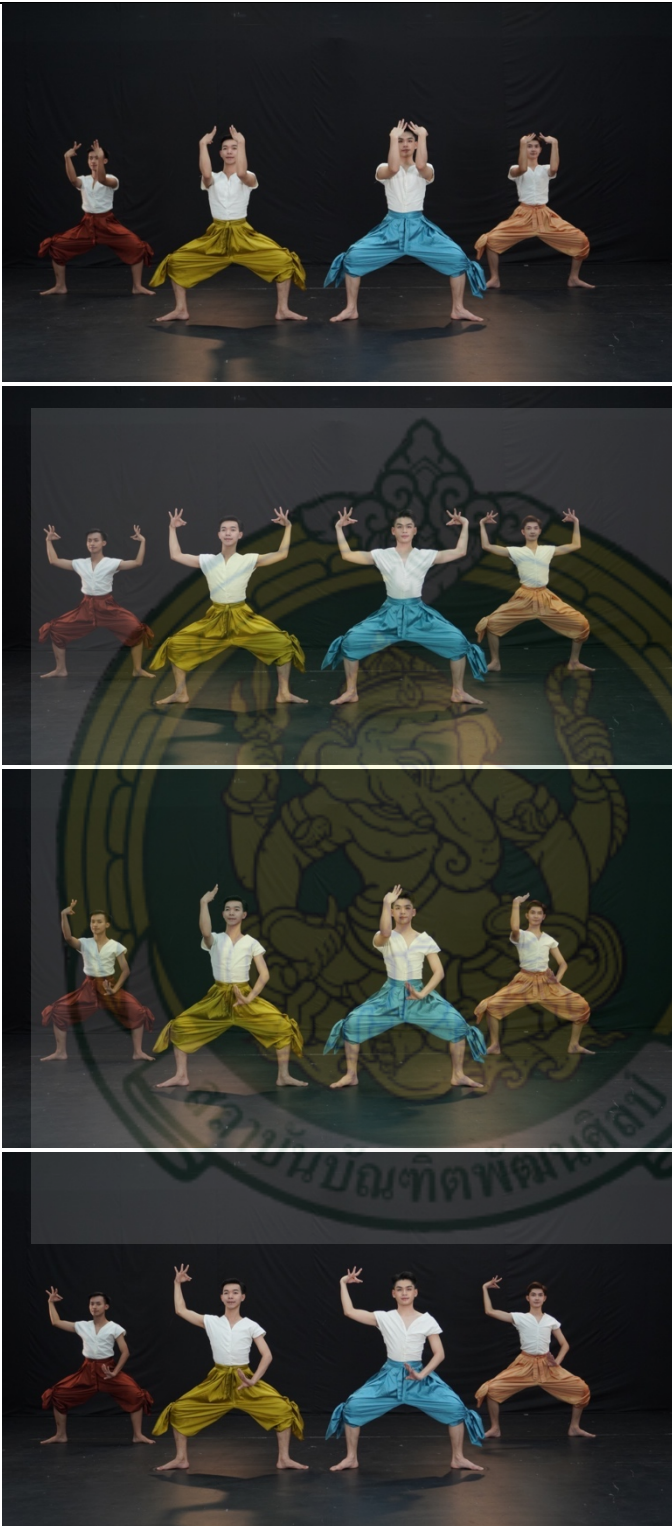
ท่าที่	กระบวนท่ารำ	อธิบายกระบวนท่า
3		<p>ท่าล่อแก้วรามาวตาร</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <p>ยกเท้าขวาขึ้นลักษณะหนีบ น่อง แปะเข้า แล้วกระทีบลง ชิดสันเท้าซ้ายยกเท้าซ้ายขึ้น ลักษณะเดียวกันสลับซ้ายขวา แขนทั้งสองเหยียดตั้งเหนือ ศีรษะ</p> <p>มือทั้งสองล่อแก้วอยู่ระดับวง ล่าง จากนั้นวาดแขนลงและ ขึ้นมาเป็นวงบน แล้วพลิกมือ ทั้งสองให้ปลายนิ้วชี้ลงพื้น</p>

ท่าที่	กระบวนท่ารำ	อธิบายกระบวนท่า
<p>ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์</p> <p>บรรยายถึงเหตุการณ์ของสงครามที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลา 14 ปี ของรามเกียรติ์ เรื่องราวของสงคราม และเหตุการณ์ ตลอดจนการดำเนินเรื่องราวของรามเกียรติ์</p> <p>การเสริมสร้างสภาวะทางกาย : ยืดเหยียดของกล้ามเนื้อ และสร้างความอดทนต่อกล้ามเนื้อขา</p>		
<p>4</p>		<p>ท่าแสดงศร โกงศิลป์</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <p>ยกเท้าขวาขึ้นลักษณะหนีบน่อง แปะเข้า แล้วกระทีบลง ชิดสันเท้าซ้ายยกเท้าซ้ายขึ้น ลักษณะเดียวกันสลับซ้ายขวา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มือขวาจับปรกข้างมือซ้ายตั้งมือแขนเหยียดตั้ง ศีรษะหันไปทางซ้าย 2. จากนั้นเคลื่อนมือขวามาจับหางระดับเอว มือซ้ายจับคว่ำ แขนเหยียดตั้ง ศีรษะเปลี่ยนหันมาทางขวา <p>(ส่วนมือปฏิบัติสลับ 1 และ 2)</p>

ท่าที่	กระบวนท่ารำ	อธิบายกระบวนท่า
		
5		<p>ท่าเลี้ยวเกี่ยววงศคราม วิธีปฏิบัติ ยกเท้าขวาขึ้นลักษณะหนีบ น่อง แปะเข้า แล้วกระทีบลง ชิดสันเท้าซ้ายยกเท้าซ้ายขึ้น ลักษณะเดียวกันสลับซ้ายขวา มือซ้ายจับปรกหน้า มือขวา ตั้งวงล่าง จากนั้นเคลื่อนมา ซ้ายมาจับคว่ำที่ไหล่ซ้าย และ มือขวาจับส่งหลัง ศีรษะหัน ไปทางขวา (ส่วนมือปฏิบัติสลับซ้ายและ ขวา)</p>

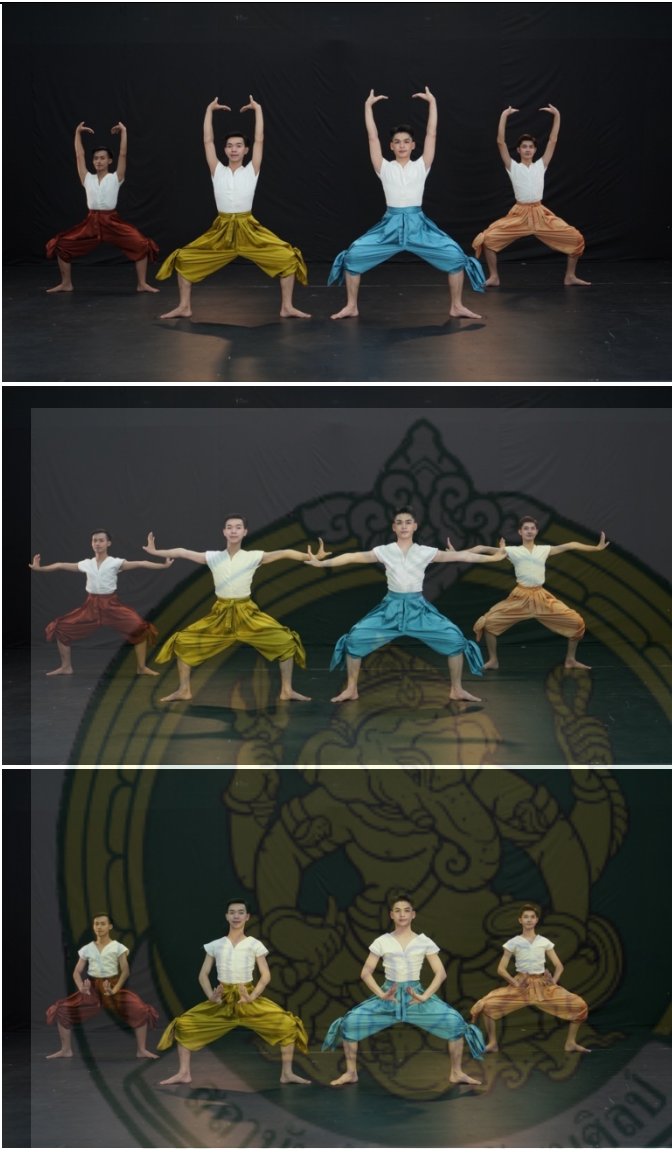
ท่าที่	กระบวนท่ารำ	อธิบายกระบวนท่า
		
<p>ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์</p> <p>บรรยายถึงจุดจบของเรื่องราวทั้งหมดและข้อคิดที่ได้จากวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์</p> <p>การเสริมสร้างสภาวะทางกาย : ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลดความตึงและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>		
6		<p>ท่าผ่อนศึก</p> <p>วิธีปฏิบัติ</p> <p>ยกเท้าขวาขึ้นลักษณะหนีบ น่อง แปะเข้า แล้วกระทีบลง ชิดเส้นเท้าซ้ายยกเท้าซ้ายขึ้น ลักษณะเดียวกันสลับซ้ายขวา มือทั้งสองจีบประกบหน้า จากนั้นเคลื่อนมือทั้งสอง ออกเป็นจีบประกบข้าง (ส่วนมือปฏิบัติสลับ เข้า - ออก)</p>

ท่าที่	กระบวนท่ารำ	อธิบายกระบวนท่า
7		<p>ท่าคล้ายสงคราม</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <p>ยกเท้าขวาขึ้นลักษณะหนีบ น่อง แปะเข้า แล้วกระทีบลง ชิดสันเท้าซ้ายยกเท้าซ้ายขึ้น ลักษณะเดียวกันสลับซ้ายขวา มือทั้งสองจีบหงาย แขน เหยียดตึงออกไปด้านข้าง ลำตัว ระดับไหล่ จากนั้นดึง ศอกซ้ายเข้ามาแนบลำตัว พร้อมกับเอียงศีรษะไป ทางซ้าย</p> <p>(ส่วนมือปฏิบัติสลับซ้ายขวา)</p>

ท่าที่	กระบวนท่ารำ	อธิบายกระบวนท่า
		

ท่าที่	กระบวนท่ารำ	อธิบายกระบวนท่า
		



ท่าที่	กระบวนท่ารำ	อธิบายกระบวนท่า
		

ที่มา: ผู้วิจัย

2.4) การออกแบบเครื่องแต่งกาย

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์แนวคิดการออกแบบเครื่องแต่งกาย โดยเริ่มจากหลักการแต่งกายของการฝึกหัดนาฏศิลป์ ที่ยึดเป็นธรรมเนียมการแต่งกาย คือ เสื้อสีขาว นุ่งโจงกระเบนสีแดง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงกลุ่มตัวอย่างที่นำไปทดลองใช้เป็นกลุ่มเยาวชนที่มีอายุ 19 – 25 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความสดใส ร่าเริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องสร้างเครื่องแต่งกายที่สื่อถึงการฝึกหัดโขน ผสมผสานกับรูปแบบที่ทันสมัย สีสันที่สดใส เพื่อกำหนดแนวคิดของการออกแบบเครื่องแต่งกายต้นแบบวิถีทัศน์ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ



ภาพที่ 27 การแต่งกายของผู้เรียนโขน

ที่มา: ศุภชัย จันทรสุวรรณ



ภาพที่ 28 การแต่งกายของผู้เรียนโขน

ที่มา: ผู้วิจัย

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดแบบร่างเครื่องแต่งกาย เมื่อได้กำหนดแนวคิดหลักในการออกแบบเครื่องแต่งกาย โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ แล้วนั้น ผู้วิจัยได้ทำการออกแบบร่างเพื่อให้ภาพจากการจินตนาการของผู้วิจัยออกมาเป็นรูปธรรม (แบบร่าง) ทั้งนี้



ภาพที่ 29 แบบร่างเครื่องแต่งกายต้นแบบวิถีทัศน์

โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ที่มา: ผู้วิจัย

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดสีของเครื่องกาย ผู้วิจัยกำหนดสีหลักของเครื่องแต่งกายต้นแบบวีดิทัศน์ โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ คือ สีแดง และ สีขาว ซึ่งเป็นสีของเครื่องแต่งกายที่ใช้ในการฝึกหัดโชนและใช้ในการเรียนนาฏศิลป์ และ สีที่แสดงให้เห็นถึงความสดใสเหมาะสมกับช่วงวัยของผู้ใช้นวัตกรรม ได้แก่ สีเขียว สีฟ้า สีส้ม

ดังนั้น สีของเครื่องแต่งกายต้นแบบวีดิทัศน์ โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ คือ สีแดง สีเขียว สีส้ม สีฟ้า

ขั้นตอนที่ 4 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแบบร่างเครื่องแต่งกาย จากการกำหนดแนวคิดสี และออกแบบร่างของเครื่องแต่งกายต้นแบบวีดิทัศน์ โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ผู้วิจัยได้นำแบบร่างเข้าปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านเครื่องแต่งกายนาฏศิลป์ เพื่อยืนยันข้อมูล พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ผลการปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรัตน์ จงดา (2567) กล่าวว่า แบบร่างของเครื่องแต่งกายต้นแบบวีดิทัศน์ โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ดูน่าสนใจ มีความเหมาะสมกับวัยของกลุ่มตัวอย่างหรือกลุ่มที่จะนำนวัตกรรมดังกล่าวไปใช้ ทั้งนี้สีสันอาจเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เสริมสร้างสุขภาวะได้อีกทางหนึ่ง

ขั้นตอนที่ 5 สร้างเครื่องแต่งกายตามรูปแบบที่กำหนด เครื่องแต่งกายของต้นแบบวีดิทัศน์ โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ประกอบด้วย

1. โจงกระเบนประยุกต์ สีแดง สีฟ้า สีเหลือง สีส้ม
2. เสื้อคอวีแขนสั้น สีขาว



ภาพที่ 30 เครื่องแต่งกายต้นแบบวีดิทัศน์
 โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ
 ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 31 เครื่องแต่งกายต้นแบบวีดิทัศน์
 โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ
 ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 32 เครื่องแต่งกายต้นแบบวีดิทัศน์

โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 33 เครื่องแต่งกายต้นแบบวีดิทัศน์

โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ที่มา: ผู้วิจัย

4.2.3 การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)

การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) งานวิจัยเรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัด โขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยผู้ทรงคุณวุฒิประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) จำนวน 5 คน คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีประสบการณ์สอนหรือแสดงด้านนาฏศิลป์ (โขนพระ) ดุริยางคศิลป์ คีตศิลป์ ไม่น้อยกว่า 20 ปี จำนวน 3 คน และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการเป็นครู อาจารย์ นักวิชาการ นักกายภาพ ด้านสุขภาวะ หรือกายวิภาค หรือวิทยาศาสตร์การกีฬา ไม่น้อยกว่า 10 ปี จำนวน 4 คน

ทั้งนี้ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ให้ข้อเสนอแนะจากการประชุมกลุ่มย่อย โขน สรร สุข : นวัตกรรม การฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ดังนี้

ตารางที่ 8 ข้อเสนอแนะจากการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) งานวิจัยเรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรม การฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ
1	รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์) พ.ศ. 2548 ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขนพระ)	-แนวคิดงานวิจัยน่าสนใจ สามารถนำศาสตร์ นาฏศิลป์มาบูรณาการกับวิทยาศาสตร์การ กีฬา -การนำท่าฝึกหัดโขนมาใช้ในนวัตกรรมมีความ ชัดเจน -รูปแบบของนวัตกรรมชัดเจน ที่นำเสนอ เรื่องราววรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ ส่งเสริม ให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี -ดนตรีส่งเสริมให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาวะ -บทร้องและเพลงของนวัตกรรม น่าสนใจ สอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมการเรียนรู้ วรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์
2	รองศาสตราจารย์ ดร.อนุกุล โจรนสุขสมบูรณ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	-ชื่นชมแนวคิด น่าสนใจ ตอบโจทย์วิจัย -งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการบูรณาการข้ามศาสตร์

ที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ
		<p>-การนำเสนอเรื่องราววรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์มีความน่าสนใจ ชัดเจน ครอบคลุม</p> <p>-ควรระบุว่า โขนพระ และอธิบายถึงความเชื่อมโยงกับการคัดเลือกทำรามาใช้ให้สัมพันธ์กับวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างไร และมีประโยชน์อย่างไร</p> <p>-ในการอภิปรายผลการวัดองค์ความรู้ของกลุ่มตัวอย่างควรเขียนให้เห็นถึงปัญหาแล้วเชื่อมโยงกันอย่างไร</p> <p>-ควรเพิ่มเติมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</p>
3	<p>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดุชนิ ศุภวรรธนะกุล</p> <p>ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะ</p> <p>มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร</p>	<p>-ชื่นชมแนวคิดในการบูรณาการงานวิจัยระหว่างโขนกับสุขภาวะ</p> <p>-ปรับนิยามของคำว่า โขนสรรสุข ให้สื่อความหมายถึง ภาวะที่เป็นสุข 4 ด้าน คือ กาย ใจ สังคม ปัญญา เพื่อให้สอดคล้องกับชื่องานวิจัย</p> <p>-เพิ่มเนื้อหาในผลการวิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการออกกำลังว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลง โดยอาจวัดได้จากชีพจรก่อนและหลังการทดลองใช้นวัตกรรม</p> <p>-เพิ่มเนื้อหาในด้านผลการวิจัยที่นวัตกรรมช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย</p> <p>-ระบุคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างให้ชัด รวมทั้งเกณฑ์การคัดเลือก</p> <p>-เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยเหมาะสม</p> <p>-อธิบายถึง นวัตกรรมที่ได้จากงานวิจัยชิ้นนี้ให้ละเอียด</p>

ที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ
4	<p>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาเกียรติ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพ</p>	<ul style="list-style-type: none"> -ควรแสดงกระบวนการวิจัยในการร้อยเรียงเนื้อหาให้ชัด -ควรระบุประโยชน์ในการนำไปใช้ในกลุ่มใดให้ชัดเจน -ขั้นตอนในการวิจัยควรระบุปัญหาที่จะนำไปแก้ไขในกลุ่มใด -นวัตกรรม ต้องเขียนให้ชัด -ควรระบุคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างให้ชัด รวมทั้งเกณฑ์การคัดเลือก -ควรระบุข้อจำกัดที่เป็นตัวแปรสำคัญในการทดลองกลุ่มตัวอย่างว่ามีอะไรบ้าง -เพิ่มเติมเนื้อหารายละเอียดของการปฏิบัติ แขน และขา รวมถึงลำตัว ว่าส่งผลกับส่วนใดบ้าง
5	<p>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพคุณ สุดประเสริฐ รองคณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญดุริยางคศิลป์ไทย – คีตศิลป์ไทย</p>	<ul style="list-style-type: none"> -ชื่นชมแนวคิดในการสร้างสรรค์ดนตรีและบทร้องที่ใช้ในนวัตกรรม -ดนตรีมีความไพเราะ เหมาะสมกับนวัตกรรม -บทร้องดี มีการประพันธ์เรื่องราวของรามเกียรติ์โดยย่อได้อย่างเหมาะสม ทำให้ผู้ใช้นวัตกรรม เกิดการเรียนรู้วรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ -ควรเพิ่มเติมเครื่องดนตรี กลุ่ม เพอร์คัสชัน เพื่อให้ดนตรีเกิดความสนุกสนานสอดคล้องกับช่วงของนวัตกรรม
6	<p>นายธิติวัดน์ น้อยคำเมือง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ</p>	<ul style="list-style-type: none"> -เป็นงานวิจัยที่ดี น่าสนใจ เนื่องจากมีเครื่องมือในการวัดที่ครอบคลุม

ที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ
	<p>กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ควรจัดทำนวัตกรรมในรูปแบบโปรแกรมให้ชัดเจน เพื่อการนำไปใช้ในอนาคต - การปฏิบัติทำรำในช่วงที่ 2 อาจทำซ้ำเพื่อให้สอดคล้องกับหลักการออกกำลังของวิทยาศาสตร์การกีฬา - ในการประเมินสุขภาวะทางปัญญาอาจนำแบบสอบถามของกรมพลศึกษาไปใช้ เนื่องจากชุดคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย - ระบุข้อจำกัดที่เป็นปัจจัยสำคัญในการประเมินสมรรถภาพของกลุ่มตัวอย่าง - ตรวจสอบผลของดัชนีมวลกาย - อภิปรายผลการวิจัยให้ระบุรายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างให้ชัดเจน
7	<p>อาจารย์ณพล สุวรรณทัต สาขาวิชาศึกษาทั่วไป วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ชื่นชมแนวคิดของงานวิจัย - สำหรับการวิจัยครั้งนี้สิ่งใดที่ผู้วิจัยไม่ได้กระทำหรือไม่เกี่ยวข้องให้นำข้อมูลออก - หากผลการวิจัยไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ให้ระบุ

