



รายงานโครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม

ร่างสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี

ของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

รหัสโครงการ 4367496

โดย

พิมพ์ิกา มหามาตย์

ฤดีชนก คชเสนี

จินตนา อนุวัฒน์

ปรัชญา เข้มนาถ

สังกัด วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2567

งบประมาณสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund)

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

ชื่อเรื่อง รำวงสวิสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดนครปฐม

ผู้วิจัย พิมพิกา มหามาตย์, ฤติชนก คชเสนี, จินตนา อนวัธน์ และปรัชญา เข้มนาถ

พ.ศ. 2567

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษา รูปแบบ โครงสร้างและองค์ประกอบของรางวัล
2) สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รางวัลสวัสดิ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีขอบเขตด้าน
เนื้อหาโดยศึกษารูปแบบและโครงสร้างของรางวัลในจังหวัดกรุงเทพฯ นครปฐม และเพชรบุรีเท่านั้น
ด้านพื้นที่เก็บข้อมูลจากสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมบรมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) เท่านั้น
ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ นำมา
วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ และใช้กระบวนการวิจัยเชิงปริมาณในการวิเคราะห์
ข้อมูลผลการประเมิน

ผลจากการวิจัย พบว่า 1) รำวงชาวบ้านหรือการรำวงย้อนยุคมีรูปแบบ โครงสร้าง และองค์ประกอบ ได้แก่ ผู้แสดงเป็นหญิง แต่งกายสีฉูดฉาด ใช้เพลงลูกทุ่งสมัยนิยมทำนองคันทูที่มีเนื้อหาเกี่ยวพาราสี ใช้ท่ารำพื้นฐานอย่างง่ายประยุกต์ใช้กับท่าเต้น เคลื่อนที่เป็นวงกลม และแปรแถวตามความสวยงาม ขั้นตอนการรำวง ได้แก่ การรำไหว้ครู รำวงรอบหวาน และรำวงรอบธรรมดา ส่วนรำวงมาตรฐาน มีรูปแบบโครงสร้าง และองค์ประกอบ ได้แก่ ใช้ผู้แสดงชายหญิง ใช้ท่ารำจากรำแม่บท เคลื่อนที่เป็นวงกลม ทวนเข็มนาฬิกา แต่งกาย 4 แบบ มีขั้นตอนการรำ 3 ขั้นตอน ได้แก่ การแสดงความเคารพ การรำวงมาตรฐาน 10 เพลง และการเดินเข้าเวที 2) การสร้างสรรค์ นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดีฯ ได้บูรณาการแนวคิดการส่งต่อความปรารถนาดีด้านสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุ แนวคิดการใช้ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และแนวคิดการนำเสนอของดี สถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดนครปฐมเข้าด้วยกัน มีรูปแบบการแสดงร่วมร้องร่วมรำ ทำเพื่อสุขภาวะ กำหนดให้มีเพลง 7 เพลง สอดรับกับ 7 วันใน 1 สัปดาห์ ใช้เพลงที่มีทำนองคันทูมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์ ใช้ท่ารำจากการรำวง ทำนาฏยศัพท์ และท่าออกกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แบ่งการรำ 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การออกกกำลังกายด้วยรำวง และช่วงที่ 3 การคลายกล้ามเนื้อ ใช้การเคลื่อนที่เน้นความแบบเรียบง่าย ผลการประเมินพฤติกรรมด้วยการวัดซ้ำ 3 ครั้ง พบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีขึ้นในทุกด้าน ผลการประเมินสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน พบว่า หลังการใช้รำวงสวัสดี ผู้สูงอายุมีสุขภาวะดีขึ้น โดยเฉพาะสุขภาวะด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 5.00 และผลประเมินความพึงพอใจต่อนวัตกรรมรำวงสวัสดีมากที่สุดในทุกด้าน ค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$) 4.96 จากการสร้างสรรค์นวัตกรรมดังกล่าว พบองค์ความรู้ด้านแนวทางและกระบวนการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงวัย และความสอดคล้องของนาฏศิลป์กับสุขภาวะของผู้สูงวัย สามารถนำไปปรับใช้กับการจัดการศึกษา สังคม ชุมชน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป

คำสำคัญ: รำวง, การส่งเสริมสขภาวะผู้สูงอายุ, การสร้างสรรค์

Research Title	Rum wong Sawasdee : Thai Dance Innovation for Enhance the Wellbeing of the Elderly in Nakornprathom province.
Researcher	Pimpika Mahamart Rudeechanok Gajaseni Jintana Anuwat and Pratchaya Khemnuk.
Year	2023

Abstract

The objective of this research is to study the form, structure, and components of Ramwong. and create the dance series Ramwong Sawadee to promote the good health of the elderly in Nakhon Pathom province. Its scope of content is limited to studying the form and structure of Ramwong in Bangkok, Nakhon Pathom and Phetchaburi provinces only. Data storage area from the Chaloem Boromrajakumari Home for the Elderly only, using integrated research methods. Collect data from documents, interviews, and observations. Used for qualitative data analysis through the creative process and use the quantitative research process to analyze the evaluation results.

The research results found that folk dances have forms, structures, and elements, including: the performer is female. Dress in flashy colors. Use modern country songs with familiar melodies that have flirtatious content. Use basic Thai dance moves and apply them to the dance moves. Moving in circles and changing to beautiful rows. The dance steps include the Wai Khru dance, the Rob Whan dance, and the Rumwong dance. Ramwong Mathatan has a form, structure, and elements, including the use of male and female performers. Use dance moves from the master dance. Move in a circle counterclockwise, wear four styles of costumes, and have three dance steps, including showing respect. Dance for 10 songs and walk onto the stage. The creation of the dance series Ramwong Sawasdee integrated the idea of passing on good wishes for good health to the elderly. The concept of using local arts and culture to improve the quality of life of the elderly. and the concept of presenting good things Tourist attractions in Nakhon Pathom province together. There is a form of singing and dancing for the sake of good health. There are set to be 7 songs, corresponding to the 7 days in a week. Use songs with familiar melodies. Use dance moves from Rumwong, traditional Thai dance moves, and exercise movement. The dance is divided into 3 parts: part 1 warming up the body, part 2 exercising with the Rumwong Sawasdee dance and part 3 relaxing the muscles (cooling down). Appropriate for the elderly Movement emphasizes the simple use of space. The results of the behavioral assessment found that the elderly have better health in every aspect. The results of the evaluation of all 4 aspects of health found that after using Rumwong Sawadee Elderly people have better health Especially physical health has an average of ($\bar{x}$) 5.00 and had the highest satisfaction evaluation results in every aspect, an overall average of 4.96. From the creation of such innovations found knowledge on approaches and processes for creating dance to promote health in the elderly and the harmony of dance and the health of the elderly. Can be applied to education, society, and community management for further benefit.

Keywords: Ramwong, Enhance the Wellbeing of the Elderly, Creation

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีด้วยความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญหลายสาขาวิชา ขอขอบคุณสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่อนุเคราะห์งบประมาณสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

กราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์ไทย นางรัตติยะ วิกสิตพงศ์ (ศิลปินแห่งชาติ) นางนฤมัย ไตรทองอยู่ และนางรจนา พวงประยงค์ (ศิลปินแห่งชาติ) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านดุริยางคศิลป์ นายไชยยะ ทางมีศรี (ศิลปินแห่งชาติ) และนายอานนท์ ห่อสกุลสุวรรณ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ กายภาพบำบัด และด้านสุขภาพ ผศ.ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาภิธรณ ผศ.ดร.ธวัช เต็มญวน ภก.บัณฑิต พรหมมานนท์ นายณพล สุวรรณทัต และ ภก.ปัทมาพร พึ่งเกียรติไพบูลย์ ที่อนุเคราะห์ข้อมูล ตรวจสอบยืนยันความเหมาะสม ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการ และพัฒนางานวิจัยฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.จินตนา สายทองคำ ที่ปรึกษาวิจัยที่เมตตาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ตลอดทุกระบวนการวิจัย

ขอบพระคุณองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม และสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) และเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์สงเคราะห์ฯ ที่อนุเคราะห์สถานที่และกลุ่มคนชรา ในการดำเนินการวิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี งานวิจัยฉบับนี้มุ่งส่งเสริมความปรารถนาดีให้ผู้สูงอายุทุกคน มีสุขภาวะที่แข็งแรงสมบูรณ์ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ขอบพระคุณคุณยายทุกท่านที่ร่วมรำวงสวัสดีกันอย่างสนุกสนาน

ท้ายนี้หากผลงานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์เพียงเล็กน้อยต่อการศึกษาและการพัฒนางานวิจัยทางด้านนาฏศิลป์ ดุริยางคศิลป์ ขอบอกด้วยความดีให้แก่บิดามารดา ครู อาจารย์ทางด้านนาฏศิลป์ไทย และครอบครัวที่คอยให้กำลังใจช่วยเหลือและสนับสนุนตลอดมา

คณะผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญภาพ.....	ณ
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.3 ขอบเขตในการวิจัย.....	3
1.4 วิธีดำเนินการวิจัย.....	4
1.5 แผนการดำเนินงานวิจัย.....	6
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
1.7 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	8
บทที่ 2 วรรณกรรม แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
2.1 รำวง.....	10
2.1.1 ความหมายของรำวง.....	10
2.1.2 ที่มาของรำวง.....	10
2.1.3 รูปแบบการรำวง	11
2.1.4 โครงสร้างและองค์ประกอบของรำวง.....	27
2.2 ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดนครปฐม.....	32
2.2.1 ลักษณะทางกายภาพ.....	32
2.2.2 ประวัติความเป็นมา.....	33
2.2.3 วิถีชีวิต ประเพณี และวัฒนธรรม.....	35
2.2.4 ของดีในจังหวัดนครปฐม.....	39
2.3 แนวคิดสุขภาวะ	46
2.3.1 ความหมาย.....	46
2.3.2 รูปแบบสุขภาวะที่ดี.....	46
2.3.3 การพัฒนาสุขภาวะ.....	48
2.4 แนวคิดผู้สูงอายุ	49

สารบัญ

	หน้า
2.4.1 นิยาม.....	49
2.4.2 ยุทธศาสตร์ชาติที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	50
2.4.3 สังคมผู้สูงอายุ.....	53
2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏศิลป์.....	54
2.5.1 แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดงานของนักนาฏยประดิษฐ์..	54
2.5.2 ขั้นตอนนาฏยประดิษฐ์.....	58
2.5.3 ข้อควรระวังในการสร้างสรรค์นาฏศิลป์.....	62
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	62
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	65
3.1 กลุ่มบุคคลผู้ให้ข้อมูล.....	65
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	67
3.3 แผนการดำเนินการวิจัย.....	74
3.4 การเก็บรวบรวมและจัดกระทำข้อมูล.....	75
3.5 การตรวจสอบข้อมูล.....	81
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
3.7 การสรุปและนำเสนอข้อมูล.....	82
บทที่ 4 การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดิ์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี	
ของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม.....	83
4.1 แนวคิดและแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์นวัตกรรมด้านศิลปะการแสดง..	84
4.1.1 การกำหนดแนวความคิดและรูปแบบการแสดง.....	84
4.1.2 การสร้างสรรค์องค์ประกอบการแสดง.....	86
4.1.3 การประชุมกลุ่มย่อย (Focus group)	200
4.1.4 การปรับแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ.....	205
4.1.5 การถ่ายทอดและใช้นวัตกรรม ชุด รำวงสวัสดิ์.....	208
4.2 การวิเคราะห์ผลการใช้นวัตกรรม รำวงสวัสดิ์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี	
ของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม.....	215
4.2.1 การวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้สูงวัยระหว่างการใช้รำวงสวัสดิ์.....	215

สารบัญ

	หน้า
4.2.2 การวิเคราะห์ผลการประเมินสุขภาวะของผู้สูงวัย ก่อนและหลัง การใช้รำวงสวิสต์	218
4.2.3 การวิเคราะห์ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรำวงสวิสต์.....	218
4.3 องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการสร้างสรรค์.....	222
4.3.1 แนวทางและกระบวนการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุข ภาวะในผู้สูงวัย.....	222
4.3.2 โครงสร้าง และลักษณะสำคัญของ รำวงสวิสต์: นวัตกรรม นาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัด นครปฐม.....	224
บทที่ 5 สรุป อภิปราย ข้อเสนอแนะ.....	235
5.1 สรุปผล.....	235
5.2 อภิปรายผล.....	252
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	253
บรรณานุกรม.....	255
บุคลากร.....	264
ภาคผนวก.....	265
ภาคผนวก ก หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	266
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ที่ใช้ในงานวิจัย.....	268
ภาคผนวก ค ค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC : Index of item objective congruence) จากผู้เชี่ยวชาญ.....	280
ภาคผนวก ง ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	293
ภาคผนวก จ โน้ตเพลง และสียงคีตเลขา (Music score) รำวงสวิสต์.....	310
ภาคผนวก ฉ ใบลงทะเบียนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม.....	314
ภาคผนวก ช แบบตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่บทความวิจัย.....	318
ภาคผนวก ซ วีดิทัศน์ รำวงสวิสต์ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการ ส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม.....	320
ประวัติผู้วิจัย.....	322

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	การร่ำวงชาวบ้านหรือร่ำวงย้อนยุค คณะน้องโบว์ นภาพร ณ สหกรณ์เกษตร อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี.....	13
2	การแต่งกายสีสันทวยงาม ของคณะร่ำวง ณ สหกรณ์เกษตร อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี.....	13
3	การไหว้ บูชาครู ก่อนทำการแสดงร่ำวง.....	14
4	การไหว้ บูชาครู โดยหัวหน้าคณะ ก่อนทำการแสดงร่ำวง.....	14
5	การไหว้ บูชาครู ก่อนทำการแสดงร่ำวง.....	15
6	การรำไหว้ครูก่อนเริ่มการแสดง.....	15
7	การรำไหว้ครูก่อนเริ่มการแสดง.....	16
8	การร่ำวงรอบหวาน โดยผู้ชมโค้งให้นางรำมาร่วมรำ.....	17
9	การร่ำวงในจังหวะสามช่า (ช่าช่าช่า)	18
10	การพักระหว่างรอบร่ำวง.....	18
11	ขั้นตอนการร่ำวงชาวบ้านหรือร่ำวงย้อนยุค.....	19
12	ขั้นตอนการร่ำวงมาตรฐาน.....	27
13	แผนที่ภูมิประเทศแสดงที่ตั้งและอาณาเขตจังหวัดนครปฐม.....	32
14	พระปฐมเจดีย์ในปี พ.ศ. 2468.....	34
15	สะพานเจริญศรัทธา เชื่อมระหว่างสถานีรถไฟนครปฐมกับองค์พระปฐมเจดีย์....	35
16	งานนมัสการองค์พระปฐมเจดีย์ บริเวณหน้าพระร่วงโรจนฤทธิ์.....	36
17	การแห่ผ้าห่มองค์พระปฐมเจดีย์.....	37
18	ประเพณีแห่ธงสงกรานต์ บ้านโพรงมะเดื่อ จังหวัดนครปฐม.....	38
19	ส้มโอผลผลิตจากเกษตรกรในจังหวัดนครปฐม.....	40
20	เมล็ดข้าวหอมพันธุ์นครชัยศรี.....	40
21	พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ทรงทอดพระเนตรการสาธิตการทำข้าวหลาม ณ พระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม.....	41
22	ร้านข้าวหลามแม่ลูกจันทร์ บริเวณหน้าสถานีรถไฟนครปฐม.....	42
23	พระราชวังสนามจันทร์.....	43
24	บริเวณองค์พระประธานของพุทธมณฑล.....	44
25	การบูรณาการแนวคิดการสร้างสรรค์ร่ำวงสวัสดิ์.....	85

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
26 ตัวอย่างโน้ตเพลงตามองตา.....	89
27 การแปรทำนองในเพลงตามองตา.....	90
28 ทำนองและเนื้อเพลงตามองตา ต้นฉบับและเนื้อเพลงใหม่.....	90
29 โครงสร้างของฉันทลักษณ์ในเพลงยวนยาหล.....	91
30 ทำนองและเนื้อเพลงยวนยาหล ต้นฉบับและเนื้อเพลงใหม่.....	91
31 เสียงประสานเพลงยวนยาหล.....	91
32 ทำนองประสานเพลงยวนยาหล.....	92
33 ทำนองประสานเพลงยวนยาหล.....	92
34 การใช้เสียงประสานโดมิแนนท์ลำดับที่ 2 ในเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง.....	93
35 ตัวอย่างโน้ตเพลงหล่อจรีนระดารา.....	94
36 ท่อนนำเพลงขอมาลี.....	94
37 ท่อนนำเพลงเธอรำช่างน่าดู.....	95
38 โครงสร้างสัมผัสของเนื้อเพลงเธอรำช่างน่าดู.....	95
39 การสอดทำนองและสวมทำนองเพลงเธอรำช่างน่าดู.....	96
40 ทำนองหลักและเสียงประสานเพลงใกล้เข้าไปอีกนิด.....	96
41 การเอื้อนคำในเพลงใกล้เข้าไปอีกนิด.....	97
42 ตัวอย่างโน้ตเพลงใกล้เข้าไปอีกนิด.....	97
43 เครื่องประกอบจังหวะที่ใช้ในเพลงร้างสวัสดิ์.....	98
44 ตัวอย่างโน้ตเพลงเทพทอง.....	99
45 ตัวอย่างโน้ตเพลงเทพทอง.....	100
46 ตัวอย่างโน้ตเพลงเทพทอง.....	100
47 โครงสร้างกระบวนทำรำที่ใช้สำหรับร้างสวัสดิ์.....	101
48 คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)	200
49 คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)	201
50 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการประเมินพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในการใช้ร้างสวัสดิ์ภาพรวมจากการวัด 3 ครั้ง.....	216
51 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการประเมินพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในการใช้ร้างสวัสดิ์เป็นรายด้านจากการวัด 3 ครั้ง.....	217

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แผนการดำเนินงานวิจัย.....	6
2	ตารางแสดงท่ารำที่ใช้ประกอบเพลงรำวงมาตรฐาน.....	21
3	รูปแบบการแต่งกายของรำวงมาตรฐาน.....	25
4	โครงสร้างและองค์ประกอบของรำวง.....	28
5	การนำเสนอการแสดงแบบกลุ่มที่สัมพันธ์กับเวลา.....	55
6	แผนการดำเนินการวิจัย.....	74
7	การศึกษาท่าทางการออกกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จากตัวอย่างที่ 1.....	103
8	การศึกษาท่าทางการออกกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จากตัวอย่างที่ 2.....	104
9	การศึกษาท่าทางการออกกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จากตัวอย่างที่ 3.....	105
10	การศึกษาท่าทางการออกกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จากตัวอย่างที่ 4.....	106
11	การปรึกษาข้อมูลด้านการสร้างสรรค์กระบวนการท่ารำจากผู้ทรงคุณวุฒิ.....	107
12	การทดลองสร้างสรรค์กระบวนการท่ารำรำนวสวสดี.....	113
13	กระบวนการท่ารำและใช้พื้นที่ในการรำนวสวสดี.....	120
14	ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group).....	201
15	การปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิประชุมสนทนากลุ่ม.....	205
16	การถ่ายทอดและใช้นวัตกรรม ชุด รำนวสวสดี.....	208
17	ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมทางสุขภาวะของ ผู้สูงวัยระหว่างการใช้นวสวสดี จากการวัดซ้ำ 3 ครั้ง.....	215
18	ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมทางสุขภาวะของ ผู้สูงวัยระหว่างการใช้นวสวสดีเป็นรายด้าน จากการวัดซ้ำ 3 ครั้ง.....	216
19	ผลการประเมินสุขภาวะของผู้สูงวัยก่อนและหลังการใช้นวสวสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม.....	218
20	ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรำนวสวสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม.....	219
21	ความสอดคล้องระหว่างการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติกระบวนการท่ารำและระบบ กล้ามเนื้อ และกระดูกที่สำคัญ.....	225
22	องค์ประกอบของการรำนวสวสดี.....	238
23	เพลง และดนตรีประกอบการแสดงรำนวสวสดี.....	241
24	ตัวอย่างกระบวนการท่ารำในรำนวสวสดี.....	244

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย

ด้วยความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสุขภาพพลานามัยที่ดีขึ้นของประชากร รวมถึงปัจจัยอัตราการเกิดของทารกและการเสียชีวิตของผู้สูงอายุลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นต่อเนื่องและรวดเร็ว ในปี 2564 ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ โดยจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (กฤษพงศ์ โนดไธสง, 2561) และในอนาคตจำนวนผู้สูงอายุก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ สังคมผู้สูงอายุจะเกิดความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพที่เสื่อมโทรมลงส่งผลต่อบทบาททางสังคม จิตใจและสติปัญญาที่จะเป็นปัจจัยทำให้เสียสุขภาพต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กระทบต่อเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศในอนาคต (กรมสุขภาพจิต, 2563) ซึ่งการให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพ สุขภาพอนามัยจึงจำเป็นอย่างยิ่ง ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะเกิดความเสื่อมถอยของร่างกายในเกือบทุกด้าน แต่ความสามารถและประสบการณ์ของคนกลุ่มนี้ยังสามารถมีประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างต่อเนื่อง ถือเป็นภูมิปัญญาแห่งสังคมที่จะต้องช่วยกันส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพ (Up-skill/Re-skill) ให้ผู้สูงอายุสามารถมีสุขภาพที่ดี ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณค่า

จังหวัดนครปฐมมีผู้สูงอายุเป็นจำนวน 164,560 คน คิดเป็น 17.87% ของจำนวนประชากรในจังหวัดนครปฐม (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือด และโรคติดต่ออื่น ๆ รวมทั้งภาวะเครียด อันเนื่องมาจากสุขภาพที่ไม่ดี ผู้สูงอายุในบางชุมชนไม่มีการรวมกลุ่ม ไม่มีกิจกรรมร่วมกัน บางคนไม่มีลูกหลานดูแลต้องใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข ท้อแท้และสิ้นหวัง ส่งผลกระทบโดยตรงต่อตนเอง สังคม เศรษฐกิจและประเทศตามลำดับ คณะผู้วิจัยจึงเห็นความจำเป็นเร่งด่วนในการแสวงหาแนวทางส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพให้ผู้สูงอายุให้ครอบคลุมครบทุกด้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีสามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถอยู่ในครอบครัวและสังคมโดยไม่เป็นภาระผู้อื่น รวมทั้งดำเนินชีวิตด้วยตนเองอย่างมีคุณค่า ซึ่งคณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของศิลปวัฒนธรรมไทย ในมิติศิลปะการแสดงนาฏศิลป์ เนื่องจากกิจกรรมทางด้านนาฏศิลป์เป็นศิลปะที่ใช้ร่างกายและจิตใจแสดงออกถึงเรื่องราวและอารมณ์ต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่ปฏิบัติท่าทำท่าต่าง ๆ ครอบคลุมอวัยวะในร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า มีความสุนทรีย์ด้านดนตรีมาผสมผสาน ซึ่งมีส่วน

คล้ายกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก เกิดเป็นความสมดุลในการทรงตัว ความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ อีกทั้งกิจกรรมนาฏศิลป์ยังช่วยฝึกสมาธิด้านความจำ การแยกประสาทสัมผัสได้เป็นอย่างดี ซึ่งโครงการวิจัยนี้สอดคล้องกับนโยบายยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ที่มุ่งเน้นด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยและการดูแลตัวเองเบื้องต้น (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560, น.9) โดยประเด็น การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ เป็นเรื่องที่เร่งด่วน ในการส่งเสริมเพื่อ การรองรับสังคมผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นในประเทศไทย ทั้งนี้การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตต้องก่อให้เกิด ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ที่สำคัญคือต้องมีสุขภาพที่ดี โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ มีหลากหลายวิธีการ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563) คณะผู้วิจัยจึงมีแนวคิดสร้างสรรค์ นวัตกรรมทางด้านนาฏศิลป์ไทยที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุขึ้น

การสร้างสรรค์นวัตกรรม “รำวงสวัสดิ์” เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัด นครปฐม เป็นการวิจัยสร้างสรรค์ ที่มุ่งสร้างสรรค์นวัตกรรมทางด้านนาฏศิลป์ไทยให้เกิดประโยชน์ โดยตรงแก่ผู้สูงวัย โดยคณะผู้วิจัยมีแรงบันดาลใจการสร้างสรรคมาจากการทักทายของคนไทย คำว่า “สวัสดิ์” ซึ่งคำว่าสวัสดิ์นี้ นอกจากใช้กล่าวทักทายแล้ว ยังหมายถึง ความดี ความงาม ความเจริญรุ่งเรือง และความปลอดภัยอีกด้วย และเนื่องจากในสถานการณ์ปัจจุบันกลุ่มผู้สูงวัย มีการกล่าวสวัสดิ์ในแพลตฟอร์มออนไลน์มากขึ้น การกล่าวทักทายสวัสดิ์ซึ่งถือเป็นการส่งความปรารถนาดีให้กันและกันก็เพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งรำวงสวัสดิ์ในที่นี้ คณะผู้วิจัยมุ่งส่งความปรารถนาดีให้ ผู้สูงวัยมีสุขภาพที่ดีครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน มีกระบวนการสร้างสรรค์งานตามทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์ 7 ขั้นตอนของสุรพล วิรุฬห์รักษ์ สร้างสรรค์รำวงสวัสดิ์รวมทั้งสิ้น 7 เพลงสอดคล้องกับวันทั้ง 7 วัน ใน 1 สัปดาห์ โดยแต่ละเพลงมีเนื้อหาเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรม สถานที่ และสินค้าเศรษฐกิจสำคัญของ จังหวัดนครปฐม บูรณาการศาสตร์นาฏศิลป์ไทยเข้ากับศาสตร์สุขภาพ สร้างสรรค์เป็นกระบวนการทำรำ ประกอบเพลงรำวงสวัสดิ์ ที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัด นครปฐม