ที่มา: ผู้วิจัย

จากการประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุง เพื่อให้งานวิจัยเกิดความสมบูรณ์

4.3 การวิเคราะห์ผลการทดลองใช้ โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองใช้ โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 19 – 25 ปี โดยเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) การทดลองสร้างสรรค์กระบวนการทำรำประกอบโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ตารางที่ 9 การทดลองสร้างสรรค์กระบวนการทำรำประกอบโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ครั้งที่	รายละเอียด
1 (4 กรกฎาคม 2567)	<p>ผู้วิจัยอธิบายชื่อ, วัตถุประสงค์, และข้อมูลพื้นฐานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงข้อมูลอาสาสมัครสำหรับโครงการวิจัยเกี่ยวกับจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ ● เกณฑ์การคัดออกจากโครงการ ● ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย และวิธีการป้องกัน ● ประโยชน์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย <p>ทั้งนี้ในขั้นแรกจะให้กลุ่มตัวอย่างหรืออาสาสมัครได้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยตามความสมัครใจ โดยมีผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น 20 คน ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 19 – 25 ปี โดยเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์</p> <p>จากนั้น เริ่มกระบวนการถ่ายทอดโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะให้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยการกำกับ ติดตามของ ผู้วิจัย และนักศึกษาต้นแบบร่วมการถ่ายทอดอย่างใกล้ชิด มีรายละเอียด ดังนี้</p>

ครั้งที่	รายละเอียด
	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายแนวคิด รูปแบบและองค์ประกอบของโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ 2. เปิดวีดิทัศน์ต้นแบบโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ให้กลุ่มตัวอย่างชม 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองใช้ โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองใช้โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ 5. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ในช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ 6. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ 7. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์
<p style="text-align: center;">2</p> <p>(11 กรกฎาคม 2567)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ในช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ 2. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ 3. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ 4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลอง พร้อมบันทึกข้อมูล
<p style="text-align: center;">3</p> <p>(18 กรกฎาคม 2567)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ในช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ 2. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์

ครั้งที่	รายละเอียด
8 (22 สิงหาคม 2567)	<ol style="list-style-type: none"> 1. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อ การเสริมสร้างสุขภาวะ ในช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ 2. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อ การเสริมสร้างสุขภาวะ ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ 3. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อ การเสริมสร้างสุขภาวะ ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ 4. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่าง ทดลอง พร้อมบันทึกข้อมูล 5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่ม ตัวอย่าง หลังการทดลองใช้โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัด โยน 6. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองใช้ โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อ การเสริมสร้างสุขภาวะ 7. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่ม ตัวอย่างที่มีต่อ โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการ เสริมสร้างสุขภาวะ

ที่มา: ผู้วิจัย

1) ประเมินสุขภาวะทางกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และประชาชนไทย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562 เพื่อนำผลการทดสอบไปประกอบการประเมินสุขภาวะทางกายของกลุ่มตัวอย่าง



ภาพที่ 34 คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน
และประชาชนไทย

ที่มา : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 19-59 ปี




ประกอบด้วยรายการทดสอบจำนวน 6 รายการ ดังนี้ คือ

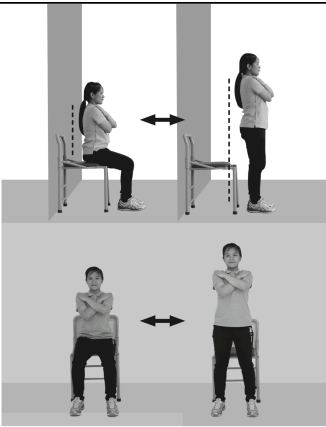
รายการที่	รายการทดสอบ	องค์ประกอบที่ต้องการวัดเพื่อ
1	ชั่งน้ำหนัก (Weight)	เพื่อนำไปประเมินสัดส่วนของร่างกาย ในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI)
2	วัดส่วนสูง (Height)	เพื่อนำไปประเมินสัดส่วนของร่างกาย ในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI)
3	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	เพื่อตรวจประเมินความอ่อนตัวของ ข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อ ต้นขาด้านหลัง
4	แรงบีบมือ (Grip Strength)	เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อมือและแขนก่อนล่าง
5	ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)	เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรงและ ความอดทนของกล้ามเนื้อขา
6	ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)	เพื่อตรวจประเมินความอดทนของ ระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

ภาพที่ 35 แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน
และประชาชนไทย

ที่มา : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562

ตารางที่ 10 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อประกอบการทดลองใช้ชิ้น สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดชิ้นเพื่อการเสริมสร้างสภาวะ (ด้านสภาวะทางกาย)

ที่	กิจกรรม	วิธีการปฏิบัติ
1	ชั่งน้ำหนัก (weight) เพื่อนำข้อมูลไปประเมินสัดส่วนของร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI)	<p>ชั่งน้ำหนัก (Weight)</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินน้ำหนักของร่างกาย สำหรับนำไปคำนวณดัชนีมวลกายในส่วนของผู้มีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)</p> <p>จุดประสงค์ในการทดสอบ เครื่องชั่งน้ำหนัก</p> <p>วิธีการปฏิบัติ 1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า และสวมเสื้อตัวเบาที่สุดและผ้าเช็ดตัวต่างๆ ที่อาจจะทำให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเนื่องจากกระดาษหือและกระดาษ 2. พยายามยืนตัวตรงอยู่ในท่าทดสอบ</p> <p>ระเบียบการทดสอบ ไม่ทำการยืนน้ำหนักบนเท้าหรือบนขา ยกเว้นในกรณี 1. การบันทึกผลการทดสอบ บันทึกผลของน้ำหนักเป็นกรัม</p> 
2	วัดส่วนสูง (Height) เพื่อนำข้อมูลไปประเมินสัดส่วนของร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI)	<p>วัดส่วนสูง (Height)</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินส่วนสูงของร่างกาย ซึ่งชั่งน้ำหนักไปคำนวณสัดส่วนร่างกายในส่วนของผู้มีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)</p> <p>จุดประสงค์ในการทดสอบ เครื่องวัดส่วนสูง</p> <p>วิธีการปฏิบัติ 1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า 2. พยายามวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบ ในท่ายืนตรง</p> <p>การบันทึกผลการทดสอบ บันทึกผลของส่วนสูงเป็นเมตร</p> <p>ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)</p> <p>วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายที่ไม่ได้ความหนาแน่นของสัดส่วนของร่างกาย จะวัดน้ำหนักกับส่วนสูง</p> <p>คุณภาพของรายการทดสอบ ค่าความเชื่อมั่น 0.96 ค่าความเที่ยงตรง 0.89</p> <p>จุดประสงค์ในการทดสอบ 1. เครื่องชั่งน้ำหนัก 2. เครื่องวัดส่วนสูง 3. เครื่องวัดตะ</p>  
3	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) เพื่อตรวจประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง	<p>นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)</p> <p>วัตถุประสงค์ 1. ให้ทำการนั่งงอตัวของผู้รับการทดสอบเป็นปกติ และวัดผลของผู้รับการทดสอบเป็นเมตร 2. นำน้ำหนักและส่วนสูงมาคำนวณหาดัชนีมวลกาย โดยนำค่าน้ำหนักซึ่งได้เป็นกิโลกรัม นำมาหารด้วยส่วนสูงซึ่งได้เป็นเมตร ยกกำลังสอง (เมตร)</p> <p>ระเบียบการทดสอบ ในการนั่งงอตัวและวัดส่วนสูง ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า และสวมชุดที่เบาที่สุด</p> <p>การบันทึกผลการทดสอบ ค่าดัชนีมวลกายมีหน่วยเป็น กิโลกรัม/ตารางเมตร ได้มาจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบ แล้วนำค่าน้ำหนักตัวที่ได้มาหารด้วยกำลังสอง และส่วนสูงที่บันทึกค่าเป็นเมตร นำมาแปลงเป็นค่าดัชนีมวลกาย จากสมการต่อไปนี้</p> $\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$ <p>ตัวอย่าง เช่น ผู้รับการทดสอบมีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม มีส่วนสูง 1.50 เมตร ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) = $\frac{50}{1.50^2}$ = $\frac{50}{2.25}$ = 22.22 กิโลกรัม/ตารางเมตร</p> <p>คุณภาพของรายการทดสอบ ค่าความเชื่อมั่น 0.95 ค่าความเที่ยงตรง 1.00</p> <p>จุดประสงค์ในการทดสอบ เครื่องมือใช้วัดความอ่อนตัวของข้อสะโพก 30 เซนติเมตร มีจุดของกระดาษที่วัดค่าส่วนสูง ค่าความเที่ยงตรงเป็นเมตร</p> <p>วิธีการปฏิบัติ 1. ให้ผู้รับการทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้นแบน เบาะหนา ขา และหลัง (ส่วนทดสอบให้ยึดตรงองศา) 2. ผู้รับการทดสอบมีมือตรง เข็มวัดความไปข้างหน้าให้ชี้ตรง ถ้ากำลังสองข้างชี้ขึ้นในแนวตรงและให้ฝ่าเท้าวางราบชิดกับผนังหรือกล่องวัดความอ่อนตัว ฝ่าเท้าวางห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ของผู้รับการทดสอบ</p> 

ที่	กิจกรรม	วิธีการปฏิบัติ
4	ยืน - นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)	<p>ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)</p> <p>⊕ วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา</p> <p>★ คุณภาพของรายการทดสอบ ค่าความเชื่อมั่น 0.91 ค่าความเที่ยงตรง 0.96</p> <p>⊕ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ 1. เก้าอี้ที่มีพนักพิง สูง 17 นิ้ว (43.18 เซนติเมตร) 2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที</p> <p>👉 วิธีการปฏิบัติ 1. จัดเก้าอี้สำหรับการทดสอบยืน - นั่ง ให้ติดผนังห้องและมีเครื่องหมายบน เพื่อป้องกันการเลื่อนไหลของเก้าอี้</p>  <p><small>คู่มือและแบบทดสอบมาตรฐานรายการทดสอบสุขภาพพลศึกษาของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 41 42 คู่มือและแบบทดสอบมาตรฐานรายการทดสอบสุขภาพพลศึกษาของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา</small></p>

ที่มา: ผู้วิจัย

หน่วย: เซนติเมตร

ช่วงอายุ (ปี)	รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
19	2 ลงมา	3 - 9	10 - 16	17 - 23	24 ขึ้นไป	1 ลงมา	2 - 8	9 - 15	16 - 22	23 ขึ้นไป
20 - 24	1 ลงมา	2 - 8	9 - 15	16 - 22	23 ขึ้นไป	1 ลงมา	2 - 8	8 - 15	16 - 22	23 ขึ้นไป
25 - 29	1 ลงมา	2 - 7	8 - 13	14 - 19	20 ขึ้นไป	1 ลงมา	2 - 8	9 - 15	16 - 22	23 ขึ้นไป
30 - 34	0 ลงมา	1 - 6	7 - 12	13 - 18	19 ขึ้นไป	(-1) ลงมา	0 - 6	7 - 13	14 - 20	21 ขึ้นไป
35 - 39	(-2) ลงมา	(-1) - 4	5 - 10	11 - 16	17 ขึ้นไป	(-1) ลงมา	0 - 6	7 - 13	14 - 20	21 ขึ้นไป
40 - 44	(-3) ลงมา	(-2) - 3	4 - 9	10 - 15	16 ขึ้นไป	(-2) ลงมา	(-1) - 5	6 - 12	13 - 19	20 ขึ้นไป
45 - 49	(-4) ลงมา	(-3) - 3	4 - 10	11 - 17	18 ขึ้นไป	(-2) ลงมา	(-1) - 5	6 - 12	13 - 19	20 ขึ้นไป
50 - 54	(-5) ลงมา	(-4) - 2	3 - 9	10 - 16	17 ขึ้นไป	(-3) ลงมา	(-2) - 4	5 - 11	12 - 18	19 ขึ้นไป
55 - 59	(-6) ลงมา	(-5) - 1	2 - 8	9 - 15	16 ขึ้นไป	(-4) ลงมา	(-3) - 3	4 - 10	11 - 17	18 ขึ้นไป

ภาพที่ 36 เกณฑ์มาตรฐานรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

ที่มา: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562

เกณฑ์มาตรฐานรายการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)										
อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
19-24	31 ลงมา	32-38	39-45	46-53	54 ขึ้นไป	24 ลงมา	25-32	33-40	41-48	49 ขึ้นไป
25-29	30 ลงมา	31-38	39-46	47-52	53 ขึ้นไป	23 ลงมา	24-30	31-38	39-45	46 ขึ้นไป
30-34	25 ลงมา	26-33	34-42	43-51	52 ขึ้นไป	22 ลงมา	23-29	30-37	38-44	45 ขึ้นไป
35-39	24 ลงมา	25-33	34-41	42-49	50 ขึ้นไป	21 ลงมา	22-28	29-35	36-42	43 ขึ้นไป
40-44	24 ลงมา	25-32	33-40	41-47	48 ขึ้นไป	20 ลงมา	21-26	27-33	34-40	41 ขึ้นไป
45-49	22 ลงมา	23-29	30-37	38-45	46 ขึ้นไป	16 ลงมา	17-22	23-28	29-35	36 ขึ้นไป
50-54	19 ลงมา	20-27	28-35	36-42	43 ขึ้นไป	12 ลงมา	13-18	19-24	25-30	31 ขึ้นไป
55-59	18 ลงมา	19-25	26-33	34-40	41 ขึ้นไป	11 ลงมา	12-17	18-23	24-29	30 ขึ้นไป

ภาพที่ 37 เกณฑ์มาตรฐานรายการยืน - นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)

ที่มา: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองใช้โซน สรร สุข
: นวัตกรรมการฝึกหัดโซนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

คนที่	ผลการทดสอบ					
	ก่อน			หลัง		
	ดัชนี มวลกาย	นั่งงอตัวไป ข้างหน้า	ยืน - นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที	ดัชนี มวลกาย	นั่งงอตัวไป ข้างหน้า	ยืน - นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที
1	17.92	19	49	18	21	54
2	19.40	20	50	19.80	23	55
3	20.30	17	52	21	20	56
4	20.77	18	51	20.77	20	56
5	20.07	17	48	20	21	56
6	19.14	20	52	18.90	24	58
7	20.42	20	52	21.50	24	54
8	21.28	21	50	20.90	24	54
9	18.93	17	50	19.50	18	55
10	19.40	18	52	20.50	18	55
11	19.40	19	51	19.80	21	58
12	20.71	21	49	22.20	23	58
13	19.14	22	49	19.50	24	57
14	20.07	20	49	20.90	24	59
15	18.95	18	46	19.50	22	60
16	20.30	18	48	21.80	23	56
17	19.56	19	47	20.80	23	62
18	20.26	18	51	22	22	60
19	20.46	17	51	21	20	59
20	20.92	18	50	21	20	59

ที่มา: ผู้วิจัย

ผลการทดสอบข้างต้นที่ปรากฏในตารางที่ จะเป็นข้อมูลสำคัญที่จะนำไปประเมินสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง ในการทดลองใช้ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ (ก่อน – หลัง)

2) การสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลองโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม (รายบุคคล) จำนวน 4 ครั้ง ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตารางที่ 12 เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลองโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ข้อที่	เกณฑ์การให้คะแนน
1) สุขภาวะทางกาย	3 คะแนน คือ มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้น 2 คะแนน คือ มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะปฏิบัติกิจกรรม 1 คะแนน คือ สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ดี
2) สุขภาวะทางจิต	3 คะแนน คือ มีจิตใจเบิกบานรื่นเริง ผ่อนคลายขณะปฏิบัติกิจกรรม 2 คะแนน คือ มีสมาธิจากการฝึกจดจำท่ารำและเนื้อร้องของนวัตกรรมได้ 1 คะแนน คือ มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมกิจกรรม
3) สุขภาวะทางสังคม	3 คะแนน คือ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในการปฏิบัติกิจกรรม 2 คะแนน คือ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปฏิบัติกิจกรรมกับผู้อื่น 1 คะแนน คือ มีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข
4) สุขภาวะทางปัญญา	3 คะแนน คือ มีความเสียสละต่อส่วนรวมและผู้อื่น 2 คะแนน คือ เข้าถึงความดีและความงามของศิลปะการแสดงโขน 1 คะแนน คือ หลังจากปฏิบัติกิจกรรม พบว่ามีความสุขภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญญาในการดำเนินชีวิตต่อ

ที่มา: ผู้วิจัย

ตารางที่ 13 การแปลค่าคะแนนพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลองโชน สรร สุข :
 นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

คะแนนรวม	การแปลค่าคะแนน
9 ขึ้นไป	ระดับดีมาก
6 – 8	ระดับดี
3 – 5	ระดับพอใช้
0 - 2	ระดับน้อย

ที่มา: ผู้วิจัย

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่ม
 ตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลองโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ
 จำนวน 4 ครั้ง

ครั้งที่	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (N)	คะแนนเต็ม	คะแนนเฉลี่ย	\bar{x}	SD	ระดับ คุณภาพ
1	20	12	7	2	0.82	ดี
2	20	12	8	2.25	0.93	ดี
3	20	12	8	2.25	0.96	ดี
4	20	12	9	2.50	0.82	ดีมาก

ที่มา: ผู้วิจัย

จากตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสังเกต
 พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลองโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการ
 เสริมสร้างสุขภาวะ จำนวน 4 ครั้ง แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการที่ดีของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างชัดเจน

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลองโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ (รายด้าน) จำนวน 4 ครั้ง

ครั้งที่	ประเด็นการสังเกต/คะแนนการประเมิน							
	สุขภาวะทางกาย		สุขภาวะทางจิต		สุขภาวะทางสังคม		สุขภาวะทางปัญญา	
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD
1	1.50	0.58	2.00	0.82	2.00	0.82	2.25	0.5
2	2.00	0.82	2.25	0.96	2.25	0.96	2.25	0.96
3	2.25	0.96	2.25	0.96	2.25	0.96	2.25	0.96
4	1.75	0.96	2.00	1.15	2.50	0.58	2.50	0.58
คะแนนเฉลี่ย	1.88	0.83	2.13	0.97	2.25	0.83	2.31	0.75

ที่มา: ผู้วิจัย

จากตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลองโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ (รายด้าน) จำนวน 4 ครั้ง ทำให้พบว่ามีแนวโน้มที่ดีขึ้น ทั้ง 4 ด้าน โดยค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สุขภาวะทางปัญญา มีค่าเฉลี่ย \bar{x} เท่ากับ 2.31 ค่า SD 0.75 คือ มีความเสียสละต่อส่วนรวมและผู้อื่น เข้าถึงความดีและความงามของศิลปะการแสดงโขน และหลังจากปฏิบัตินวัตกรรม พบว่ามีความสงบสุขภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญญาในการดำเนินชีวิตต่อ รองลงมาได้แก่ สุขภาวะทางสังคม มีค่าเฉลี่ย \bar{x} เท่ากับ 2.25 ค่า SD 0.83 คือ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในการปฏิบัตินวัตกรรม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปฏิบัตินวัตกรรมกับผู้อื่น และมีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ต่อมา สุขภาวะทางจิต มีค่าเฉลี่ย \bar{x} เท่ากับ 2.31 ค่า SD 0.97 คือ มีจิตใจเบิกบานรื่นเริง ผ่อนคลายขณะปฏิบัตินวัตกรรม มีสมาธิจากการฝึกจดจำท่ารำและเนื้อร้องของนวัตกรรมได้ และมีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมกิจกรรม และสุขภาวะทางกาย มีค่าเฉลี่ย \bar{x} เท่ากับ 1.88 ค่า SD 0.83 คือ มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้น มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะปฏิบัตินวัตกรรม และสามารถปฏิบัตินวัตกรรมได้ดี

ตารางที่ 16 ผลการประเมินสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง ในการทดลองใช้ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ (ก่อน – หลัง)