คณะผู้วิจัยดำเนินการลงพื้นที่เพื่อสำรวจข้อมูลและสังเกตการณ์เบื้องต้น พบว่า ผู้สูงอายุใน สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) จำนวน 15 คน เป็นเพศหญิงทั้งหมด สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เป็นผู้มี ความทุกข์ยากเดือดร้อน ไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดู และไม่มีที่อยู่อาศัย หรือมีที่อยู่อาศัยแต่ขาดผู้ดูแลให้ความช่วยเหลือ เมื่อมีผู้มาเยี่ยมหรือบริจาคของ กลุ่มผู้สูงอายุดังกล่าว จะร้องเพลงต้อนรับและทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมด้วย คณะผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญนาฏศิลป์และการมี สุขภาพที่ดี จึงมีแนวคิดศึกษาวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดิ์ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริม สุขภาพที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐมขึ้น เพื่อให้ผู้สูงวัยได้ใช้นวัตกรรมดังกล่าวในการพัฒนา

สุขภาวะของตนเอง อีกทั้งใช้ต้อนรับผู้ที่มาเยี่ยม โดยโครงการวิจัยนี้มีการบูรณาการหลายศาสตร์ ได้แก่ นาฏศิลป์ไทย ดุริยางคศิลป์ และศาสตร์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม โครงการวิจัยนี้จะเกิดผลผลิตที่เป็นองค์ความรู้ คือ โครงสร้าง รูปแบบและองค์ประกอบของการรำวงที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับศิลปวัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว และสินค้าเศรษฐกิจของจังหวัดนครปฐม และผลผลิตที่เป็นนวัตกรรม คือ นวัตกรรมรำวงสวัสดิ์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย ผลกระทบเชิงวิชาการจะได้บทความวิชาการที่เผยแพร่ในวารสารวิชาการระดับชาติและนานาชาติ จำนวน 1 บทความ ส่วนประโยชน์เชิงชุมชนและสังคมนั้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีขึ้นครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา ส่งผลให้ชุมชนและสังคมมีผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรงสามารถอยู่ในสังคมได้ด้วยตนเอง เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ สำหรับประโยชน์เชิงเศรษฐกิจ จะสามารถส่งเสริมการอุปโภคบริโภคสินค้าเศรษฐกิจของจังหวัดและเป็นการประชาสัมพันธ์สถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดนครปฐมให้คนรู้จักมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นนวัตกรรมใหม่ทางด้านนาฏศิลป์ ที่จะช่วยดำรงไว้ซึ่งความสุนทรีย์ของเอกลักษณ์ประจำชาติไทย

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษา รูปแบบ โครงสร้างและองค์ประกอบของรำวง
- 1.2.2 สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดิ์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

1.3.1 ด้านเนื้อหา

ศึกษารูปแบบ วิธีการแสดง และโครงสร้างของรำวงมาตรฐานตามฉบับกรมศิลปากร และรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุคของคณะรำวงที่จัดแสดงบริเวณจังหวัดนครปฐมและจังหวัดเพชรบุรี เท่านั้น

1.3.2 ด้านพื้นที่

1.3.2.1 สถานที่ในการดำเนินการสร้างสรรค์นวัตกรรมทางด้านนาฏศิลป์ชุด “รำวงสวัสดิ์” คือ วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ (ศาลายา)

1.3.2.2 สถานที่ในการดำเนินการเก็บข้อมูล ได้แก่ พื้นที่จังหวัดนครปฐม และสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมบรมราชกุมารี (หลวงพ่อเป็นอุปถัมภ์) องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม จังหวัดนครปฐม

1.3.3 ด้านระยะเวลา กำหนดระยะเวลาในการศึกษาข้อมูลและสร้างนวัตกรรม ตั้งแต่ เดือนตุลาคม พ.ศ. 2565 ถึง เดือนกันยายน พ.ศ. 2567

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

1.4.1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและองค์ประกอบต่าง ๆ ในการประกอบสร้างเป็นนวัตกรรม ร้างสวัสดิ โดยสามารถแบ่งรายละเอียดได้ดังนี้

1.4.1.1 ศึกษาและเก็บข้อมูลทางวิชาการ ประกอบด้วย หนังสือ ตำรา เอกสาร ทางวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์

1.4.1.2 การสังเกตการณ์

1.4.1.3 การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

1) สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ทางด้านนาฏศิลป์ ด้านดุริยางคศิลป์ และด้านสุขภาวะ

2) สัมภาษณ์ข้อมูล เกี่ยวกับสินค้าและสถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดนครปฐม

1.4.4 รวบรวมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ นำสู่กระบวนการสร้างสรรค์

1.4.2 การสร้างสรรค์รางวัลสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

1.4.2.1 การกำหนดแนวคิดและรูปแบบการแสดง

1.4.2.2 การสร้างองค์ประกอบการแสดง

1) สร้างและพัฒนาบทร้องสำหรับรางวัลสวัสดิ

2) ออกแบบสร้างสรรค์เพลงและประยุกต์ใช้เพลงประกอบรางวัล

3) ออกแบบสร้างสรรค์ลีลากระบวนการทำรำ

1.4.2.3 การยืนยันข้อมูลความเหมาะสม โดยการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) โดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพ ดนตรี และนาฏศิลป์

1.4.2.4 การปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4.2.5 บันทึกภาพนิ่ง และภาพเคลื่อนไหว รางวัลสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

1.4.3 การถ่ายทอดนวัตกรรมแก่กลุ่มผู้สูงอายุ และประเมินสุขภาวะ จากการรางวัลสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

1.4.5 สรุปผล ประกอบด้วย

1.4.5.1 วิเคราะห์ผลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และสรุปผลการวิจัย

1.4.5.2 จัดทำรูปเล่มแบบสมบูรณ์

1.4.5.3 เผยแพร่และตีพิมพ์บทความลงวารสาร TCI



ตารางที่ 1 แผนการดำเนินงานวิจัย

[illegible]

1.6 นิยามศัพท์

นวัตกรรมการนาฏศิลป์ หมายถึง การสร้างสรรค์การแสดงนาฏศิลป์ขึ้นใหม่โดยก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมควบคู่การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

รำวงสวัสดี หมายถึง รำวงที่ส่งต่อความปรารถนาดี ด้านสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยเพลงทั้งหมด 7 เพลง มีแนวคิดการสร้างสรรคมาจากการบูรณาการของดีของจังหวัดนครปฐม การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ และศาสตร์นาฏดุริยางคศิลป์เข้าด้วยกัน โดยใช้ท่ารำผสมผสานกับท่าทางออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงวัย หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครปฐม

สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่สามารถเป็นสุขได้ และแสดงออกได้ตามความเหมาะสมของปัจเจกบุคคล มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

- 1) สุขภาวะทางกาย คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเกินภาวะของวัยนั้น
- 2) สุขภาวะทางจิตใจ คือ จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น
- 3) สุขภาวะทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข
- 4) สุขภาวะทางปัญญา คือ การมีจิตใจที่เป็นสุข ประเสริฐ ไม่อิจฉาริษยา เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว

1.7 ประโยชน์ที่ได้รับ

1.7.1 รำวงสวัสดี สามารถเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีขึ้นครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา และส่งผลให้ชุมชนและสังคมมีผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรงสามารถอยู่ในสังคมได้ด้วยตนเอง เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

1.7.2 รำวงสวัสดีสามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์นวัตกรรมการแสดงที่มุ่งประโยชน์โดยตรงต่อผู้สูงอายุในหน่วยงาน และจังหวัดอื่น ๆ ต่อไป

1.7.3 ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับโครงสร้าง รูปแบบและองค์ประกอบของรำวง

บทที่ 2

วรรณกรรม แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การดำเนินการวิจัย รำวงสวิสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า ข้อมูลเอกสารทางวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี ข้อมูลแวดล้อม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 รำวง

2.1.1 ความหมายของรำวง

2.1.2 ที่มาของรำวง

2.1.3 รูปแบบการรำวง

2.1.4 โครงสร้างและองค์ประกอบของรำวง

2.2 ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดนครปฐม

2.2.1 ลักษณะทางกายภาพ

2.2.2 ประวัติความเป็นมา

2.2.3 วิถีชีวิต ประเพณี และวัฒนธรรม

2.2.4 ของดีในจังหวัดนครปฐม

2.3 แนวคิดสุขภาพ

2.3.1 ความหมาย

2.3.2 รูปแบบสุขภาพที่ดี

2.3.3 การพัฒนาสุขภาพ

2.4 แนวคิดผู้สูงอายุ

2.4.1 นิยาม

2.4.2 ยุทธศาสตร์ชาติที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.4.3 สังคมผู้สูงอายุ

2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏศิลป์

2.5.1 แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดงานของนักนาฏยประดิษฐ์

2.5.2 ขั้นตอนนาฏยประดิษฐ์

2.5.3 ข้อควรระวังในการสร้างสรรค์นาฏศิลป์

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 รำวง

2.1.1 ความหมายของรำวง

ประสพสุข ฤทธิเดช (2559, น. 32) กล่าวถึงความหมายของรำวงไว้ว่า รำวง คือ การรำ โดยมีคู่รำจับคู่กันเป็นวง เดิมเรียกว่ารำโทน ต่อมาได้ประดิษฐ์เนื้อร้อง ทำนองเพลงให้เข้ากับจังหวะ เพลงรำโทน และกรมศิลปากรปรับปรุงรำโทนใหม่เปลี่ยนชื่อเป็นรำวง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554, ออนไลน์) ได้ให้ความหมายของรำวงว่า การรำโดยมีผู้เล่นจับคู่รำตามกันไปเป็นวง แต่เดิมใช้โทนและร้องเพลงปรบมือให้จังหวะ เรียกว่า รำโทน ต่อมาภายหลังเพิ่มดนตรีประกอบด้วย

พจน์พงศ์ คล่องนาวา (2553, น. 30) ได้ให้ความหมายของรำวง ว่า

เป็นการละเล่นอย่างหนึ่งของชาวบ้านที่เล่นกันเพื่อความสนุกสนาน และความสามัคคีกัน นิยมเล่นในระหว่าง พ.ศ. 2484 - 2488 รำวงแต่เดิมนั้นเรียกว่า “รำโทน” อันเป็นศิลปะที่เกิดจากพื้นบ้าน มีเครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบการรำโทน คือ โทน ฉิ่ง ฉาบ และกรับ ส่วนเพลงที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย คือ เพลงใกล้เข้าไป อีกนิต ช่อมาลี ตามองตา ยวนยาเหล เป็นต้น

จากความหมายของรำวงที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า รำวง หมายถึง การละเล่นทางศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านของไทยอย่างหนึ่ง เล่นเพื่อความสนุกสนาน สามัคคี มักรำเป็นคู่ และเดินเป็นลักษณะวงกลม พัฒนามาจากรำโทน

2.1.2 ที่มาของรำวง

ปิ่นเกศ วัชรปาณ (2543, น. 10) ได้กล่าวถึงที่มาของการรำวง ดังนี้ จุดเริ่มแรกของการรำในลักษณะเป็นวงกลมเวียนรอบ อาจเริ่มมาจากการเต้นรำในพิธีกรรมของมนุษย์ในยุคโบราณ ทั้งนี้มนุษย์ในยุคเริ่มแรกยังไม่มีพัฒนาการรวมกลุ่มกันเป็นชุมชนหมู่บ้าน ซึ่งในระยะแรกก็จักรประจำวัน คือ การออกสัญจรร่อนเร่เพื่อล่าสัตว์และเก็บพืชพันธุ์ตามป่าเขาทั่วไป

หลวงวิจิตรวาทการ (2507, น. 2 - 3) ได้อธิบายไว้ว่า เมื่อมนุษย์ยังเป็นป่าเถื่อน มนุษย์ต้องเป็นทาสธรรมชาติ ความเป็นอยู่ของมนุษย์ย่อมสุดแต่ธรรมชาติจะอำนวยให้ธรรมชาติมีแต่ต้นไม้ และถ้าให้อาศัย มนุษย์ก็ต้องอยู่อย่างนั้น อยู่ไม่ได้ก็ตายไป ธรรมชาติมีแต่ของดิบให้กินก็ต้องกินไปทั้งดิบ ๆ พืชผลหมดเข้าที่ใดก็ต้องพากันอพยพโยกย้ายไปที่อื่น รวมความว่ามนุษย์เป็นทาสของธรรมชาติในสมัยยังเป็นป่าเถื่อน ไม่ผิดกับสัตว์อื่น เมื่อมนุษย์ตกเป็นทาสของธรรมชาติและมีความเชื่อว่า ธรรมชาติและปรากฏการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นด้วยอิทธิฤทธิ์ของเทพเจ้าที่สามารถบันดาลสิ่งดี สิ่งร้าย

ให้แก่มนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นความอุดมสมบูรณ์ของพืชพันธุ์ธัญญาหาร ความปลอดภัย ความเจ็บป่วย ตลอดจนอุบัติเหตุยานาพาหนะการ มนุษย์จึงเกิดความกลัว จึงเช่นสร้างบูชาเทพเจ้าให้พึงพอใจเพื่อลดบันดาลสิ่งที่ดีให้แก่มนุษย์ การเช่นสร้างบูชาสิ่งเหนือธรรมชาตินี้ จึงกลายเป็นพิธีกรรมของมนุษย์ในยุคเริ่มแรก และการร้องรำดูกันมาเป็นเครื่องบูชาในพิธีกรรมของสังคมมาตั้งแต่โบราณ สอดคล้องกับที่สุจิตต์ วงษ์เทศ (2532, น. 215) ได้กล่าวว่าการฟ้อนรำในสมัยโบราณนั้นนอกจากเพื่อความผ่อนคลายแล้ว ยังมีวัตถุประสงค์อีกอย่างหนึ่ง คือ ให้มีการละเล่นเพื่อความอุดมสมบูรณ์ มั่นคงในทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวม ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับพิธีกรรมตามระบบความเชื่ออันศักดิ์สิทธิ์ เช่น พิธีกรรมเกี่ยวกับชีวิต พิธีกรรมเกี่ยวกับการทำมาหากิน และพิธีกรรมเกี่ยวกับชุมชนหรือสังคมเป็นส่วนรวม ซึ่งปิ่นเกศ วัชรพาน (2543, น. 10-11) ได้กล่าวขยายถึงลักษณะการเต้นรำในพิธีกรรมของมนุษย์ ดึกดำบรรพ์ว่า โดยลักษณะของการเต้นรำในพิธีกรรมดังกล่าวมักมีลักษณะการเต้นเป็นกลุ่มเป็นจังหวะ เวียนรอบแท่นบูชาหรือรอบสิ่งที่ถือว่าศักดิ์สิทธิ์ นอกเหนือจากการเต้นรำเพื่อพิธีกรรมในสมัยดึกดำบรรพ์แล้ว ยังมีการเต้นรำเพื่อเลือกคู่ครองของมนุษย์ ที่เป็นพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับเคลื่อนไหวร่างกายไปพร้อมกับจังหวะดนตรี ซึ่งการร่ายของชาวบ้านที่มีการแบ่งชายหญิงที่พบในปัจจุบันนั้นพบว่ามีการมาจากการเต้นรำเลือกคู่ที่พัฒนามาจากยุคโบราณ เรียกว่า “Folk Dance เกี่ยวกับ Sexual Selection and Attraction” คือ การเต้นรำพื้นเมืองของพวกชาวบ้านที่เกี่ยวกับเลือกคู่ และเป็นสื่อให้ติดต่อกัน (พระยาอนุมานราชธน, 2506, น. 22)

จากข้อความข้างต้นที่มีผู้กล่าวถึงที่มาของรำนั้น สามารถสรุปได้ว่า การเต้นรำอันมีรูปแบบการรำเป็นวงนั้นมีมาแต่โบราณกาลแล้ว ซึ่งลักษณะการเต้นรำเป็นวงนั้นเกิดขึ้นจากการรวมตัวของชุมชนเพื่อประกอบพิธีกรรมตามระบบความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สามารถลดบันดาลสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่พึงปรารถนา และเพื่อให้พรที่ปรารถนานั้นสำเร็จจึงต้องมีการละเล่นเป็นกลุ่ม เพื่อให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์พึงพอใจ อีกทั้งการเต้นรำเป็นกลุ่มนั้นเป็นการพบปะกันในชุมชน ส่วนใหญ่ผู้เต้นจะเป็นบุคคลในชุมชนนั้น ๆ โดยการเต้นรำนั้นจะเป็นวงกลม เดินไปรอบ ๆ ตามแต่ความพึงพอใจของผู้เต้น และการเต้นรำเพื่อเลือกคู่ครองของมนุษย์ก็มีความเก่าแก่และคงมีเอกลักษณ์การรำเป็นวงเช่นเดียวกัน ซึ่งสืบทอดมาถึงปัจจุบันดังจะเห็นได้ในวัฒนธรรมชุมชนของไทยที่มีการเล่นรำไท่น หรือรำนงอ

2.1.3 รูปแบบการร่าย

อมรา กล้าเจริญ (2531, น. 111) กล่าวถึง รูปแบบการร่าย คือ เป็นการเล่นรวมกันเป็นวง และเคลื่อนย้ายเวียนกันไปเป็นวงลักษณะทวนเข็มนาฬิกา เมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 สิ้นสุดลงชาวไทยก็ยังคงให้ความนิยมการเล่นร่ายสืบมาจนถึงปัจจุบัน และชาวต่างชาติก็นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย ทั้งในงานเต้นรำต่างๆ จนกระทั่งมีนักประพันธ์ผู้หนึ่งเป็นชาวอเมริกันที่ชื่อว่า

ฟูบัน เบวอร์เออร์ส (Foubion Bowers) ที่ได้มาพบเห็นศิลปะการรำวงของไทย และนำไปกล่าวไว้ในหนังสือ Theatre in the East ซึ่งมีสำเนียงการเรียก “รำวง” เพี้ยนไปบ้างเล็กน้อยเป็น “รำบอง” (Rombong) และจากที่คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในรูปแบบของการรำวง สามารถจำแนกได้ 2 ลักษณะ คือ รำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุคและรำวงมาตรฐาน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1.3.1 รำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค

รำวงชาวบ้าน นั้นมีพัฒนาการมาจากรำไท่น โดยส่วนมากมักมีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในโอกาสต่าง ๆ โดยฝ่ายชายจะเข้ามาเชิญฝ่ายหญิงออกไปรำกันเป็นคู่ บริเวณรอบ ๆ มีการถ่ายทอดสืบทอดกันมา และพัฒนารูปแบบอย่างต่อเนื่องจนมีลักษณะเฉพาะตามแต่ละในท้องถิ่น แต่ยังคงเอกลักษณ์คล้ายกัน คือ รำเป็นวงกลม มีเนื้อหาของเพลงที่สนุกสนาน ซึ่งนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดเขตภาคกลาง เช่น เพชรบุรี กาญจนบุรี พิษณุโลก ต่อมาการเล่นนี้ได้พัฒนามาเป็นรำวง โดยชาวบ้านทั้งชายและหญิงจะรำโดยมีโต๊ะตั้งอยู่กลางวงหรือมีเสาอยู่กลางวง จุดตะเกียงเจ้าพายุเพื่อส่องสว่าง (ธนากร กลิ่นมาลัย และกุสุมา เทพรัักษ์. 2561, น. 3) โดยจะรำเป็นคู่ ๆ เดินหมุนไปรอบโต๊ะหรือเสาซึ่งการเล่นรำวงนี้ได้รับความนิยมแพร่หลายออกไปเล่นกันตามงานวัด ภายหลังได้มีคณะรำวงหรือสาวรำวงแต่งกายสวมเสื้อผ้างดงาม รำให้ผู้ชมหรือชาวบ้านที่มาร่วมงาน ขึ้นมาร่วมรำวงหรือคล้องพวงมาลัย

จากการลงพื้นที่เพื่อศึกษารูปแบบการรำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกคณะรำวงน้องโบว์ นภาพร และคณะรำวงศรีสุพรรณ เป็นตัวอย่างในการศึกษารูปแบบและข้อมูลการรำวง ซึ่งพบว่า รูปแบบของการรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุคในปัจจุบันมีความเทียบเคียงกันมากในเกือบทุกคณะ ซึ่งรูปแบบที่สำคัญเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของการรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค คือ การรำเพื่อเกี้ยวพาราสี เพื่อความสนุกสนานผ่อนคลายความเครียด ผู้แสดงจะแต่งตัวสีสันทนสวยงาม เน้นสีฉูดฉาด เดินรำเป็นวงกลม มีการสับเปลี่ยนตำแหน่งการยืน รวมถึงเคลื่อนตำแหน่งการรำเป็นแถวหลากหลายรูปแบบและทิศทาง ใช้ผู้แสดงเป็นหญิงล้วนจำนวน 8-16 คนเป็นนางรำเพื่อเชิญชวนให้ชายหนุ่ม หรือชาวบ้านทุกเพศมาร่วมรำวงกันอย่างสนุกสนาน ทำรำที่ใช้เป็นทำรำพื้นฐานทางนาฏศิลป์ไทยอย่างง่าย ประยุกต์ให้เกิดความสวยงาม ใน 1 เพลง ประกอบด้วยท่ารำจำนวน 3-4 ท่า จัดแสดงและรำวงบนเวทีที่ประดับตกแต่งด้วยไฟสีสันทนสวยงาม มีวงดนตรีอยู่ด้านหลัง



ภาพที่ 1 การรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค คณะน้องโบว์ นภาพร
ณ สหกรณ์เกษตร อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
ที่มา: คณะผู้วิจัย



ภาพที่ 2 การแต่งกายสีสันสวยงาม ของคณะรำวง
ณ สหกรณ์เกษตร อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และสัมภาษณ์นางสาวนภาพร เกตุสุริโย หัวหน้าคณะรำวงน้องโบว์ นภาพร พบว่า ขั้นตอนในการรำวงของชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค มี 3 ขั้นตอน ประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

1) การรำไหว้ครู

ขั้นตอนการรำไหว้ครู เป็นขั้นตอนแรก ก่อนเริ่มทำการแสดงหรือร่วมรำวง ถือเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่จะต้องปฏิบัติยึดถือสืบทอดกันต่อมา เป็นความเชื่อว่าการไหว้ครูจะส่งผลให้การแสดงลุล่วงไปด้วยดี ไม่มีอุปสรรค โดยในการรำไหว้ครูนี้ นางรำหรือผู้แสดงจะยืนหน้ากระดานหันหน้าเข้าเวทีรำวง มีหัวหน้าคณะหรือผู้ใหญ่ประจำคณะเป็นผู้ทำพิธีสวดระลึกถึงพระคุณครู

บาอาจารย์และสิ่งศักดิ์สิทธิ์บริเวณพื้นที่ที่จะทำการแสดง โดยเครื่องสำหรับบูชาครู ประกอบด้วย รูป เทียน บุหรี่ เหล้าขาว ดอกไม้ พวงมาลัย เงินก่านล (นภาพร เกตุสุริโย. 2565, 27 ตุลาคม, สัมภาษณ์)



ภาพที่ 3 การไหว้ บูชาครู ก่อนทำการแสดงรำวง
ที่มา: คณะผู้วิจัย



ภาพที่ 4 การไหว้ บูชาครู โดยหัวหน้าคณะ ก่อนทำการแสดงรำวง
ที่มา: คณะผู้วิจัย



ภาพที่ 5 การไหว้ บูชาครู ก่อนทำการแสดงรำวง

ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากนั้นนางรำจะขึ้นรำบนเวทีด้วยจังหวะตะลุง 1 เพลง ตามด้วยเพลงจังหวะสามช่า 1 เพลง โดยขึ้นรำเพื่อถวายสักการะครูบาอาจารย์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตลอดจนรำเพื่ออวดโฉมความงดงามและบุคลิกภาพของผู้แสดง ซึ่งรูปแบบการเคลื่อนที่จะเคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา จากนั้นเคลื่อนที่เป็นหน้ากระดานและแปรแถวให้สวยงาม



ภาพที่ 6 การรำไหว้ครูก่อนเริ่มการแสดง

ที่มา: คณะผู้วิจัย



ภาพที่ 7 การรำไหว้ครูก่อนเริ่มการแสดง

ที่มา: คณะผู้วิจัย

2) การรำวงรอบหวาน

การรำวงรอบหวาน หมายถึง การรำวงที่ให้ผู้ชมหรือผู้ที่ต้องการร่วมรำวง มาร่วมรำวงกับนางรำได้โดยไม่ต้องซื้อตั๋วหรือบัตร เป็นการมาร่วมกันเพื่อความสุขสนุกสนานไม่เสียค่าใช้จ่าย เป็นช่วงที่เตรียมความพร้อมให้กับนางรำ และประเดิมเพื่อสร้างบรรยากาศร่วมกันระหว่างนางรำ ผู้ชม และผู้ที่ต้องการร่วมรำวง วิธีการรำของการรำวงรอบหวาน นางรำจะนั่งที่เก้าอี้เรียงกันหันหน้าออกด้านหน้าของเวที และผู้ชมจะขึ้นไปโค้งเพื่อเป็นการเชิญชวนให้นางรำออกมารำร่วมกัน ในการรำวงรอบหวานจะประกอบด้วยเพลงรำวงทั้งหมด 4 เพลง เมื่อจบ 4 เพลง นางรำก็จะกลับไปนั่งที่เก้าอี้ตามเดิม ในด้านกระบวนทำรำนางรำทุกคนรำเหมือนกันทั้งหมด โดยมีผู้นำที่เป็นผู้อาวุโสหรือหัวหน้านางรำเป็นผู้ออกทำรำก่อน จากนั้นนางรำคนอื่นก็จะรำตามกระบวนทำรำ มักใช้ทำรำที่มีความง่ายในการผสมผสาน มีนาฏยศัพท์ง่าย ๆ ผสมผสานกันจนเกิดเป็นทำรำที่สวยงามลงตัว