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ		จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย \bar{x}	SD
		ก่อน	หลัง			
ด้านสุขภาวะทางกาย						
1	ก่อให้เกิดภาวะความสุททางกายจากนวัตกรรมโขน สรร สุข	3.96	4.3	20	4.13	0.24
2	สร้างความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายจากนวัตกรรมโขน สรร สุข	4	4.56	20	4.28	0.40
3	ตระหนักถึงความสำคัญของร่างกายจากโขน สรร สุข	4	4.8	20	4.4	0.57
4	นวัตกรรมโขน สรร สุข ช่วยสร้างเสริมลักษณะนิสัยให้รักสุขภาพ	4	4.89	20	4.44	0.63
5	ภาวะทางกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงจาก นวัตกรรมโขน สรร สุข	3.9	4.6	20	4.25	0.50
ด้านสุขภาวะทางจิต						
1	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างจิตใจที่เป็นสุข	3.86	4.79	20	4.325	0.66
2	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความผ่อนคลายทางใจ	3.9	4.86	20	4.38	0.68
3	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาความเครียด	4	4.9	20	4.45	0.64
4	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสมาธิ	4.12	4.9	20	4.51	0.55

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ		จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย \bar{x}	SD
		ก่อน	หลัง			
5	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็น ส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสติ	4	4.56	20	4.28	0.40

ด้านสุขภาวะทางสังคม

1	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็น ส่วนหนึ่งในการเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.8	4.89	20	4.345	0.77
2	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็น ส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความ กล้าแสดงออก	3.9	4.96	20	4.43	0.75
3	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็น ส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความ สามัคคีของการอยู่ร่วมกัน	3.96	4.58	20	4.27	0.44
4	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็น ส่วนหนึ่งในการเสริมสร้าง สันติภาพ	3.98	4.92	20	4.45	0.66
5	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็น ส่วนหนึ่งในการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ทางสังคม	4.2	4.96	20	4.58	0.54

ด้านสุขภาวะทางปัญญา

1	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็น ส่วนหนึ่งในการเสริมสร้าง ความสุขในการดำเนินชีวิต	4	4.6	20	4.3	0.42
2	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็น ส่วนหนึ่งในการเสริมสร้าง ความรู้ความเข้าใจทางสุนทรียะ	4	4.75	20	4.375	0.53
3	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็น ส่วนหนึ่งในการเสริมสร้าง ความจำ	3.9	4.86	20	4.38	0.68

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ		จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย \bar{x}	SD
		ก่อน	หลัง			
4	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็น ส่วนหนึ่งช่วยลดความเห็นแก่ ตัว	3.96	4.91	20	4.435	0.67
5	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็น ส่วนหนึ่งในการเคารพความคิด ซึ่งกันและกัน	3.98	4.9	20	4.44	0.65

ที่มา: ผู้วิจัย

ตารางที่ 17 ผลรวมการประเมินสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง ในการทดลองใช้ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ (ก่อน - หลัง)

ข้อที่	N	\bar{x}		SD		ระดับคุณภาพ	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1. สุขภาวะทางกาย	20	3.97	4.63	0.04	0.23	มาก	มากที่สุด
2. สุขภาวะทางจิต	20	3.98	4.80	0.10	0.14	มาก	มากที่สุด
3. สุขภาวะทางสังคม	20	3.97	4.56	0.15	0.16	มาก	มากที่สุด
4. สุขภาวะทางปัญญา	20	3.97	4.80	0.04	0.13	มาก	มากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	20	3.97	4.77	0.08	0.17	มาก	มากที่สุด

ที่มา: ผู้วิจัย

จากผลการประเมินสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง ในการทดลองใช้ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ (ก่อน - หลัง) ในตารางที่ แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของสุขภาวะทั้ง 4 ด้านที่ปรากฏของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน สุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างทุกด้านหลังทดลองใช้ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ มีระดับคุณภาพความพึงพอใจมากที่สุด โดยสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ก่อนใช้นวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย 3.97 และหลังใช้นวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย 4.77 ค่า SD ก่อนใช้นวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย 0.08 และหลังใช้นวัตกรรมมีค่า SD เฉลี่ย 0.17

ตารางที่ 18 ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขน เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ					จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย \bar{x}	แปลค่า
		5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด			
ด้านแนวคิดและรูปแบบการแสดง									
1	โขน สรร สุขมีการบูรณาการท่า ฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ทั้ง 4 ด้าน ให้กับเยาวชนได้อย่าง เหมาะสมชัดเจน	36	12	2	-	-	50	4.68	มาก ที่สุด
2	สามารถสร้างความรู้ ความเข้าใจและ ตระหนักถึงความสำคัญในการฝึกหัด โขน	31	17	2	-	-	50	4.58	มาก ที่สุด
3	เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างการเรียนรู้ โขนเรื่องรามเกียรติ์	33	16	1	-	-	50	4.64	มาก ที่สุด
4	รูปแบบนวัตกรรมโขนสรรสุข ช่วย ส่งเสริมการเสริมสร้างสุขภาวะของ เยาวชนได้อย่างเหมาะสม	35	14	1	-	-	50	4.68	มาก ที่สุด
5	แนวคิดและรูปแบบของนวัตกรรม โขนสรรสุข มีความสอดคล้อง แสดง ให้เห็นถึงความเป็นเอกภาพได้อย่าง เหมาะสม	34	14	2	-	-	50	4.64	มาก ที่สุด
ด้านองค์ประกอบ									
1	บทร้องที่ประพันธ์ขึ้นใหม่มีเนื้อหาที่ น่าสนใจ เหมาะสมกับแนวคิดและ รูปแบบของนวัตกรรม	38	10	2	-	-	50	4.72	มาก ที่สุด
2	ดนตรีมีความไพเราะและมีอัตรา จังหวะที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ นวัตกรรม	39	9	2	-	-	50	4.74	มาก ที่สุด
3	ทำนองเพลงที่นำมาใช้สามารถแสดง ให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของโขน	34	14	2	-	-	50	4.64	มาก ที่สุด

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ					จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย \bar{x}	แปลค่า
		5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด			
4	กระบวนการทำรายการบูรณาการท่า ฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ทั้ง 4 ด้าน ให้กับเยาวชนได้อย่าง เหมาะสมชัดเจน	36	12	2	-	-	50	4.68	มาก ที่สุด
5	เครื่องแต่งกายมีความสวยงาม เหมาะสม	31	15	4	-	-	50	4.54	มาก ที่สุด

องค์รวมของผลงาน

1	แนวคิด รูปแบบและองค์ประกอบ ของนวัตกรรมโขนสรรสุข สอดคล้อง สัมพันธ์กันอย่างมีเอกภาพ	36	12	2	-	-	50	4.68	มาก ที่สุด
2	งานวิจัยเรื่อง ต่อ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการ เสริมสร้างสุขภาวะมีประโยชน์ทั้งเชิง นโยบายและเชิงวิชาการ	36	12	2	-	-	50	4.68	มาก ที่สุด
3	งานวิจัยเรื่อง ต่อ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการ เสริมสร้างสุขภาวะ สามารถแสดงให้เห็น ถึงการบูรณาการระหว่างศาสตร์ นาฏศิลป์ (โขน) และสุขภาวะ ได้ อย่างเป็นระบบขั้นตอน	34	14	2	-	-	50	4.64	มาก ที่สุด
4	งานวิจัยเรื่อง ต่อ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการ เสริมสร้างสุขภาวะมีคุณค่าต่อ เยาวชน พร้อมทั้งสามารถเป็น ต้นแบบของการสร้างสรรค์เชิงบูรณา การได้	36	12	2	-	-	50	4.68	มาก ที่สุด

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ					จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย \bar{x}	แปลค่า
		5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด			
5	ความพึงพอใจในภาพรวมของ งานวิจัยเรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการ เสริมสร้างสุขภาวะ	36	12	2	-	-	50	4.68	มาก ที่สุด

ที่มา : ผู้วิจัย

จากตารางที่ ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ จากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ จำนวน 50 คน โดยจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ศิลปินแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ นักศึกษา ด้านนาฏศิลป์ และดนตรี กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ ด้านกายภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา และกลุ่มที่ 3 ประชาชนทั่วไป ซึ่งพบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดในทุกด้าน โดยผู้วิจัยสรุปผลการประเมินซึ่งปรากฏรายละเอียด ดังนี้

1. การประเมินด้านแนวคิดและรูปแบบการแสดง พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 5 ประเด็นย่อย ได้แก่

(1) โขน สรร สุขมีการบูรณาการทำฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ให้กับเยาวชนได้อย่างเหมาะสมชัดเจน มีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 4.68

(2) สามารถสร้างความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญในการฝึกหัดโขน มีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 4.58

(3) เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างการเรียนรู้โขนเรื่องรามเกียรติ์ มีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 4.64

(4) รูปแบบนวัตกรรมโขนสรร สุข ช่วยส่งเสริมการเสริมสร้างสุขภาวะของเยาวชนได้อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 4.68

(5) แนวคิดและรูปแบบของนวัตกรรมโขนสรร สุข มีความสอดคล้อง แสดงให้เห็นถึงความ เป็นเอกภาพได้อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 4.64

2. การประเมินด้านองค์ประกอบนวัตกรรม พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 5 ประเด็นย่อย ได้แก่

(1) บทร้องที่ประพันธ์ขึ้นใหม่มีเนื้อหาที่น่าสนใจ เหมาะสมกับแนวคิดและรูปแบบของนวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.72

(2) ดนตรีมีความไพเราะและมีอัตราจังหวะที่เหมาะสมต่อการปฏิบัตินวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.74

(3) ทำนองเพลงที่นำมาใช้สามารถแสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของโขน มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.64

(4) กระบวนท่ารำการบูรณาการท่าฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ให้กับเยาวชนได้อย่างเหมาะสมชัดเจน มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

(5) เครื่องแต่งกายมีความสวยงามเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.54

3. การประเมินด้านองค์รวมของผลงาน พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 5 ประเด็นย่อย ได้แก่

(1) แนวคิด รูปแบบและองค์ประกอบของนวัตกรรมโน้สรวุสุข สอดคล้องสัมพันธ์กันอย่างมีเอกภาพ มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

(2) งานวิจัยเรื่องโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ มีประโยชน์ทั้งเชิงนโยบายและเชิงวิชาการ มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

(3) งานวิจัยเรื่องโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ สามารถแสดงให้เห็นถึงการบูรณาการระหว่างศาสตร์นาฏศิลป์ (โขน) และสุขภาวะ ได้อย่างเป็นระบบขั้นตอน มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.64

(4) งานวิจัยเรื่อง ต่อ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ มีคุณค่าต่อเยาวชน พร้อมทั้งสามารถเป็นต้นแบบของการสร้างสรรค์เชิงบูรณาการได้ มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

(5) ความพึงพอใจในภาพรวมของงานวิจัยเรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

จากผลการประเมินรวมทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย (1) ด้านแนวคิดและรูปแบบการแสดง (2) องค์ประกอบนวัตกรรม (3) ด้านองค์รวมของผลงาน มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.66 ระดับมากที่สุด

3) ประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุติ โขน สรร สุข โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 19 ผลการประเมินความพึงพอใจ (ก่อน-หลัง) การใช้นวัตกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ผลระดับความพึงพอใจ		
		ก่อน	หลัง	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ด้านการฝึกหัดโขน				
1	ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจถึงความสำคัญในการฝึกหัดโขน	3.58	4.12	0.38
2	ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกหัดโขน	3.85	4.25	0.28
3	ปฏิบัติท่าฝึกหัดโขนได้อย่างถูกต้อง	4.00	4.20	0.14
4	สามารถจำแนกประโยชน์ของการฝึกหัดโขน	4.00	4.18	0.13
5	บูรณาการท่าฝึกหัดโขนกับการเสริมสร้างสุขภาวะ	3.82	4.40	0.41
ด้านการเรียนรู้เรื่อง รามเกียรติ์				
1	ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงเรื่องราวของรามเกียรติ์	4.00	4.36	0.25
2	ตระหนักถึงความสำคัญของรามเกียรติ์	4.10	4.20	0.07
3	อธิบายเรื่องราวและตัวละครของรามเกียรติ์	4.00	4.63	0.45
4	ลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของรามเกียรติ์	3.80	4.30	0.35
5	นำองค์ความรู้เรื่องรามเกียรติ์สู่การเรียนการสอนและวิชาชีพได้	4.00	4.26	0.18
ด้านสุขภาวะทางกาย				
1	ก่อให้เกิดภาวะความสุขทางกายจากนวัตกรรมการโขน สรร สุข	3.82	4.62	0.57
2	สร้างความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายจากนวัตกรรมการโขน สรร สุข	3.80	4.60	0.57

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ผลระดับความพึงพอใจ		
		ก่อน	หลัง	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน
3	ตระหนักถึงความสำคัญของร่างกายจาก โขน สรร สุข	4.00	4.15	0.10
4	นวัตกรรม โขน สรร สุข ช่วยสร้างเสริมลักษณะนิสัยให้รักสุขภาพ	3.80	4.46	0.47
5	ภาวะทางกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงจาก นวัตกรรม โขน สรร สุข	3.90	4.00	0.07
ด้านสุขภาวะทางจิต				
1	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างจิตใจที่เป็นสุข	3.90	4.30	0.28
2	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความผ่อนคลายทางใจ	3.60	4.12	0.37
3	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาความเครียด	3.90	4.17	0.19
4	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสมาธิ	4.00	4.21	0.15
5	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสติ	4.00	4.10	0.07
ด้านสุขภาวะทางสังคม				
1	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.63	4.00	0.26
2	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความกล้าแสดงออก	3.80	4.10	0.21
3	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความสามัคคีของการอยู่ร่วมกัน	3.68	4.00	0.23
4	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสันติภาพ	3.90	4.00	0.07
5	นวัตกรรม โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางสังคม	3.90	4.12	0.16

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ผลระดับความพึงพอใจ		
		ก่อน	หลัง	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ด้านสุขภาวะทางปัญญา				
1	นวัตกรรมการ โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต	3.78	4.08	0.21
2	นวัตกรรมการ โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจทางสุนทรียะ	4.00	4.36	0.25
3	นวัตกรรมการ โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความจำ	3.90	4.12	0.16
4	นวัตกรรมการ โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งช่วยลดละความเห็นแก่ตัว	3.87	4.10	0.16
5	นวัตกรรมการ โขน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเคารพความคิดซึ่งกันและกัน	3.80	4.20	0.28

ที่มา : ผู้วิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินสุขภาวะของเยาวชนก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมชุด โขน สรร สุข พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับคุณภาพมากในการประเมินก่อนการใช้นวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข และผลหลังการใช้มีระดับคุณภาพมากที่สุด โดยค่าเฉลี่ยระดับสุขภาวะของเยาวชนหลังการใช้นวัตกรรมชุด โขน สรร สุข เพิ่มขึ้นจาก $\bar{X} = 4.15$, S.D. = 0.29 เป็น $\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.27 เห็นได้ว่า นวัตกรรมชุด โขน สรร สุข เป็นนวัตกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะของเยาวชนในทุกด้านอย่างมีประสิทธิภาพ

4.4 องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัย เรื่อง โชน ธรรม สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

4.4.1 แนวทางการบูรณาการแนวคิดโชนกับแนวคิดสุขภาวะ

1) แนวคิดการบูรณาการองค์ความรู้จากการฝึกหัดโชนพระสุภาวธรรมสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ เนื่องด้วยการฝึกหัดโชนแสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีความสุนทรีย์และการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จะช่วยในเรื่องของการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ คือ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา รูปแบบของสุขภาวะเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อย่างปกติสุข

2) แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะให้กับเยาวชน ซึ่งเยาวชนเป็นกลุ่มคนที่เป็นฐานรากสำคัญในการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติ ดังนั้นจึงเหมาะแก่การส่งเสริมให้เยาวชนเกิดการตระหนักรู้ด้านการเสริมสร้างสุขภาวะอันเป็นการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ภายหลังการเกิดโรคอุบัติใหม่ที่ทำให้เกิดสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพมนุษย์


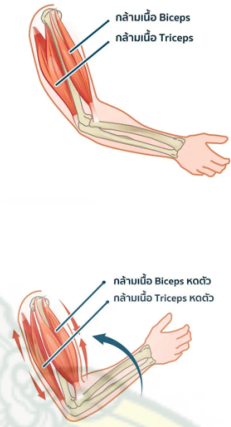


3) แนวคิดการส่งเสริมการเรียนรู้วรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ โดยนวัตกรรมการฝึกหัดโชนจะสอดแทรกเรื่องราวและเหตุการณ์ ตลอดจนตัวละครที่ปรากฏในวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ เรื่องที่นิยมแสดงในการแสดงโชนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้


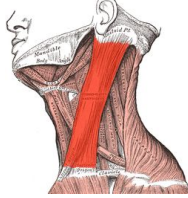



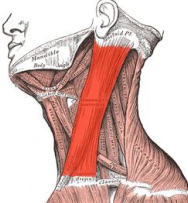
4.4.2 ความสัมพันธ์ของกระบวนการทำกับโครงสร้างกล้ามเนื้อ

ตารางที่ 20 ความสัมพันธ์ของกระบวนการทำกับโครงสร้างกล้ามเนื้อในการปฏิบัตินวัตกรรมโชน ธรรม สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ท่า ที่	กระบวนท่านวัดกรรม	รูปภาพกล้ามเนื้อ	การเสริมสร้าง กล้ามเนื้อ
1		 <p>ที่มา : https://www.irontec.co/exercise-guide/sumo-squat/</p>	<p>ทำย่อเหลี่ยมพระและ การเดินเสาในการ ฝึกหัดโขนช่วยการ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วงขา ได้แก่</p> <p>1) กลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้ เป็นหลัก คือ ก้น สะโพก และต้นขา ด้านหน้า</p> <p>2) กลุ่มกล้ามเนื้อรอง คือ หน้าท้องและต้น ขาด้านหลัง</p>
2		 <p>ที่มา : หน่วยวิทยาศาสตร์การกีฬาและ การฟื้นฟูทางการกีฬา Sports Science Fitness Center</p>	<p>ทำเหยียดแขนโดยส่วน มือปฏิบัติทำจิบหรือตั้ง วงช่วยเสริมสร้าง กล้ามเนื้อแขน</p>
		 <p>ที่มา : หน่วยวิทยาศาสตร์การกีฬาและ การฟื้นฟูทางการกีฬา Sports Science Fitness Center</p>	<p>ทำจิบคว่ำที่ไหล่ ทำจิบ ส่งหลังช่วยเสริมสร้าง กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อข้อไหล่ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อคอ</p>

ท่า ที่	กระบวนท่านวัดกรรม	รูปภาพกล้ามเนื้อ	การเสริมสร้าง กล้ามเนื้อ
3		 <p data-bbox="735 633 1118 775">ที่มา : หน่วยวิทยาศาสตร์การกีฬาและการฟื้นฟูทางการกีฬา Sports Science Fitness Center</p>	<p data-bbox="1155 387 1410 723">ท่าจับคว่ำที่ไหล่ ท่าจับ ส่งหลังช่วยเสริมสร้าง กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อข้อไหล่ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อคอ</p>
4		 <p data-bbox="735 1133 1118 1274">ที่มา : หน่วยวิทยาศาสตร์การกีฬาและการฟื้นฟูทางการกีฬา Sports Science Fitness Center</p>	<p data-bbox="1155 819 1382 1095">ท่าเหยียดแขนเหนือ ศีรษะช่วยเสริมสร้าง กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อข้อไหล่ กล้ามเนื้อแขน</p>

ท่า ที่	กระบวนท่านวัดกรรม	รูปภาพกล้ามเนื้อ	การเสริมสร้าง กล้ามเนื้อ
5		 <p>ที่มา : https://amara-clinic.com/build-arms-muscle/</p>	ท่าจับปรกหน้าและ การตั้งวงล่างช่วย เสริมสร้างกล้ามเนื้อ แขนส่วนหน้า และ กล้ามเนื้อแขนส่วน หลัง
6		 <p>ที่มา : https://amara-clinic.com/build-arms-muscle/</p>	ท่าจับปรกข้างช่วย เสริมสร้างกล้ามเนื้อ แขนส่วนหน้า และ กล้ามเนื้อแขนส่วน หลัง

ท่า ที่	กระบวนท่านวัดกรรม	รูปภาพกล้ามเนื้อ	การเสริมสร้าง กล้ามเนื้อ
7		 <p>ที่มา: https://www.painawayclinic.com/th</p>  <p>ที่มา : หน่วยวิทยาศาสตร์การกีฬาและ การฟื้นฟูทางการกีฬา Sports Science Fitness Center</p>	ท่าจับหงายตึงแขน และท่าจับหงายตึง ศอกเข้าแนบลำตัว พร้อมกับการเอียง ศีรษะช่วยเสริมสร้าง กล้ามเนื้อแขนและ กล้ามเนื้อคอ
8		 <p>ที่มา : หน่วยวิทยาศาสตร์การกีฬาและ การฟื้นฟูทางการกีฬา Sports Science Fitness Cente</p>  <p>ที่มา: https://www.painawayclinic.com/th</p>	ท่าจับคว่ำตึงแขนและ ท่าจับหงายระดับเอว พร้อมกับการเอียง ศีรษะและท่าตั้งมือ แขนเหยียดตึงและท่า จับปรกข้างพร้อมทั้ง เอียงศีรษะช่วย เสริมสร้างกล้ามเนื้อ แขน

ที่มา: ผู้วิจัย

4.4.3 ทักษะกระบวนการสร้างสรรค์

กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรม ประกอบด้วย

1) **ขั้นวางแผน (Plan)** คือ การศึกษาข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ของโลกในปัจจุบันเพื่อกำหนดโจทย์การวิจัยและสรุปประเด็นสำคัญในการวิจัยเพื่อจัดทำโครงร่างวิจัย มุ่งเน้นไปที่กลุ่มเยาวชนซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติ การวิจัยครั้งนี้เป็นการตอบโจทย์ของสังคมโดยบูรณาการศาสตร์เพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านนวัตกรรมจากมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมในการแก้ไขปัญหาท้าทายและยกระดับการพัฒนาอย่างยั่งยืนด้านความมั่นคงทุกมิติ

2) **ขั้นการปฏิบัติตามแผน (Do)** คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการลงภาคสนาม ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ การปฏิบัติการสอน นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาหลักการแนวคิดและรูปแบบเพื่อนำสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโจน ชุด โจน สรร สุข เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยบูรณาการศาสตร์ระหว่างนาฏศิลป์โจน ซึ่งเป็นองค์ความรู้มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมกับวิทยาศาสตร์สุขภาพด้านการเสริมสร้างสุขภาวะให้กับเยาวชน

3) **ขั้นตรวจสอบประเมินผล (Check)** คือ การตรวจสอบข้อมูลซ้ำอย่างละเอียดเพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลตลอดจนความคลาดเคลื่อนของข้อมูล นอกจากนี้เมื่อพบว่าข้อมูลไม่เพียงพอหรือข้อมูลเกิดความคลาดเคลื่อนหรือขาดหายไปบางส่วนนอกจากนี้ยังใช้การตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) โดยผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏศิลป์โจนและด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อตรวจสอบและยืนยันข้อมูลของนวัตกรรม

4) **ขั้นการปรับปรุงการดำเนินงานอย่างเหมาะสม (Act)** คือ การทบทวนกระบวนการระบบกลไกและกระบวนการในการวิจัย ตลอดจนขั้นตอนว่ามีความเหมาะสม ถูกต้องหรือขาดในส่วนใดไปบ้าง จึงดำเนินการปรับปรุงพัฒนาระบบกลไกในการดำเนินการวิจัยเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้นตามแผนงานดังกล่าวโดยข้อมูลทั้งหมดจะนำไปประยุกต์และปรับปรุงใช้ในการวางแผนการวิจัยครั้งต่อไป

บทที่ 5

สรุป อภิปราย ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูล โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้าง
สุขภาวะที่ดี ผู้วิจัยสามารถสรุปผลวิจัยได้ ดังนี้

5.1 สรุปผล

5.1.1 ผลการศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนเบื้องต้น

5.1.2 ผลการสร้างสรรค่นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด
โขน สรร สุข

5.1.3 องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการ
ฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี

5.2 อภิปรายผล

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผล

5.1.1 ผลการศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนเบื้องต้น

โขนเป็นศิลปะที่รวมของศาสตร์และศิลป์หลายแขนงด้วยกัน โดยรับอิทธิพลมา
จากการแสดง 3 ประเภท คือ การแสดงชกนาटकคัมภีร์ การแสดงกระบี่กระบอง และการแสดงหนัง
ใหญ่

การฝึกหัดโขนเบื้องต้นเปรียบเสมือนหัวใจสำคัญของการเรียนโขน เนื่องจากว่า
เป็นการเตรียมพร้อมให้การเสริมสร้างพื้นฐานที่สำคัญให้กับผู้เรียน อาจกล่าวได้ว่า การฝึกหัดโขนเป็นการ
วางรากฐานที่สำคัญและมั่นคงทั้งร่างกายและเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ซึ่งจากการศึกษารูปแบบการฝึกหัด
โขนพระ จากศิลปินแห่งชาติและผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ (โขนพระ) จำนวน 3 ท่าน จำแนกได้ดังนี้

อาจารย์ไพฑูรย์ เข้มแข็ง (2566) กล่าวว่า การฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น
ประกอบด้วย ตบเท้า ถองสะเอว เต็นเสา ถีบเหลี่ยม ดัดมือและดัดแขน

อาจารย์วีระชัย มีบ่อทรัพย์ (2566) กล่าวว่า การฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น
ประกอบด้วย ตบเท้า ถองสะเอว เต็นเสา ถีบเหลี่ยม ดัดมือ และดัดแขน

รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ (2566) กล่าวว่า การฝึกหัดโยนพระ เบื้องต้น ประกอบด้วย ตบเข้า ถองสะเอว เต็นเสา ดัดมือ ดัดแขน และรำเพลงช้า เพลงเร็ว (โยนพระ)

จากการสัมภาษณ์ข้อมูลการฝึกหัดโยนพระเบื้องต้นจากศิลปินแห่งชาติและผู้เชี่ยวชาญ นาฏศิลป์ (โยนพระ) จึงสรุปได้ว่า รูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโยนพระ มีดังนี้

- 1) ตบเข้า วัดอุประสงค์เพื่อเรียนรู้จังหวะ มุ่งเน้นความพร้อมเพรียงและทำให้ ผู้เรียนเกิดความเคยชินกับการนับจังหวะ
- 2) ถองสะเอว วัดอุประสงค์เพื่อฝึกทักษะการยกย้ายลำตัว การใช้ลำตัว รวมถึงการ เอียงศีรษะ
- 3) เต็นเสา วัดอุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
- 4) ถีบเหลี่ยม วัดอุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเหลี่ยมได้อย่างถูกต้อง และสวยงาม
- 5) ดัดมือ ดัดแขน วัดอุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีข้อมือ นิ้วมือและลำแขนที่อ่อนโค้ง สวยงาม
- 6) รำเพลงช้า เพลงเร็ว (โยนพระ) วัดอุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการปฏิบัติท่า รำโยนพระตลอดจนมีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับจังหวะของทำนอง เพลง

การฝึกหัดโยนเป็นการวางรากฐานที่สำคัญและมั่นคงทั้งร่างกายและเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ยัง สอดคล้องกับผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ คือ การฝึกหัดโยนเบื้องต้น เป็นการสร้างความทนทาน ของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) รวมทั้งเป็นการสร้างความอ่อนตัว (Flexibility) ของกล้ามเนื้อ โดยมีรายละเอียด ตามแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และ ประชาชนไทย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2562) คือ

1. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษา ระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หรือหลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มได้มากขึ้น โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการ ปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัย เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกายและชนิดของการออกกำลังกาย

2. ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็นหรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็น ต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนไหวเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้การเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่ นั่นคืออวัยวะส่วนแขนและขา หรือลำตัวจะต้องเหยียด จนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและจะต้องอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ ประมาณ 10 – 15 วินาที

5.1.2 ผลการสร้างสรรคันวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โขน สรร สุข

5.1.2.1) การกำหนดแนวคิดนวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โขน สรร สุข ประกอบด้วย 3 แนวคิด ประกอบด้วย

1) แนวคิดการบูรณาการองค์ความรู้จากการฝึกหัดโยนพระสู่การสร้างสรรคันวัตกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะ เนื่องด้วยการฝึกหัดโยนแสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีความสุนทรีย์และการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จะช่วยในเรื่องของการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ คือ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา รูปแบบของสุขภาวะที่ดีเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อย่างปกติสุข

2) แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับเยาวชน ซึ่งเยาวชนเป็นกลุ่มคนที่เป็นฐานรากสำคัญในการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติ ดังนั้นจึงเหมาะแก่การส่งเสริมให้เยาวชนเกิดการตระหนักรู้ด้านการเสริมสร้างสุขภาวะอันเป็นการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ภายหลังจากการเกิดโรคอุบัติใหม่ที่ทำให้เกิดสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพมนุษย์

3) แนวคิดการส่งเสริมการเรียนรู้วรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ โดยนวัตกรรมการฝึกหัดโยนจะสอดแทรกเรื่องราวและเหตุการณ์ ตลอดจนตัวละครที่ปรากฏในวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ เรื่องที่นิยมแสดงในการแสดงโขนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้

นวัตกรรมการ โขน สรร สุข ได้กำหนดรูปแบบจากพื้นฐานโครงสร้างการฝึกหัดโยนพระเบื้องต้น ซึ่งลักษณะท่าทางที่นำมาใช้จะเป็นท่าทางที่ใช้ในการฝึกหัดโยนพระเบื้องต้น ผู้วิจัยได้สร้างสรรค์บทร้องที่นำเสนอเรื่องราวของรามเกียรติ์โดยย่อ รวมถึงสร้างสรรค์ทำรำผสมผสานกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย โดยใช้นวัตกรรมการฝึกหัดโยนในงานวิจัยครั้งนี้ที่กำหนดว่า “โขน สรร สุข” ซึ่งมีความหมายดังนี้

โขน หมายถึง การแสดงนาฏกรรมชั้นสูงที่ต้องมีการฝึกหัดอย่างมีรูปแบบและขั้นตอน ผู้แสดงสวมหัวโขน ใช้ดนตรี เพลงและการพากย์เจรจา แต่งกายยืนเครื่อง และนิยมแสดงเรื่องรามเกียรติ์

สรร หมายถึง การจัดสรร คัดสรร

สุข หมายถึง ความสุขสบายทั้งร่างกายและจิตใจ

ดังนั้น โขน สรร สุข จึงหมายถึง การจัดสรรการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพทางกายและทางใจ ทั้ง 4 ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ บรรยายถึงบ่อเกิดรามเกียรติ์ (ภาคสวรรค์) เรื่องราวจุดเริ่มต้นของรามเกียรติ์ ส่งผลต่อการดำเนินเรื่องและสงคราม รวมถึงการเรียนรู้ตัวละครในเรื่องรามเกียรติ์

ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ บรรยายถึงเหตุการณ์ของสงครามที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลา 14 ปี ของรามเกียรติ์ เรื่องราวของสงครามและเหตุการณ์ ตลอดจนการดำเนินเรื่องราวของรามเกียรติ์

ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ บรรยายถึงจุดจบของเรื่องราวทั้งหมดและข้อคิดที่ได้จากวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์

5.1.2.2) การสร้างสรรค์องค์ประกอบโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

1) บทร้อง

โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ได้ประพันธ์บทร้องจากเรื่องราวของวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ ตั้งแต่บ่อเกิดรามเกียรติ์ การทำสงครามระหว่างพระรามกับทศกัณฐ์ และจุดจบของเรื่องราวที่สอดแทรกข้อคิดเรื่องธรรมะย่อมชนะอธรรมที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของเยาวชนให้อยู่ในครรลองครองธรรม ประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี สร้างสิ่งที่ดีให้กับสังคมและประเทศชาติ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเพลงที่มีเนื้อหาที่สอดคล้องกับรูปแบบการแสดง นำการพากย์โขนและนำทำนองเพลงที่ปรากฏในการแสดงโขนที่มีท่วงทำนองที่ไพเราะ สนุกสนาน

2) ดนตรี

การสร้างสรรคณ์วัตกรรมครั้งนี้กำหนดใช้เสียงจากเครื่องดนตรีสังเคราะห์ อิเล็กทรอนิกส์ผสมผสานกับเครื่องดนตรีไทยบางชิ้น ทั้งนี้ได้เรียบเรียงเสียงของดนตรีให้มีความไพเราะ เหมาะสำหรับการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยมุ่งเน้นสุนทรีย์ทางการฟัง พร้อมทั้งเป็นส่วนหนึ่งในการช่วย ส่งเสริมการเรียนรู้วัฒนธรรม ชุด โชน สรร สุข ซึ่งขั้นตอนในการสร้างสรรค์ดนตรีประกอบนวัตกรรม ชุด โชน สรร สุข ได้แนวทางมาจากการสร้างสรรค์ดนตรีประกอบละครเพลง เรื่องโทนรัก (ณรงค์ฤทธิ์ เขาวรรณ, 2566) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ตรวจสอบทำนองหลักของเพลง โดยทำนองเพลงที่นำมาใช้ประกอบ นวัตกรรมครั้งนี้ เป็นเพลงที่ปรากฏในการแสดงโชน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ทำนองพากย์

กลุ่มที่ 2 เพลงในการแสดงโชน มีจำนวน 4 เพลง ได้แก่ เพลงกระบอกทอง เพลงแรพ เพลงเขมรสุดใจ และเพลงแขกบรเทศ

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบ Melody และเนื้อร้อง พร้อมทั้งใส่เมโลดี้ลงไป เนื้อร้อง ให้เกิดทำนองเพลงเพื่อเตรียมเข้าสู่การประพันธ์

ขั้นตอนที่ 3 จัดทำดนตรีเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ โดยบรรเลงเพลง ด้วยเครื่องดนตรีไทยเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์เพลง

ขั้นตอนที่ 4 กำหนดแบบร่างของแนวดนตรี จัดทำดนตรีเพื่อเป็นแนวทางในการ สร้างสรรคณ์

ขั้นตอนที่ 5 เรียบเรียงและสร้างสรรค์ด้วยดนตรีอิเล็กทรอนิกส์และเสียงสังเคราะห์ ด้วยการสร้างสรรค์เพลงด้วยอิเล็กทรอนิกส์และเสียงสังเคราะห์ ตลอดจนการเพิ่มเสียงของ เครื่องดนตรีสากลและดนตรีไทย จากนั้นบันทึกเสียงร้อง

3) กระบวนท่า

นวัตกรรม ชุด โชน สรร สุข มีแนวคิดหลักมาจากการนำท่าทางในการฝึกหัดโชน พระเบื้องต้นมาสร้างสรรค์เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและการ สัมภาษณ์ศิลปินแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ (โชน) มาวิเคราะห์และจำแนกลักษณะของท่าทาง เพื่อให้มีความสอดคล้องและถูกต้องตามหลักของการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 มิติและการออกกำลังกาย ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการลดสภาวะร่างกาย ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกระบวนท่า

สำคัญจากการฝึกหัดโขนพระและการใช้ทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์ในการสร้างสรรค์นวัตกรรมประกอบด้วย การตบเข้า การถองสะเอน การเต้นเสา การถีบเหลี่ยม การตัดมือ ดัดแขน และการรำเพลงช้าเพลงเร็ว (โขนพระ) ผสมผสานกับท่าการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จากหน่วยงานราชการที่น่าเชื่อถือ ได้แก่

- ท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จาก กองกีฬาเวชศาสตร์ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

- กรมอนามัย

กระบวนการประกอบโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี มีดังนี้

ช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ บรรยายถึงบ่อเกิดรามเกียรติ์ (ภาคสวรรค์) เรื่องราวจุดเริ่มต้นของรามเกียรติ์ ส่งผลต่อการดำเนินเรื่องและสงคราม รวมถึงการเรียนรู้ตัวละครในเรื่องรามเกียรติ์

กระบวนการอบอุ่นร่างกาย ประกอบด้วย ท่าเตรียม ท่าปฐมฤกษ์เบิกสุข ท่าล้อแก้วรามาวตาร

กระบวนการช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย : เคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ เพื่อบริหารส่วนบนของร่างกาย ได้แก่ คอ ไหล่ ข้อต่อแขน และร่างกายส่วนล่าง คือ ขา

ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ บรรยายถึงเหตุการณ์ของสงครามที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลา 14 ปีของรามเกียรติ์ เรื่องราวของสงครามและเหตุการณ์ ตลอดจนการดำเนินเรื่องราวของรามเกียรติ์

กระบวนการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ท่าแผลงศร โกงศิลป์ ท่าเสี้ยวเกี่ยวสงคราม

กระบวนการช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย : ยืดเหยียดของกล้ามเนื้อ และสร้างความอดทนต่อกล้ามเนื้อขา

ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ บรรยายถึงจุดจบของเรื่องราวทั้งหมดและข้อคิดที่ได้จากวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์

กระบวนการลดสภาวะร่างกาย ประกอบด้วย ท่าผ่อนศึก ท่าคลายสงคราม

การเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย : ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลดความตึงและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

4) การออกแบบเครื่องแต่งกาย ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์แนวคิดการออกแบบเครื่องแต่งกาย ขั้นตอนที่ 2 กำหนดแบบร่างเครื่องแต่งกาย ขั้นตอนที่ 3 กำหนดสีของเครื่องกาย ขั้นตอนที่ 4 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแบบร่างเครื่องแต่งกาย ขั้นตอนที่ 5 สร้างเครื่องแต่งกายตามรูปแบบที่กำหนด ประกอบด้วย โจงกระเบนประยุกต์ และเสื้อสีคอกกลมแขนสั้น

5.1.2.3) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)

การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) งานวิจัยเรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี โดยผู้ทรงคุณวุฒิประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) จำนวน

5 คน คัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีประสบการณ์สอนหรือแสดงด้านนาฏศิลป์ (โขนพระ) ดุริยางคศิลป์ คีตศิลป์ ไม่น้อยกว่า 20 ปี จำนวน 2 คน และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการเป็นครู อาจารย์ นักวิชาการ นักกายภาพ ด้านสุขภาวะ หรือกายวิภาค หรือวิทยาศาสตร์การกีฬา ไม่น้อยกว่า 10 ปี จำนวน 3 คน

1) รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์) พ.ศ. 2548 ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขนพระ) สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาเกียรติ รองคณบดีฝ่ายการศึกษา คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพ

3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพคุณ สูดประเสริฐ รองคณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญดุริยางคศิลป์ไทย – คีตศิลป์ไทย

4) นายธิดาวัฒน์ น้อยคำเมือง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

5) อาจารย์ณพล สุวรรณทัต สาขาวิชาศึกษาทั่วไป วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ

5.1.2.4) การวิเคราะห์ผลการทดลองโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ประกอบด้วย

1) ผลการทดลองสร้างสรรค์กระบวนการทำรำประกอบโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี กับ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 19 – 25 ปี เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ โดยกำหนดการทดลอง 8 วัน มีการประเมินผลในวันที่ 2, 4, 6 และ 8 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. อธิบายแนวคิด รูปแบบและองค์ประกอบของโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี
2. เปิดวิทัศน์ต้นแบบโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ให้กลุ่มตัวอย่างชม
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองใช้ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองใช้โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี

5. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ในช่วงที่ 1 ปฐมบทรวมเกียรติ
6. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ช่วงที่ 2 สงครามรวมเกียรติ
7. กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ช่วงที่ 3 อวสานรวมเกียรติ

2) ผลการประเมินสุขภาวะทางกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และประชาชนไทย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562 เพื่อนำผลการทดสอบไปประกอบการประเมินสุขภาวะทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดใช้แบบทดสอบดังนี้