ภาพที่ 8 การรำวงรอบหวาน โดยผู้ชมโค้งให้นางรำมาร่วมรำ

ที่มา: คณะผู้วิจัย

3) การรำวงรอบธรรมดา

การรำวงรอบธรรมดา คือ การรำวงในรอบที่ผู้ชมจะต้องซื้อตั๋ว เพื่อเข้าร่วมการรำกับนางรำ โดยนางรำ 1 คน จะถูกโค้งหรือซื้อตั๋วจากผู้โค้ง 1 คนเท่านั้น ใช้ระยะเวลา 20 นาทีต่อ 1 รอบ หรือประมาณ 4-5 เพลง และจะพักรอบการรำวง 2-3 นาที ก่อนเริ่มรำนางรำจะแสดงความเคารพต่อผู้โค้ง เพื่อแสดงไมตรีจิตที่ดีซึ่งกันและกัน หากเป็นผู้ชายจะโค้งรับการไหว้ของนางรำ ลักษณะสำคัญของการรำวงรอบธรรมดานี้ จะรำเป็นคู่ ๆ ระหว่างชายหญิง ในเพลงจังหวะตะลุงและจังหวะสามช่า (ช่าช่าช่า) จะเดินเป็นวงกลม นางรำจะอยู่วงนอก และผู้ร่วมรำที่ขึ้นมาโค้งจะอยู่วงกลมด้านใน ส่วนจังหวะปี่กั้น จังหวะแซมบ้า จะแปรแถวเป็นแถวหน้ากระดาน สลับฟันปลา หรือแถวโค้งครึ่งวงกลม ในการรำวงนั้นนางรำจะรำท่าเดียวกันทั้งหมด ปรากฏการใช้จับ ตั้งวง การย่ำเท้า ยกเท้า เตะเท้า วางส้นเท้าเป็นส่วนประกอบของท่ารำ ก่อนทำการแสดงมักมีการนัดแนะเรื่องของการออกท่ารำและฝึกซ้อมท่ารำให้เกิดความพร้อมเพรียงเสมอ การรำวงรอบธรรมดานี้จะรำไปจนกว่าจะถึงเวลา 23.30 น. แล้วจึงเลิกการรำวง



ภาพที่ 9 การร่ำวงในจังหวัดสามช่า (ซ่าซ่าซ่า)

ที่มา: คณะผู้วิจัย



ภาพที่ 10 การพักระหว่างรอบร่ำวง

ที่มา: คณะผู้วิจัย

สรุปได้ว่า รูปแบบการร่ำวงชาวบ้านหรือการร่ำวงย้อนยุคมีรูปแบบการแสดงที่สำคัญ คือ นางรำเป็นผู้หญิงล้วน จำนวน 8-16 คน แต่งกายงดงามสีฉูดฉาด สวมรองเท้าส้นสูง ใช้กระบวนทำรำ พื้นฐานนาฏศิลป์ไทยอย่างง่ายมาปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดความร่วมสมัยและความหมายของเนื้อเพลงร่ำวงเพื่อความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด และเชิงพานิชย์ มีขั้นตอนการร่ำวง 3 ขั้นตอนได้แก่ 1) การรำไหว้ครู ประกอบด้วย การบูชาครูและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการรำไหว้ครู จำนวน 2 เพลง

2) รำวงรอบหวน เป็นการรำวงรอบไม่เสียค่าใช้จ่าย เป็นการประเดิมรอบรำวงเพื่อสร้างบรรยากาศร่วมกันในงาน และ 3) รำวงรอบธรรมดา เป็นการรำวงรอบละ 4-5 เพลง หรือประมาณ 20 นาที ใช้กระบวนการรำพื้นฐานนาฏศิลป์ไทยอย่างง่ายประยุกต์ใช้กับท่าทางการเต้นที่เป็นธรรมชาติ อาศัยการย่อท่าตรงจังหวะเป็นหลัก มีการเคลื่อนที่เป็นวงกลม และแปรเป็นแถวหน้ากระดาน แถวสลับฟันปลา ตามความเหมาะสมสวยงาม คณะผู้วิจัยสามารถสรุปขั้นตอนการรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุคได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 11 ขั้นตอนการรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค
ที่มา: คณะผู้วิจัย

2.1.3.2 รำวงมาตรฐาน

รำวงมาตรฐาน เป็นการรำวงที่มีพัฒนาการมาจาก “รำโทน” มีแบบแผนการรำที่เป็นท่าทางเฉพาะตัว ใช้ท่าทางนาฏศิลป์ไทยจำนวน 14 ท่าเป็นกระบวนการรำวงมาตรฐาน จอมพล ป.พิบูลสงคราม มอบหมายให้กรมศิลปากรกำหนดรูปแบบการรำวงให้เป็นเอกลักษณ์แบบแผนการรำวงของประเทศไทย มีแนวคิดการสร้างมาจากรูปแบบการเต้นรำ เต้นลีลาศในงานเลี้ยงรื่นเริงของชาติตะวันตก (ธรรมจักร พรหมพัว. 2566, 22 ตุลาคม, สัมภาษณ์) จากการศึกษาข้อมูล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรัตน์ จงดา กล่าวเกี่ยวกับรำวงมาตรฐานว่า “รำวงมาตรฐานคือรำวงที่รัฐกำหนดพัฒนาขึ้นเพื่อใช้สนองนโยบายของรัฐ ที่กำหนดรูปแบบการเผยแพร่วัฒนธรรมของรัฐสู่ประชาชนผ่านกระบวนการของศิลปะการแสดง มุ่งเน้นความสนุกสนาน โดยใช้โทนเป็นเครื่องประกอบจังหวะหลัก” (ธนิธ บัญญัติ และคณะ, 2564, น. 38) เพลงรำวงมาตรฐานมีเนื้อหาเกี่ยวกับนโยบาย และหน้าที่ของคนไทย เพื่อเป็นสื่อกลางให้ประชาชนตระหนักในหน้าที่ ความรักชาติ และความสามัคคี ประกอบด้วยเพลงทั้งหมด 10 เพลง ได้แก่

- 1) เพลงงามแสงเดือน
- 2) เพลงชาวไทย
- 3) เพลงรำซิมารำ
- 4) เพลงคืนเดือนหงาย
- 5) เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ
- 6) เพลงดอกไม้ของชาติ
- 7) เพลงหญิงไทยใจงาม

8) เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า

9) เพลงยอดชายใจหาญ

10) เพลงบุชานักรบ

เมื่อจอมพล ป. พิบูลสงครามได้มีแนวคิดในการทำให้ประเทศไทยเป็นประเทศที่พร้อมด้วยวัฒนธรรมประจำชาติ และแสดงให้เห็นว่าประเทศไทยนั้นมีเอกราช มีความทันสมัยทัดเทียมกับประเทศมหาอำนาจอื่น ๆ ด้วยการพัฒนาวิทยุกระจายเสียงที่เป็นการละเล่นของชาวบ้าน สู่การแสดงรำวงมาตรฐาน และนำไปเผยแพร่สู่หน่วยงานของรัฐ และประชาชนทั่วไป จึงได้มอบหมายให้กรมศิลปากรแต่งเนื้อร้องจำนวน 4 เพลง คือ เพลงงามแสงเดือน เพลงชาวไทย เพลงรำซิมารำ เพลงคืนเดือนหงาย และท่านผู้หญิงละเอียด พิบูลสงคราม แต่งเนื้อร้องเพิ่มอีก 6 เพลง คือ เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ เพลงดอกไม้ของชาติ เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า เพลงหญิงไทยใจงาม เพลงบุชานักรบ เพลงยอดชายใจหาญ ส่วนทำนองเพลงทั้ง 10 เพลง กรมศิลปากร และกรมประชาสัมพันธ์เป็นผู้แต่ง และเมื่อมีการประพันธ์ครบทั้ง 10 เพลง จึงได้มีการจัดพิมพ์เผยแพร่แก่กระทรวง ทบวง กรม หน่วยงานราชการต่าง ๆ เพื่อเป็นตัวอย่างของการรำวงมาตรฐาน และพร้อมกันนี้จึงมีการจัดทำแผ่นเสียงรำวงมาตรฐานไว้ใช้ประกอบการรำ โดยการบรรเลงที่อัดใส่แผ่นเสียงนั้นประกอบด้วยวงมโหรีของกรมศิลปากร จำนวน 6 เพลง และวงห絲ดนตรีของกรมประชาสัมพันธ์ 4 เพลง

ทำรำที่นำมาเป็นแบบอย่างในการกำหนดท่ารำในเพลงรำวงมาตรฐานทั้ง 10 เพลง นั้น นำเอามาจากท่ารำแม่บทใหญ่มาปรับปรุง โดยผู้ที่ประดิษฐ์ท่ารำประกอบเพลง ได้แก่ หม่อมครูต่วน ศุภลักษณ์ ภัทรนาวิก คุรุผลมุล ยมะคุปต์ ครูผัน โมรากุล ครูจิตรา ทองแถม ณ อยุธยา และครูมัลลী คงประภัสร์ มีรายละเอียดของท่าร่าดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ตารางแสดงท่ารำที่ใช้ประกอบเพลงรำวงมาตรฐาน

เพลงที่	ชื่อเพลง	ท่ารำ (ชาย)	ท่ารำ (หญิง)	ภาพท่ารำ
1	งามแสงเดือน	สอด้สร้อยมาลา	สอด้สร้อยมาลา	
2	ชาวไทย	ซึกแบ่งผัดหน้า	ซึกแบ่งผัดหน้า	
3	รำขิมารำ	รำส่าย	รำส่าย	
4	คืนเดือนหงาย	สอด้สร้อยมาลา แปลง	สอด้สร้อยมาลา แปลง	

เพลงที่	ชื่อเพลง	ท่าร่ำ (ชาย)	ท่าร่ำ (หญิง)	ภาพท่าร่ำ
5	ดวงจันทร์วันเพ็ญ	1) แยกเต้าเข้ารัง 2) ผาลาเพียงไหล่	1) แยกเต้าเข้ารัง 2) ผาลาเพียงไหล่	 
6	ดอกไม้ของชาติ	รำยั่ว	รำยั่ว	 
7	หญิงไทยใจงาม	1) พรหมสี่หน้า 2) ยุงฟ้อนหาง	1) พรหมสี่หน้า 2) ยุงฟ้อนหาง	

เพลงที่	ชื่อเพลง	ท่าร่ำ (ชาย)	ท่าร่ำ (หญิง)	ภาพท่าร่ำ
8	ดวงจันทร์ ขวัญฟ้า	1) ช้างประสานงา 2) จันทรทรวงกลด แปลง	1) ช้างประสานงา 2) จันทรทรวง กลดแปลง	 
9	ยอดชาย ใจหาญ	จ่อเพลิงกาฬ	ชะนีร้ายไม้	
10	บุษานักรบ	1) จันทรทรวงกลด 2) ขอแก้ว	1) ชัดจางนาง 2) ล่อแก้ว	 

ที่มา: คณะผู้วิจัย, 2566

การนำท่ารำแม่บทมาประยุกต์ใช้ในการสร้างแบบแผนของรำวงมาตรฐาน ด้วยกรอบของการปรับปรุงทางด้านวัฒนธรรม เพื่อให้ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้า ในด้านวัฒนธรรม และเมื่อนำท่ารำจากการรำแม่บทมาพัฒนา ทำให้รูปแบบของท่ารำวงมาตรฐานนั้น มีความแน่นอนและเป็นแบบแผน นำไปสู่การนำไปเผยแพร่ในรูปแบบการแสดง และในรูปแบบของการนำไปจัดการศึกษาด้านนาฏศิลป์ไทย สอดคล้องกับที่ ศิริวัฒน์ ฉัตรเมธี (2547, น. 122-123) ได้กล่าวถึงลักษณะของรำวงมาตรฐานว่าเป็นเพลงขนาดสั้น ที่มีจังหวะในการร้องและจดจำได้ง่าย ปัจจุบันจึงได้กำหนดให้การร้อง ท่ารำในแต่ละบทเพลงเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนทางด้าน นาฏศิลป์เบื้องต้น เพื่อให้เป็นพื้นฐานศิลปะการแสดงออกทางด้านนาฏศิลป์ไทยสำหรับเด็กนักเรียน โดยเริ่มการเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษา นอกจากนี้ยังเป็นที่ต้องการในสังคมต่าง ๆ จึงมีการผลิต เพลงรำวง และรำวงมาตรฐานในรูปแบบเทปคาสเซต ซีดี และสื่อสมัยใหม่เพื่อรองรับความต้องการที่นำ เพลงรำวงมาตรฐานมาประกอบการแสดง หรือฟังเพื่อความสนุกสนาน การแพร่กระจายเพลงรำวง มาตรฐานจึงเป็นไปได้อย่างกว้างขวางและทำได้สะดวก โดยในสังคมปัจจุบันมีการนำเพลงรำวง มาตรฐานมาใช้เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความสนุกสนานที่นิยมมาเป็นส่วนหนึ่งของการแสดง หรือ การนำเพลงรำวงมาตรฐานเป็นเพลงเริ่มจังหวะรำวง

จากการค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแต่งกายของรำวงมาตรฐาน จึงสรุปได้ว่า การแต่งกายของรำวงมาตรฐานนั้นในยุคแรกนั้นมิได้มีการกำหนดว่าจะต้องแต่งกายแบบใด แต่รูปแบบการแต่งกายของประชาชนถูกควบคุมด้วยนโยบายของคณะรัฐบาลในสมัยนั้น ที่ต้องการ สร้างชาติด้วยการเสริมสร้างวัฒนธรรม ให้เกิดแก่ประชาชน โดยการกำหนดรูปแบบการแต่งกายของ ประชาชน ดังนั้นเมื่อเกิดการรำวงมาตรฐานในยุคแรก การแต่งกายจึงเป็นแบบสากลนิยมตามนโยบาย ของภาครัฐ เพื่อให้มีความเป็นอารยชนตามแบบชาวตะวันตก ภายหลังจากนั้นเมื่อในยุคสมัยของกรม ศิลปากรตอนปลาย จึงได้มีการฟื้นฟูการแต่งกายโดยหยิบยกการแต่งกายรูปแบบต่างๆของไทย โดยนำเอามาเป็นต้นแบบในการแต่งกายของ รำวงมาตรฐาน จึงถือกำเนิดเป็นรูปแบบการแต่งกาย รำวงมาตรฐาน ตามแบบกรมศิลปากร โดยกำหนดรูปแบบไว้ 4 รูปแบบดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 รูปแบบการแต่งกายของร่วางมาตรฐาน

รูปแบบ	ภาพเครื่องแต่งกาย	คำอธิบายการแต่งกาย
1 การแต่งกาย แบบชาวบ้าน	 ที่มา: อภิรักษ์ สารภี, 2560	ชาย นุ่งผ้าโจงกระเบน สวมเสื้อคอ พวงมาลัย เอวคาดผ้าห้อยชาย ด้านหน้า หญิง นุ่งโจงกระเบน ห่มผ้าสไบอัด จีบ ปล่อยผม ประดับดอกไม้ที่ผม ด้านซ้าย คาดเข็มขัด ใส่เครื่องประดับ
2 รูปแบบการแต่งกาย แบบรัชกาลที่ 5	 ที่มา: อภิรักษ์ สารภี, 2560	ชาย นุ่งโจงกระเบน สวมเสื้อราช ประแตน ใส่ถุงเท้า รองเท้า หญิง นุ่งโจงกระเบน สวมเสื้อลูกไม้ สไบพาดบ่าผูกเป็นโบ ทิ้งชายไว้ข้าง ลำตัวด้านซ้าย ใส่เครื่องประดับมุก

รูปแบบ	ภาพเครื่องแต่งกาย	คำอธิบายการแต่งกาย
3 รูปแบบการแต่งกาย แบบสากลนิยม	 ที่มา: อภิรักษ์ สารภี, 2560	ชาย นุ่งกางเกง สวมสูท ผูกไท หญิง นุ่งกระโปรงป้ายข้าง ยาวกรอมเท้า ใส่เสื้อคอกลม แขนกระบอก
4 รูปแบบการแต่งกาย แบบราตรีสโมสร	 ที่มา: อภิรักษ์ สารภี, 2560	ชายนุ่งกางเกง สวมเสื้อ พระราชทาน ผ้ายาคาเอวห้อยชาย ด้านหน้า หญิงนุ่งกระโปรงยาวจีบหน้านาง ใส่เสื้อจับเดรป ชายผ้าห้อยจากบ่า ลงไปทางด้านหลัง เปิดไหล่ขวา ศีรษะทำผมเกล้าเป็นมวยสูง ใส่เกี้ยวและเครื่องประดับ

ที่มา: คณะผู้วิจัย, 2566

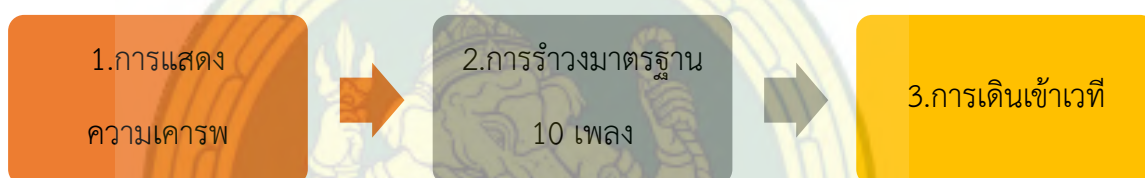
สำหรับขั้นตอนการแสดงนั้น กรมศิลปากรได้แบ่งขั้นตอนการแสดงรำวงมาตรฐานออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

1) การแสดงความเคารพ วิธีการแสดงความเคารพคู่นั้น ผู้แสดงชายและหญิงจะต้องเดินออกมาด้านหน้าเป็นแถวตอน โดยให้ฝ่ายชายอยู่ด้านซ้าย ฝ่ายหญิงอยู่ด้านขวา จากนั้นหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นแสดงความเคารพซึ่งกันและกันด้วยการไหว้

2) การรำวงมาตรฐาน 10 เพลง เป็นการรำวงตามแบบแผนท่าทางที่กำหนดไว้ทั้ง 10 เพลง โดยเปลี่ยนท่าไปตามเพลงต่าง ๆ เรียงลำดับตั้งแต่เพลงงามแสงเดือน เพลงชาวไทย เพลงรำซิมารำ เพลงคืนเดือนหงาย เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ เพลงดอกไม้ของชาติ เพลงหญิงไทยใจงาม เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า เพลงยอดชายใจหาญ และเพลงบุษานักรบ

3) การเดินเข้าเวที เมื่อร่วมามาตรฐานครบทั้ง 10 เพลงเรียบร้อยแล้ว จะมีทำนองท้ายเพลงบุชานักรบ ผู้แสดงร่วมามาตรฐานจะร่ายรำเพื่อเข้าหลังเวที เรียงทีละคู่จนหมดทำนองเพลง

สรุปได้ว่า รูปแบบการร่วมามาตรฐาน เป็นการรำหมู่แบบชายจริงหญิงแท้ จำนวน 4 คู่ หรือ 8 คน ใช้ท่ารำมาตรฐานจากท่าของรำแม่บทใหญ่ทั้งสิ้น 14 ท่า ประกอบเพลงร่ว 10 เพลง มีการเคลื่อนที่เป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา มีการสลับตำแหน่งแลกที่ระหว่างผู้แสดงชายและหญิง ความงดงามของการร่วแต่ละเพลงขึ้นอยู่กับกระบวนการทำรำที่สอดคล้องกับจังหวะและเนื้อเพลง ที่สอดคล้องการตระหนักถึงหน้าที่พลเมือง ความรักชาติ และการเกื้อพาราสีของชายหญิง เป็นการสื่อถึงการเป็นเอกราชของชาติไทย ที่มีศิลปวัฒนธรรมอันโดดเด่นเป็นอัตลักษณ์เฉพาะตัวของตนเอง แต่งกาย 4 แบบ คือ 1) แบบชาวบ้าน 2) แบบรัชกาลที่ 5 3) แบบสากลนิยม และ 4) แบบบราตรีสโมสร มีขั้นตอนการรำทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การแสดงความเคารพ 2) การร่วมามาตรฐาน 10 เพลง และ 3) การเดินเข้าเวที คณะผู้วิจัยสามารถสรุปขั้นตอนการร่วมามาตรฐาน ได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 12 ขั้นตอนการร่วมามาตรฐาน
ที่มา: คณะผู้วิจัย

2.1.4 โครงสร้างและองค์ประกอบของร่ว

จากการศึกษาความหมาย ที่มา และรูปแบบของการร่ว คณะผู้วิจัยพบว่า การร่วทั้งรูปแบบของชาวบ้านและรูปแบบกรมศิลปากร มีทั้งส่วนที่คล้ายคลึงและแตกต่างกัน จึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาอัตลักษณ์เฉพาะและรวบรวมเป็นองค์ความรู้สำหรับการศึกษาข้อมูลการร่ว โดยแบ่งหัวข้อตามองค์ประกอบของการแสดง ทั้งนี้เพื่อนำข้อมูลนี้ไปใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างสรรค์ร่วสวัสดิ์: นวัตกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีในผู้สูงวัยจังหวัดนครปฐม โดยโครงสร้างหลักของการร่วจะจำแนกตามองค์ประกอบ ซึ่งมีรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 โครงสร้างและองค์ประกอบของรางวัล

องค์ประกอบ	รางวัลชาวบ้าน หรือรางวัลย้อนยุค	รางวัลมาตรฐาน	การอภิปรายเพิ่มเติม
ผู้แสดง	ใช้ผู้แสดงผู้หญิงล้วน ที่มีบุคลิกภาพและ รูปร่างงดงาม จำนวน 8 - 16 คน	ใช้ผู้แสดง ชาย - หญิง จำนวน 4 คู่ หรือ 8 คน	ในการร่วมนั้น จะต้องจำเป็นคู่ระหว่าง ชายและหญิง ซึ่งผู้แสดงของรางวัลชาวบ้าน หรือ รางวัลย้อนยุคนั้น จะต้องจำเป็นให้คน ที่มาร่วมงาน ขึ้นมาคล้องพวงมาลัยร่วม รางวัลด้วย จึงจำเป็นต้องใช้ผู้แสดงเป็น ผู้หญิงล้วน
เพลง/เนื้อเพลง	ใช้เพลงลูกทุ่งสมัย นิยม และเพลงที่มี ทำนองคุ้นหู มีเนื้อ เพลงส่งเสริมการเกี่ยว พาราสีของหนุ่มสาว	ใช้เพลงที่แต่งขึ้น ใหม่จำนวน 10 เพลงบรรเลง ประกอบการรางวัล เนื้อเพลงมีเนื้อหา ถึงความตระหนัก ในหน้าที่ของ พลเมืองไทย การ รักและหวงแหน ชาติไทย รวมทั้ง การเกี่ยวพาราสี ของหนุ่มสาว	ความแตกต่างด้านเพลง และเนื้อเพลงของ รางวัลทั้ง 2 รูปแบบ คณะผู้วิจัยอนุมานว่า มาจากรูปแบบการนำรางวัลไปใช้ ซึ่งจาก บริบทของการที่มา และพัฒนาการของ รางวัล 2 รูปแบบนี้ สามารถบ่งบอกได้อย่าง ชัดเจน การรางวัลชาวบ้านหรือรางวัลย้อนยุค เป็นการละเล่นในสังคมไทย เน้นความ สนุกสนานครื้นเครง ผ่อนคลายความตึง เครียด การนำเพลงลูกทุ่งหรือเพลงที่มีคันทัน หูมาประยุกต์ใช้ ก่อให้เกิดเป็นความนิยม และเชิญชวนให้บรรยากาศขณะรางวัล สนุกสนานไปด้วยกัน ส่วนรางวัลมาตรฐาน เป็นการรางวัลที่กรมศิลปากรกำหนดขึ้น เพื่อให้เป็นมาตรฐานของคนในชาติ การประพันธ์เนื้อร้องและทำนองขึ้นใหม่ โดยสอดแทรกเนื้อหาด้านการตระหนัก รักชาติ และใช้วงดนตรีไทยบรรเลง ประกอบการแสดง ก็สามารถสื่อถึงความ เป็นเอกภาพของประเทศไทยอันมีรากเหง้า ทางศิลปวัฒนธรรมมาช้านานได้เป็นอย่างดี
จังหวะ	ใช้จังหวะสามช่า (ช่าช่าช่า) จังหวะปี่กั้น จังหวะตะลุง	ใช้จังหวะขึ้นเดียว ของดนตรีไทย ใช้ โทนเป็นเครื่อง กำกับจังหวะหลัก	การรางวัล มักใช้จังหวะที่ค่อนข้างรวดเร็ว เพื่อความสนุกสนานครื้นเครงเป็นหลัก การรางวัลมักมีเครื่องประกอบจังหวะ หรือ เครื่องกำกับจังหวะที่ให้เสียงชัดเจน