- ชั่งน้ำหนัก (weight) เพื่อนำข้อมูลไปประเมินสัดส่วนของร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI)
- วัดส่วนสูง (Height) เพื่อนำข้อมูลไปประเมินสัดส่วนของร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI)
- นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) เพื่อตรวจประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลังข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
- ยืน - นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลองโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี (รายด้าน) จำนวน 4 ครั้ง ทำให้พบว่ามีแนวโน้มที่ดีขึ้น ทั้ง 4 ด้าน โดยค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สุขภาวะทางปัญญา มีค่าเฉลี่ย \bar{x} เท่ากับ 2.31 ค่า SD 0.75 คือ มีความเสียสละต่อส่วนรวมและผู้อื่น เข้าถึงความดีและความงามของของศิลปะการแสดงโยน และหลังจากปฏิบัตินวัตกรรม พบว่ามีความสงบสุขภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญญาในการดำเนินชีวิตต่อ รองลงมาได้แก่ สุขภาวะทางสังคม มีค่าเฉลี่ย \bar{x} เท่ากับ 2.25 ค่า SD 0.83 คือ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในการปฏิบัตินวัตกรรม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การนวัตกรรมการกับผู้อื่น และมีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ต่อมา สุขภาวะทางจิต มีค่าเฉลี่ย \bar{x} เท่ากับ 2.31 ค่า SD 0.97 คือ มีจิตใจเบิกบานรื่นเริง ผ่อนคลายขณะปฏิบัตินวัตกรรม มีสมาธิจากการฝึกจดจำท่าทำและเนื้อร้องของนวัตกรรมได้ และมีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมกิจกรรม และสุขภาวะทางกาย มีค่าเฉลี่ย \bar{x} เท่ากับ 1.88 ค่า

SD 0.83 คือ มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้น มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะปฏิบัติกิจกรรม และสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ดี

ผลการประเมินสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่าง ในการทดลองใช้ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัด โขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี (ก่อน – หลัง) ในตารางที่ แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของสุขภาวะที่ดี ทั้ง 4 ด้าน ที่ปรากฏของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน สุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างทุกด้านหลังทดลองใช้ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี มีระดับคุณภาพความพึงพอใจมากที่สุด โดยสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ก่อนใช้นวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย 3.97 และหลังใช้นวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย 4.77 ค่า SD ก่อนใช้นวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย 0.08 และหลังใช้นวัตกรรมมีค่า SD เฉลี่ย 0.17

ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี จากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ จำนวน 50 คน โดยจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ศิลปินแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ นักศึกษา ด้านนาฏศิลป์และดนตรี กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ ด้านกายภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา และกลุ่มที่ 3 ประชาชนทั่วไป ซึ่งพบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดในทุกด้าน โดยผู้วิจัยสรุปผลการประเมินซึ่งปรากฏรายละเอียด ดังนี้

1. การประเมินด้านแนวคิดและรูปแบบการแสดง พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 5 ประเด็นย่อย ได้แก่

(1) โขน สรร สุขมีการบูรณาการทำฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้าน ให้กับเยาวชนได้อย่างเหมาะสมชัดเจน มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

(2) สามารถสร้างความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญในการฝึกหัดโขน มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.58

(3) เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างการเรียนรู้โขนเรื่องราวเกียรติ มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.64

(4) รูปแบบนวัตกรรมโขนสรรสุข ช่วยส่งเสริมการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของเยาวชนได้อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

(5) แนวคิดและรูปแบบของนวัตกรรมโขนสรรสุข มีความสอดคล้อง แสดงให้เห็นถึงความ เป็นเอกภาพได้อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.64

2. การประเมินด้านองค์ประกอบนวัตกรรม พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 5 ประเด็นย่อย ได้แก่

(1) บทร้องที่ประพันธ์ขึ้นใหม่มีเนื้อหาที่น่าสนใจ เหมาะสมกับแนวคิดและรูปแบบของนวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.72

(2) ดนตรีมีความไพเราะและมีอัตราจังหวะที่เหมาะสมต่อการปฏิบัตินวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.74

(3) ทำนองเพลงที่นำมาใช้สามารถแสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของโขน มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.64

(4) กระบวนท่ารำการบูรณาการท่าฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้าน ให้กับเยาวชนได้อย่างเหมาะสมชัดเจน มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

(5) เครื่องแต่งกายมีความสวยงามเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.54

3. การประเมินด้านองค์รวมของผลงาน พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 5 ประเด็นย่อย ได้แก่

(1) แนวคิด รูปแบบและองค์ประกอบของนวัตกรรมโน้สรวรสุข สอดคล้องสัมพันธ์กันอย่างมีเอกภาพ มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

(2) งานวิจัยเรื่อง ต่อ โขน สรวรสุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี มีประโยชน์ทั้งเชิงนโยบายและเชิงวิชาการ มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

(3) งานวิจัยเรื่อง ต่อ โขน สรวรสุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี สามารถแสดงให้เห็นถึงการบูรณาการระหว่างศาสตร์นาฏศิลป์ (โขน) และสุขภาวะ ได้อย่างเป็นระบบขั้นตอน มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.64

(4) งานวิจัยเรื่อง ต่อ โขน สรวรสุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี มีคุณค่าต่อเยาวชน พร้อมทั้งสามารถเป็นต้นแบบของการสร้างสรรค์เชิงบูรณาการได้ มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

(5) ความพึงพอใจในภาพรวมของงานวิจัยเรื่อง โขน สรวรสุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.68

จากผลการประเมินรวมทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านแนวคิดและรูปแบบการแสดง
2) องค์ประกอบนวัตกรรม 3) ด้านองค์รวมของผลงาน มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.66 ระดับมากที่สุด

ผลประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการ
เสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โขน สรร สุข โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มอย่าง พบว่า ภาพรวมอยู่
ในระดับคุณภาพมากในการประเมินก่อนการใช้นวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข และผลหลังการใช้มีระดับ
คุณภาพมากที่สุด โดยค่าเฉลี่ยระดับสุขภาวะของเยาวชนหลังการใช้นวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข เพิ่มขึ้น
จาก $\bar{X} = 4.15$, S.D. = 0.29 เป็น $\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.27 เห็นได้ว่า นวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข เป็น
นวัตกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะของเยาวชนในทุกด้านอย่างมีประสิทธิภาพ

5.1.3 องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการ
เสริมสร้างสุขภาวะที่ดี

5.1.3.1 แนวทางการบูรณาการแนวคิดโยนกับแนวคิดสุขภาวะ

1) แนวคิดการบูรณาการองค์ความรู้จากการฝึกหัดโยนพระสู่การสร้างสรรค
นวัตกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ เนื่องด้วยการฝึกหัดโยนแสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่
มีความสุนทรีย์และการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จะช่วยในเรื่องของการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยสะท้อน
ถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ คือ 1) สุขภาวะทางกาย
2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา รูปแบบของสุขภาวะที่ดีเป็นสิ่งที่สามารถ
พัฒนาได้อย่างปกติสุข

2) แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับเยาวชน ซึ่งเยาวชนเป็นกลุ่มคนที่เป็น
ฐานรากสำคัญในการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติ ดังนั้นจึงเหมาะแก่การส่งเสริมให้เยาวชนเกิด
การตระหนักรู้ด้านการเสริมสร้างสุขภาวะอันเป็นการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ภายหลังจากเกิด
โรคอุบัติใหม่ที่ทำให้เกิดสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพมนุษย์

3) แนวคิดการส่งเสริมการเรียนรู้วรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ โดยนวัตกรรมการฝึกหัดโยนจะ
สอดแทรกเรื่องราวและเหตุการณ์ ตลอดจนตัวละครที่ปรากฏในวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ เรื่องที่นิยม
แสดงในการแสดงโขนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้

5.1.3.2 ความสัมพันธ์ของกระบวนการทำกับโครงสร้างกล้ามเนื้อ พบว่า ความสัมพันธ์ของ
กระบวนการทำกับโครงสร้างกล้ามเนื้อในการปฏิบัตินวัตกรรมโยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการ
เสริมสร้างสุขภาวะ ได้แก่

1) ทำย่อเหลี่ยมพระและการเดินเสาในการฝึกหัดโขนช่วยการเสริมสร้างกล้ามเนื้อช่วงขา คือ (1) กลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้เป็นหลัก คือ ก้น สะโพก และต้นขาด้านหน้า (2) กลุ่มกล้ามเนื้อรอง คือ หน้าท้องและต้นขาด้านหลัง

2) ทำเหยียดแขนโดยส่วนมือปฏิบัติท่าจีบหรือตั้งวงช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขน

3) ทำจีบคว่ำที่ไหล่ ท่าจีบส่งหลังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อข้อไหล่ กล้ามเนื้อแขนกล้ามเนื้อคอ

4) ทำเหยียดแขนเหนือศีรษะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อข้อไหล่ กล้ามเนื้อแขน

5) ทำจีบปรกหน้าและการตั้งวงล่างช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขนส่วนหน้า และกล้ามเนื้อแขนส่วนหลัง

6) ทำจีบปรกข้างช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขนส่วนหน้า และกล้ามเนื้อแขนส่วนหลัง

7) ทำจีบหงายตั้งแขนและท่าจีบหงายตั้งศอกเข้าแนบลำตัว พร้อมกับการเอียงศีรษะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อคอ

8) ทำจีบคว่ำตั้งแขนและท่าจีบหงายระดับเอว พร้อมกับการเอียงศีรษะและท่าตั้งมือแขนเหยียดตั้งและท่าจีบปรกข้างพร้อมกับเอียงศีรษะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขน

5.1.3.3 ทักษะกระบวนการสร้างสรรค์ ประกอบด้วย

1) ชั้นวางแผน (Plan) คือ การศึกษาข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ของโลกในปัจจุบันเพื่อกำหนดโจทย์การวิจัยและสรุปประเด็นสำคัญในการวิจัยเพื่อจัดทำโครงร่างวิจัย มุ่งเน้นไปที่กลุ่มเยาวชนซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติ การวิจัยครั้งนี้เป็นการตอบโจทย์ของสังคมโดยบูรณาการศาสตร์เพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านนวัตกรรมจากมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมในการแก้ไขปัญหาท้าทายและยกระดับการพัฒนาอย่างยั่งยืนด้านความมั่นคงทุกมิติ

2) ชั้นการปฏิบัติตามแผน (Do) คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการลงภาคสนาม ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ การปฏิบัติการสอน นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาหลักการแนวคิดและรูปแบบเพื่อนำสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขน ชุด โขน สรร สุข เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยบูรณาการศาสตร์ระหว่างนาฏศิลป์โขน ซึ่งเป็นองค์ความรู้มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมกับวิทยาศาสตร์สุขภาพด้านการเสริมสร้างสุขภาวะให้กับเยาวชน

3) ขั้นตรวจสอบประเมินผล (Check) คือ การตรวจสอบข้อมูลซ้ำอย่างละเอียดเพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลตลอดจนความคลาดเคลื่อนของข้อมูล นอกจากนี้เมื่อพบว่าข้อมูลไม่เพียงพอหรือข้อมูลเกิดความคลาดเคลื่อนหรือขาดหายไปบางส่วนนอกจากนี้ยังใช้การตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) โดยผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏศิลป์โขนและด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อตรวจสอบและยืนยันข้อมูลของนวัตกรรม

4) ขั้นการปรับปรุงการดำเนินงานอย่างเหมาะสม (Act) คือ การทบทวนกระบวนการระบบกลไกและกระบวนการในการวิจัย ตลอดจนขั้นตอนว่ามีความเหมาะสม ถูกต้องหรือขาดในส่วนใดไปบ้าง จึงดำเนินการปรับปรุงพัฒนาระบบกลไกในการดำเนินการวิจัยเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้นตามแผนงานดังกล่าวโดยข้อมูลทั้งหมดจะนำไปประยุกต์และปรับปรุงใช้ในการวางแผนการวิจัยครั้งต่อไป

5.2 อภิปรายผล

โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ เป็นงานวิจัยที่ศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขน ซึ่งพบว่า การฝึกหัดโขนเบื้องต้นเปรียบเสมือนหัวใจสำคัญของการเรียนโขน เนื่องจากว่าเป็นการเตรียมพร้อมให้การเสริมสร้างพื้นฐานที่สำคัญให้กับผู้เรียน การฝึกหัดโขนเป็นการวางรากฐานที่สำคัญและมั่นคงทั้งร่างกายและเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ประกอบด้วย (1) ตบเข้าวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้จังหวะและความพร้อมเพรียง (2) ถองสะเอว เพื่อฝึกทักษะการยกย้ายใช้ลำตัวและการเอียงศีรษะ (3) เต็นเสา เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (4) ถีบเหลี่ยม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเหลี่ยมได้อย่างถูกต้องและสวยงาม (5) ตัดมือ ตัดแขน เพื่อให้ข้อมือ นิ้วมือและลำแขนงอนโค้งสวยงาม (6) จำเพลงช้าเพลงเร็ว (โขนพระ) เพื่อให้มีทักษะการปฏิบัติท่าจำโขนพระ และทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับจังหวะของทำนองเพลง ซึ่งสอดคล้องกับ ธนิต อยู่โพธิ์ (2508) ได้กล่าวว่า การฝึกหัดโขนเบื้องต้นถือเป็นการเตรียมพร้อมและสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้กับผู้เรียนเสมือนการก่อสร้างที่ต้องวางรากฐานที่มั่นคงแข็งแรง หากผู้เรียนมีพื้นฐานพร้อมทางร่างกายก็จะเพิ่มความมั่นใจ สอดคล้องกับ พันธุ์ทิพย์ ศรีธรรม (2563) ที่กล่าวว่า การฝึกหัดโขนเป็นวิธีการฝึกฝนเพื่อที่จะให้ได้สัดส่วนท่ารำตามนาฏศิลป์ไทย ตลอดจนสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นและเกิดความคล่องแคล่วในการแสดง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมายาวนานจนเป็นเอกลักษณ์ของการฝึกหัดโขนของนาฏศิลป์ไทย และ ธนกร สุวรรณอำภาและคณะ (2564) ที่กล่าวว่า การฝึกหัดโขนเป็นการเตรียมตัวให้ผู้ฝึกเกิดความเคยชินกับจังหวะพื้นฐานในการฝึกหัดโขน และส่งผลให้รู้จักการเคลื่อนไหวร่างกายตามท่าทางนาฏศิลป์ รวมทั้งเป็นการฝึกให้ร่างกายเกิดความอดทน เคยชินกับการฝึกหัดที่มีระยะเวลายาวนาน

สำหรับผลการสร้างสรรค์นวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข ได้นำรูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขน นาฏยศัพท์ส่วนมือและเท้า รวมทั้งท่ากายบริหาร มาบูรณาการสร้างสรรค์ร่วมกันเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของเยาวชน ทั้งนี้พบว่าองค์ความรู้ดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 ปฐมบท รามเกียรติ์ (การอบอุ่นร่างกาย) ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ (การออกกำลังกาย) ช่วงที่ 3 อวสาน รามเกียรติ์ (การลดสภาวะร่างกาย)

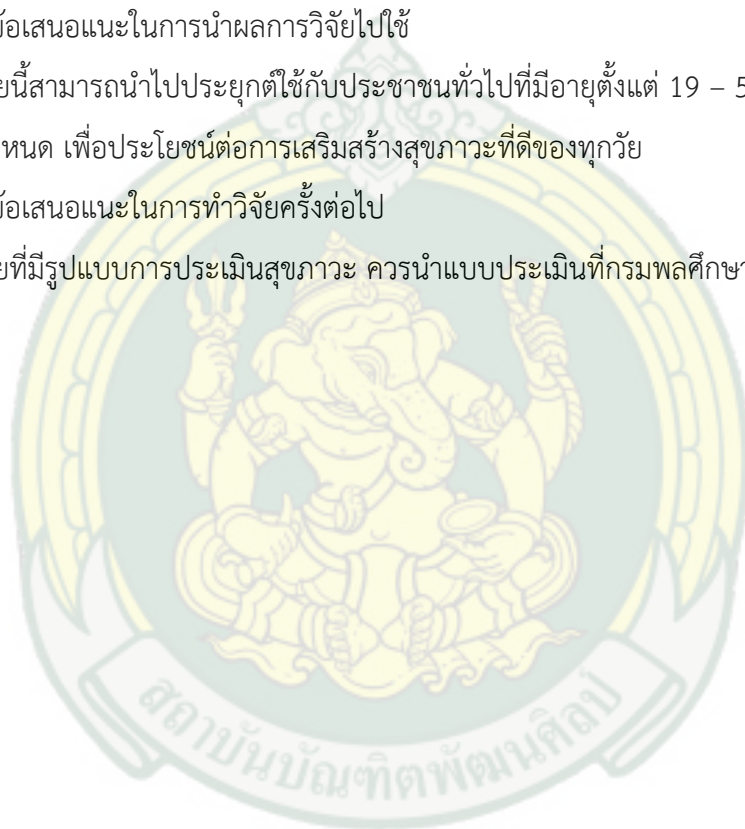
5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

งานวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับประชาชนทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ 19 – 59 ปี ตามเกณฑ์อายุที่ กรมพลศึกษากำหนด เพื่อประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของทุกวัย

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยที่มีรูปแบบการประเมินสุขภาพ ควรนำแบบประเมินที่กรมพลศึกษากำหนดออกมาใช้ให้ครบทุกมิติ



รายการอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข, (2563). **โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: เอกสารอัดสำเนา.

“**การทำงานของกล้ามเนื้อ**”. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2568 จาก <https://amara-clinic.com/build-arms-muscle/>

“**การออกกำลังข้อไหล่**”. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2568 จาก <https://www.painawayclinic.com/th>

“**กล้ามเนื้อหลักและกล้ามเนื้อรอง**”. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2568 จาก <https://www.irontec.co/exercise-guide/sumo-squat>

กองกีฬาเวชศาสตร์ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2565). **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ**. กรุงเทพฯ : กองกีฬาเวชศาสตร์ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.

“**ไขนกลางแปลง**”. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2567 จาก <https://orawan30.wordpress.com/http://www.nattasampun.com/showactivitynsp.php?id=175&page=4>

“**ไขนนั่งราว : เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย**”. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2567 จาก <https://siamrath.co.th/n/9476>

“**ไขนหน้าจอ**”. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2567 จาก <https://thapom78.wordpress.com>

“**ความหมายของนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ**”. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2565). [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 5 สิงหาคม 2566 จาก <https://www.thaihealth.or.th>

จารุณี มุมบ้านเช่า. (2560). **การวิจัยแบบบูรณาการข้ามศาสตร์**. วารสารสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ปีที่ 25 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2560.

จินตนา สายทองคำ. (2558). **นาฏศิลป์ไทย รำ ระบำ ละคร โขน**. กรุงเทพฯ: เจ บรินธ์.

“**ต้นกำเนิดการแสดงโขน**”. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2567 จาก <https://khonsite.wordpress.com/2016/04/17>

ญาดา จุลเสวก. (2561). **การพัฒนากิจกรรมฟ้อนไทยพวนบำบัด ด้วยหลักการเอโรบิค เพื่อแก้ปัญหาของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี**. วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ปีที่ 19(2).

รายการอ้างอิง (ต่อ)

- ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม. (2563). การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรค่นวัตกรรมเพื่อการเสริมสร้าง **สุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ**. รายงานวิจัย, นครปฐม: สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์.
- ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม. (2566). **ละครเพลง เรื่องโทนรัก**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปดุษฐ์บัณฑิต). สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ : นครปฐม.
- ธนกร สุวรรณอำภา, ฤดีชนก คชเสนี, จินตนา อนุวัฒน์, นฤมล ณ นคร, พิมพิภา มหามาตย์ และพิชญ บวรอิทธิกร. (2564). การฝึกหัดโขนเบื้องต้น. วารสารวิพิธพัฒนศิลป์ บัณฑิตศึกษา. ปีที่ 1 (3).
- ธนิต อยู่โพธิ์. (2508). โขน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทสหอุปกรณ์การพิมพ์.
- นันทนา เมฆประสาท. (2555). เอกสารเผยแพร่ **จดหมายข่าวราชบัณฑิตยสถาน**. ปีที่ 23 ฉบับที่ 269. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.
- “**นาฏศิลป์สร้างสุข**”. <https://www.thaihealth.or.th> สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563).
- เนติ ภูประสม (2565). **สถานการณ์ภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. 2564**. กรุงเทพฯ: กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.
- ประเวศ วะสี. (2550). สุขภาวะทางจิตวิญญาณ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2568 จาก <http://www.nationalhealth.or.th/blog>
- พรบ. สุขภาพแห่งชาติ. (2550). ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก ลงวันที่ 19 มี.ค. 2550. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2568 จาก <http://gotoknow.org/blog/a-c-h-d/270241>
- พรรัตน์ ดำรุงและสัณชัย เอื้อศิลป์. (2548) เพิ่มพลังกำลังให้ลิงกัยักษ์ : โครงการวิจัยศิลปะการแสดงร่วมสมัย จากงานขนบนิยมระหว่างไทย-เขมร. **วารสารอักษรศาสตร์**, ปีที่ 34(2). น.14-52.
- พันธุ์ทิพย์ ศรีธรรม. (2563). การฝึกหัดโขนเบื้องต้น : คุณประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมของนักแสดงโขน. **วารสารศรีวนาลัยวิจัย สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, 10(1), 77-86.
- ไพโรจน์ ทองคำสุก. (2549). แนวคิดและวิธีการแสดงโขนลิง. (วิทยานิพนธ์ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รายการอ้างอิง (ต่อ)

- ไพฑูริย์ เข้มแข็ง. (2537). **จารีตการฝึกหัดและการแสดงโขนของตัวพระราม**. (วิทยานิพนธ์ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพฑูริย์ เข้มแข็ง. ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์) พ.ศ. 2565. (ผู้ให้สัมภาษณ์). อนุรักษ์ฤทธิ์ เชาว์กรรม. (ผู้สัมภาษณ์). เมื่อ 20 พฤศจิกายน 2566.
- วรินทร์ กฤตยาเกียรณ. (2555). ระบบประสาทการรับรู้ความรู้สึกของข้อต่อในนาฏศิลป์ไทย. **วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**, ปีที่ 14(1).
- วีระชัย มีบ่อทรัพย์. ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย (โขนพระ) สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์. (ผู้ให้สัมภาษณ์). อนุรักษ์ฤทธิ์ เชาว์กรรม. (ผู้สัมภาษณ์). เมื่อ 20 พฤศจิกายน 2566.
- สมศักดิ์ ทัดดี. (2540). **จารีตการฝึกหัดและการแสดงโขนของตัวทศกัณฐ์**. (วิทยานิพนธ์ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2547). **หลักการแสดงนาฏศิลป์ปริทรรศน์**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรัตน์ จงดา. ผู้ช่วยอธิการบดี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์. (ผู้ให้สัมภาษณ์). อนุรักษ์ฤทธิ์ เชาว์กรรม. (ผู้สัมภาษณ์). เมื่อ 20 พฤศจิกายน 2566.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2554). Happy Work Place คือ (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://www.happyworkplaceclinic.com>.
- สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). **ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ.2561 – 2580 ฉบับย่อ**. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และประชาชนไทย**. กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

รายการอ้างอิง (ต่อ)

- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (13) ประเด็น การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี (พ.ศ.2561 - 2580). สืบค้นจาก <http://nscr.nesdb.go.th/wp-content>
- ศุภชัย จันท์สุวรรณ. ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์) พ.ศ. 2548. (ผู้ให้สัมภาษณ์). ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม. (ผู้สัมภาษณ์). เมื่อ 20 พฤศจิกายน 2566.
- ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK). (2564). ผลการสำรวจโครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2564. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK), สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (TPAK) สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- อัจศรา ประเสริฐสินและคณะ. (2561). สุขภาวะของผู้สูงอายุ : แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. วารสาร สุขศึกษา, 41(1).
- อาคม สายาคม. (2525). ฝึกหัดละครหลวงในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รวมนิพนธ์ของนายอาคม สายาคม. กรุงเทพฯ : กรมศิลปากร.
- “ออกกำลังด้วย “ท่าฟ่อนรำ” ช่วยพัฒนาร่างกายและสมองกรมสุขภาพจิต”. (2561). [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 5 สิงหาคม 2566 จาก <https://www.thaihealth.or.th>
- เอกสิทธิ์ โพธิ์ไทรย์. (2562). การศึกษาองค์ประกอบการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนนาฏศิลป์ไทย (โขน) โดยบูรณาการความรู้ทางกายวิภาคเพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางนาฏศิลป์ไทย (โขน) วิทยาลัยนาฏศิลป์. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- WHO. (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986. World Health Organization, Retrieved January 29, 2014, from: <http://www.who.int/hpr/archive/does/ottawa.html>



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
การรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

สถาบันพัฒนาตลป



ภาพที่ 38 เกียรติบัตรรับรองการอบรมจริยธรรมวิจัยในมนุษย์
 ที่มา : ผู้วิจัย



มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
หนังสือรับรองให้ไว้เพื่อแสดงว่า

โครงการวิจัยเรื่อง

(ภาษาไทย) โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ

(ภาษาอังกฤษ) Khon San Suk : Innovation of Khon Coaching for Health Enhancement and Well-being

ผู้วิจัย: อาจารย์ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม สังกัด คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
จังหวัดนครปฐม

สำหรับเอกสาร:

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 28 ธันวาคม 2565
2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 28 ธันวาคม 2565
3. แบบคำชี้แจงสำหรับอาสาสมัคร ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 28 ธันวาคม 2565
4. แบบใบยินยอมให้ทำการวิจัยจากผู้ถูกวิจัย ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 28 ธันวาคม 2565
5. แบบบันทึกข้อมูล ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 28 ธันวาคม 2565
6. ประวัติผู้วิจัย ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 28 ธันวาคม 2565

ได้ผ่านการรับรอง จากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม
คำประกาศเฮลซิงกิ (Declaration of Helsinki) และแนวทางการปฏิบัติการวิจัยทางคลินิกที่ดี (ICH GCP) โดยขอให้
รายงานความก้าวหน้าของโครงการวิจัยทุก 6 เดือน

ให้ไว้ ณ วันที่ 30 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2565

ลงชื่อ.....

(นายแพทย์พรเจริญ เจียมบุญศรี)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ประจำสาขาวิชา คณะที่ 2

ลำดับที่ 057/2565

เลขที่ : HE652061

วันหมดอายุ: วันที่ 30 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2566



สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
เลขที่ 2 ถนนราชธานี ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี 34000 โทร. 045 352000 ต่อ 5141, 5143

ภาพที่ 39 หนังสือรับรองการอบรมจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

ที่มา : ผู้วิจัย





ที่ วธ ๐๘๐๓/๙๕๕

คณะศิลปนาฏดุริยางค์
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
๑๑๙/๑๒ หมู่ ๓ ต.ศาลายา
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม
๗๓๑๗๐

๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ดร.เฉลิมศักดิ์ เอ็นสำราญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความพึงพอใจ

๒. แบบยืนยันข้อมูลในการประชุมกลุ่มย่อย

๓. แบบสัมภาษณ์ข้อมูล

ด้วยนายณรงค์ฤทธิ์ เขาวังกรม ได้รับทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๖ เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ นั้น

ในการนี้ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญ สามารถตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออนุญาตตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินความพึงพอใจ แบบยืนยันข้อมูลในการประชุมกลุ่มย่อย และแบบสัมภาษณ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงให้มีความ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สายทองคำ)

คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์

คณะศิลปนาฏดุริยางค์

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐ - ๘๕๕๔ - ๑๕๕๖ - ๙

ภาพที่ 40 หนังสือขออนุญาตตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ที่มา : ผู้วิจัย



ที่ วธ ๐๘๐๓/๙๕๔

คณะศิลปนาฏดุริยางค์
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
๑๑๙/๑๒ หมู่ ๓ ต.ศาลายา
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม
๗๓๑๗๐

๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ดร.เฉลิมศักดิ์ เป็นสำราญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความพึงพอใจ

๒. แบบยืนยันข้อมูลในการประชุมกลุ่มย่อย

๓. แบบสัมภาษณ์ข้อมูล

ด้วยนายณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม ได้รับทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๖ เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ นั้น

ในการนี้ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญ สามารถตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินความพึงพอใจ แบบยืนยันข้อมูลในการประชุมกลุ่มย่อย และแบบสัมภาษณ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงให้มีความ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สายทองคำ)

คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์

คณะศิลปนาฏดุริยางค์

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐ - ๘๕๔๔ - ๑๕๕๖ - ๙

ภาพที่ 41 หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ที่มา : ผู้วิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ...สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์...คณะศิลปนาฏดุริยางค์...โทร...๐.๘๕๔๔.๑๕๕๖.๕.....
 ที่ ๖๖.๐๘๐๓/๕๕๔.....วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕.....
 เรื่อง...ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....
 เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ ศิลปินแห่งชาติ

ด้วยนายณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม ได้รับทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๖ เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ นั้น

ในการนี้ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญ สามารถตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินความพึงพอใจ แบบยืนยันข้อมูลในการประชุมกลุ่มย่อย และแบบสัมภาษณ์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงให้มีความ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สายทองคำ)
 คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์

ภาพที่ 42 หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 ที่มา : ผู้วิจัย



การตรวจสอบคุณภาพแบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group)
งานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ
หัวหน้าโครงการ อาจารย์ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม

รายละเอียดโครงการ : แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย
เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนเบื้องต้น
2. เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โขน สรร สุข

คำชี้แจง : โปรดใส่ ลงระดับความคิดเห็นที่สอดคล้องกับประเด็นคำถามเพื่อใช้ในการตรวจสอบ
คุณภาพแบบบันทึกและยืนยันข้อมูล โดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณา ข้อคำถาม ดังนี้

- +1 เห็นด้วย
0 ไม่แน่ใจ
-1 ไม่เห็นด้วย

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3			
1.รูปแบบ นวัตกรรม	ช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ บรรยายถึงบ่อเกิดรามเกียรติ์ (ภาคสวรรค์) เรื่องราวจุดเริ่มต้นของรามเกียรติ์ ส่งผลต่อ การดำเนินเรื่องและสงคราม โดยใช้ท่าใน การฝึกหัดโขน ประกอบด้วย เต็นเสา ถอง สะเวย ทำรำจากเพลงช้า(โขน) เพื่อการ เตรียมพร้อมร่างกายก่อนการแสดงหรือ การเรียนโขน	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
	ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ บรรยายถึงเหตุการณ์ของสงครามที่เกิดขึ้น ตลอดระยะเวลา 14 ปี ของรามเกียรติ์ เรื่องราวของสงครามและเหตุการณ์ ตลอดจนการดำเนินเรื่องราวต่าง ๆ ของ รามเกียรติ์ โดยใช้ท่าในการฝึกหัดและท่า	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3			
	ในการแสดงโขน ประกอบด้วย ท่าเก็บ (ชวยเท้า) ท่ารำจากเพลงเร็ว(โขน) ท่าขึ้น ลอย เพื่อการกระตุ่นกล้ามเนื้อและระบบ โลหิต						
	ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ บรรยายถึงจุดจบของเรื่องราวทั้งหมดของ รามเกียรติ์ โดยใช้ท่าในการฝึกหัดโขนและ ท่าในการแสดงโขน ประกอบด้วย ท่ายก เท้า ท่ากระดกเท้า ท่าชวยเท้า เพื่อการ รักษาสมดุลของระบบโลหิตก่อนจบการ แสดง	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
2.กระบวน ท่ารำ	1.ท่ารำที่ใช้ในวัตรกรรมแสดงถึงท่าการ ฝึกหัดโขน ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	2.ท่ารำที่ใช้ในวัตรกรรมมีความงดงาม สอดคล้องกับอัตลักษณ์การแสดงโขน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	3.ท่ารำมีการร้อยเรียง ลำดับชั้น ถูกต้อง ของการฝึกหัดโขน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	4.ท่ารำที่ใช้ในวัตรกรรมมีความสอดคล้อง กับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ถูกต้อง เหมาะสม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	5.ท่ารำที่ใช้ในวัตรกรรมมีความเป็น เอกภาพ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.บทร้อง และดนตรี ประกอบกา รแสดง	1.บทที่ใช้ในวัตรกรรมสามารถบรรยายถึง เรื่องราวของรามเกียรติ์ได้อย่างเข้าใจ เหมาะสม	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
	2.บทที่ใช้ในวัตรกรรมสามารถจดจำและ เหมาะสมต่อการเรียนรู้เรื่องราวของ รามเกียรติ์	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
	3.บทที่ใช้ในวัตรกรรมมีความไพเราะ และ ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แสดงถึงอัตลักษณ์ ของการแสดงโขน	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3			
	4.อัตราจังหวะของบทมีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
	5.บทที่ใช้ในวัตรกรรมมีการผสมผสานเครื่องดนตรีได้อย่างเหมาะสม มีสุนทรียะต่อการฟัง	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
4.เครื่องแต่งกาย	1.เครื่องแต่งกายที่ใช้ในวัตรกรรมมีความงดงามเหมาะสม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	2.เครื่องแต่งกายที่ใช้ในวัตรกรรมแสดงถึงอัตลักษณ์การแสดงโขน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	3.เครื่องแต่งกายที่ใช้ในวัตรกรรมมีรูปแบบที่สะดวก เหมาะสมกับการปฏิบัติท่ารำ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	4.สีของเครื่องแต่งกายที่ใช้ในวัตรกรรมมีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	5.เครื่องแต่งกายมีความเหมาะสมสอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.การเสริมสร้างสุขภาวะ	1.วัตรกรรมมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีด้านสุขภาวะทางกาย	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	2.วัตรกรรมมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีด้านสุขภาวะทางจิต	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	3.วัตรกรรมมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีด้านสุขภาวะทางสังคม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	4.วัตรกรรมมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีด้านสุขภาวะทางสังคม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	5.วัตรกรรมมีความเหมาะสมในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่	คนที่	คนที่			
		1	2	3			
6.องค์รวม ของผลงาน	1.แนวความคิดในงานวิจัยสามารถ ถ่ายทอดสู่นวัตกรรมได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	2.ระยะเวลาที่ใช้แสดงมีความเหมาะสม สอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	3.องค์รวมของรูปแบบและองค์ประกอบ นวัตกรรมมีความเป็นเอกภาพ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	4.นวัตกรรมสามารถบูรณาการนาฏกรรม โขนและการเสริมสร้างสุขภาวะได้อย่าง เหมาะสม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	5.นวัตกรรมมีคุณค่าต่อการนำไปใช้เพื่อ การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี และการเรียนรู้ เรื่องนาฏกรรมโขน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
	ค่าเฉลี่ย	28	20	28	76	0.81	ใช้ได้



การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินความพึงพอใจ (ก่อน-หลัง) การใช้นวัตกรรมของกลุ่มตัวอย่าง
งานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ
หัวหน้าโครงการ อาจารย์ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม

รายละเอียดโครงการ : แบบประเมินความพึงพอใจฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข :
นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

1.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- a. เพื่อศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนเบื้องต้น
- b. เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โขน สรร สุข

2.ข้อตกลงเบื้องต้น

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ
สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การ
อนามัยโลก และ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อน
ถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมี
สุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม
สุขภาพ. 2554) อันได้แก่

1.1 สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อม
ดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

1.2 สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา
กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

1.3 สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม
ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

1.4 สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง สุขุอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึง
ความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าของ
ความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

3. คำชี้แจง

โปรดใส่ ลงระดับความคิดเห็นที่สอดคล้องกับประเด็นคำถามเพื่อใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินความพึงพอใจ (ก่อน-หลัง) การใช้นวัตกรรมของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณา

ข้อคำถาม ดังนี้
 +1 เห็นด้วย
 0 ไม่แน่ใจ
 -1 ไม่เห็นด้วย

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ด้านการฝึกหัดโจน							
1	ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจถึงความสำคัญในการฝึกหัดโจน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกหัดโจน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3	ปฏิบัติทำฝึกหัดโจนได้อย่างถูกต้อง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	สามารถจำแนกประโยชน์ของการฝึกหัดโจน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	บูรณาการทำฝึกหัดโจนกับการเสริมสร้างสุขภาวะ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ด้านการเรียนรู้เรื่อง รามเกียรติ์							
1	ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงเรื่องราวของรามเกียรติ์	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
2	ตระหนักถึงความสำคัญของรามเกียรติ์	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
3	อธิบายเรื่องราวและตัวละครของรามเกียรติ์	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
4	ลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของรามเกียรติ์	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
5	นำองค์ความรู้เรื่องรามเกียรติ์สู่การเรียนการสอนและวิชาชีพได้	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
ด้านสุขภาวะทางกาย							
1	ก่อให้เกิดภาวะความสุขทางกายจากนวัตกรรมโซน สรร สุข	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	สร้างความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายจากนวัตกรรมโซน สรร สุข	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3	ตระหนักถึงความสำคัญของร่างกายจากโซน สรร สุข	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	นวัตกรรมโซน สรร สุข ช่วยส่งเสริมลักษณะนิสัยให้รักสุขภาพ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	ภาวะทางกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงจาก นวัตกรรมโซน สรร สุข	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ด้านสุขภาวะทางจิต							
1	นวัตกรรม โซน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างจิตใจที่เป็นสุข	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	นวัตกรรม โซน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความผ่อนคลายทางใจ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3	นวัตกรรม โซน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาความเครียด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	นวัตกรรม โซน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสมาธิ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	นวัตกรรม โซน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสติ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
สุขภาวะทางสังคม							
1	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความกล้าแสดงออก	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความสามัคคีของการอยู่ร่วมกัน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสันติภาพ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางสังคม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ด้านสุขภาวะทางปัญญา							
1	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจทางสุนทรียะ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความจำ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งช่วยลดละความเห็นแก่ตัว	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเคารพความคิดซึ่งกันและกัน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ค่าเฉลี่ย		30	25	30	85	0.94	ใช้ได้



การตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านนาฏศิลป์ (โขน)
งานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ
หัวหน้าโครงการ อาจารย์ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม

รายละเอียดโครงการ : แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

3. เพื่อศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนเบื้องต้น
4. เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โขน สรร สุข

คำชี้แจง : โปรดใส่ ลงระดับความคิดเห็นที่สอดคล้องกับประเด็นคำถามเพื่อใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านนาฏศิลป์ (โขน) โดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณา ข้อคำถาม ดังนี้

- +1 เห็นด้วย
 0 ไม่แน่ใจ
 -1 ไม่เห็นด้วย

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	การฝึกหัดโขนมีรูปแบบอย่างไร และมี ความสำคัญอย่างไรกับการแสดงนาฏกรรมโขน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	ขั้นตอนในการฝึกหัดโขนเบื้องต้นมีขั้นตอน อย่างไร ประกอบด้วยท่าในการฝึกหัดอะไรบ้าง	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
3	กระบวนการในการสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัด โขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ควรมีขั้นตอน อะไรบ้าง	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
4	การนำกระบวนการทำการฝึกหัดและกระบวนการทำ มาสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการ เสริมสร้างสุขภาวะ ควรคำนึงถึงเรื่องใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	องค์ความรู้จากงานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุข ภาวะ สามารถเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมสุข ภาวะที่ดีของเยาวชนและคนทุกช่วงวัย	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	ตลอดจนสามารถขยายผลการเรียนรู้ด้านมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมเชน						
	ค่าเฉลี่ย	5	3	5	13	0.87	ใช้ได้





การตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านสุขภาวะ

งานวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

หัวหน้าโครงการ อาจารย์ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม

รายละเอียดโครงการ : แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

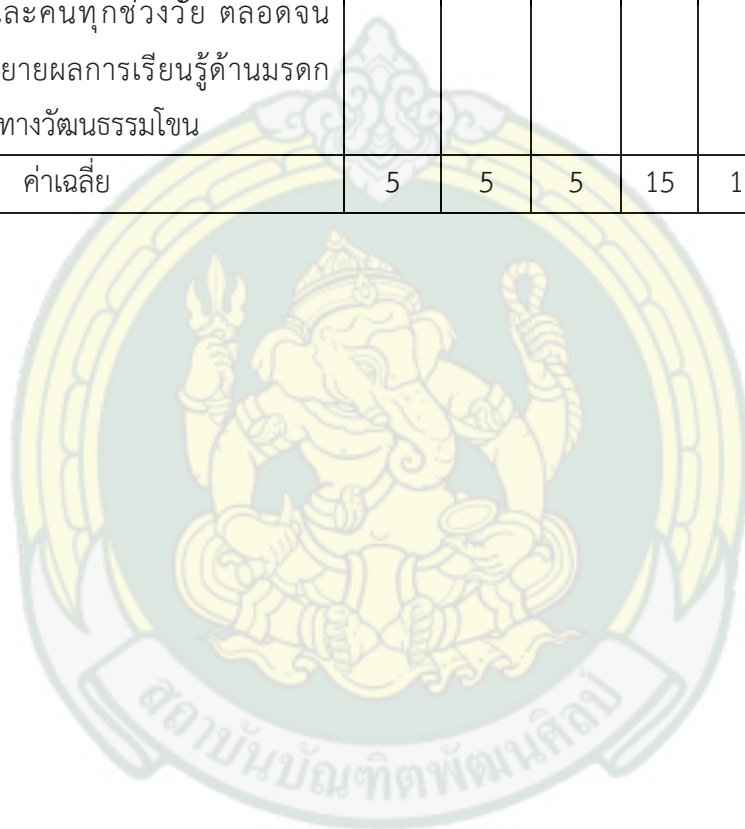
5. เพื่อศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโชนเบื้องต้น
6. เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โชน สรร สุข