องค์ประกอบ	ร่างชาวบ้าน หรือร่างย้อนยุค	ร่างมาตรฐาน	การอภิปรายเพิ่มเติม
	จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดมั่วย่อง		
เครื่องแต่งกาย	แต่งกายงดงาม เป็น เสื้อและกระโปรง แยกชิ้น ส่วนของ กระโปรงเป็นจีบ รอบแบบสั้น เน้นใช้สีสดใสฉูดฉาด ตกแต่งด้วยเลื่อมเงิน สะท้อนแสง สวมเครื่องประดับ ให้เหมาะสมกับชุด สวมถุงน่องและ รองเท้าส้นสูงสีชา	แต่งกายตาม รูปแบบการแต่ง กายของไทย ประกอบด้วย 1) แบบชาวบ้าน 2) แบบรัชกาลที่ 5 3) แบบสมัยนิยม 4) แบบราตรี สโมสร	เนื่องจากรูปแบบการร่างชาวบ้านหรือ ร่างย้อนยุค และร่างมาตรฐานมีความ แตกต่างกัน ส่งผลต่อเครื่องแต่งกายให้มี ความแตกต่างกันตามไปด้วย ซึ่งเครื่อง แต่งกายของร่างชาวบ้านหรือร่างย้อนยุค จะเน้นความงดงาม อดทนร่างของ นางรำหรือผู้แสดง เป็นการชักจูงให้ผู้ชม หรือผู้ที่มาร่วมงาน เข้ามาร่วมร่าง ส่วน เครื่องแต่งกายของร่างมาตรฐาน ถูกกำหนดด้วยจารีตและรูปแบบการ แต่งกายของประชาชนชาวไทย ทั้งนี้เพื่อ เป็นการแสดงความงดงามของวัฒนธรรม การแต่งกาย อันมีความหลากหลายและ งดงามไปตามสมัยนิยม
ขั้นตอนการร่าง	1)การรำไหว้ครู 2)ร่างรอบหวน 3)ร่างรอบธรรมดา	1) การแสดงความ เคารพ 2) การร่าง มาตรฐาน 10 เพลง 3) การเดินเข้าเวที	ขั้นตอนการร่างของร่างทั้ง 2 รูปแบบ มี 3 ตอน ซึ่งมีโครงสร้างใกล้เคียงกัน คือมี 3 ขั้นตอน และในขั้นตอนที่ 1 มีการไหว้เพื่อแสดงความเคารพกันก่อน ตามประเพณีวัฒนธรรมของไทย จากนั้นจึง ร่างตามรูปแบบและขั้นตอนของการร่าง
กระบวนการทำ	ใช้ทำอย่างง่าย โดยประยุกต์ใช้ นาฏยศัพท์ให้เกิด ความสวยงาม บูรณาการกับท่าเต้น มีการย้ำเท้าให้ตรง จังหวัดเป็นลักษณะ เด่น สามารถ ปรับเปลี่ยนท่าทำได้	ใช้ท่าทางนาฏศิลป์ ไทยมาตรฐาน ที่มา จากท่ารำแม่บท จำนวน 14 ท่า เป็นกระบวนการทำ กำหนดท่ารำไว้เป็น แบบแผนตายตัว ไม่สามารถ	กระบวนการทำที่ใช้ในการร่าง เดิมใช้ท่ารำ ที่ไม่เป็นแบบอย่าง เรียบง่าย เน้นความ สนุกสนาน เมื่อกรมศิลปากรได้ปรับปรุงให้ เป็นแบบแผนการร่าง กระบวนการทำของ การร่างมาตรฐานจึงจำเป็นต้องมีท่าทาง ตายตัว ซึ่งมีความงดงาม สามารถสื่อความ เป็นเอกลักษณ์ที่งดงามในรูปแบบนาฏศิลป์ ไทยได้อย่างลงตัว

องค์ประกอบ	ร่างชาวบ้าน หรือร่างย้อนยุค	ร่างมาตรฐาน	การอภิปรายเพิ่มเติม
	ตามความเหมาะสม ของผู้แสดงและ ความสอดคล้องกับ เนื้อเพลง	ปรับเปลี่ยนท่ารำ ได้	
การเคลื่อนไหวที่ ในการรำ	เคลื่อนไหวที่เป็นวงกลม ในทิศทางวนซ้าย หรือทวนเข็มนาฬิกา และแปรแถวเป็น แถวหน้ากระดาน แถวสลับฟันปลา และแถวโค้ง มี รูปแบบการรำทิศ หน้า ทิศหลัง ทิศ ซ้าย และทิศขวา	เคลื่อนไหวที่เป็น วงกลมในทิศทาง วนซ้ายหรือทวน เข็มนาฬิกา ปรากฏ การควงคู่สลับที่ ระหว่างชายหญิง แต่ยังคงเคลื่อนไหว ไปตามวงกลม	ความแตกต่างของการเคลื่อนไหวระหว่างร่าง มาตรฐานและร่างชาวบ้าน ได้แก่ ขนาดของวงกลม โดยร่างมาตรฐานเป็น การรำที่มีจำนวนผู้แสดง 8-10 คน ขนาดลงจะเล็กกว่าร่างชาวบ้าน ซึ่งร่าง ชาวบ้านหรือร่างย้อนยุคมักมีจำนวนผู้ แสดง หรือผู้ร่วมรำมาก การขยายพื้นที่ ในการรำจึงใหญ่กว่า นอกจากนั้นการรำ วงชาวบ้าน ยังพบการเคลื่อนไหวที่เป็นแถว หน้ากระดาน และแปรแถวอื่น ๆ เช่น แถวรูปโค้ง แถวสลับฟันปลา เพื่อความ สวยงามอีกด้วย
โอกาสที่ใช้แสดง หรือรำ	ใช้แสดงในงานรื่น เริง เฉลิมฉลองใน โอกาสสำคัญต่าง ๆ เช่น งานวัด งานประจำปีของ องค์กรหรือ หน่วยงาน	ใช้แสดงเพื่อ ต้อนรับผู้มาเยือน จากต่างถิ่น ต่างประเทศ หรือ จัดแสดงเพื่อความ รื่นเริง เฉลิมฉลอง ในโอกาสสำคัญ	ร่างมาตรฐาน เป็นการละเล่น หรือชุดการ แสดงที่ มีความเป็นมาตรฐานในทุก องค์ประกอบ สามารถสื่อถึงอัตลักษณ์ ความเป็นศิลปวัฒนธรรมของชาติได้อย่าง ชัดเจน ส่งผลต่อโอกาสในการแสดงที่มักจะ ใช้เพื่อต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง หรือผู้ ที่มาเยือนประเทศไทย และต้องการ นำเสนอความเป็นไทยที่มีระเบียบแบบ แผน ส่วนร่างชาวบ้านเน้นความ สนุกสนานผ่อนคลาย จึงมักนิยมใช้เป็น มหรสพประกอบการจัดงานวัด หรือ เทศกาลประจำปี เพื่อให้ผู้คนได้ผ่อนคลาย ความตึงเครียด และสนุกสนานสามัคคีกัน
อัตลักษณ์เฉพาะ	ร่างชาวบ้าน หรือ ร่างย้อนยุค เป็น	ร่างมาตรฐาน พัฒนามาจาก	ความเป็นอัตลักษณ์เฉพาะตัวของร่างทั้ง 2 รูปแบบ สามารถถ่ายทอดความเป็น

องค์ประกอบ	ร่ำวงชาวบ้าน หรือร่ำวงย้อนยุค	ร่ำวงมาตรฐาน	การอภิปรายเพิ่มเติม
	การละเล่นของ ชาวบ้านที่มีจังหวะ การร่ำสนุกสนาน การแต่งกายเน้น สีสันฉูดฉาด สวยงาม ใช้กระบวนการ ทำร่ำอย่างง่าย โดย ประยุกต์ใช้นาฏย ศัพท์ให้เกิดความ สวยงาม บูรณาการ กับท่าเต้น มีการย่ำ เท้าให้ตรงจังหวะ เคลื่อนที่เป็นวงกลม ในทิศทางวนซ้าย และแปรแถว สวยงามเป็นรูปต่าง ๆ ใช้แสดงในงานรื่น เริง เฉลิมฉลองใน โอกาสสำคัญต่าง ๆ เช่น งานวัด งานประจำปี	การละเล่นรำโทน และร่ำวงของ ชาวบ้าน มีทั้งหมด 10 เพลง มีเนื้อหา เกี่ยวกับการเกี่ยว พาราสีของหนุ่ม สาว และหน้าที่ ของพลเมืองไทย ใช้ผู้แสดง 4 คู่ หรือ 8 คน แต่ง กายตามรูปแบบ สมัยนิยมของไทย ใช้ทำรำนาฏศิลป์ ไทยที่เป็น มาตรฐานเคลื่อนที่ เป็นวงกลมใน ทิศทางวนซ้าย ใช้แสดงเพื่อ ต้อนรับผู้มาเยือน จากต่างถิ่น ต่างประเทศ หรือ จัดแสดงเพื่อความ รื่นเริง เฉลิมฉลอง ในโอกาสสำคัญ	เอกลักษณ์ของศิลปวัฒนธรรมไทยได้อย่าง สมบูรณ์ ความคล้ายคลึงกัน ได้แก่ กระบวนการร่ำที่นำเสนอความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด การเกี่ยวพาราสี ของชายหญิง ส่วนความแตกต่าง ได้แก่ องค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นผลมาจากการ นำไปใช้ในโอกาสที่แตกต่างกัน

ที่มา: คณะผู้วิจัย, 2566

2.2 ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดนครปฐม

2.2.1 ลักษณะทางกายภาพ

จังหวัดนครปฐมตั้งอยู่ในบริเวณที่ราบลุ่มภาคกลาง ห่างจากกรุงเทพมหานคร 56 กิโลเมตร เป็นเมืองแห่งปูชนียสถานที่เก่าแก่และสำคัญ คือ พระปฐมเจดีย์ ซึ่งนับเป็นร่องรอยแห่งแรกของการเผยแพร่อารยธรรมพุทธศาสนาเข้ามาในประเทศไทย และมีสถานที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ ที่สำคัญมากมาย ได้แก่ พุทธมณฑล ซึ่งจอมพล ป.พิบูลสงคราม ได้ดำริจัดสร้างปูชนียสถานเพื่อเป็นพุทธบูชา เนื่องในวโรกาสมหามงคลกาลที่พระพุทธศักราชเวียนมาบรรจบครบ 2,500 ปี ทั้งยังเป็นเมืองที่อุดมสมบูรณ์มากมายไปด้วยผลไม้และอาหารขึ้นชื่อนานาชนิด

จังหวัดนครปฐม มีเนื้อที่ประมาณ 2,168.327 ตารางกิโลเมตร หรือ 1,355,204 ไร่ แบ่งการปกครองออกเป็น 7 อำเภอ คือ อำเภอเมืองนครปฐม อำเภอพุทธมณฑล อำเภอสามปราน อำเภอนครชัยศรี อำเภอบางเลน อำเภอกำแพงแสน และอำเภอดอนตูม

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดปทุมธานี
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	อำเภอไทรน้อย อำเภอบางใหญ่ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี
ทิศใต้	ติดต่อกับ	อำเภอกระทุ่มแบน อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร และอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	อำเภท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี อำเภอบ้านโป่ง และอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี



ภาพที่ 13 แผนที่ภูมิประเทศแสดงที่ตั้งและอาณาเขตจังหวัดนครปฐม

ที่มา: กรมการปกครอง, 2556

โดยสภาพภูมิประเทศของจังหวัดนครปฐมนั้นเป็นบริเวณราบลุ่มแม่น้ำท่าจีน โดยทั่วไปมีลักษณะเป็นที่ราบถึงค่อนข้างเรียบ ไม่มีภูเขาและป่าไม้ ระดับความสูงของพื้นที่แตกต่างกันระหว่าง 2 – 10 เมตร เนื้อระดับน้ำทะเลปานกลาง สภาพพื้นที่ลาดเทจากทิศเหนือลงสู่ทิศใต้ และทิศตะวันตกไปทิศตะวันออก โดยมีแม่น้ำท่าจีนไหลผ่านจังหวัดนครปฐม เรียกว่า “แม่น้ำนครชัยศรี” ส่วนพื้นที่ทางตอนเหนือและด้านตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่เป็นที่ดอน พื้นที่ทางตอนกลางของจังหวัดมีทั้งที่ราบลุ่มและที่ดอน มีแหล่งน้ำกระจายเป็นแห่ง ๆ และพื้นที่ด้านตะวันออกและด้านใต้เป็นที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำท่าจีน (สำนักงานพาณิชย์จังหวัดนครปฐม, 2564)

2.2.2 ประวัติความเป็นมา

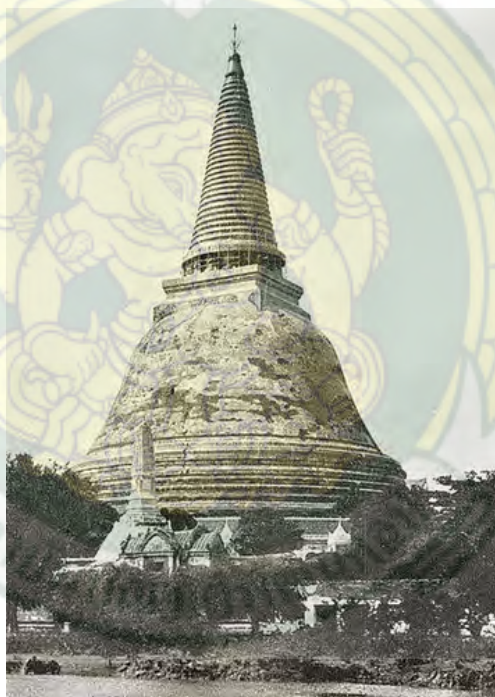
นครปฐมเป็นเมืองเก่าแก่แห่งหนึ่งของประเทศไทย มีความเจริญตั้งแต่สมัยสุวรรณภูมิ และเป็นเมืองราชธานีที่สำคัญยิ่งในสมัยทวารวดี เป็นแหล่งอารยธรรมซึ่งแพร่เข้ามาจากอินเดีย โดยเฉพาะด้านพุทธศาสนา นครปฐมจึงเป็นศูนย์กลางของความเจริญ มีชนชาติต่าง ๆ อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานอยู่เป็นจำนวนมาก ต่อมาเกิดความแห้งแล้งเพราะกระแสน้ำที่ไหลผ่านตัวเมืองนั้นเปลี่ยนเส้นทาง ประชาชนจึงอพยพไปตั้งหลักแหล่งอยู่ริมแม่น้ำและสร้างเมืองใหม่ชื่อว่า “นครชัยศรี” นครชัยศรีมีความรุ่งเรืองมาจนถึงพุทธศตวรรษที่ 17 หลังจากนั้นบ้านเมืองในลุ่มน้ำเจ้าพระยามีการเปลี่ยนแปลงในทางสังคมและวัฒนธรรม เกิดนครรัฐใหม่ ๆ มาแทนที่นครรัฐเก่า ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีการค้าขายกับชาวจีน จึงมีส่วนทำให้เกิดเมืองท่าที่ดีกว่าแต่ก่อน เมืองสำคัญจึงเปลี่ยนจากเมืองนครชัยศรีไปอยู่ที่เมืองสุพรรณภูมิแทน (อาทิตย์ ศิริสลง, 2545, น. 36)

เมืองนครปฐมเริ่มกลับมามีความสำคัญอย่างชัดเจนที่สุดในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ขณะที่ทรงผนวชอยู่ได้เสด็จจุดศัลไปพบพระปฐมเจดีย์ ทรงทอดพระเนตรเห็นว่าเป็นเจดีย์องค์ใหญ่ไม่มีที่ใดเทียบเท่า ครั้นเมื่อพระองค์ครองราชสมบัติจึงโปรดเกล้าฯ ให้ก่อสร้างเจดีย์แบบลังกาครอบเจดีย์องค์เดิมไว้ พร้อมกับได้ทรงปฏิสังขรณ์สิ่งต่าง ๆ ในบริเวณองค์พระปฐมเจดีย์ และโปรดเกล้าฯ ให้ขุดคลองเจดีย์บูชาและคลองมหาสวัสดิ์เพื่อการคมนาคมที่สะดวกขึ้น

แต่เดิมนั้นนครปฐมเป็นเมืองที่ใช้คูมขังน้ำโขง ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้มีการเริ่มก่อสร้างทางรถไฟตอนใต้ แต่ในขณะนั้นเมืองนครปฐมยังเป็นป่ารกจึงโปรดเกล้าฯ ให้ย้ายเมืองนครชัยศรีกลับมาตั้งบริเวณพระปฐมเจดีย์ ดังเช่นเดิมในอดีต การสร้างเมืองนครปฐม พระพุทธเกษตรานุรักษ์ (โพธิ์ เคหะนันท์) พระตำมะรงคูนักโขง ซึ่งเป็นผู้ที่มีความฉลาดและเมตตาต่อการคูนักโขง จนเหล่านักโขงขนานนามเรียกว่า “คุณพ่อ” เป็นนายงานคูนักโขงเพื่อร่วมสร้างและบูรณะเมืองนครปฐม สร้างที่พักข้าราชการ สร้างตลาด ขุดบ่อน้ำบาดาล ปรับพื้นที่พระราชวังนครปฐม ปฏิสังขรณ์พระปฐมเจดีย์ตลอดจนทำถนนหลายสาย (รตพร ปัทมเจริญ,

2544, น. 39 - 40) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการสร้างเมืองนครปฐมใหม่ทั้งเมืองเกิดจากการใช้แรงงานของนักโทษ และด้วยความมีเมตตาของพระพุทธเกษตรานุรักษ์ที่มีความเอาใจใส่ต่อความเจ็บไข้ได้ป่วยของนักโทษ จึงไม่มีนักโทษคนใดที่หลบหนีจากการร่วมสร้างเมืองนครปฐม

ในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 โปรดให้สร้างพระราชวังสนามจันทร์เป็นที่เสด็จแปรพระราชฐานและกองฝึกเสือป่า ทรงได้ทำนุบำรุงองค์พระปฐมเจดีย์เพิ่มเติมและทรงให้ตัดถนนหลายสาย เช่น ถนน 4 ด้าน รอบพระปฐมเจดีย์ พร้อมกับพระราชทานชื่อถนนว่าถนนหน้าพระ ถนนขวาพระ และถนนซ้ายพระ รวมทั้งทรงให้ตัดถนนเทศาจากหน้าองค์พระปฐมเจดีย์ไปยังหน้าวัดพระประโทน สร้างสะพานเจริญศรัทธาข้ามคลองเจดีย์บูชา เชื่อมระหว่างสถานีรถไฟนครปฐมกับองค์พระปฐมเจดีย์ และโปรดเกล้าฯ ให้เปลี่ยนชื่อจากเมือง “นครชัยศรี” เป็น “นครปฐม” สืบมาจนถึงปัจจุบัน



ภาพที่ 14 พระปฐมเจดีย์ในปี พ.ศ. 2468

ที่มา: สำนักพิมพ์มติชน, 2560



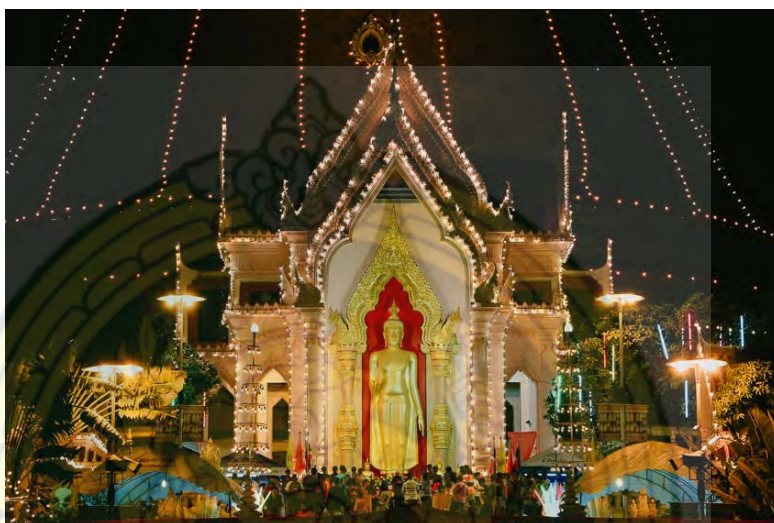
ภาพที่ 15 สะพานเจริญศรีทธา เชื่อมระหว่างสถานีรถไฟนครปฐมกับองค์พระปฐมเจดีย์
ที่มา: การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 2564

2.2.3 วิถีชีวิต ประเพณี และวัฒนธรรม

จังหวัดนครปฐมเป็นจังหวัดที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ โบราณสถาน โบราณวัตถุ ศิลปวัฒนธรรม วิถีชีวิตและขนบธรรมเนียมต่าง ๆ ซึ่งมีความเจริญรุ่งเรืองปรากฏมาตั้งแต่สมัยทวารวดี จนถึงปัจจุบัน โดยวิถีชีวิตของชาวจังหวัดนครปฐมนั้นมีความหลากหลายขึ้นอยู่กับเชื้อชาติแต่ละกลุ่ม คือ ไทย ลาว มอญ และจีน โดยกลุ่ม โดยกลุ่มชาวต่างถิ่นที่อพยพเข้ามาตั้งหลักแหล่งเพื่อแสวงหาแหล่ง ทำกินจำนวนมากที่สุดก็คือชาวจีนรองลงมาคือชาวลาว โดยชาวจีนจำแนกตามภาษาพูดและถิ่นฐาน เดิมจากประเทศจีนแยกเป็น จีนแต้จิ๋ว จีนแคะ จีนฮกเกี้ยน จีนกวางตุ้ง และจีนไหหลำ รองลงมาคือ ชาวลาว ซึ่งพวกแรก ถูกกวาดต้อนมาจากประเทศลาว สมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว แบ่งเป็น ลาวภูครัง (ลาวครั่ง) ลาวเวียงจันทร์ (ลาวเวียง) ลาวจำปาศักดิ์ (ลาวไต) และต่อมาสมัย พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้มีกลุ่มลาวโซ่งหรือไทยทรงดำ อพยพโยกย้ายมาจาก จังหวัดเพชรบุรีเข้ามาตั้งหลักแหล่งเพิ่มขึ้นอีก ส่วนมอญอพยพหนีภัยมาจากพม่า ซึ่งปัจจุบันมีไม่มากนัก (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครปฐม, 2556, น. 3) ซึ่งสิ่งที่คล้ายคลึงกันในความแตกต่างของกลุ่มชาติพันธุ์ คือ การนับถือพุทธศาสนา ควบคู่กับการนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามลัทธิเดิมของตนเอง ได้แก่ การนับ ถิ่นผีของชาวลาว การกราบไหว้เจ้าแม่ทับทิม เจ้าพ่อทวนอู ของชาวจีน จึงทำให้วิถีชีวิต ประเพณี วัฒนธรรมของประชากรในจังหวัดนครปฐมประกอบพิธีทางพุทธศาสนาควบคู่ไปกับการเซ่นไหว้ผี ตามที่เชื้อสายชาติพันธุ์ของตนเองนับถือ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่นที่สำคัญ ของจังหวัดนครปฐม รวบรวมได้ดังนี้

1) ประเพณีนมัสการองค์พระปฐมเจดีย์

งานประเพณีที่มีมาแต่โบราณ จัดขึ้นระหว่างวันขึ้น 12 ค่ำ ถึงแรม 4 ค่ำ เดือน 12 ของทุกปี รวม 9 วัน 9 คืน บริเวณองค์พระปฐมเจดีย์ เพื่อบูชาพระบรมสารีริกธาตุ และนมัสการพระร่วงโรจนฤทธิ์ พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองนครปฐม ภายในงานจะมีการออกร้านจำหน่ายสินค้าพื้นเมืองและการแสดงมหรสพต่าง ๆ โดยประเพณีนี้เริ่มมีมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 หลังจากทีโปรดเกล้าฯ ให้บูรณปฏิสังขรณ์องค์พระปฐมเจดีย์ครั้งใหญ่



ภาพที่ 16 งานนมัสการองค์พระปฐมเจดีย์ บริเวณหน้าพระร่วงโรจนฤทธิ์
ที่มา: วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร, 2563

2) ประเพณีห่มผ้าองค์พระปฐมเจดีย์

พุทธศาสนิกชนมีความเชื่อว่าการถวายผ้ากาสาวพัสดร์ ซึ่งเป็นเครื่องนุ่งห่มแก่พระสงฆ์จะได้บุญสูงมาก พุทธศาสนิกชนจึงนิยมถวายผ้าดังกล่าว รวมทั้งนำไปห่มพระธาตุเจดีย์ โดยมีความเชื่อกันว่าผ้าที่ถนถวายนัั้น นอกจากจะเกิดประโยชน์แก่พระสงฆ์ใช้นุ่งห่มแล้ว บรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้วยังมีโอกาสได้รับบุญกุศลนั้นด้วย โดยประเพณีการห่มผ้าองค์พระปฐมเจดีย์นั้น ประชาชนจะแบกผืนผ้าเหลืองสำหรับองค์พระปฐมเจดีย์ยาว 70 เมตร ไวบนบ่าเป็นขบวนยารอบองค์พระปฐมเจดีย์ 1 รอบแล้ววางพักไว้ที่หน้าองค์พระปฐมเจดีย์ จัดให้คนทั่วไปได้เขียนชื่ออุทิศให้ผู้ล่วงลับไปแล้วบนผ้าเหลืองนั้น พอถึงวันพระ 15 ค่ำ ทางวัดจึงนำขึ้นไปแท่วเียนเจดีย์ชั้นบน 1 รอบ แล้วนำขึ้นไปห่มองค์พระปฐมเจดีย์ ตรงส่วนคอของเจดีย์



ภาพที่ 17 การแห่ผ้าห่มองค์พระปฐมเจดีย์

ที่มา: สำนักข่าวเนชั่นทีวี, 2561

3) ประเพณีแข่งเรือยาว

เป็นงานประเพณีที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี บริเวณลุ่มแม่น้ำนครชัยศรี (แม่น้ำท่าจีน) ประมาณช่วงออกพรรษา โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานโล่รางวัลแก่ทีมชนะเลิศ นอกจากนั้น ตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เป็นต้นไป เป็นเวลา 1 เดือน จะมีการแข่งเรือ ในวันทอดกฐินตามวัดที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำ ซึ่งในช่วงดังกล่าว วัดต่าง ๆ จะมีการทอดกฐินหรือถวายผ้าไตรจีวรพร้อมเครื่องอัฐบริขารแด่พระภิกษุสงฆ์ อันเป็นประเพณีสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ

4) ประเพณีการทำบุญข้าวจี

เป็นประเพณีการทำบุญชนิดหนึ่งของชาวบ้าน วัดสระสี่เหลี่ยม ตำบลดอนรวก อำเภอดอนตูม ซึ่งส่วนใหญ่ชาวบ้านแถบนี้มีเชื้อสายลาวครั้ง จึงคาดว่าประเพณีนี้จะรับแบบอย่างมาจาก “บุญข้าวจี” ของชาวไทยภาคอีสาน ซึ่งจะทำกันประมาณกลาง เดือน 3 ของทุกปี โดยชาวบ้านบางหมู่บ้านจะนัดหมายกันว่าจัดงานทำบุญขึ้นบริเวณที่โล่งกว้างอาจเป็นกลางหมู่บ้านหรือกลางลานวัด สถานที่จัดไว้ทำบุญนั้นเรียกว่า “ผามบุญ” ชาวบ้านจะนิมนต์พระสงฆ์ มาจากวัดหมู่บ้านอื่นด้วย

5) ประเพณีแห่ธงสงกรานต์

เป็นส่วนหนึ่งของงานเทศกาลสงกรานต์ ปฏิบัติสืบทอดกันมาช้านานในหมู่คนไทยเชื้อสายลาวครั้งในจังหวัดนครปฐม มีชาวไทยครั้งอาศัยอยู่มากในเขตตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมืองนครปฐม และในตำบลห้วยด้วน ตำบลดอนรวก ตำบลลำเหย อำเภอดอนตูม ชาวไทยเชื้อสายลาวครั้งเหล่านี้เข้ามาตั้งถิ่นฐานทำมาหากินอยู่บริเวณดังกล่าวมาตั้งแต่ครั้งสมัยรัชกาลที่ 2 โดยธงสงกรานต์ ชาวบ้านจะทำด้วยไม้ไผ่ทั้งลำ ยาวประมาณ 10 เมตรขึ้นไป ปลายธงมีกิ่งไผ่และที่สำหรับแขวนสิ่งของไว้ สิ่งที่จะนำมาแขวนที่ธงนั้นได้แก่ ผืนธงชาติและสิ่งของเครื่องใช้ที่มีลักษณะเป็นผืนพอจะแขวนได้ เช่น

เสือ พรหม ผ้ามา่น ซึ่งของเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทางวัดจำเป็นต้องมีไว้ใช้ ชาวบ้านจะพับให้มีขนาดพอเหมาะที่จะแขวนกับปลายธงได้เพียง 1 ชิ้นเท่านั้น ตกแต่งให้สวยงามด้วยดอกไม้สดและดอกไม้แห้ง



ภาพที่ 18 ประเพณีแห่ธงสงกรานต์ บ้านโพรงมะเดื่อ จังหวัดนครปฐม
ที่มา: Skyline Chanel, 2561

6) ประเพณีตักบาตรดอกไม้

จัดขึ้น ณ วัดบึงลาดสวาย ตำบลบางภาษี อำเภอบางเลน เป็นแห่งเดียวของจังหวัดนครปฐมที่จัดให้มีประเพณีนี้ขึ้น วัดบึงลาดสวาย เป็นแหล่งชุมชนชาวมอญซึ่งอพยพมาจากอำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ และตำบลเจ็ดริ้ว อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร เมื่อประมาณ 60 ปีที่แล้ว ชาวบ้านแถบนี้มีความเชื่อเกี่ยวกับการจัดประเพณีตักบาตรดอกไม้นี้ว่าเป็นการถวายดอกไม้แด่พระสงฆ์ ซึ่งโดยเสด็จพระพุทธเจ้ากลับจากการเทศนาโปรดพระพุทธมารดา ณ ดาวดึงส์ ประเพณีจัดขึ้นในวันออกพรรษา (วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11) ของทุก ๆ ปี ตรงกับวันที่วัดอื่น ๆ จัดประเพณีตักบาตรเทโว

7) ประเพณีเลี้ยงผี

ชาวลาวครั้งมีความเชื่อในเรื่องผีบรรพบุรุษเป็นอย่างมาก การนับถือผีของ ชาวลาวครั้งเป็นการถือผีตามบรรพบุรุษ 2 ฝ่าย คือ ผีเจ้านายและผีเทวดา การนับถือนี้มีอิทธิพลต่อชาวลาวครั้งมากในแง่ของการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการประกอบพิธีกรรมหรือการดำรงชีพในชีวิตประจำวัน ก็จะต้องข้องเกี่ยวกับผีบรรพบุรุษ ชาวลาวครั้งจะมีประเพณีเลี้ยงผีประจำปีในราวอาทิตย์ที่ 2 ของเดือน 7 เป็นประจำทุกปี ฝ่ายผีเจ้านายจะทำพิธีเลี้ยงผีก่อน หลังจากนั้นก็จะเป็นการเลี้ยงผีเทวดา ศาลของผีแต่ละฝ่ายนั้นจะตั้งอยู่ในป่าละเมาะใกล้ ๆ หมู่บ้าน นอกจากจะเป็นการเซ่นไหว้ประจำปีเพื่อเป็นการสำนึกและขอขมาลาโทษในสิ่งที่ได้ทำไว้แล้ว ครอบครัวที่เพิ่งจะแต่งงานไปนั้น ยังถือโอกาสนี้

เป็นการบอกกล่าวให้ผีได้รู้จักครอบครัวของตนมีสมาชิกเพิ่มขึ้นมา เนื่องด้วยชาวลาวครั้งมีความเชื่อเรื่องภูตผีวิญญาณอย่างเหนียวแน่น ถึงแม้พระพุทธศาสนาจะเข้ามามีบทบาทต่อสังคมชาวลาวครั้งก็ไม่ทำให้ความเชื่อนี้ลบล้างไป (ธวัชชัย ปุณโณทก, 2530, น. 390 – 392)

2.2.4 ของดีในจังหวัดนครปฐม

จากการสืบค้นข้อมูลของดีในจังหวัดนครปฐม พบว่าของดีในจังหวัดนครปฐมปรากฏอยู่ในคำขวัญประจำจังหวัด “ส้มโอหวาน ข้าวสารขาว ลูกสาวงาม ข้าวหลามหวานมัน สนามจันทร์งามล้น พุทธมณฑลคู่ธานี พระปฐมเจดีย์เสียดฟ้า สวยงามตาแม่น้ำท่าจีน” ซึ่งคณะผู้วิจัยศึกษาจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และจำแนกรายละเอียดของดีประจำจังหวัดนครปฐมที่ปรากฏอยู่ในคำขวัญประจำจังหวัด ได้ดังนี้

1) ส้มโอ

ส้มโอจากนครปฐมมีชื่อเสียงเรื่องรสชาติ ส้มโอมีผลใหญ่และรสชาติดี ส่วนใหญ่มาจากสวนในอำเภอนครชัยศรี อำเภอสสามพราน เพราะดินในอำเภอดังกล่าวเป็นดินร่วนปนทราย เหมาะกับการเจริญเติบโตของส้มโอทั้งสองพันธุ์ ดินที่ปลูกมักเป็นดินเลนท้องนามาก่อน ยังมีธาตุอาหารอยู่มาก จึงทำให้ส้มโอรสชาติอร่อย อีกทั้งช่วงเดือนพฤศจิกายน มีน้ำทะเลหนุน น้ำในแม่น้ำท่าจีนที่ไหลผ่านจะกลายเป็นน้ำกร่อย ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้ส้มโอมีรสชาติหวานอร่อยซึ่งส้มโอนครชัยศรีที่นิยมปลูกและนิยมบริโภคมีอยู่ 5 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ทองดี รสชาติหวานนำอมเปรี้ยวเล็กน้อย ไม่มีรสขมและรสซ่า เนื้อสีขาวอมชมพู พันธุ์ขาวน้ำผึ้ง รสชาติหวานอมเปรี้ยว เนื้อสีขาวอมเหลืองเล็กน้อย คล้ายสีน้ำผึ้ง ไม่มีรสขมและรสซ่า แก่จัดเนื้อจะแห้ง พันธุ์ขาวพวง รสชาติเปรี้ยวอมหวาน แก่จัดรสหวานมากกว่าเปรี้ยว เนื้อสีขาวอมเหลืองอ่อน นิยมนำไปทำส้มโอ พันธุ์ขาวแป้น รสชาติหวานอมเปรี้ยว เนื้อสีขาว และ พันธุ์ขาวหอม รสเปรี้ยวนำ ผลใหญ่ (ศรีวิการ์ สันติสุข, 2561)

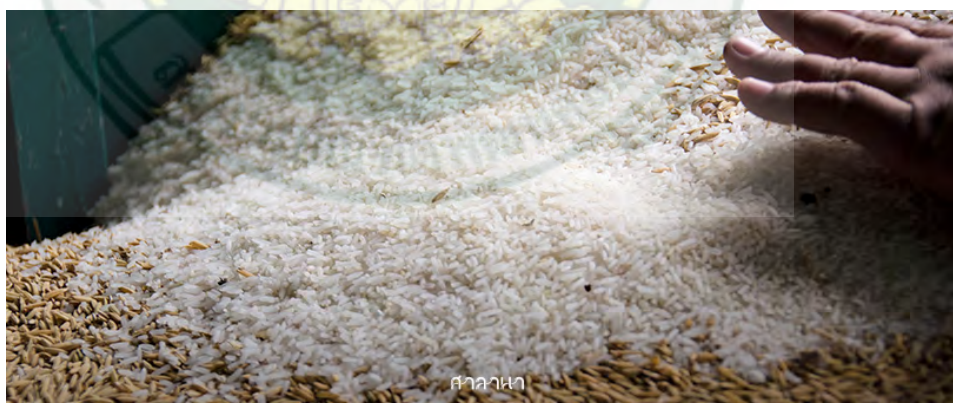


ภาพที่ 19 ส้มโอผลผลิตจากเกษตรกรในจังหวัดนครปฐม

ที่มา: https://krua.co/food_story/localpomelo, สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2565

2) ข้าวสาร

ข้าวสารที่มีชื่อเสียงและเป็นของดีประจำจังหวัดนครปฐม คือ ข้าวหอมพันธุ์นครชัยศรี ซึ่งเป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองโบราณจังหวัดนครปฐม เป็นข้าวนาปีที่ดูแลง่าย ไวต่อแสง ไม่กินปุ๋ย และต้านทานโรคได้ดี ปลูกได้ดีในดินร่วนปนทราย มีลักษณะที่แตกต่างจากข้าวพันธุ์ปกติคือ เมื่อนำข้าวไปสีแล้ว เมล็ดข้าวจะมีสีใส และมีกลิ่นหอมคล้ายใบเตย มีรสชาติอร่อย มีเอกลักษณ์เฉพาะ รสชาติคล้ายข้าวหอมมะลิ (มูลนิธิชีวิตไท, 2558)



ภาพที่ 20 เมล็ดข้าวหอมพันธุ์นครชัยศรี

ที่มา: <https://www.salana.co.th/blog4-detail.php?id=42>, สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2565

3) ข้าวหลาม

ข้าวหลามของจังหวัดนครปฐมมีประวัติความเป็นมาประมาณ 150 ปี เนื่องจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงมักเสด็จประพาสจังหวัดนครปฐม และทรงโปรดเสวยข้าวหลามราดน้ำกะทิในกระบอกไม้ไผ่ ซึ่งตั้งขายอยู่บริเวณหน้าสถานีรถไฟจังหวัดนครปฐม ซึ่งมารดาของนางสำเภา วัดจินดา (ผู้ก่อตั้งร้านข้าวหลามแม่ลูกจันทร์) มักจะทำทุลเกล้าฯ ถวายเสมอ ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 เสด็จพระราชดำเนินมายังพระราชวังสนามจันทร์ ได้มีการสาธิตการทำข้าวหลามถวายในครั้งนั้น จึงทำให้ข้าวหลามนครปฐมนั้นมีชื่อเสียงโด่งดังและประชาชนทั่วไปมักเรียกขานกันว่า “ข้าวหลามเสวย” (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครปฐม, 2565) และเอกลักษณ์หนึ่งของข้าวหลามจังหวัดนครปฐมที่สังเกตได้ชัดคือ จะมีจุ๊กฝาใบตองแห้งปิดกระบอกเอาไว้เพื่อให้เกิดความหอมขณะเผา และเพื่อแก้ปัญหาแมลงเข้าไปหลบด้านในของกระบอก จึงปิดจุ๊กทันทีที่กรอกข้าวหลาม อีกทั้งมีการใส่กะทิมากกว่าปกติ จึงทำให้ข้าวหลามนครปฐมนั้นมีรสหวานกลมกล่อมกำลังดี (ผู้จัดการออนไลน์, 2559) โดยข้าวหลามนครปฐมที่มีชื่อเสียงมากที่สุด คือร้านข้าวหลามแม่ลูกจันทร์



ภาพที่ 21 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ทรงทอดพระเนตรการสาธิตการทำข้าวหลาม ณ พระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม ที่มา: https://www.m-culture.go.th/nakhonpathom/ewt_news.php?nid=3466&filename=index,

สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565



ภาพที่ 22 ร้านข้าวหลามแม่ลูกจันทร์ บริเวณหน้าสถานีรถไฟนครปฐม

ที่มา: <https://mgronline.com/travel/detail/9590000042073>, สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน

2565

4) พระราชวังสนามจันทร์

พระราชวังสนามจันทร์ ตั้งอยู่ในอำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม ห่างจากองค์พระปฐมเจดีย์ประมาณ 2 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 888 ไร่ 3 งาน 4 ตารางวา พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นบนบริเวณที่คาดว่าเป็นพระราชวังเก่าของกษัตริย์สมัยโบราณที่ เรียกว่า เนินปราสาท โดยมีพระราชประสงค์ในการสร้างพระราชวังสนามจันทร์ เพื่อเตรียมรับวิกฤติการณ์ของประเทศ อันอาจจะเกิดขึ้น เนื่องด้วยเหตุการณ์ในขณะนั้น เป็นระยะเวลาของการล่าเมืองขึ้นของประเทศตะวันตก ทรงมีพระราชดำริว่า “ถ้าข้าศึกยกกองทัพเรือแล่นเข้ามาในแม่น้ำเจ้าพระยา และเราไม่สามารถป้องกันกรุงเทพฯ ไว้ได้ เราจึงควรจะมีที่ตั้งมั่นแห่งใหม่ที่มีภูมิประเทศที่เอื้ออำนวยในการป้องกัน” จึงทรงเลือกจังหวัดนครปฐมเป็นที่ตั้งพระราชวัง ด้วยเป็นทำเลที่มีธรรมชาติเหมาะสม ยากที่ข้าศึกจะติดตามไปได้ หลังจากการสร้างพระราชวังแล้ว ได้ทรงใช้พระราชวังสนามจันทร์เป็นที่ซ้อมรบเสือป่า และฝึกพลเสือป่า เพื่อเตรียมพร้อม สำหรับป้องกันประเทศในยามคับขัน และเพื่อเป็นสถานที่ประทับครั้งมานมัสการองค์พระปฐมเจดีย์ ประกอบด้วยหมู่พระที่นั่งและอาคารก่อสร้างที่มีชื่อคล้องจองกัน ดังนี้ พระที่นั่งพิมานปฐม พระที่นั่งอภิรมย์ฤดี พระที่นั่งวัชรนิรมยา พระที่นั่งสามัคคีมุขมาตย์ ปราสาทศรีวิชัย เทวาลัยคเณศร์ ศาลาธรรมเทศน์ โอฬาร และพระที่นั่งปาฏิหาริย์ทัศไนย หลังจากพระองค์สวรรคต พระราชวังสนามจันทร์ใช้เป็นที่ทำการของส่วนราชการต่าง ๆ ของจังหวัดนครปฐม รวมทั้งเป็นวิทยาเขตหนึ่งของมหาวิทยาลัยศิลปากร ปัจจุบันพระราชวังสนามจันทร์อยู่ภายใต้การดูแลของสำนักพระราชวัง และไม่อนุญาตให้เข้าชมด้านในตัวอาคาร แต่สามารถชมบริเวณรอบนอกและเปิดให้ประชาชนเข้าไปออกกำลังกายได้ ในช่วงเช้าเวลา 05.00 - 09.00 น. และช่วงเย็น เวลา 16.00 - 20.00 น. โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และควร

แต่งกายสุภาพสวมเสื้อมีแขน กระโปรงหรือกางเกงคลุมเข่า เนื่องจากเป็นเขตพระราชฐาน (ศูนย์ราชการ จังหวัดนครปฐม, 2559)



ภาพที่ 23 พระราชวังสนามจันทร์

ที่มา: https://www.nakhonpathom.go.th/travel_top10/detail/2,
สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565

5) พุทธมณฑล

ในปี พ.ศ. 2495 จอมพล ป.พิบูลสงคราม ได้ดำริจัดสร้างปูชนียสถานเพื่อเป็นพุทธบูชา และเป็นพุทธานุสรณีสถาน เนื่องในวโรกาสมหามงคลกาลที่พระพุทธศักราชเวียนมาบรรจบครบ 2,500 ปี ต่อมาจึงได้กราบบังคมทูลเชิญพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ไปทรงประกอบรัฐพิธีก่อฤกษ์พุทธมณฑล ณ บริเวณที่จะก่อสร้างพระพุทธรูปประธานพุทธมณฑล การก่อสร้างได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 แต่ต้องชะลอตัวไประยะหนึ่ง ด้วยปัญหาด้านงบประมาณ ภายหลังได้รื้อฟื้นโครงการขึ้นอีกครั้ง โดยใช้เงินงบประมาณของรัฐและการบริจาคของประชาชน อีกทั้งได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรทรงให้งานก่อสร้างพุทธมณฑลอยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์จึงทำให้การก่อสร้างก้าวหน้าไปอย่างมาก การก่อสร้างพุทธมณฑลเสร็จสมบูรณ์ในสมัยพลเอกเปรม ติณสูลานนท์ เป็นนายกรัฐมนตรี เมื่อสร้างองค์พระศรีศากยเทศพลญาณประธานพุทธมณฑลสุทรรศน์สำเร็จ โดยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตรได้มีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จประกอบพิธีสมโภช เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2525 พร้อมครวสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ครบ 200 ปี หลังจากนั้นก็มีการก่อสร้าง

ถาวรวัตถุเพิ่มเติมมาตลอด เช่น มหาวิหารประดิษฐานพระไตรปิฎกหินอ่อน และหอประชุม เป็นต้น ปัจจุบันนอกจากจะเป็นศูนย์รวมการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา และจัดกิจกรรมประเพณีต่าง ๆ แล้ว ยังเป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่ที่เปิดให้ประชาชนทั่วไปเข้ามาพักผ่อน (ศูนย์ราชการจังหวัดนครปฐม, 2559)



ภาพที่ 24 บริเวณองค์พระประธานของพุทธมณฑล

ที่มา: https://www.nakhonpathom.go.th/travel_top10/detail/5,
สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565

6) พระปฐมเจดีย์

พระปฐมเจดีย์ เดิมเรียกว่า “พระธมเจดีย์” เป็นปูชนียสถานสำคัญของประเทศไทย ที่โดดเด่นเป็นสง่าอยู่ใจกลางเมืองนครปฐม ประดิษฐานอยู่ใน วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร พระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดราชวรมหาวิหาร ซึ่งมีประวัติความเป็นมายาวนานในแผ่นดินสุวรรณภูมิ และเป็นที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุขององค์พระโคตมพุทธเจ้า ลักษณะเป็นพระเจดีย์ใหญ่ รูปประฆังคว่ำ ปากผายมหิมา โครงสร้างเป็นไม้ซุงรัดด้วยโซ่เส้นมหิมาก่ออิฐถือปูน ประดับด้วยกระเบื้องปูทับ มีวิหาร 4 ทิศ กำแพงแก้ว 2 ชั้น มีฐานะเป็นมหาธาตุหลวงของแผ่นดินสุวรรณภูมิ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 มีพระราชวินิจฉัยว่า พระธมเจดีย์องค์นี้อาจสร้างขึ้นเมื่อคราวพระสมณทูตในพระเจ้าอโศกมหาราช เดินทางมาเผยแผ่ศาสนายังสุวรรณภูมิก็เป็นได้ เพราะพระเจดีย์เดิมมีลักษณะทรงโอคว่ำ แบบเดียวกับพระสถูปสาญจี แต่ปรากฏว่ามียอดเป็นแบบปรางค์ ซึ่งพระองค์ฯ มีพระราชวินิจฉัยว่า อาจมีเจ้านายพระองค์ใดมาบูรณะไว้ก็เป็นได้ ทั้งนี้จึงพระราชทานนามใหม่ว่า พระปฐมเจดีย์ ด้วยทรงเชื่อว่านี่คือเจดีย์แห่งแรกของสุวรรณภูมิ และในทุกปีทางวัดได้จัดให้มีงานเทศกาลนมัสการองค์พระปฐมเจดีย์ ในวันขึ้น 12 ค่ำ เดือน 12 ถึง วันแรม 5 ค่ำ เดือน 12

รวมทั้งหมดเป็นเวลา 9 วัน 9 คืน ให้ประชาชนได้มากราบไหว้เพื่อความเป็นสิริมงคล พร้อมชมความงดงามขององค์พระปฐมเจดีย์แห่งนี้กันอย่างทั่วถึง (ศูนย์ราชการจังหวัดนครปฐม, 2559)

7) แม่น้ำท่าจีน

ลำน้ำนครชัยศรี หรือ แม่น้ำนครชัยศรี คือ แม่น้ำท่าจีนตอนที่ไหลผ่านพื้นที่จังหวัดนครปฐม ที่ริมฝั่งแม่น้ำห่างจากอำเภอนครชัยศรี 2 กิโลเมตร แต่เดิมเมื่อสมัยอยุธยาตอนปลายเคยเป็นที่ตั้งมณฑลนครชัยศรี ดังนั้นแม่น้ำที่ไหลผ่านบริเวณดังกล่าว จึงมีผู้นิยมเรียกกันว่า “แม่น้ำนครชัยศรี” มีระยะไหลผ่านจังหวัดนครปฐมนี้มีระยะทางประมาณ 40 กิโลเมตร ไหลผ่านอำเภอบางเลน อำเภอนครชัยศรี และอำเภอสสามพรานริมสองฝั่งแม่น้ำนครชัยศรีเต็มไปด้วยพันธุ์ไม้นานาชนิด เช่น กอลำเจียก กอผักบุ้ง กอบัวหลวง กอผักกะเฉด กอจาก กอเตย ซึ่งลอยทอดตัวอยู่ในน้ำริมตลิ่ง ถัดขึ้นไปเป็นลำพู กระทุ่ม มะกอกน้ำ กอไผ่ ตีนเป็ด มะม่วง มะพร้าว ฯลฯ สลับด้วยวัดวาอารามเป็นระยะ และบ้านเรือนแบบต่าง ๆ ของชาวบ้าน บ้านริมน้ำจะมีอยู่จอดเรือ มีสะพานไม้ทอดลงมายังทำน้ำ มีเรือพายจอดอยู่หัวบันไดทำน้ำ เวลานั้นไหลขึ้นชาวบ้านลงมาตักน้ำใส่โอ่งไว้อาบตอนน้ำแห้งนำผ้ามาซัก และนำผักผลไม้ลงมาล้าง และลงอาบน้ำในแม่น้ำ สำหรับบ้านเรือนที่อยู่อาศัยของชาวบ้านมีหลายแบบ มี ทั้งสถาปัตยกรรมแบบไทยและแบบตะวันตก มีโรงงานอุตสาหกรรม โรงสีข้าว โรงเหล้า โรงกระดานขายไม้ มีตลาดริมแม่น้ำเป็นระยะ ๆ มีเรือพายและเรือยนต์แล่นประปรายบ้างไม่มากเหมือนในอดีต ทั้งนี้เพราะทางรถยนต์มีมากขึ้น การสัญจรทางน้ำจึงลดลง และมีวัดแต่ละวัดริมแม่น้ำ ซึ่งมีอุโบสถ ศาลา เจดีย์ มณฑป ศาลาทำน้ำที่งดงามแตกต่างกันไป ถึง 40 วัด เช่น วัดดอนหวาย วัดมงคลจินดาราม (วัดไร่ขิง) วัดใหม่สุปดิษฐาราม เป็นต้น (ศูนย์ราชการจังหวัดนครปฐม, 2559)

แต่เดิมประโยคคำขวัญจังหวัดนครปฐมนั้นมีจำนวน 7 วรรค คือ “ส้มโอหวาน ข้าวสารขาว ลูกสาวงาม ข้าวหลามหวานมัน สนามจันทร์งามล้น พุทธมณฑลคู่ธานี พระปฐมเจดีย์เสียดฟ้า” ต่อมาในปี พ.ศ. 2553 ได้มีการประกาศใช้คำขวัญใหม่ โดยเพิ่มเติมอีก 1 ววรรค คือ “สวยงามตาแม่น้ำท่าจีน” ซึ่งประกาศใช้ในวันที่ 16 สิงหาคม 2553 ตามประกาศจังหวัดนครปฐม เรื่อง การปรับปรุงคำขวัญจังหวัดนครปฐม (จันทร์เพ็ญ กล่อมใจขาว, (2553)

2.3 แนวคิดสุขภาวะ

2.3.1 ความหมาย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2554) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาวะ หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่ามิใช่เพียงไม่มี โรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคมโลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะ คนไทย เกิดเป็นปัญหาด้าน สุขภาพ ผลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้งสิ้นก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิดโรคเอดส์ เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น เป็นต้น มีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลาย ๆ ฝ่ายช่วยการสร้างเสริมสุขภาพให้กับสังคม

ประเวศ วะสี (2551) กล่าวว่า สุขภาวะ คือ ภาวะที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ร่างกายแข็งแรง มีสติ มีสังคมที่สันติ มีปัญญารอบรู้ เท่าทัน