คำชี้แจง : โปรดใส่ ลงระดับความคิดเห็นที่สอดคล้องกับประเด็นคำถามเพื่อใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านสุขภาวะโดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณา ข้อคำถาม ดังนี้

- +1 เห็นด้วย
0 ไม่แน่ใจ
-1 ไม่เห็นด้วย

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	การส่งเสริมสุขภาวะที่ดีสามารถบูรณาการกับศาสตร์นาฏศิลป์ (โชน) ได้หรือไม่อย่างไร	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	การส่งเสริมสุขภาวะที่ดี (ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา) ของเยาวชนผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ (โชน) ควรมีลักษณะหรือแนวทางอย่างไร	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3	กระบวนการในการสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะควรมีขั้นตอนอะไรบ้าง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	การนำกระบวนการทำการฝึกหัดและกระบวนการทำรำ มาสร้างสรรค์ในรูปแบบนวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ควรคำนึงถึงเรื่องใด	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
5	องค์ความรู้จากงานวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการ เสริมสร้างสุขภาวะ สามารถเป็นส่วน หนึ่งในการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของ เยาวชนและคนทุกช่วงวัย ตลอดจน สามารถขยายผลการเรียนรู้ด้านมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมโชน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
ค่าเฉลี่ย		5	5	5	15	1	ใช้ได้





แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม (รายบุคคล)

งานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

หัวหน้าโครงการ อาจารย์ ดร.ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม

รายละเอียดโครงการ : แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม (รายบุคคล) ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม (รายบุคคล) ฉบับนี้ ใช้ประกอบในการสังเกตสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมของโครงการวิจัยทั้งสิ้น 12 ข้อ มีเกณฑ์ประเมิน ดังนี้

เกณฑ์การใช้คะแนน

ข้อที่	เกณฑ์การใช้คะแนน	ระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1) สุขภาวะทางกาย	<p>3 คะแนน คือ สามารถปฏิบัติ นวัตกรรมได้ดี มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะปฏิบัติ นวัตกรรม มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้น</p> <p>2 คะแนน คือ สามารถปฏิบัติ นวัตกรรมได้ดี มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะปฏิบัติ นวัตกรรม</p> <p>1 คะแนน คือ สามารถปฏิบัติ นวัตกรรมได้ดี</p>	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2) สุขภาวะทางจิต	<p>3 คะแนน คือ มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมกิจกรรม มีสมาธิจากการฝึกจดจำท่ารำและเนื้อร้องของนวัตกรรมได้ มีจิตใจเบิก</p>	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ข้อที่	เกณฑ์การให้คะแนน	ระดับความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	<p>บานรีนเริง ผ่อนคลายขณะปฏิบัตินวัตกรรม</p> <p>2 คะแนน คือ มีสมาธิจากการฝึกจดจำท่ารำและเนื้อร้องของนวัตกรรมได้</p> <p>1 คะแนน คือ มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมกิจกรรม</p>						
3) สุข ภาวะทาง สังคม	<p>3 คะแนน คือ มีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การนวัตกรรมกับผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในการปฏิบัตินวัตกรรม</p> <p>2 คะแนน คือ มีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การนวัตกรรมกับผู้อื่น</p> <p>1 คะแนน คือ มีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข</p>	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4) สุข ภาวะทาง ปัญญา	<p>3 คะแนน คือ เมื่อปฏิบัตินวัตกรรม พบว่ามีความสุขภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญญาในการดำเนินชีวิต เข้าถึงความดีและความงามของของศิลปะการแสดงโขน มีความเสียสละต่อส่วนรวมและผู้อื่น</p> <p>2 คะแนน คือ เมื่อปฏิบัตินวัตกรรม พบว่ามีความสุขภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญญาใน</p>	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ข้อที่	เกณฑ์การให้คะแนน	ระดับความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	การดำเนินชีวิต เข้าถึงความดี และความงามของของ ศิลปะการแสดงโขน 1 คะแนน คือ เมื่อปฏิบัติ นวัตกรรม พบว่ามีความสุข ภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญญาใน การดำเนินชีวิต						
		4	4	4	12	1	ใช้ได้

การแปลค่าคะแนน

คะแนนรวม	การแปลค่าคะแนน
10 – 12	ระดับดีมาก
7 – 9	ระดับดี
4 – 6	ระดับพอใช้
0 – 3	ระดับน้อย



แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านนาฏศิลป์ (โขน)

งานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

หัวหน้าโครงการ อาจารย์ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม

รายละเอียดโครงการ : แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนเบื้องต้น
2. เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โขน สรร สุข

ผู้สัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้สัมภาษณ์

สถานะสถานที่ในการสัมภาษณ์

วัน/เดือน/ปีเวลาที่สัมภาษณ์

ผู้ถูกสัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้ถูกสัมภาษณ์

ตำแหน่งงานหน่วยงาน

ประเด็นการสัมภาษณ์

1. การฝึกหัดโขนเบื้องต้นมีความสำคัญอย่างไร

.....

2. การฝึกหัดโขนเบื้องต้นมีรูปแบบและขั้นตอนอย่างไร

.....

3. การสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ควรมีขั้นตอนอะไรบ้าง

.....

4. การนำกระบวนการฝึกหัดและกระบวนการทำ มาสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ควรคำนึงถึงเรื่องใด

.....

5. องค์ความรู้จากงานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ สามารถเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของเยาวชนและคนทุกช่วงวัย ตลอดจนสามารถขยายผลการเรียนรู้ด้านมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมโขน

.....

กราบขอบพระคุณ

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านสุขภาวะ

งานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

หัวหน้าโครงการ อาจารย์ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม

รายละเอียดโครงการ : แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนเบื้องต้น
2. เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โขน สรร สุข

ผู้สัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้สัมภาษณ์

สถานะสถานที่ในการสัมภาษณ์

วัน/เดือน/ปีเวลาที่สัมภาษณ์

ผู้ถูกสัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้ถูกสัมภาษณ์

ตำแหน่งงานหน่วยงาน

ประเด็นการสัมภาษณ์

1. การส่งเสริมสุขภาวะที่ดีสามารถบูรณาการกับศาสตร์นาฏศิลป์ (โขน) ได้หรือไม่ อย่างไร

.....

2. การส่งเสริมสุขภาวะที่ดี (ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา) ของเยาวชนผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ (โขน) ควรมีลักษณะหรือแนวทางอย่างไร

.....

3. การสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ควรมีขั้นตอนอะไรบ้าง

.....

4. การนำกระบวนการฝึกหัดและกระบวนการทำรำ มาสร้างสรรค์ในรูปแบบนวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ควรคำนึงถึงเรื่องใด

.....

5. องค์ความรู้จากงานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ สามารถเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของเยาวชนและคนทุกช่วงวัย ตลอดจนสามารถขยายผลการเรียนรู้ด้านมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมโขน

.....

กราบขอบพระคุณ

แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group)

งานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

หัวหน้าโครงการ อาจารย์ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม

รายละเอียดโครงการ : แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนเบื้องต้น
2. เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โขน สรร สุข

คำชี้แจง : แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน 28 ข้อคำถาม โดยให้ท่านใส่ข้อเสนอแนะลงในช่องว่าง รายละเอียดในแต่ละด้าน เพื่อบันทึกและยืนยันข้อมูลในการวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ข้อเสนอแนะ
1.รูปแบบ นวัตกรรม	<p>ช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์</p> <p>บรรยายถึงบ่อเกิดรามเกียรติ์ (ภาคสวรรค์) เรื่องราวจุดเริ่มต้นของรามเกียรติ์ ส่งผลต่อการดำเนินเรื่องและสงคราม โดยใช้ทำในการฝึกหัดโขน ประกอบด้วย เต็นเสา ถองสะเอว ทำรำจากเพลงช้า(โขน) เพื่อการเตรียมพร้อมร่างกายก่อนการแสดงหรือการเรียนโขน</p>	
	<p>ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์</p> <p>บรรยายถึงเหตุการณ์ของสงครามที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลา 14 ปี ของรามเกียรติ์ เรื่องราวของสงครามและเหตุการณ์ ตลอดจนการดำเนินเรื่องราวต่าง ๆ ของรามเกียรติ์ โดยใช้ทำในการฝึกหัดและทำในการแสดงโขน ประกอบด้วย ทำเก็บ(ชอยเท้า) ทำรำจากเพลงเร็ว(โขน) ทำขึ้นลอย เพื่อการกระตุ้นกล้ามเนื้อและระบบโลหิต</p>	
	<p>ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์</p> <p>บรรยายถึงจุดจบของเรื่องราวทั้งหมดของรามเกียรติ์ โดยใช้ทำในการฝึกหัดโขนและทำในการแสดงโขน ประกอบด้วย ทำยกเท้า ทำ</p>	

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ข้อเสนอแนะ
	กระดกเท้า ท่าชวยเท้า เพื่อการรักษาสมดุลของระบบโลหิตก่อนจบการแสดง	
2.กระบวนท่ารำ	1.ท่ารำที่ใช้ในนวัตกรรมแสดงถึงท่าการฝึกหัดโขน ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม	
	2.ท่ารำที่ใช้ในนวัตกรรมมีความงดงาม สอดคล้องกับอัตลักษณ์การแสดงโขน	
	3.ท่ารำมีการร้อยเรียง ลำดับชั้น ถูกต้อง ของการฝึกหัดโขน	
	4.ท่ารำที่ใช้ในนวัตกรรมมีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ถูกต้อง เหมาะสม	
	5.ท่ารำที่ใช้ในนวัตกรรมมีความเป็นเอกภาพ	
3.บทและดนตรีประกอบการแสดง	1.บทที่ใช้ในนวัตกรรมสามารถบรรยายถึงเรื่องราวของรามเกียรติ์ได้อย่างเข้าใจเหมาะสม	
	2.บทที่ใช้ในนวัตกรรมสามารถจดจำและเหมาะสมต่อการเรียนรู้ เรื่องราวของรามเกียรติ์	
	3.บทที่ใช้ในนวัตกรรมมีความไพเราะ และถูกต้องตามฉันทลักษณ์แสดงถึงอัตลักษณ์ของการแสดงโขน	
	4.อัตราจังหวะของบทมีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี	
	5.บทที่ใช้ในนวัตกรรมมีการผสมผสานเครื่องดนตรีได้อย่างเหมาะสม มีสุนทรีย์ต่อการฟัง	
4.เครื่องแต่งกาย	1.เครื่องแต่งกายที่ใช้ในนวัตกรรมมีความงดงามเหมาะสม	
	2.เครื่องแต่งกายที่ใช้ในนวัตกรรมแสดงถึงอัตลักษณ์การแสดงโขน	

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ข้อเสนอแนะ
	3.เครื่องแต่งกายที่ใช้ในนวัตกรรมมีรูปแบบที่สะดวก เหมาะสมกับการปฏิบัติท่ารำ	
	4.สีของเครื่องแต่งกายที่ใช้ในนวัตกรรมมีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี	
	5.เครื่องแต่งกายมีความเหมาะสมสอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี	
5.การเสริมสร้างสุขภาวะ	1.นวัตกรรมมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีด้านสุขภาวะทางกาย	
	2.นวัตกรรมมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีด้านสุขภาวะทางจิต	
	3.นวัตกรรมมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีด้านสุขภาวะทางสังคม	
	4.นวัตกรรมมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีด้านสุขภาวะทางสังคม	
	5. นวัตกรรมมีความเหมาะสมในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี	
6.องค์รวมของผลงาน	1.แนวความคิดในงานวิจัยสามารถถ่ายทอดสู่นวัตกรรมได้อย่างชัดเจน	
	2.ระยะเวลาที่ใช้แสดงมีความเหมาะสมสอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี	
	3.องค์รวมของรูปแบบและองค์ประกอบนวัตกรรมมีความเป็นเอกภาพ	
	4.นวัตกรรมสามารถบูรณาการนาฏกรรมโขนและการเสริมสร้างสุขภาวะได้อย่างเหมาะสม	
	5.นวัตกรรมมีคุณค่าต่อการนำไปใช้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี และการเรียนรู้เรื่องนาฏกรรมโขน	

ข้อเสนอแนะ

.....

**แบบประเมินความพึงพอใจ (ก่อน-หลัง) การใช้นวัตกรรมของกลุ่มตัวอย่าง
งานวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ
หัวหน้าโครงการ อาจารย์ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม**

รายละเอียดโครงการ : แบบประเมินความพึงพอใจฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

1.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- a. เพื่อศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโชนเบื้องต้น
- b. เพื่อสร้างสรรค่นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โชน สรร สุข

2.ข้อตกลงเบื้องต้น

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2554) อันได้แก่

1.1 สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

1.2 สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

1.3 สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

1.4 สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง สุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

3. คำชี้แจง

ตอนที่ 1 ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในข้อที่ตรงกับสถานะของท่าน

ท่านเคยเรียนโชน เคย ไม่เคย

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจของท่านที่มีต่อโชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ โดยใส่ ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริง

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
		5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด
ด้านการฝึกหัดโยน						
1	ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจถึงความสำคัญในการฝึกหัดโยน					
2	ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกหัดโยน					
3	ปฏิบัติท่าฝึกหัดโยนได้อย่างถูกต้อง					
4	สามารถจำแนกประโยชน์ของท่าการฝึกหัดโยน					
5	บูรณาการทำฝึกหัดโยนกับการเสริมสร้างสุขภาวะ					
ด้านการเรียนรู้เรื่อง รามเกียรติ์						
1	ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงเรื่องราวของรามเกียรติ์					
2	ตระหนักถึงความสำคัญของรามเกียรติ์					
3	อธิบายเรื่องราวและตัวละครของรามเกียรติ์					
4	ลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของรามเกียรติ์					
5	นำองค์ความรู้เรื่องรามเกียรติ์สู่การเรียนการสอนและวิชาชีพได้					
ด้านสุขภาวะทางกาย						
1	ก่อให้เกิดภาวะความสุขทางกายจากนวัตกรรมโยน สรร สุข					
2	สร้างความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายจากนวัตกรรมโยน สรร สุข					
3	ตระหนักถึงความสำคัญของร่างกายจากโยน สรร สุข					
4	นวัตกรรมโยน สรร สุข ช่วยสร้างเสริมลักษณะนิสัยให้รักสุขภาพ					
5	ภาวะทางกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงจาก นวัตกรรมโยน สรร สุข					
ด้านสุขภาวะทางจิต						
1	นวัตกรรม โยน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างจิตใจที่เป็นสุข					
2	นวัตกรรม โยน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความผ่อนคลายทางใจ					
3	นวัตกรรม โยน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาความเครียด					
4	นวัตกรรม โยน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสมาธิ					
5	นวัตกรรม โยน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสติ					
สุขภาวะทางสังคม						
1	นวัตกรรม โยน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล					

ข้อที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
		5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด
2	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความกล้าแสดงออก					
3	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความสามัคคีของการอยู่ร่วมกัน					
4	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสันติภาพ					
5	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางสังคม					
ด้านสุขภาวะทางปัญญา						
1	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต					
2	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจทางสุนทรียะ					
3	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างความจำ					
4	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งช่วยลดละความเห็นแก่ตัว					
5	นวัตกรรม โชน สรร สุข เป็นส่วนหนึ่งในการเคารพความคิดซึ่งกันและกัน					

แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม (รายบุคคล)

งานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

หัวหน้าโครงการ อาจารย์ ดร.ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม

รายละเอียดโครงการ : แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม (รายบุคคล) ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

คำชี้แจง แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม (รายบุคคล) ฉบับนี้ ใช้ประกอบในการสังเกตสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมของโครงการวิจัยทั้งสิ้น 12 ข้อ มีเกณฑ์ประเมิน ดังนี้

เกณฑ์การใช้คะแนน

ข้อที่	เกณฑ์การใช้คะแนน
1) สุขภาวะทางกาย	<p>3 คะแนน คือ สามารถปฏิบัติวินัยได้ดี มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะปฏิบัติวินัย มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้น</p> <p>2 คะแนน คือ สามารถปฏิบัติวินัยได้ดี มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะปฏิบัติวินัย</p> <p>1 คะแนน คือ สามารถปฏิบัติวินัยได้ดี</p>
2) สุขภาวะทางจิต	<p>3 คะแนน คือ มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมกิจกรรม มีสมาธิจากการฝึกจดจำท่ารำ และเนื้อร้องของนวัตกรรมได้ มีจิตใจเบิกบานรื่นเริง ผ่อนคลายขณะปฏิบัติวินัย</p> <p>2 คะแนน คือ มีสมาธิจากการฝึกจดจำท่ารำและเนื้อร้องของนวัตกรรมได้</p> <p>1 คะแนน คือ มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมกิจกรรม</p>
3) สุขภาวะทางสังคม	<p>3 คะแนน คือ มีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข การแลกเปลี่ยนเรียนรู้การนวัตกรรมกับผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในการปฏิบัติวินัย</p> <p>2 คะแนน คือ มีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การนวัตกรรมกับผู้อื่น</p> <p>1 คะแนน คือ มีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข</p>
4) สุขภาวะทางปัญญา	<p>3 คะแนน คือ เมื่อปฏิบัติวินัย พบว่ามีความสุขภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญญาในการดำเนินชีวิต เข้าถึงความดีและความงามของของศิลปะการแสดงโขน มีความเสียสละต่อส่วนรวมและผู้อื่น</p> <p>2 คะแนน คือ เมื่อปฏิบัติวินัย พบว่ามีความสุขภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญญาในการดำเนินชีวิต เข้าถึงความดีและความงามของของศิลปะการแสดงโขน</p> <p>1 คะแนน คือ เมื่อปฏิบัติวินัย พบว่ามีความสุขภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญญาในการดำเนินชีวิต</p>

การแปลค่าคะแนน

คะแนนรวม	การแปลค่าคะแนน
10 - 12	ระดับดีมาก
7 - 9	ระดับดี
4 - 6	ระดับพอใช้
0 - 3	ระดับน้อย



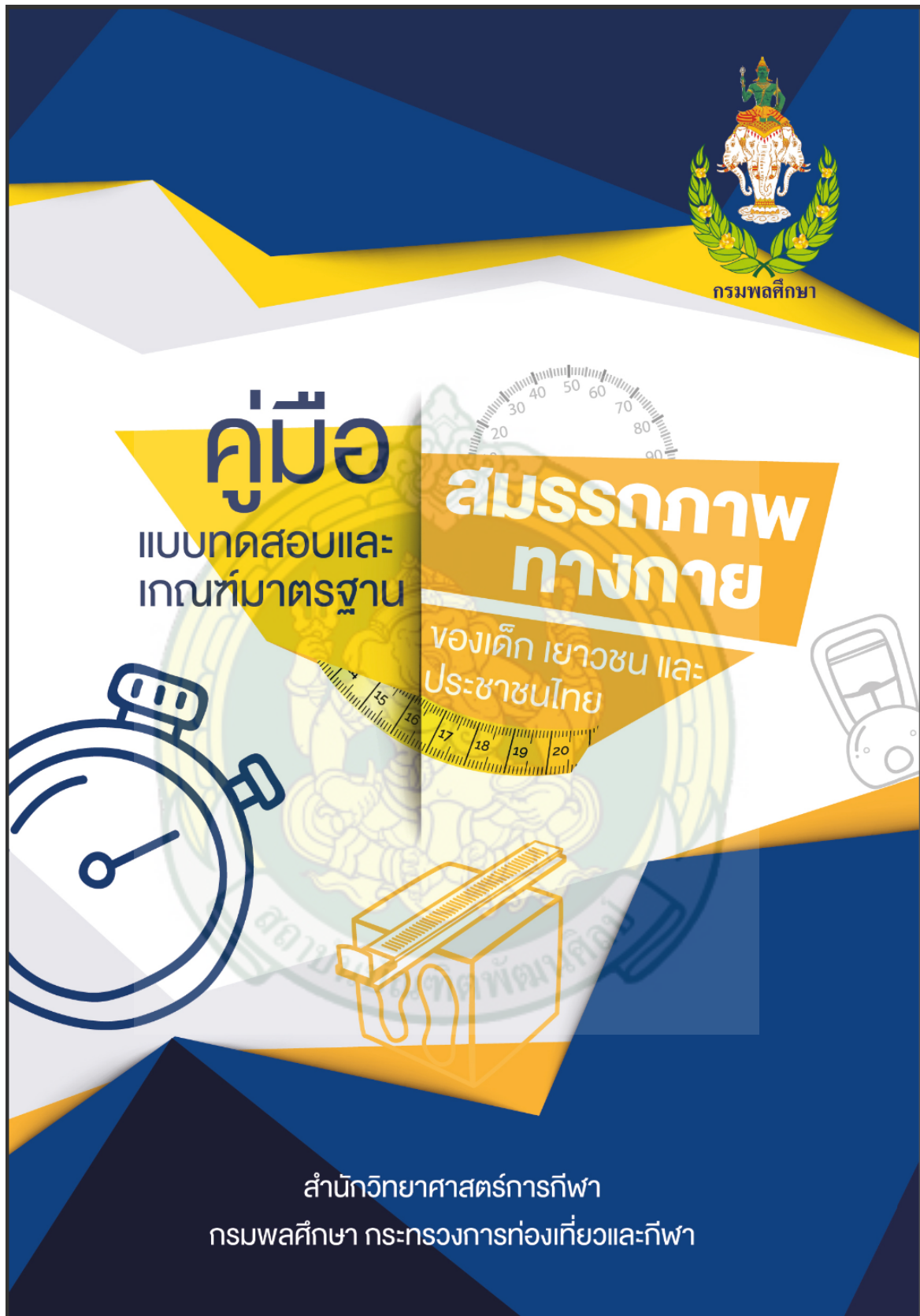
ครั้งที่.....