อัครา ประเสริฐสิน และคณะ (2561, น. 1) ได้ให้ความหมายของ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถแสดงออกได้เหมาะสมตามบทบาททางสังคม สามารถ ทำงานได้ตามบทบาทอย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ เป็นภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่รู้สึกมีความสุข ไม่ว่าความสุขนั้นจะเกิดจากความสุขภายนอกหรือความสุขภายใน มีคุณภาพชีวิต มองโลกในแง่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลเป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นภาวะที่แสดงออกได้ตามความเหมาะสมของบทบาททางสังคมอย่างมีความสุข

2.3.2 รูปแบบสุขภาวะที่ดี

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550) หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทาง เชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ

นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา ดังนี้

1) สุขภาวะทางกาย กล่าวคือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

2) สุขภาวะทางจิต กล่าวคือ จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

3) สุขภาวะทางสังคม กล่าวคือ การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) กล่าวคือ ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2554)

ซึ่งสอดคล้องกับ จิราพร เกศพิชัยวัฒนา และคณะ (2552, น. 18) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะ อันจะเป็นแนวทางไปสู่สุขภาวะที่ดี ดังนี้

1) สุขภาพกายดี คือ มีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การละเว้นอบายมุข การพักผ่อนที่เพียงพอ มีการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเอง

2) สุขภาพใจดี คือ มีจิตใจที่สงบ มีสติ รู้จักปล่อยวางในปัญหาต่างๆ รู้จักประมาณตน และหลีกเลี่ยงสิ่งที่มากระตุ้นทำให้เกิดความเครียด ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ซึ่งจะทำให้เกิดทุกข์ การมีความคิดที่ดี มีความพึงพอใจ ภูมิใจ และมีการยอมรับกับชีวิตในเรื่องการตายหรือการสูญเสียในชีวิต

3) สุขภาพสังคมดี คือ มีการติดต่อ มีสัมพันธภาพที่ดี กับครอบครัวและสังคม และสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมและลงตัว

4) สุขภาพทางจิตวิญญาณดี คือ มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีสติอยู่เสมอ มีการฝึกปฏิบัติให้เกิดสติ มีการระลึกรู้ตามความคิดของตนเอง มีความเชื่อมั่นในคำสอนของพระศาสดา และสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อก่อให้เกิดความสุข

จากการที่มีผู้ให้ทัศนะเกี่ยวกับสุขภาวะที่ดีข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า สุขภาวะที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความเจริญองกามและพัฒนาการในทุก ๆ ด้านของตัวบุคคล

ซึ่งสุขภาวะที่ดีนั้นเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต เปรียบได้เหมือนวิถีแห่งชีวิตที่จะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตได้

2.3.3 การพัฒนาสุขภาวะ

คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะ โดยมีผู้ให้คำอธิบายและแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะ ดังนี้

เพนเดอร์ (Pender, 2006, อ้างถึงใน ปรีศนา โหลสกุล, 2549, น. 28) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาสุขภาวะว่าเป็นการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จนเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล เป็นกิจกรรมที่มุ่งเพิ่มระดับความผาสุก เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง โดยเน้นไปในการปฏิบัติเชิงบวกหรือสร้างเสริมเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

โรเจอร์ (Rogers, 2003, อ้างถึงใน ปรีศนา โหลสกุล, 2549, น. 28) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำเพื่อลดความเสี่ยงทางสุขภาพ และคงไว้หรือเพิ่มระดับความผาสุก ได้แก่ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การพักผ่อนเพียงพอ การมีโภชนาการที่เหมาะสม การมีกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อลดความเครียด

พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ (2544, น. 12) ได้นิยามการสร้างเสริมสุขภาวะว่าเป็นกิจกรรมหรือการกระทำใด ๆ ของบุคคล ซึ่งคาดว่าจะทำให้ตนเองมีสุขภาพดีและกระทำพฤติกรรมเหล่านั้นเพื่อยกระดับสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น

ซึ่งที่กล่าวมาข้างต้นนั้นมีความสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560 - พ.ศ. 2579) ในด้านการสาธารณสุข (สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2559, น. 27) ที่กล่าวว่าจุดเน้นของแผนงานกระทรวงสาธารณสุขภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี นั้นจะต้องเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทย พัฒนานามัยและสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาวะ ยกระดับมาตรฐานอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพของประชาชนทุกช่วงวัย ซึ่งจะก่อให้เกิดประชาชนไทยตระหนักรู้ ฉลาดคิด ฉลาดใช้ และมีทักษะด้านสุขภาพอย่างเหมาะสม และปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาวะเป็นกิจกรรมหรือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากความตั้งใจของตนเอง ซึ่งมีจุดมุ่งหมายคาดว่าจะทำให้ตนเองมีสุขภาพดี โดยกระทำกิจกรรมนั้นต่อเนื่องเพื่อยกระดับสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น และกระทำจนเป็นกิจวัตรเพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

2.4 แนวคิดผู้สูงอายุ

2.4.1 นิยาม

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (2553, น. 1) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึงบุคคลสัญชาติไทยและมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2550, น. 3) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า ชายและหญิงที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป โดยแบ่งอายุของผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่มวัย คือ อายุ 60 – 69 ปี เป็นผู้สูงอายุตอนต้น อายุ 70 – 79 ปี เป็นผู้สูงอายุตอนกลาง และ 80 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุตอนปลาย

ชมพูนุท พรหมภักดี, (2556, น. 2) กล่าวว่า “ผู้สูงอายุ” หรือบางคนเรียกว่า “ผู้สูงวัย” เป็นคำที่บ่งบอกถึงตัวเลขของอายุว่ามีอายุมากโดยนิยมนับตามอายุตั้งแต่แรกเกิด (Chronological age) หรือทั่วไป เรียกว่า คนแก่ หรือ คนชรา โดยพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของคำว่า คนแก่ คือ มีอายุมาก หรือ อยู่ในวัยชราและให้ความหมายของคำว่า ชรา คือ แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม นอกจากนั้นยังมีการเรียกผู้สูงอายุว่า “ราษฎรอาวุโส” (Senior citizen) ส่วนองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) และองค์การสหประชาชาติ (United Nations) ใช้คำในภาษาอังกฤษของผู้สูงอายุว่า Older person or Elderly person แต่ในส่วนขององค์การอนามัยโลกและองค์การสหประชาชาติ มักใช้คำว่า Older person มากกว่า Elderly person

นภาพรณี หะวานนท์ และธีรวัลย์ วรรณโนทัย. (2552, น. 19) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง กระบวนการของการเปลี่ยนแปลงความสามารถที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของร่างกายในการปฏิบัติงาน การที่ไม่สามารถทำกิจกรรม การดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ เช่น การเคลื่อนไหว การเปลี่ยนแปลงสภาพ

จากที่มีผู้ให้ความหมายไว้ข้างต้น สามารถสรุปความได้ว่า ผู้สูงอายุ คือ ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยสามารถแบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุได้เป็น 3 ช่วง ได้แก่ ผู้สูงอายุในวัยต้น จะมีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี ผู้สูงอายุในวัยกลาง จะมีอายุระหว่าง 70 – 79 ปี และผู้สูงอายุวัยปลาย จะมีอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป และกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับร่างกายนั้นมีความเสื่อมถอยลง ไม่สามารถใช้ชีวิตดำเนินได้อย่างปกติเช่นที่เคยปฏิบัติมา โดยจะสังเกตเห็นได้ชัดจากการเคลื่อนไหว เป็นต้น

2.4.2 ยุทธศาสตร์ชาติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) เป็นยุทธศาสตร์ชาติฉบับแรกของประเทศไทย ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ซึ่งจะต้องนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ประเทศไทยบรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง” ภายในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อความสุขของคนไทยทุกคน (สำนักงานสภาพัฒนาการ และสังคมแห่งชาติ, 2561, คำนำ)

โดยเป้าหมายและประเด็นการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ สามารถจำแนกได้ตามรายประเด็น ตามที่สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2561, คำนำ) ได้สรุปไว้ฉบับย่อ ดังนี้

1) ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญ คือ ประเทศชาติ มั่นคง ประชาชนมีความสุข เน้นการบริหารจัดการสถานะแวดล้อมของประเทศให้มีความมั่นคง ปลอดภัย เอกราช อธิปไตย และมีความสงบเรียบร้อยในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชาติ สังคม ชุมชน มุ่งเน้น การพัฒนาคน เครื่องมือ เทคโนโลยี และระบบฐานข้อมูลขนาดใหญ่ให้มีความพร้อมสามารถรับมือกับ ภัยคุกคาม และภัยพิบัติได้ทุกรูปแบบ และทุกระดับความรุนแรง ควบคู่ไปกับการป้องกันและแก้ไข ปัญหา ด้านความมั่นคงที่มีอยู่ในปัจจุบัน และที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ใช้กลไกการแก้ไขปัญหาแบบ บูรณาการ ทั้งกับส่วนราชการ ภาคเอกชน ประชาสังคม และองค์กรที่ไม่ใช่รัฐ รวมถึงประเทศเพื่อน บ้าน และมิตรประเทศทั่วโลกบนพื้นฐานของหลักธรรมาภิบาล เพื่อเอื้ออำนวยประโยชน์ต่อการ ดำเนินการ ของยุทธศาสตร์ชาติด้านอื่น ๆ ให้สามารถขับเคลื่อนไปได้ตามทิศทางและเป้าหมาย ที่กำหนด

2) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน มีเป้าหมายการพัฒนา ที่มุ่งเน้นการยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ บนพื้นฐานแนวคิด 3 ประการ ได้แก่ (1) “ต่อยอดอดีต” โดยมองกลับไปที่เราทำมาทางเศรษฐกิจ อัตลักษณ์ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต และจุดเด่นทางทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลาย รวมทั้งความได้เปรียบเชิงเปรียบเทียบของประเทศ ในด้านอื่น ๆ นำมาประยุกต์ผสมผสานกับเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของ เศรษฐกิจและสังคมโลกสมัยใหม่ (2) “ปรับปรุงปัจจุบัน” เพื่อปูทางสู่อนาคต ผ่านการพัฒนาโครงสร้าง พื้นฐานของประเทศในมิติต่าง ๆ ทั้งโครงข่ายระบบคมนาคมและขนส่ง โครงสร้างพื้นฐานวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และดิจิทัล และการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมและบริการ อนาคต และ (3) “สร้างคุณค่าใหม่ในอนาคต” ด้วยการเพิ่มศักยภาพของผู้ประกอบการ พัฒนาคู่มือ ใหม่ รวมถึงปรับรูปแบบธุรกิจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตลาด ผสมผสานกับยุทธศาสตร์ที่ รองรับ อนาคต บนพื้นฐานของการต่อยอดอดีตและปรับปรุงปัจจุบัน พร้อมทั้งการส่งเสริมและสนับสนุน

จากภาครัฐ ให้ประเทศไทยสามารถสร้างฐานรายได้และการจ้างงานใหม่ ขยายโอกาสทางการค้าและการลงทุน ในเวทีโลก ควบคู่ไปกับการยกระดับรายได้และการกินดีอยู่ดี รวมถึงการเพิ่มขึ้นของคนชั้นกลาง และลดความเหลื่อมล้ำของคนในประเทศได้ในคราวเดียวกัน

3) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์
มีเป้าหมาย การพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทย มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่รอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสารภาษาอังกฤษและภาษาที่สาม และอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรม นวัตกรรม นักคิด ผู้ประกอบการ เกษตรกร ยุคใหม่ และอื่น ๆ โดยมีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง

4) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับเปลี่ยนค่านิยมและวัฒนธรรม การสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม มีเป้าหมาย การพัฒนาที่ให้ความสำคัญกับการดึงเอาพลังของภาคส่วนต่าง ๆ ทั้งภาคเอกชน ประชาสังคม ชุมชน ท้องถิ่น มาร่วมขับเคลื่อน โดยการสนับสนุนการรวมตัวของประชาชนในการร่วมคิดร่วมทำ เพื่อส่วนรวม การกระจายอำนาจและความรับผิดชอบไปสู่กลไกบริหารราชการแผ่นดินในระดับท้องถิ่น การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในการจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมของประชากรไทย ทั้งในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม ให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ สามารถพึ่งตนเอง และทำประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้นานที่สุด โดยรัฐให้หลักประกันการเข้าถึงบริการและสวัสดิการที่มีคุณภาพอย่างเป็นธรรมและทั่วถึง

5) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในทุกมิติ ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ธรรมาภิบาล และความเป็นหุ้นส่วนความร่วมมือระหว่างกัน ทั้งภายในและภายนอกประเทศอย่างบูรณาการ ใช้พื้นที่เป็นตัวตั้งในการกำหนดกลยุทธ์และแผนงาน และการให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีส่วนร่วมในแบบทางตรงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยเป็นการดำเนินการบนพื้นฐานการเติบโตร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิต โดยให้ความสำคัญกับการสร้างสมดุลทั้ง 3 ด้าน อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนเพื่อคนรุ่นต่อไปอย่างแท้จริง

6) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ
มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อปรับเปลี่ยนภาครัฐที่ยึดหลัก “ภาครัฐของประชาชนเพื่อประชาชน และประโยชน์ส่วนรวม” โดยภาครัฐต้องมีขนาดที่เหมาะสมกับบทบาทภารกิจ แยกแยะบทบาทหน่วยงานของรัฐที่ทำหน้าที่ในการกำกับหรือในการให้บริการในระบบเศรษฐกิจที่มีการแข่งขัน

มีสมรรถนะสูง ยึดหลักธรรมาภิบาลปรับวัฒนธรรมการทำงานให้มุ่งผลสัมฤทธิ์และผลประโยชน์ส่วนรวม มีความทันสมัย และพร้อมที่จะปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนำนวัตกรรม เทคโนโลยีข้อมูลขนาดใหญ่ ระบบการทำงานที่เป็นดิจิทัลเข้ามาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่า และปฏิบัติงานเทียบได้กับมาตรฐานสากล รวมทั้งมีลักษณะเปิดกว้าง เชื่อมโยงถึงกันและเปิดโอกาสให้ ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และ โปร่งใส โดยทุกภาคส่วนในสังคมต้องร่วมกันปลูกฝังค่านิยมความซื่อสัตย์ สุจริต ความมัธยัสถ์ และสร้างจิตสำนึกในการปฏิเสธไม่ยอมรับการทุจริตประพฤติมิชอบอย่างสิ้นเชิง นอกจากนี้ กฎหมายต้องมีความชัดเจน มีเพียงเท่าที่จำเป็น มีความทันสมัย มีความเป็นสากล มีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การลด ความเหลื่อมล้ำและเอื้อต่อการพัฒนา โดยกระบวนการยุติธรรม มีการบริหารที่มีประสิทธิภาพ เป็นธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ และการอำนวยความสะดวกตามหลักนิติธรรม

ในการวิจัยในครั้งนี้ได้มุ่งเป้าตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ ที่ 3 ว่าด้วย ยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

โดยมีประเด็นความสำคัญของยุทธศาสตร์ที่ 3 ดังนี้

- 1) การปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
- 2) การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิตช่วงวัย
- 3) การตระหนักถึงพหุปัญญาของมนุษย์ที่หลากหลาย โดยการดึงดูดกลุ่มผู้เชี่ยวชาญต่างชาติและคนไทยที่มีความสามารถ ในต่างประเทศให้มาสร้างและพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมให้กับประเทศ
- 4) การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะ และการส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่
- 5) การสร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย โดยการส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ครอบครัวและชุมชน ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
- 6) การส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา และ นันทนาการ (สำนักงานสภาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561, น. 31)

ซึ่งยุทธศาสตร์ที่ 3 นั้นมุ่งเน้นการพัฒนาคนเชิงคุณภาพในทุกช่วงวัย ตั้งแต่ช่วงการตั้งครรภ์ ปฐมวัย วัยเด็ก วัยรุ่น วัยเรียน วัยผู้ใหญ่ วัยแรงงาน และวัยผู้สูงอายุ เพื่อสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพ มีทักษะความรู้ เป็นคนดี มีวินัย เรียนรู้ได้ด้วยตนเองในทุกช่วงวัย และมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศ ส่งเสริมให้มีการทำงานหลังเกษียณ ผ่านการเสริมทักษะการดำรงชีวิต ทักษะอาชีพในการหารายได้ มีงานทำที่เหมาะสมกับศักยภาพ มีการสร้าง

เสริมสุขภาพ พัฒนาสุขภาพ การป้องกันโรคให้แก่ผู้สูงอายุ พร้อมกับจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ และหลักประกันทางสังคมที่สอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคม ซึ่งยุทธศาสตร์ดังกล่าวเป็นประเด็นสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้

2.4.3 สังคมผู้สูงอายุ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2551, น. 95 - 100) ได้รวบรวมสถิติข้อมูลชี้ให้เห็นถึงปัญหาทางสังคมของผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญในช่วงสูงวัย สามารถสรุปได้ ดังนี้

1) การขาดเพื่อน การล้มหายตายจาก หรือการเกษียณอายุจากงานที่เคยทำ ทำให้ผู้ที่เคยใกล้ชิดสนิทสนมทั้งคนภายในและภายนอกครอบครัว หรือแม้กระทั่งลักษณะการเสื่อมถอยของร่างกาย จึงทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถติดต่อกับบุคคลอื่นได้ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนหรือกลุ่มคนรุ่นเดียวกัน จะทำให้เกิดความรู้สึกกังวลใจจนกระทั่งแยกตัวออกไป

2) การขาดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้อื่นในสังคมทำให้ไม่สามารถอยู่ในสังคมได้ในวัยของผู้สูงอายุ มักรู้สึกรู้ว่าเป็นผู้ที่มีแต่ความเสื่อมสภาพ เกิดความท้อโทรมทางร่างกาย เป็นบุคคลที่ไม่ทันต่อเทคโนโลยี ขณะเดียวกันนั้นผู้สูงอายุก็มักคิดว่า ตัวเองเป็นคนที่กำลังเสื่อม ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ไม่ทันลูกหลาน จึงก่อให้เกิดเป็นปัญหา

3) ถูกให้ออกจากงาน ทำให้ขาดรายได้หรือรายได้น้อยลง ส่งผลให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หดความภาคภูมิใจในตัวเอง

4) ขาดการติดต่อจากสังคม ผู้สูงอายุที่ขาดการติดต่อจากสังคมเป็นเวลานาน ทำให้เกิดความสัมพันธ์กับสังคมที่ไม่ดีมากนัก การติดต่อไม่สะดวกหรือไม่สามารถติดต่อได้ รวมถึงการเริ่มต้นของการติดต่อสัมพันธ์ที่ดีควรทำด้วยวิธีการใด จึงถือว่าเป็นปัญหาสังคมของผู้สูงอายุเช่นกัน

5) ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลภายนอกหรือจากสังคม ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ขาดความภูมิใจในตัวเอง ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

ผู้สูงอายุจึงควรมีแนวทางในการปฏิบัติตนในเรื่องของการเข้าสังคม โดยการยอมรับสภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หางานอดิเรกที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ลดความวิตกกังวล บุคคลภายในครอบครัวควรมีเวลาให้กับผู้สูงอายุ พยายามชักชวนให้ผู้สูงอายุเข้าสู่สังคมด้วยการมีเพื่อนรุ่นเดียวกัน และทำกิจกรรมด้วยความต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการช่วยลดความวิตกกังวลให้กับผู้สูงอายุได้

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงวัยจะพบการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ผู้สูงอายุควรมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมต่าง ๆ ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดศึกษาวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐมขึ้น เพื่อให้ผู้สูงวัยได้ใช้นวัตกรรมดังกล่าวในการพัฒนาสุขภาวะของตนเอง อันจะส่งผลโดยตรงต่อตัวผู้สูงอายุ ชุมชน สังคมมีผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรง สามารถอยู่ในสังคมได้ด้วยตนเอง และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสร้างสรรค์นาฏศิลป์

ความคิดสร้างสรรค์ในงานนาฏศิลป์ มีกระบวนการคิด 3 ลักษณะ คือ กระบวนการประดิษฐ์สิ่งใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน การเชื่อมโยงสิ่งที่มีอยู่แล้วตั้งแต่สองชิ้นขึ้นไป และการปรับปรุงผลงาน หรือแนวคิดที่มีอยู่เดิม โดยนักนาฏยประดิษฐ์เป็นบุคคลที่ต้องมีความคิดสร้างสรรค์เหมือนกับนักประดิษฐ์ในสาขาอื่น ๆ กล่าวคือ ต้องมีความคิดอย่างเป็นระบบ สามารถคิดประยุกต์จากงานเดิมได้หลายทาง และมีความคิดริเริ่มสิ่งใหม่ ๆ ให้แปลกไปจากเดิม

2.5.1 แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดงานของนักนาฏยประดิษฐ์

2.5.1.1 รูปแบบของการเต้นรำ แจ็ควีน เอ็ม สมิธ (Jacqueline M. Smith) กล่าวถึงรูปแบบของการเต้นรำไว้ 2 รูปแบบ คือ รูปแบบไบนารี (Binary) และรูปแบบเทอนารี (Ternary)

1) รูปแบบไบนารี (Binary) แบบ A.B. ใช้กันมากในองค์ประกอบของการเต้นรำส่วนใหญ่ ตอนแรก A จะขัดแย้งกับตอนใหม่ B แต่ทั้งคู่เป็นเรื่องราวที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันเหมือนกับพี่ชายและน้องสาว แต่ละตอนอาจมีเรื่องที่แตกต่างกันบ้างแต่มีธรรมชาติเหมือนกัน อาจให้การเคลื่อนไหวในช่วง 4 ค่อนข้างช้า และช่วง B เร็วและแรง แต่รูปแบบการแสดงและรูปร่างในอากาศเหมือนกัน หรือแต่ละตอนอาจมีเฉพาะแนวความคิดของการเต้นรำที่เชื่อมโยงกัน แต่ในกรณีนี้ต้องมีบางสิ่งบางอย่างที่สัมพันธ์กันด้วย อาทิ ท่าทางของการเคลื่อนไหว

2) รูปแบบเทอนารี (Ternary) แบบ A.B.A. เป็นรูปแบบทั่วไปและเป็นที่ยอมรับ เนื่องจากเป็นการกลับไปสู่จุดเริ่มต้น เป็นวิธีที่สะดวกและน่าใช้ สามารถทำให้ความรู้สึกผู้ชม ทราบว่าเกิดอะไรขึ้นต่อไป การกลับไปสู่ตอน A ใหม่ ทำได้โดยเปลี่ยนองค์ประกอบ หรือลำดับขององค์ประกอบ เล็กน้อย และต้องมีความคล้ายกับตอน A ในช่วงแรกอย่างมาก (โดยที่ตอน B มีรูปแบบที่ขัดแย้งกัน) เป็นการแสดงซ้ำตอนเริ่มต้น หรือเป็นการเสริมสร้างส่วนนี้ให้เด่นขึ้นมา (สวภา เวชสุรารักษ์, 2547, น. 19)

2.5.1.2 การเคลื่อนไหวท่าเต้นแบบกลุ่มที่สัมพันธ์กับเวลา แจ็คควิน เอ็ม สมิธ (Jacqueline M. Smith) กล่าวถึงการเคลื่อนไหวท่าเต้นของกลุ่มนักแสดงที่สัมพันธ์กับเวลาว่า “เมื่อผู้ประดิษฐ์ท่าเต้น คิดถึงเรื่องจำนวนนักเต้นและการจัดวางรูปร่างของกลุ่มแล้ว ยังต้องตัดสินใจว่า ประสานเนื้อหาการ เคลื่อนไหว สำหรับกลุ่มอย่างไร อาจจะให้กลุ่มแสดงแรงบันดาลใจ (Motif) อย่างพร้อมเพรียงกันแล้ว อาศัยการแสดงซ้ำและพัฒนาการช่วยให้ความหมายชัดเจนขึ้น

การแสดงเป็นกลุ่ม สามารถใช้การแสดง ผ่านทางการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงได้ เหมือนกับการแสดงเดี่ยว ลักษณะสำคัญของการแสดงคู่หรือแสดงเป็นกลุ่ม คือ สามารถแสดง พัฒนาการ และเปลี่ยนแปลงเนื้อหาการเคลื่อนไหวในเวลาเดียวกันได้ อาทิ ผู้ใดผู้หนึ่งหรือกลุ่มเล็กๆ แสดงโดยใช้ ด้านข้างของร่างกายหรือส่วนที่ต่างกันของร่างกาย หรือสมาชิกบางคนเพิ่มการแสดง อย่างอื่น อาทิ หมุน หรือเคลื่อนที่ เข้าไปในแรงบันดาลใจ (Motif) การนำเสนอการประสานการแสดง ของกลุ่มที่น่าสนใจ สามารถทำได้ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5 การนำเสนอการแสดงแบบกลุ่มที่สัมพันธ์กับเวลา

ลำดับ	การแสดงอย่างพร้อมเพรียงกัน (Unison)	การแสดงอย่างเป็นลำดับ (Canon)
1	ความพร้อมเพรียงในเวลาเดียวกัน (Simultaneous unison)	แสดงพร้อมเพรียงอย่างเป็นลำดับ (Successive unison)
2	แสดงประกอบกันในเวลาเดียวกัน (Simultaneous complementary)	แสดงประกอบกันอย่างเป็นลำดับ (Successive complementary)
3	แสดงความขัดแย้งในเวลาเดียวกัน (Simultaneous contrast)	แสดงความขัดแย้งอย่างเป็นลำดับ (Successive contrast)
4	แสดงภาพด้านหลังและภาพด้านหน้าในเวลาเดียวกัน (Simultaneous background and foreground)	แสดงภาพด้านหลังและภาพด้านหน้าอย่าง เป็นลำดับ (Successive background and foreground)

ที่มา: สวภา เวชสุรกี, 2547, น. 16

1) การแสดงอย่างพร้อมเพรียงกัน (Unison) หมายความว่า การเคลื่อนไหวของการเต้นรำที่เกิดขึ้นในกลุ่มเวลาเดียวกัน สามารถนำเสนอการแสดงอย่างพร้อมเพรียงกัน (Unison) ได้ 4 วิธี ได้แก่

(1) ความพร้อมเพรียงในเวลาเดียวกัน (Simultaneous unison) คือ ทุกคนในกลุ่มกระทำการสิ่งเดียวกันในเวลาเดียวกัน เป็นการเสริมแรงบันดาลใจ (Motif) เนื่องจากจำนวนการใช้

เต้นรำประมาณ 12 คน ย่อมทำให้การสื่อสารมีพลังมากกว่า 2 หรือ 3 คน ความพร้อมเพรียง (Unison) แบบ ปีนประโยชน์โดยในการเริ่มแสดงแรงบันดาลใจ (Motif) แก่ผู้ชม โดยทั่วไปผู้ประดิษฐ์ อาจจะใช้นักเต้นรำทั้งหมดในการสร้างจุดที่เด่นที่สุด (Climax) ของการแสดง แต่การแสดงความพร้อมเพรียงในเวลาเดียวกัน (Simultaneous unison) โดยให้นักเต้นรำครึ่งหนึ่งของกลุ่มเน้นการแสดงของร่างกายด้านหนึ่ง ในขณะที่นักเต้นรำอีกครึ่ง อีกด้านหนึ่งก็สามารถสร้างภาพที่น่าสนใจได้เช่นกัน

(2) แสดงประกอบกันในเวลาเดียวกัน (Simultaneous complementary) คือ การเคลื่อนไหวของกลุ่มที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน แต่ใช้ส่วนของร่างกายเคลื่อนไหวไม่เหมือนกัน คำว่า To complement หมายความว่า เพิ่มออกไป หรือทำบางสิ่งบางอย่างมากขึ้น ซึ่งทางด้านการเต้นรำ หมายความว่า ในขณะที่ส่วนหนึ่งของกลุ่มแสดงแรงบันดาลใจ (Motif) พื้นฐานส่วนอื่นๆ ในกลุ่มก็ใช้พัฒนาการแสดงประกอบเข้าด้วยกัน สามารถทำได้โดยเน้นส่วนต่างๆ กันของร่างกาย แสดงต่างระดับ แสดงต่างทิศทาง การใช้พื้นที่ต่างกัน หรือ โดยการเปลี่ยนองค์ประกอบของแรงบันดาลใจ (Motif) เล็กน้อย ซึ่งจะให้เกิดการแสดง อย่างพร้อมเพรียงที่น่าพอใจ สร้างภาพการสื่อสารของการใช้วิธีเน้นที่ซ้ำ ๆ กัน

(3) แสดงความขัดแย้งในเวลาเดียวกัน (Simultaneous contrast) คือ ทุกการเคลื่อนไหวของกลุ่มเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน โดยที่มีกลุ่มเล็ก ๆ ภายในกลุ่มทั้งหมดแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ต่างกันไป อาทิ นักเต้นกลุ่มเล็ก ๆ แสดงท่าทางของแขนอย่างช้า ๆ ในขณะที่ส่วนที่เหลือแสดง รูปแบบใช้เท้าอย่างหนักแน่นรวดเร็ว อาจใช้ในการนำเสนอแรงบันดาลใจ (Motif) ใหม่ที่ขัดแย้งกับ ของเดิมเข้าไปในการแสดง ในขณะที่การแสดงช่วงแรกยังคงปรากฏอยู่ การเคลื่อนไหวที่แตกต่างในกลุ่ม อาจใช้เป็นจุดเด่นสำหรับเนื้อหาในเชิงการละคร ตัวอย่างนี้ใช้ได้ดีในการนำเสนอเนื้อหาที่ขัดแย้ง แต่ไม่ สบตา เป็นการทำให้ผู้ชมรับสองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน

(4) แสดงภาพด้านหลังและภาพด้านหน้าในเวลาเดียวกัน (Simultaneous background and foreground) ได้แก่ ลักษณะที่ส่วนหนึ่งในกลุ่มแสดงบทหลัก ในขณะที่ส่วนที่เหลือ ในกลุ่มการเคลื่อนไหวเหมือนภาพด้านหลัง (Background) ที่คอยสนับสนุนส่วนที่สำคัญหลัก นักเต้นรำ ที่แสดงอยู่ส่วนภาพด้านหลังต้องแสดงแรงบันดาลใจ (Motif) บางส่วน กันอย่างสม่ำเสมอ และส่วนที่ อยู่ด้านหน้า (Foreground) แสดงแรงบันดาลใจ (Motif) ทั้งหมดหรือส่วนที่แสดงเป็นภาพหลังอาจ เคลื่อนไหวช้ามากๆ เพื่อให้ความรู้สึกเหมือนกับเป็นผืนผ้าด้านหลังที่เคลื่อนไหวได้คอยช่วยเสริมแรง บันดาลใจ (Motif) หลัก

2) การแสดงอย่างเป็นลำดับ (Cannon) หมายความว่า ในช่วง เวลาหนึ่งมีส่วนหนึ่งแสดงตามอีกส่วน เวลาส่วนที่หนึ่งของกลุ่มใช้นำหน้า อีกส่วนหนึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้

อาทิ กลุ่มหนึ่งเริ่มเคลื่อนไหวแล้ว อีกกลุ่มหนึ่งเคลื่อนไหวเหมือนกันหลังจากกลุ่มแรก ช่วงเวลาหนึ่งหรือหลังจากกลุ่มแรกแสดงเสร็จแล้ว กลุ่มต่อๆ มาสามารถเข้ามาแสดง ในช่วงเวลาใดในระหว่างหรือหลังจากการแสดงช่วงแรกเสร็จสิ้นแล้วก็ได้ลำดับของการแสดงอย่างเป็นลำดับ (Cannon) สามารถเริ่มจากการแสดงโดยบุคคลเดียวแล้วเพิ่มจำนวนขึ้น หรือเริ่มจากแสดงโดยใช้ คนมาก ๆ แล้วลดจำนวนลง

การแสดงอย่างเป็นลำดับ (Cannon) อย่างต่อเนื่องทำให้เกิดผลกระทบเป็นลำดับ ซึ่งเป็นลักษณะที่ดีของกลุ่มเต้นรำเมื่อนักเต้นรำนำมาใช้ในการแสดง การใช้การแสดงอย่างเป็นลำดับเคลื่อนไหวอย่างเดียว ตามด้วยการแสดงอย่างเป็นลำดับของการเคลื่อนไหวเป็นชุดก็สามารถเพิ่มความน่าสนใจทางด้านการใช้เวลาของการเต้นรำเป็นแบบกลุ่ม มี 4 วิธี ดังนี้

(1) แสดงความพร้อมเพรียงอย่างเป็นลำดับ (Successive unison) คือ การที่กลุ่มแสดงการเคลื่อนไหวเหมือนกันแต่แสดงต่อกันเป็นลำดับ (In cannon) ผู้ประติษฐ์ทำเด่นอาจใช้การกล่าวแรงบันดาลใจ (Motif) ซ้ำกันโดยการใช้กลุ่มเล็ก ๆ ส่วนหนึ่งแสดงซ้ำทันทีหลังจากที่กลุ่มนักเต้นรำทั้งหมดแสดงจบหรืออาจจะให้แรงบันดาลใจ (Motif) สั้นๆ ซ้ำเป็นวงรอบเหมือนการเดินแพซันในกลุ่มแสดงเนื้อหาการเคลื่อนไหวเหมือนกัน และหมุนต่อกันเป็นช่วง ๆ

(2) แสดงการประกอบกันอย่างเป็นลำดับ (Successive complementary) เป็นลักษณะการแสดงที่การเคลื่อนไหวของกลุ่มเปรียบเสมือนคำถามและคำตอบเมื่อมีส่วนหนึ่งของกลุ่มแสดงบางสิ่งออกมา ก็จะมีส่วนอื่นในกลุ่มแสดงการเคลื่อนไหวที่ประกอบขึ้นเป็นการตอบรับ การตอบรับนี้ควรอยู่ในช่วงเวลาที่เกี่ยวข้อง หรือหลังจากการแสดงของชุดแรก

(3) แสดงความขัดแย้งอย่างเป็นลำดับ (Successive contrast) คือการแสดงที่กลุ่มแสดงการเคลื่อนไหวที่ขัดแย้งกันทีละคนหรือในช่วงเวลาที่คาบเกี่ยวกัน ผู้ประติษฐ์ทำเด่นอาจให้นักแสดงเต้นรำสองกลุ่มแสดงทีละกลุ่มใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ต่างกันเพื่อเน้นความแตกต่างของแต่ละกลุ่ม

(4) แสดงภาพด้านหลังและภาพด้านหน้าอย่างเป็นลำดับ (Successive background and foreground) ผู้ประติษฐ์ทำเด่นสามารถให้แสดงโดยใช้การแสดงเหมือนภาพ ด้านหลัง (Background) เปรียบเสมือนการนำด้วยเสียงเบสในดนตรี แล้วทำให้เกิดการแสดงด้านหน้า (foreground) ซึ่งเปรียบเสมือน Melody ในขณะที่ภาพด้านหลัง (Background) กำลังเคลื่อนไหวอยู่หรือหลังจากที่การแสดงภาพด้านหลัง (Background) สิ้นสุดลงทันที

ผู้ประติษฐ์ทำเด่นควรพยายามใช้ความแตกต่างในเรื่องของเวลา (Time aspect) นำมาสัมพันธ์กับแนวความคิด ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยนำเสนอผ่านการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลง ในช่วงเวลา

เดียวกันหรือเป็นลำดับขั้นตอนด้วยวิธีที่น่าสนใจ ต้องพิจารณาถึงการออกแบบเวลาทั้งหมดที่ใช้ในการแสดงและจัดแบ่งเวลาสำหรับช่วงต้น ช่วงกลาง และตอนจบ (สวภา เวชสุรกี, 2547, น. 15 - 19)

2.5.2 ขั้นตอนนาฏยประดิษฐ์

ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. สุรพล วิรุฬห์รักษ์ ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ ไว้ว่า “นาฏยประดิษฐ์ หมายถึง การคิด การออกแบบ และการสร้างสรรค์ แนวคิด รูปแบบ กลวิธีของนาฏศิลป์ชุดหนึ่ง ที่แสดงโดยผู้แสดงคนเดียวหรือหลายคน ทั้งนี้รวมถึง การปรับปรุงผลงานในอดีต นาฏยประดิษฐ์จึงเป็นการทำงานที่ครอบคลุม ปรชญา เนื้อหา ความหมาย ท่ารำ ท่าเต้น การแปรแถว การตั้งซุ้ม การแสดงเดี่ยว การแสดงหมู่ การกำหนดดนตรี เพลง เครื่องแต่งกาย ฉาก และส่วนประกอบ อื่น ๆ ที่สำคัญในการแสดงทำให้นาฏศิลป์ชุดหนึ่ง ๆ สมบูรณ์ตามที่ตั้งใจไว้ผู้ออกแบบนาฏศิลป์ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Choreographer” (สุรพล วิรุฬห์รักษ์, 2549, น. 225) โดยได้กำหนดขั้นตอนการทำงานของนาฏยประดิษฐ์ ไว้ ดังนี้

2.5.2.1 การคิดให้นาฏศิลป์ คือเหตุผลที่เกิดการสร้างนาฏศิลป์ในโอกาสต่าง ๆ ได้แก่

- 1) พิธีกรรมและพิธีการ
- 2) ส่งเสริมกิจกรรม
- 3) เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม
- 4) ความคิดสร้างสรรค์ทางศิลป์
- 5) พัฒนาอาชีพ

2.5.2.2 การกำหนดความคิดหลัก เพื่อให้ผลงานเป็นไปตามเจตนารมณ์ของผู้สร้างสรรค์ มี 2 ระดับ คือ

- 1) ระดับเป้าหมาย หมายถึง การกำหนดให้ชัดเจนว่านาฏศิลป์ชุดที่เกิดขึ้นนี้เพื่ออะไร และเพื่อใคร
- 2) ระดับวัตถุประสงค์ หมายถึง การนำเป้าหมายมากำหนดเป็นสิ่งที่ประสงค์จะให้เกิดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

2.5.2.3 การประมวลข้อมูล คือ การรวบรวมข้อมูลมาเป็นปัจจัยในการสร้างสรรค์ข้อมูล มี 2 ลักษณะ คือ

- 1) ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง คือ ความรู้ต่าง ๆ ที่สืบค้นได้ และนำมาพิจารณาเพื่อใช้ประกอบความคิดให้เป็นรูปเป็นร่าง
- 2) ข้อมูลที่เป็นแรงบันดาลใจ คือ ข้อมูลที่กระตุ้นหรือเสริมให้ผู้สร้างสรรค์คิดนาฏศิลป์ชุดนั้นไปในแนวใดแนวหนึ่ง ข้อมูลนี้มักเป็นงานศิลปะสาขาต่าง ๆ ทั้งนาฏศิลป์ ทัศนศิลป์ ดุริยศิลป์ และวรรณศิลป์

2.5.2.4 การกำหนดขอบเขต หมายถึง การกำหนดให้การแสดงครอบคลุมเนื้อหาสาระอะไรบ้าง อย่างไรบ้าง เช่น รูปแบบของการแสดง จำนวนผู้แสดง เวลาที่ใช้ในการแสดง ขนาดของพื้นที่การแสดง งบประมาณในการจัดการแสดง การกำหนดขอบเขตของการสร้างสรรค์ จะช่วยให้นักนาฏยประดิษฐ์ มีคิดอะไรเกินกว่าที่จะทำได้จริง

2.5.2.5 การกำหนดรูปแบบ มีวิธีกำหนดได้หลายแนวทาง ได้แก่

1) กำหนดให้อยู่ในหนึ่งนาฏยจาริต การคิดสร้างสรรค์โดยนำแบบแผนนาฏยศิลป์ที่มีโครงสร้างเดิมมาเป็นหลักในการสร้างสรรค์

2) กำหนดให้เป็นการผสมผสานหลายนาฏยจาริต เช่น ระหว่างจาริตประเพณีกับการแสดงร่วมสมัย การแสดงนาฏศิลป์ไทยกับบัลเลต์ เป็นต้น

3) กำหนดให้ประยุกต์จากนาฏยจาริตเดิม โดยนำลักษณะเด่น โครงสร้างท่าทาง หรือเทคนิคบางอย่าง มาเป็นหลัก แล้วผู้สร้างสรรค์พยายามบุกเบิกแสวงหาท่าทางใหม่ ๆ มาใช้ในการออกแบบ

4) กำหนดให้อยู่นอกนาฏยจาริตเดิม

2.5.2.6 การกำหนดองค์ประกอบอื่น ๆ ได้แก่ ผู้แสดง รูปแบบเครื่องแต่งกาย รูปแบบฉากรูปแบบเพลง รูปแบบแสง รูปแบบเสียง เป็นต้น

2.5.2.7 การออกแบบนาฏศิลป์ มีลักษณะคล้ายกับการออกแบบทัศนศิลป์ ซึ่งสามารถนำทฤษฎีทางทัศนศิลป์ และทฤษฎีแห่งการเคลื่อนไหวมาใช้ ดังนี้

1) ทฤษฎีทัศนศิลป์ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1.1) องค์ประกอบทัศนศิลป์ ได้แก่ จุด เส้น รูปทรง สี พื้นผิว

1.2) การจัดองค์ประกอบทัศนศิลป์ ได้แก่

ก. ความมีเอกภาพ คือการจัดองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีความคล้ายคลึงเป็นปริมาณมากพอ ให้มีความเชื่อมโยงกัน เพื่อสร้างพลังของความกลมกลืน

ข. ความสมดุล มี 2 ชนิด คือ

(1) ชนิดสองข้างเหมือนกัน คือ การจัดองค์ประกอบทั้ง 2 ข้างของแกนให้เหมือนกันทุกประการแบบเดียวกับร่างกายของมนุษย์

(2) ชนิดสองข้างไม่เหมือนกัน คือ การจัดองค์ประกอบ 2 ข้าง ของแกนที่แตกต่างกัน แต่เมื่อดูแล้วมีแรงดึงดูดความสนใจของผู้ดู เท่ากันทั้ง 2 ด้าน

ค. ความกลมกลืน เช่น การใช้สีกลุ่มเดียวกัน ใช้รูปทรงคล้ายกัน หรือการใช้เส้นโค้งเป็นหลัก เป็นการช่วยสร้างความน่าสนใจให้เกิดเอกภาพ แต่หากใช้มากเกินไป จะทำให้ขาดจุดเด่น

ง. ความแตกต่าง การสร้างความแตกต่างมาประมวลเข้าในงาน ให้เกิดเป็นหนึ่งเดียว เพื่อให้เกิดความหลากหลาย อันเป็นมูลเหตุแห่งความตื่นเต้น เร้าใจ ชวนติดตาม

2) ทฤษฎีแห่งการเคลื่อนไหว (Kenetology) คือ หลักการที่มนุษย์ใช้ร่างกายเคลื่อนไหวให้เกิดอิริยาบถต่าง ๆ และขณะที่เกิดการเคลื่อนไหวนั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญในนาฏยประดิษฐ์ คือ

2.1) การใช้พลังงาน (Energy) ในการแสดงนาฏศิลป์มีการใช้พลัง 3 ประเภท คือ

ก. ความแรงของพลัง การฟ่อร่าด้วยพลังแรงมาก ๆ ทำให้เห็นความกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง รุกรน ตรงกันข้ามการเคลื่อนไหวด้วยพลังน้อย ทำให้มีความหมายมากขึ้น ชัดเจนขึ้น ให้ความรู้สึกนุ่มนวล อ่อนโยน เชื่องช้า หนักแน่น เป็นความรู้สึกลึก ๆ ที่แฝงเร้นอยู่ภายใน เป็นต้น

ข. การเน้นพลัง หมายถึง การเร่งหรือลดความแรงของการใช้พลังเพื่อการเคลื่อนไหวในขณะใดขณะหนึ่ง อย่างกะทันหันเป็นศิลปะในการเรียกร้องความสนใจจากคนดู

ค. ลักษณะของการใช้พลัง แบ่งเป็น 5 ประเภท คือ

- (1) การแกว่งไกว
- (2) การระเบิด
- (3) การสืบเนื่อง
- (4) การสั่นพลิ้ว
- (5) การลอยตัว

2.2) การใช้ที่ว่าง (Space) คือ การใช้พื้นที่ ที่มีทั้งความกว้าง ความยาวและความสูง ซึ่งมีความสำคัญในการกำหนด

ก. ตำแหน่ง คือ การจัดที่ให้ผู้แสดงหยุดอยู่บนเวทีในขณะใดขณะหนึ่ง ก่อนที่จะเคลื่อนที่ไป ณ จุดนั้น ๆ ผู้แสดงอาจทำท่าหนึ่ง หรือเคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องก็ได้

ข. ขนาด หมายถึง การที่ผู้แสดงสามารถเคลื่อนไหวร่างกายโดยออกท่าทางให้กว้างหรือแคบ และเคลื่อนที่ได้ใกล้ หรือไกลเพียงใด ขึ้นอยู่กับพื้นที่

ค. ทิศทาง หมายถึง แนวที่ผู้แสดงเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง เช่น การแปรแถว สามารถเคลื่อนที่ได้ใน 8 ทิศ ซึ่งสัมพันธ์กับตำแหน่งของคนดู คือ

- (1) การเข้าหาคนดูเป็นการเรียกร้องความสนใจ น่าเกรงขาม แสดงความยิ่งใหญ่
 - (2) การถอยออกจากคนดู แสดงความอ่าว้าง สูญเสีย หวาดกลัวลี้เล
 - (3) การขนานกับคนดู เน้นให้คนดูในจุดต่าง ๆ มองเห็นผู้แสดงได้เท่า ๆ กัน เป็นการนำสายตาคนดูไปสู่อีกจุดหนึ่ง
 - (4) การทแยงมุมกับคนดู แสดงให้เป็นความลึกของการเรียงแถวเห็นผู้แสดง 3 มิติ ให้ความรู้สึกแรงน้อยกว่าการเดินเข้าหาตรง ๆ แบบตั้งฉาก
 - (5) การวนเป็นวงหน้าคนดู แสดงความผูกพัน ความอ่อนโยนความสามัคคี
 - (6) การฉวัดเฉวียน หรือ เลี้ยวไปมา แบบฟันปลา แสดงความปราดเปรียวหากเคลื่อนที่เร็วมากในทิศทางที่ต่างกัน แสดงความสับสนวุ่นวาย
 - (7) การยกสูง แสดงความเบา ความสง่างาม ความยิ่งใหญ่
 - (8) การกดต่ำ แสดงความหวาดกลัว ความอ่อนน้อม ความด้อยค่า เป็นต้น
- 3) ขั้นตอนในการออกแบบนาฏศิลป์ การออกแบบทางนาฏศิลป์มีวิธี คือ 1. กำหนดโครงร่าง 2. การแบ่งช่วงอารมณ์ 3. ท่าทางและทิศทาง และ 4. การลงรายละเอียดประกอบด้วย
- 3.1) การกำหนดโครงร่าง คือ การร่างภาพให้เห็นองค์ประกอบต่าง ๆ ของภาพตามจินตนาการของผู้สร้างสรรค์โดยรวม
 - 3.2) การแบ่งช่วงการแสดงด้านอารมณ์ กระบวนท่าทางที่แสดง จะเป็นช่วง ๆ สั้นบ้างยาวบ้าง แต่ละช่วงมีอารมณ์ต่างกัน เพื่อสะท้อนอารมณ์ที่ต้องการในช่วงนั้น ๆ
 - 3.3) ท่าทางและทิศทางการเคลื่อนที่ของผู้แสดงบนเวที การแสดงชุดหนึ่ง ๆ มีการเคลื่อนไหวยู่เป็นระยะตลอดการแสดงเพื่อเชื่อมหรือแสดงความเป็นเอกภาพของการแสดง ส่วนการนำทิศทางทั้ง 8 ทิศข้างต้น มากำหนดการเข้า การออก และการเคลื่อนที่ของผู้แสดงในแต่ละช่วงบนเวทีเพื่อให้ได้ความหมายตามต้องการ
 - 3.4) การลงรายละเอียดของขั้นตอนต่าง ๆ เช่น เมื่อผ่านกระบวนการฝึกซ้อมในกระบวนท่ารำ ผู้สร้างสรรค์เริ่มเก็บรายละเอียด เช่น การปรับระดับของอวัยวะต่าง ๆ

ของผู้แสดงให้เท่ากัน ปรับทิศทางของใบหน้า การแสดงสีหน้า และการแสดงออกทางสายตาที่ต้องสัมพันธ์กันกับองค์ประกอบต่าง ๆ (สุรพล วิรุฬห์รักษ์, 2547, น. 225 - 251)

2.5.3 ข้อควรระวังในการสร้างสร้งงานนาฏศิลป์

2.5.3.1 ไม่ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดซ้ำๆ จนคนดูเจนาและไม่เห็นว่ามีสิ่งใดใหม่เกิดขึ้นแม้ว่าสิ่งที่ทำขึ้นนั้นจะทำได้ยาก แต่เมื่อทำบ่อย ๆ ก็หมดความหมาย

2.5.3.2 ไม่ทำสิ่งใดที่คนดูคาดเดาได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เพราะคนดูจะไม่แปลกใจและจะไม่ชื่นชม เพราะไม่ตื่นเต้นตื่นใจ

2.5.3.3 ไม่ทำสิ่งที่หลากหลาย มีสิ่งละอันพันละน้อยปะปนสับสนวุ่นวาย จนยากที่จะทำให้นักดูเข้าใจและติดตามการแสดงอย่างต่อเนื่อง

2.5.3.4 ไม่ทำสิ่งใดที่ทาลายสมาธิอย่างต่อเนื่องของคนดู มิฉะนั้นคนดูจะต้องเริ่มต้นใหม่ต่อเมื่อการแสดงได้ผ่านไประยะหนึ่งแล้ว และอาจติดตามต่อไปไม่ทันก็เลยหยุดการชื่นชมแต่เพียงเท่านั้น

2.5.3.5 ไม่ทำสิ่งใดที่เกินความสามารถของผู้แสดงจะทำได้ดี เพราะจะได้ผลตรงข้าม คือคนดูจะดูถูกความสามารถของผู้แสดง และมีผลเลยมาถึงการไม่ยอมรับผลงานโดยรวมอีกด้วย

2.5.3.6 ไม่ทำสิ่งใดที่กีดขวางการเคลื่อนไหวของผู้แสดง ไม่ว่าจะเป็นเครื่องแต่งกายที่รุ่มร่าม หรือ ฉากที่เกะกะ เพราะจะทำให้สะดุด หลุด ล้ม เสียความงดงามของการแสดงไปได้

2.5.3.7 ไม่ทำสิ่งใดที่แปลกใหม่ ที่คนดูไม่คุ้นเคย หรือไม่สามารถจะเข้าใจได้ด้วยปัญญาและประสบการณ์

2.5.3.8 ทำสิ่งใดที่ขัดต่อศีลธรรม จารีตประเพณีที่คนดูยอมรับนับถือ

2.5.3.9 ไม่ทำสิ่งใดที่ขาดความพร้อม

2.5.3.10 ไม่ทำสิ่งใดที่คนดูเบื่อ (สุรพล วิรุฬห์รักษ์, 2547, น. 255 - 256)