วันที่

รหัสผู้เข้าร่วม	ประเด็นการสังเกต/คะแนนการประเมิน												รวม
	สุขภาวะทางกาย			สุขภาวะทางจิต			สุขภาวะทางสังคม			สุขภาวะทางปัญญา			
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1. Khon.1													
2. Khon.2													
3. Khon.3													
4. Khon.4													
5. Khon.5													
6. Khon.6													
7. Khon.7													
8. Khon.8													
9. Khon.9													
10. Khon.10													
11. Khon.11													
12. Khon.12													
13. Khon.13													
14. Khon.14													
15. Khon.15													
16. Khon.16													
17. Khon.17													
18. Khon.18													
19. Khon.19													
20. Khon.20													

.....
(อาจารย์ ดร.ณรงค์ฤทธิ์ เซาว์กรรม)

ผู้สังเกตพฤติกรรม



ภาพที่ 43 หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาคผนวก ค
การประชุมกลุ่มย่อย

ที่ วธ ๐๘๐๓/น๒๘



คณะศิลปนาฏดุริยางค์
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
เลขที่ ๑๑๙/๑๒
ศาลากลาง
อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๓๐

๕ กันยายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรเข้าร่วมการประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย

เรียน คณบดีคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

ด้วย อาจารย์ ดร.ณรงค์ฤทธิ์ เชาวน์กรรม สังกัดคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนทุนวิจัย จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (กองทุนส่งเสริม ววน.) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ นั้น

ในการนี้ ได้พิจารณาแล้วว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก. วรินทร์ กฤตยาเกียรติ บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัดอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรดังกล่าวเข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะในวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ผ่านระบบ Zoom meeting (Meeting ID: 496 835 3907 Passcode: bpi123456)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยปง คงถาวร)

คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

คณะศิลปนาฏดุริยางค์

หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐ ๘๕๕๔ ๑๕๕๖ ๙

ภาพที่ 44 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

ที่ วธ ๐๘๐๓/๕๖๗



คณะศิลปนาฏดุริยางค์
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
เลขที่ ๑๑๙/๑๒
ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๓๐

๒ กันยายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์บุคลากรเข้าร่วมการประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย

เรียน นางสาวสุวรรณา เทวีวิริยะกุล นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลชัยบาดาล

ด้วยอาจารย์ ดร.ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม สังกัดคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนวิจัย จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (กองทุนส่งเสริม ววน.) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ เรื่อง โจน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ นั้น

ในการนี้ ได้พิจารณาแล้วว่า นายภูษิต ออนศรี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รองหัวหน้างานการพยาบาลหน่วยควบคุมการติดเชื้อและงานจ่ายกลาง บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรดังกล่าวเข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย เรื่อง โจน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ในวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ผ่านระบบ Zoom meeting (Meeting ID: 496 835 3907 Passcode: bpi123456)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวัญใจ คงถาวร)

คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

คณะศิลปนาฏดุริยางค์

หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐ ๘๕๔๔ ๑๕๕๖ ๙

ภาพที่ 45 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

ที่ วธ ๐๘๐๓/๒๖๘



คณะศิลปนาฏดุริยางค์
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
เลขที่ ๑๑๑/๑๒
ศาลากลาง
อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

๕ กันยายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรเข้าร่วมการประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย
เรียน อธิบดีกรมพลศึกษา

ด้วยอาจารย์ ดร.ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม สังกัดคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนทุนวิจัย จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (กองทุนส่งเสริม ววน.) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ นั้น

ในการนี้ ได้พิจารณาแล้วว่า นายอิศริวัฒน์ น้อยคำเมือง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรดังกล่าวเข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ในวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ผ่านระบบ Zoom meeting (Meeting ID: 496 835 3907 Passcode: bpl123456)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงถาวร)

คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

คณะศิลปนาฏดุริยางค์

หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐ ๘๕๕๔ ๑๕๕๖ ๔

ภาพที่ 46 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย




บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ...สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์...คณะศิลปนาฏดุริยางค์...หมายเลขโทรศัพท์...๐.๘๕๔๔...๑๕๕๖.๘.....
 ที่ วธ.๐๘๐๓/๙๕๑๐.....วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๗
 เรื่อง...เรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมการประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....
 เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพคุณ สุตประเสริฐ

ด้วยอาจารย์ ดร.ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม สังกัดคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนทุนวิจัย จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (กองทุนส่งเสริม ววน.) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ นั้น

ในการนี้ ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญด้านคีตศิลป์และดุริยางคศิลป์ไทยอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ในวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ผ่านระบบ Zoom meeting (Meeting ID: 496 835 3907 Passcode: bpi123456)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวีญใจ คงถาวร)
 คณะศิลปนาฏดุริยางค์

“มุ่งมั่นพัฒนา ก้าวหน้าวิชาการ สืบสานงานศิลป์”

ภาพที่ 47 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย
 ที่มา: ผู้วิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ...สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์...คณะศิลปนาฏดุริยางค์...หมายเลขโทรศัพท์...๑-๘๕๕๔๙-๑๕๕๖๒.๕.....

ที่ วธ.๑๘๐๗/๘๓๐.....วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๗.....

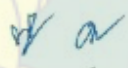
เรื่อง...เรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมการประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย.....

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.สุกษี จันทร์สุวรรณ (ศิลปินแห่งชาติ)

ด้วยอาจารย์ ดร.ณรงค์ฤทธิ์ เชาวกรรม สังกัดคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนทุนวิจัย จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (กองทุนส่งเสริม ววน.) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพะ นั้น

ในการนี้ ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญด้านศิลปศาสตร์และดุริยางคศิลป์ไทยอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพะ ในวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ผ่านระบบ Zoom meeting (Meeting ID: 496 835 3907 Passcode: bpi123456)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงถาวร)
คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์

“มุ่งมั่นพัฒนา ก้าวหน้าวิชาการ สืบสานงานศิลป์”

ภาพที่ 48 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ...สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ คณะศิลปนาฏดุริยางค์ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๘๕๔๔ ๑๕๕๖ ๙

ที่ วธ.๑๘๐๓/๙๓๐ วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๗

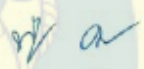
เรื่อง...เรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมการประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย

เรียน อาจารย์ณพล สุวรรณทัต

ด้วยอาจารย์ ดร.ณรงค์ฤทธิ์ เซาว์กรรม สังกัดคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนทุนวิจัย จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (กองทุนส่งเสริม ววน.) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ นั้น

ในการนี้ ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา อย่างดียิ่ง จึงใคร่ความอนุเคราะห์ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ในวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๖๗ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ผ่านระบบ Zoom meeting (Meeting ID: 496 835 3907 Passcode: bpi123456)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวีฎใจ คงถาวร)
คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์

“มุ่งมั่นพัฒนา ก้าวหน้าวิชาการ สืบสานงานศิลป์”

ภาพที่ 49 หนังสือเชิญประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ
KhonSan Suk : Innovation of Khon Coaching for Health
โดย
นายณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม
คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ภาพที่ 50 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ใช้การวิจัยเชิงผสมวิธี (mixed methods research) ระหว่างวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) และเชิงปริมาณ (Quantitative Method) เข้าด้วยกัน โดยมีการดำเนินการวิจัย ดังนี้ 1) เก็บข้อมูลทางวิชาการ 2) เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ 3) เก็บข้อมูลจากการสังเกตการแสดง 4) เก็บข้อมูลจากการประชุมกลุ่มย่อย 5) เก็บข้อมูลจากนวัตกรรม โดยมีเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ดังนี้

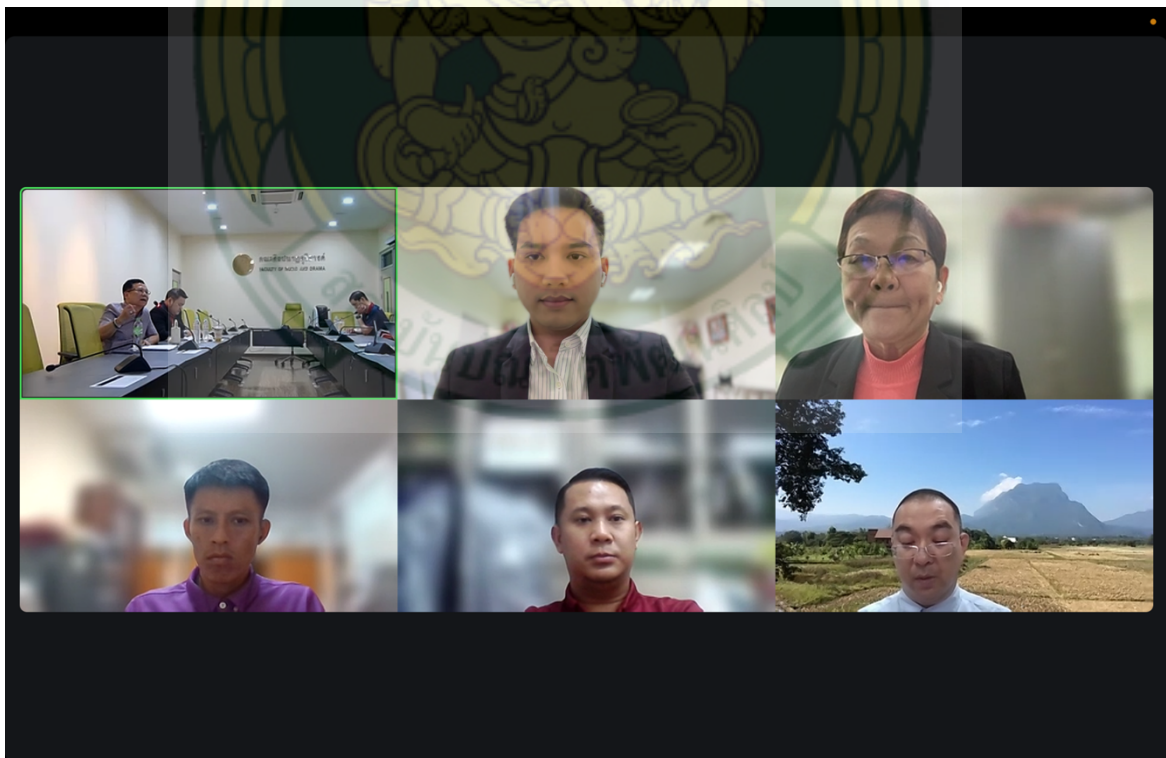
- 1) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านโขนและด้านสุขภาพ
- 2) แบบสอบถามในการประชุมกลุ่มย่อยสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ
- 3) แบบสอบถามความพึงพอใจ
- 4) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และประชากร วิทยาลัยการกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2562
- 5) แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม (รายบุคคล)
- 6) แบบประเมินสุขภาพ (ก่อน-หลัง)

ภาพที่ 51 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย

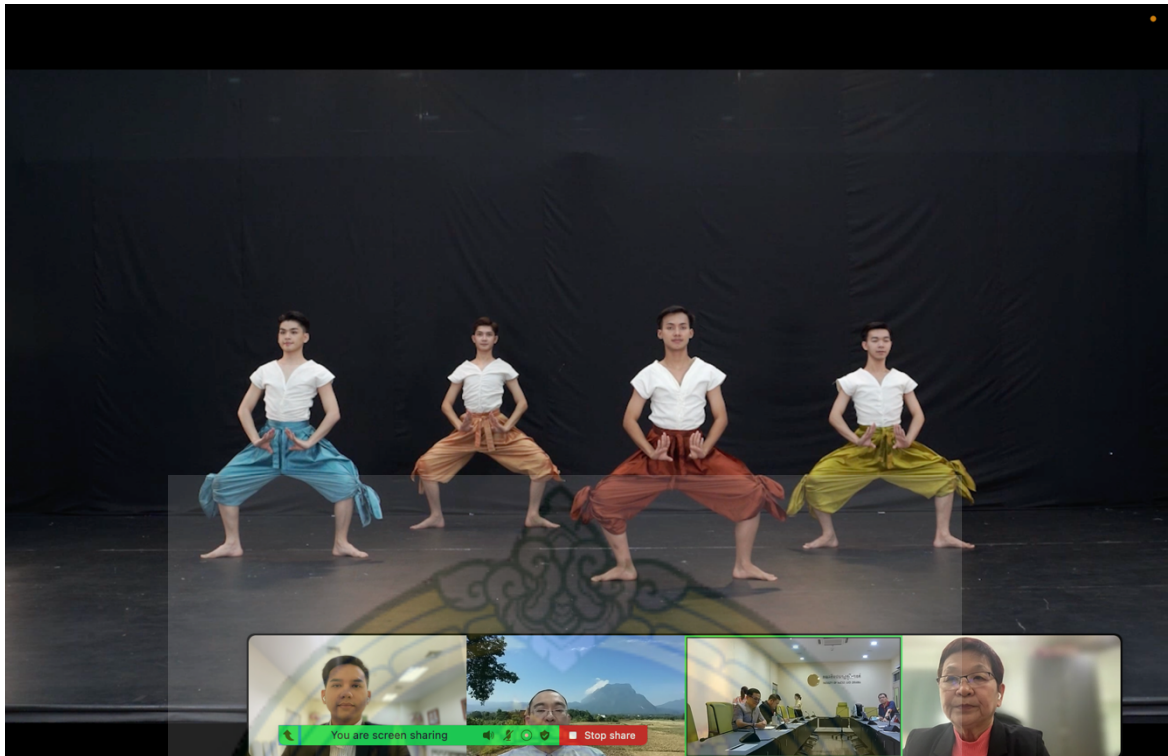
ที่มา: ผู้วิจัย



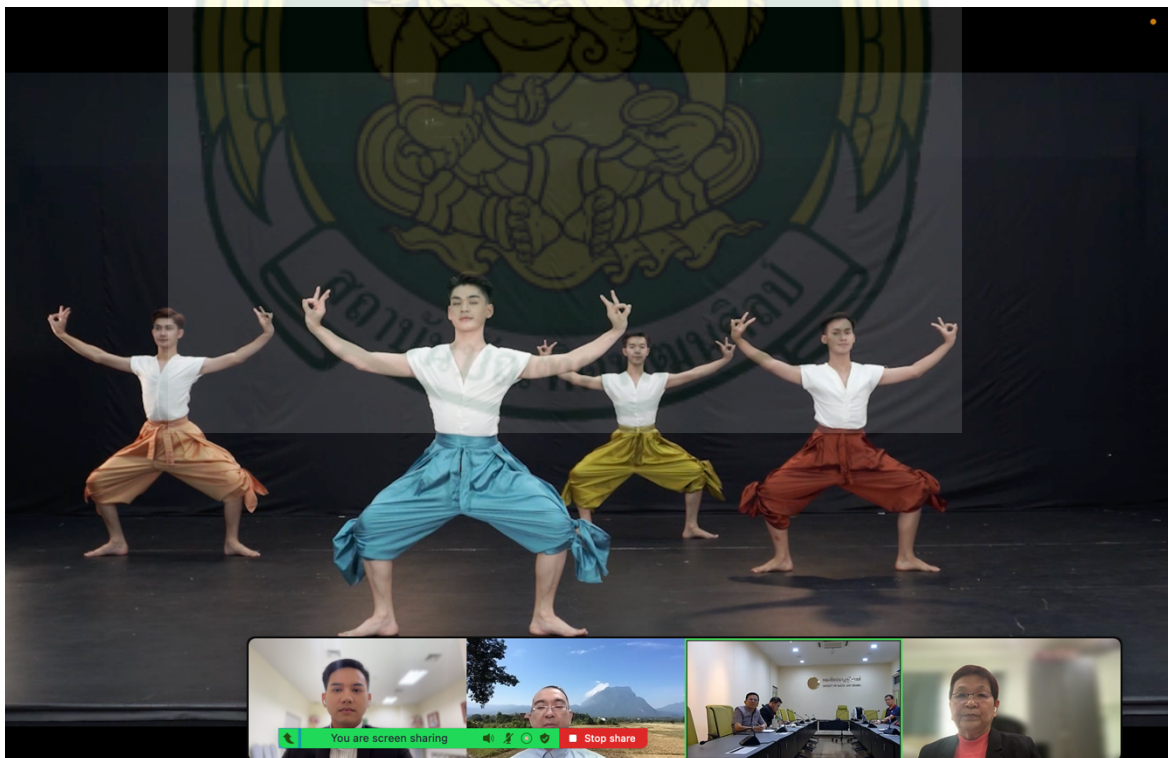
ภาพที่ 52 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย
ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 53 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย
ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 54 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย
ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 55 การประชุมกลุ่มย่อยงานวิจัย
ที่มา: ผู้วิจัย



ภาคผนวก ง
ประมวลภาพการทดลองนวัตกรรม

สถาบันพัฒนาสังคม



ภาพที่ 56 การทดลองนวัตกรรมการ โขน สรร สุข
ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 57 การทดลองนวัตกรรมการ โขน สรร สุข
ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 58 การทดลองนวัตกรรม โขน สรร สุข
ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 59 การทดลองนวัตกรรม โขน สรร สุข
ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 60 การทดลองนวัตกรรม โขน สรร สุข

ที่มา: ผู้วิจัย



ภาพที่ 61 การทดลองนวัตกรรม โขน สรร สุข

ที่มา: ผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม
วันเดือนปีเกิด	2 เมษายน พ.ศ.2533
สถานที่เกิด	อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	150/20 หมู่ 1 ตำบลทรงคนอง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม 73210
ตำแหน่ง	อาจารย์
สถานที่ทำงาน	คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ 119/12 หมู่ 7 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม



ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2555	ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์ไทย (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ.2558	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ.2566	ศิลปดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ผลงานวิจัยและผลงานสร้างสรรค์ที่สำคัญ

บทความวิจัย เรื่อง **นาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุด ศาสตราอนุเวท**. วารสารสุโขทัยธรรมมาธิราช ปีที่ 34 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2564). น. 19-31.

บทความวิจัย เรื่อง **การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรค่นวัตกรรมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ**. วารสารศรีวันาลัยวิจัยสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2564).

บทความวิชาการ เรื่อง **ละครพันทาง : ความสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมกับชาติตะวันตก**. วารสารศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2565). น. 202-211.

นาฏยประดิษฐ์ ชุด สีกษัตริย์ทรงเครื่อง. การนำเสนอผลงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์ระดับชาติ ครั้งที่ 6 สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ วันที่ 17 ธันวาคม 2565.

บทความวิจัยเรื่อง **การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมด้านศิลปะการแสดงเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตสังคมอย่างยั่งยืน จังหวัดนครปฐม**. วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ ปีที่ 8 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2566). น.498-518.