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พนิดา บุญทองขาว (2563) นาฏศิลป์สร้างสรรค์ชุด แก้วกัลยา (Lady of Elegant) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างสรรค์ผลงานไปพร้อมกับขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งทำให้กระบวนการสร้างสรรค์เกิดขึ้นและพัฒนาต่อไป แรงบันดาลใจเกิดจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ในประเทศไทยอย่างเต็มรูปแบบ แนวคิดต้องการแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านบทบาทของนาฏศิลป์ในรูปแบบการออกกกำลังกายและความบันเทิง ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิต

ที่ดี กำหนดช่วงการแสดงออกเป็น 3 ช่วง คือ 1) เคลื่อนกายา เป็นการอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวในทำนานาฏศิลป์ไทยและท่าออกกำลังกาย 2) ภูมิปัญญาวิถี เป็นขั้นตอน การออกกำลังกาย เต็มรูปแบบแสดงทำนานาฏศิลป์ประกอบบทร้องในจังหวะแร็ป ท่าตามธรรมชาติ ในการประกอบอาหาร ประกอบจังหวะเพลง 3) เพลินทีวีสว่างสม เป็นช่วงคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบจังหวะเพลงที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่ด้วยทำนานาฏศิลป์ผสมผสาน ท่าทางตามธรรมชาติ บทร้อง และทำนองเพลงนำมาจากเพลงไทยเดิมและสร้างสรรค์ขึ้นใหม่ ในรูปแบบร่วมสมัย เครื่องแต่งกายเป็นแบบไทยประยุกต์ ช่วยในการเคลื่อนไหวได้อย่างสง่างาม และคงไว้ซึ่งความเป็นไทย

ผลการวิจัยสร้างสรรค์ พบว่ามีกระบวนการท่าทั้งหมด 3 กลุ่ม 1 คือ ทำนานาฏศิลป์ ท่าออกกำลังกาย และท่าธรรมชาติ ท่าที่พบมากที่สุด คือทำนานาฏศิลป์และท่าธรรมชาติในสัดส่วนใกล้เคียงกัน ส่วนท่าออกกำลังกายมีสัดส่วนน้อยกว่า แต่เป็นท่าที่นำมาใช้เริ่มต้นในการแสดง ท่าหนึ่งของการแสดง และท่าเคลื่อนไหวเพื่อเชื่อมท่าการแสดง การแปรแถว เป็นรูปแบบเลขาคณิต ผู้แสดงเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง โดยอาศัยรูปแบบการแปรแถว โดยพยายามไม่ให้เห็นหรือ ผู้ชมรับทราบได้ว่าผู้แสดงจะเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งใด ในท้งนี้เพื่อสร้างความน่าสนใจ สร้างมิติบนเวที กระบวนการที่คิดสร้างสรรค์พบว่า ในแต่ละกลุ่มท่า มีการใช้กล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ใบหน้า ได้แก่ การยิ้ม การใช้สายตา ศีรษะ เป็นการก้ม การเอียง การใช้ไหล่ แขน ขา นิ้วมือ นิ้วเท้า การใช้ลำตัว สะโพก ในการเคลื่อนไหวท่าทาง โดยการออกแบบสร้างสรรค์แต่ละทำนั้นเน้น กำลังของการออกกำลังกายระดับปานกลาง เพื่อไม่ให้กระทบต่อกล้ามเนื้อหรือกำลังที่มีจำกัดของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้มีการให้ผู้แสดงทดลองในรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ได้ท่าที่เกิดประโยชน์ สอดคล้องกับความเข้าใจในการเคลื่อนไหว เพื่อให้เหมาะกับวัย อายุ และความสวยงามของการแสดง

ชิสา ภูจอมจิตร (2563) นาฏศิลป์สร้างสรรค์ชุด ขวัญควาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพิธีขวัญควายของชุมชน บ้านก๊ว หมู่ที่ 3 ตำบลบ้านนา อำเภอกีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย และเพื่อสร้างสรรค์การแสดงชุดขวัญควาย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ รวมข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยพบว่า เป็นพิธีกรรมที่ชาวชุมชนปฏิบัติกันมาจากรบรรพบุรุษ มีจุดประสงค์หลัก 3 ประการ คือ 1) เพื่อการรำลึกคุณควาย 2) เพื่อขอขมาควาย 3) เพื่อเชิญขวัญและอวยชัยให้พร การแสดงแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงชีวิตคือชีวิต ช่วงพิธีกรรมนำสุข ช่วงคนกับควาย สายใยผูกพัน เรียบเรียงทำนองเพลงจากดนตรีปี่พาทย์ผสมกลองม้งคละ ซึ่งเป็นดนตรีพื้นบ้านสุโขทัย แบ่งนักแสดงออกเป็น 2 ลักษณะได้แก่ ผู้แสดงในบทบาทของควายและในบทบาทของ ชาวบ้านผู้ประกอบพิธีขวัญควาย โดยมุ่งเน้นไปที่กระบวนการท่ารำของผู้แสดงบทบาทของควายเป็นสำคัญ ประยุกต์การแต่งกายของผู้แสดงเป็นควายให้สอดคล้องกับการแสดง โดยคงอัตลักษณ์เอาไว้ด้วยเขาและหางของควาย การแสดงท่ารำสื่อถึงกิริยาท่าทาง ในพฤติกรรมต่าง ๆ ของควาย การแสดงออกด้านอารมณ์

ความรู้สึกของควาย มีการแปรแถวที่สื่อถึงผู้นำและผู้ตาม ได้แก่ควายจำฝูง หรือผู้แสดงตัวเอก และควายลูกฝูงหรือผู้แสดงตัวรอง ใช้พวงมาลัยเป็นอุปกรณ์ประกอบการแสดง เพื่อเป็นการสื่อถึงการเคารพบูชา สามารถนำการแสดงชุดนี้ไปใช้เป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ในสถานศึกษาด้านวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นและยังใช้เป็นชุดการแสดงเพื่อการประชาสัมพันธ์ ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ได้เป็นอย่างดี

นิตยา ชูชัยยะ (2560) งานวิจัย เรื่อง การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา: ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยศึกษาผลก่อนและหลังการใช้นาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม และศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม โดยมีกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 8 คน ใช้แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design ผลการศึกษาสรุปว่า 1) การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา ได้นำหลักของกระบวนการนาฏศิลป์บำบัด โดยการใช้ร่างกายเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระสัมพันธ์กับการใช้จังหวะมาผสมผสานกับทฤษฎีนาฏศิลป์ไทยในเรื่องของนาฏยศัพท์ ภาษาท่า และการแสดงพื้นบ้านรวมถึงหลักการในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และทฤษฎีกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวและไม่ออกห่างจากสังคม โดยกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดนี้ช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมตามทฤษฎีของรอย (Roy's Adaptation Model) 3 ด้าน คือ ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน มาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด ซึ่งชุดกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดมีระยะเวลาในการทำกิจกรรม จำนวน 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 2) ผลการทดลองพบว่าผู้สูงอายุมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดอยู่ในระดับมากที่สุด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยสร้างสรรค์ โดยใช้การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed-Method Research) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งเริ่มด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บรวบรวมเอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ตำรา บทความวิชาการ บทความวิจัย งานวิจัย วิทยานิพนธ์ การสัมภาษณ์ สังเกต นำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างนวัตกรรมรำวงสวัสดี จากนั้นผ่านกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรม การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) หลังจากนั้นใช้กระบวนการวิจัยเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติอย่างง่าย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ สรุปข้อมูล แล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยมีรายละเอียดขั้นตอนในการวิจัยดังนี้

- 3.1 กลุ่มบุคคลผู้ให้ข้อมูล
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 แผนการดำเนินการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมและจัดกระทำข้อมูล
 - 3.4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 3.4.2 กระบวนการสร้างสรรค์รำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม
- 3.5 การตรวจสอบข้อมูล
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.7 การสรุปและนำเสนอข้อมูล

3.1 กลุ่มบุคคลผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มบุคคลผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยรำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 กลุ่ม ได้แก่

3.1.1 กลุ่มผู้ประกอบอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค มีคุณสมบัติ ดังนี้ อายุเกิน 40 ปีบริบูรณ์ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การประกอบอาชีพรำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค ไม่ต่ำกว่า 20 ปี มีคณะรำหรือร่วมบริหารคณะรำมาอย่างน้อย 1 คณะ ประกอบด้วย

3.1.1.1 นางสาวนภาพร เกตุสุริโย หัวหน้าและผู้จัดการคณะร่าวงน้องโบ นภาพร

3.1.1.2 นางสาววาสิตา ชัยชนะ ผู้แสดง นางรำและผู้จัดการฝ่ายการตลาดและ
ประชาสัมพันธ์ คณะร่าวงศรีสุพรรณ

3.1.2 กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ กายภาพบำบัด และสุขภาพ มีคุณสมบัติ มีอายุ
เกิน 40 ปีบริบูรณ์ เป็นครู อาจารย์ นักวิชาการ ทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีประสบการณ์
การส่งเสริมสุขภาวะ สุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

3.1.2.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาเกียรติ รองคณบดีฝ่ายการศึกษา
และอาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

3.1.2.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธวัช เต็มบุญ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์
การกีฬา และการพลศึกษา

3.1.2.3 ภก.บัณฑิต พรหมมานนท์ นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลปิฎกมังสาหาร
ผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัดและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

3.1.3 กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ หรือ ผู้ทรงคุณวุฒิ ในการจัดการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)
เพื่อยืนยันความเหมาะสมในการสร้างสรรค์นวัตกรรม ร่าวงสวัสดิ์: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์
เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม กำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ คือ
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏดุริยางคศิลป์ อายุเกิน 50 ปีบริบูรณ์ มีสถานะเป็นครูอาจารย์ หรือศิลปิน
ที่มีความรู้และประสบการณ์ในด้านนาฏดุริยางคศิลป์ มีประสบการณ์การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ และ
การแสดงนาฏดุริยางคศิลป์ไทยไม่น้อยกว่า 25 ปี และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาวะ สุขภาพ
กายภาพบำบัด วิทยาศาสตร์การกีฬา เกณฑ์คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ คือ เป็นอาจารย์ หรือผู้เชี่ยวชาญ
ด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย กายภาพบำบัด วิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา อายุไม่ต่ำกว่า 35 ปี
บริบูรณ์ ได้แก่

3.1.3.1 นางนฤมัย ไตรทองอยู่ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

3.1.3.2 นางรจนา พวงประยงค์ (ศิลปินแห่งชาติ) และผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย สถาบัน
บัณฑิตพัฒนศิลป์

3.1.3.3 นายไชยยะ ทางมีศรี (ศิลปินแห่งชาติ) และผู้เชี่ยวชาญด้านดุริยางคศิลป์
สำนักการสังคีต กรมศิลปากร

3.1.3.4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาเกียรติ รองคณบดีฝ่ายการศึกษา
และอาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

3.1.3.5 นายณพล สุวรรณทัต ตำแหน่งอาจารย์ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ และ
ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา การพลศึกษา

3.1.4 ผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง กำหนดเกณฑ์คัดเลือก คือ เป็นผู้สูงอายุ อยู่ในสถานสงเคราะห์ คนชรา ในพื้นที่อำเภอใกล้เคียงกับอำเภอพุทธมณฑล ซึ่งเป็นที่ตั้งของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ สามารถช่วยเหลือตนเอง และสามารถทำกิจกรรมสันทนาการได้ อายุเกิน 60 ปี เพศหญิง จำนวน 15 คน

3.1.5 กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อรางวัลสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์ สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย ครูอาจารย์ ทางด้านดนตรีนาฏศิลป์ พลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้แสดง ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์ คนชราเฉลิมราชกุมารี และประชาชนทั่วไป จำนวน 50 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการสร้างเครื่องมือ

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมด 6 แบบ มีรายละเอียดดังนี้

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1.1 แบบสัมภาษณ์ผู้ประกอบการอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ ร้างชาวบ้าน หรือร้างย่อนยุค

3.2.1.2 แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพ สุขภาพ

3.2.1.3 แบบบันทึกข้อมูลการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group)

3.2.1.4 แบบประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ

3.2.1.5 แบบสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุ

3.2.1.6 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรางวัลสวัสดิ

3.2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ออกแบบและมีขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ ดังต่อไปนี้

3.2.2.1 แบบสัมภาษณ์ผู้ประกอบการอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ ร้างชาวบ้าน หรือร้างย่อนยุค

1) ศึกษาข้อมูล จากเอกสาร งานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และ ศึกษาวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงสถานะองค์ความรู้ของการร้างชาวบ้าน เพื่อกำหนดเป็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์ข้อมูล

2) สร้างแบบสัมภาษณ์ผู้ประกอบการอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ ร้างชาวบ้าน หรือร้างย่อนยุค โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1) ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ วัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ข้อมูล ส่วนที่ 2) แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ประกอบการอาชีพ หรือผู้มีประสบการณ์ในการร้างย่อนยุค หรือร้างชาวบ้าน และ ส่วนที่ 3) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3) นำแบบสัมภาษณ์ผู้ประกอบการอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ ร้างชาวบ้าน หรือร้างย่อนยุค ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม หาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาของประเด็นคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective

Congruence: IOC) โดยคัดเลือกจากเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก มีประสบการณ์การทำวิจัย และเคยตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยไม่ต่ำกว่า 3 เรื่อง ได้แก่

- 3.1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประวีณา เอี่ยมยี่สุน รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
- 3.2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา วุฒิชัย ผู้ช่วยอธิการบดี
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
- 3.3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พหลยุทธ กนิษฐบุตร รองอธิการบดีฝ่าย
ศิลปวัฒนธรรมสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ผลการพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาประเด็นคำถามแต่ละข้อกับ
วัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) มีค่าความสอดคล้อง = 1 ทุกข้อ
ซึ่งแปลความหมายว่าข้อคำถามมีความเหมาะสมทุกข้อ และมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมให้ปรับการใช้คำต่าง ๆ
ให้มีความเหมาะสมมาก ปรับให้มีความกระชับ ไม่ซับซ้อน เพื่อให้ผู้ให้สัมภาษณ์เข้าใจในประเด็น
คำถามแต่ละข้ออย่างชัดเจน

4) นำแบบสัมภาษณ์ผู้ประกอบอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ ร้างชาวบ้าน หรือร้าง
ย้อนยุค ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้สัมภาษณ์

3.2.2.2 แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ สุขภาพ

1) ศึกษาข้อมูล จากเอกสาร งานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และ ศึกษาวัตถุประสงค์ของการ
วิจัย และแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดเป็นข้อคำถามในการ
สัมภาษณ์ข้อมูล

2) สร้างแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ สุขภาพ โดยแบ่งออกเป็น
3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1) ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ วัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ข้อมูล ส่วนที่ 2)
แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับความเหมาะสมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และ
แนวทางในการออกแบบสร้างสรรค์ท่าทางทางนาฏศิลป์ไทยให้ผู้สูงอายุได้ใช้ในการออกกำลังกาย และ
ส่วนที่ 3) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3) นำแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ สุขภาพ ขอความอนุเคราะห์ให้
ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม หาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาของ
ประเด็นคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดย
คัดเลือกจากเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก มีประสบการณ์การทำวิจัย และเคยตรวจ
เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยไม่ต่ำกว่า 3 เรื่อง ได้แก่

- 3.1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประวีณา เอี่ยมยี่สุน รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

3.2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา วุฒิชัย ผู้ช่วยอธิการบดี
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

3.3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พหลยุทธ กนิษฐบุตร รองอธิการบดีฝ่าย
ศิลปวัฒนธรรมสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ผลการพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาประเด็นคำถามแต่ละข้อกับ
วัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) มีค่าความสอดคล้อง = 1 ทุกข้อ
ซึ่งแปลความหมายว่าข้อคำถามมีความเหมาะสมทุกข้อ และมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมให้ปรับการใช้คำต่าง ๆ
ให้มีความเหมาะสม ปรับให้มีความกระชับ ไม่ซับซ้อน เพื่อให้ผู้ให้สัมภาษณ์เข้าใจในประเด็นคำถาม
แต่ละข้ออย่างชัดเจน

4) นำแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ สุขภาพ ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้สัมภาษณ์

3.2.2.3 แบบบันทึกข้อมูลการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group)

1) ศึกษาข้อมูล จากเอกสาร งานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และ ศึกษาวัตถุประสงค์ของ
การวิจัย เพื่อกำหนดข้อคำถามในการสร้างแบบบันทึกข้อมูลการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)

2) สร้างแบบบันทึกข้อมูลการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) โดยแบ่งออกเป็น
2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1) แนวคำถามในการบันทึกประเด็นต่าง ๆ ในการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)
แบ่งรายละเอียดออกเป็น 4 ด้าน 20 ข้อคำถาม ได้แก่ ด้านที่ 1 ด้านกระบวนการทำรำ ด้านที่ 2
ด้านบทร้องและดนตรีประกอบการรำ ด้านที่ 3 ด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ และ ด้านที่ 4 ด้าน
องค์รวมของรำวงสวัสดี และ ส่วนที่ 2) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3) นำแบบบันทึกข้อมูลการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ขอความอนุเคราะห์
ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม หาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาของ
ประเด็นคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดย
คัดเลือกจากเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก มีประสบการณ์การทำวิจัย และเคยตรวจ
เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยไม่ต่ำกว่า 3 เรื่อง ได้แก่

3.1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประวีณา เอี่ยมยี่สุน รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

3.2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา วุฒิชัย ผู้ช่วยอธิการบดี
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

3.3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พหลยุทธ กนิษฐบุตร รองอธิการบดีฝ่าย
ศิลปวัฒนธรรมสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ผลการพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาประเด็นคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) มีค่าความสอดคล้อง = 1 ทุกข้อ ซึ่งแปลความหมายว่าข้อคำถามมีความเหมาะสมทุกข้อ

4) นำแบบบันทึกข้อมูลการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ใช้สำหรับการบันทึกข้อมูลการประชุมกลุ่มย่อย โครงการวิจัย รำวงสวัสดิ์ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

3.2.2.4 แบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ

1) ศึกษาข้อมูล จากเอกสาร งานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และ ศึกษาวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อกำหนดข้อคำถามในการสร้างแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ

2) นิยามความหมายของสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ให้มีความชัดเจน ซึ่งในแต่ละด้านให้นิยามศัพท์เฉพาะไว้ดังนี้

2.1) สุขภาพทางกาย คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเกินภาวะของวัยนั้น

2.2) สุขภาพทางจิตใจ คือ จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

2.3) สุขภาพทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ทำร้ายกัน

2.4) สุขภาพทางปัญญา คือ การมีจิตใจที่เป็นสุข ประเสริฐ ไม่อิจฉาริษยา เข้าถึงความจริงลดละความเห็นแก่ตัว

3) สร้างแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา จำนวน 16 ข้อคำถาม เป็นแบบประเมินแบบมาตราส่วน 5 ระดับ ตามแนวคิดของ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553, น. 40 - 63) ได้แก่

ให้ 5 คะแนน หมายถึง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ ในระดับ มากที่สุด

ให้ 4 คะแนน หมายถึง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ ในระดับ มาก

ให้ 3 คะแนน หมายถึง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ ในระดับ ปานกลาง

ให้ 2 คะแนน หมายถึง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ ในระดับ น้อย

ให้ 1 คะแนน หมายถึง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ ในระดับ น้อยที่สุด

การแปลค่าระดับสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าสถิติเบื้องต้น (ค่าเฉลี่ย) กำหนดเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	แปลค่า
4.51-5.00	มากที่สุด

3.51-4.50	มาก
2.51-3.50	ปานกลาง
1.51-2.50	น้อย
1.00-1.50	น้อยที่สุด

4) นำแบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม หาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาของประเด็นคำถาม แต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยคัดเลือกจากเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก มีประสบการณ์การทำงานวิจัย และเคยตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยไม่ต่ำกว่า 3 เรื่อง ได้แก่

- 4.1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประวีณา เอี่ยมยี่สุน รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
- 4.2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา วุฒิชัย ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
- 4.3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พหลยุทธ กนิษฐบุตร รองอธิการบดีฝ่ายศิลปวัฒนธรรมสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ผลการพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาประเด็นคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) มีค่าความสอดคล้อง = 1 ทุกข้อ ซึ่งแปลความหมายว่าข้อคำถามมีความเหมาะสมทุกข้อ

5) นำแบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ ใช้สำหรับประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมรางวัลสี่

3.2.2.5 แบบสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุ

1) ศึกษาข้อมูล จากเอกสาร งานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และ ศึกษาวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อกำหนดข้อคำถามในการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุ

2) สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุ ซึ่งใช้สำหรับสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา รวมทั้งสิ้น 12 ข้อ มีเกณฑ์ประเมินในการสังเกตพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ ดังนี้

- 2.1) เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นประจำ สม่าเสมอ หรือตลอดการรางวัลสี่
- 2.2) เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ น้อย ขณะการรางวัลสี่

2.3) เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อผู้สูงอายุไม่แสดงพฤติกรรมนั้น ๆ
ตลอดการร่างสวัสดี

เกณฑ์ประเมินในการสังเกตพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ

คะแนนรวม 29 – 36 ระดับคุณภาพดีมาก

คะแนนรวม 21 – 28 ระดับคุณภาพดี

คะแนนรวม 13 – 20 ระดับคุณภาพพอใช้

คะแนนรวม 0 – 12 ระดับคุณภาพปรับปรุง

3) นำแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม หาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาของแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยคัดเลือกจากเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก มีประสบการณ์การทำงานวิจัย และเคยตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยไม่ต่ำกว่า 3 เรื่อง ได้แก่

3.1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประวีณา เอี่ยมยี่สุน รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

3.2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา วุฒิชัย ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัย
ราชภัฏอุบลราชธานี

3.3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พหลยุทธ กนิษฐบุตร รองอธิการบดีฝ่าย
ศิลปวัฒนธรรมสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ผลการพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาประเด็นคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) มีค่าความสอดคล้อง = 1 ทุกข้อ ซึ่งแปลความหมายว่าข้อคำถามมีความเหมาะสมทุกข้อ

4) นำแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ใช้สำหรับการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 3 ครั้ง ระหว่างการใช้นวัตกรรมร่างสวัสดี

3.2.2.6 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อร่างสวัสดี

1) ศึกษาข้อมูล จากเอกสาร งานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และ ศึกษาวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อกำหนดข้อคำถามในการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจ

2) สร้างแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อร่างสวัสดี แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1) ด้านแนวคิดและรูปแบบการแสดง 2) ด้านองค์ประกอบการแสดง และ 3) ด้านองค์รวมของผลงาน และการนำไปใช้ประโยชน์ จำนวน 13 ข้อคำถาม ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (rating scale) มีเกณฑ์ในการให้คะแนนความพึงพอใจดังนี้

ระดับ ความพึงพอใจมากที่สุด	5	คะแนน
ระดับ ความพึงพอใจมาก	4	คะแนน
ระดับ ความพึงพอใจปานกลาง	3	คะแนน
ระดับ ความพึงพอใจน้อย	2	คะแนน
ระดับ ความพึงพอใจน้อยที่สุด	1	คะแนน

มีการแปลค่าระดับความพึงพอใจ ประมวลผลวิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าสถิติเบื้องต้น (ค่าเฉลี่ย) กำหนดเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	แปลค่า
4.51-5.00	มากที่สุด
3.51-4.50	มาก
2.51-3.50	ปานกลาง
1.51-2.50	น้อย
1.00-1.50	น้อยที่สุด



ตารางที่ 6 แผนการดำเนินการวิจัย

[illegible]

3.4 การเก็บรวบรวมและจัดกระทำข้อมูล

3.4.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการและข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้ข้อมูลดังกล่าวครอบคลุมประเด็นและเนื้อหาที่ทำการศึกษา โดยมีการตรวจสอบข้อมูลเป็นระยะเพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่ได้ศึกษามีความถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีโดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

3.4.1.1 เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Document) ผู้วิจัยค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือตำรา เอกสารทางวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความ ซึ่งเป็นเอกสารทางวิชาการที่มีการศึกษาและค้นคว้ามาแล้วอย่างละเอียด สามารถแบ่งรายละเอียดได้ดังนี้

1) ศึกษาข้อมูล เกี่ยวกับ ความหมาย ความเป็นมา รูปแบบ และวิวัฒนาการของรำวง จาก หนังสือตำรา เอกสารทางวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ ดังนี้

1.1) หนังสือ รำโทน: ศิลปะพื้นบ้าน โดย สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ เพื่อศึกษาวิวัฒนาการ ประวัติของรำวง

1.2) หนังสือ ร้องรำทำเพลงดนตรีและนาฏศิลป์ชาวสยาม โดยสุจิตต์ วงษ์เทศ เพื่อศึกษาวัฒนธรรมพื้นบ้านภาคกลาง อันเชื่อมโยงกับข้อมูลการรำโทน รำวงชาวบ้าน สู่การพัฒนาเป็นรำวงมาตรฐาน ในสมัยรัฐบาลจอมพล ป.พิบูลสงคราม

1.3) หนังสือ ทะเบียนข้อมูล : วิพิธทัศนา ระบำ รำ ฟ้อน โดย กรมศิลปากร เพื่อศึกษาประวัติที่มา รูปแบบ เครื่องแต่งกาย ของรำวงมาตรฐาน

1.4) วิทยานิพนธ์ เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของวรรณกรรมเพลงรำวง โดย ชูวงศ์ กลิ่นเลขา เพื่อศึกษาแนวทางและรูปแบบการประพันธ์เนื้อร้องประกอบการรำวง เพื่อแสดงถึงคุณค่าความเป็นไทย

1.5) งานวิจัย เรื่อง ผลการใช้สื่อประสมเพื่อพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง รำวงมาตรฐาน โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคิดห้องเรียนกลับด้าน ของนักเรียนโรงเรียนวัดพุทธบูชา โดย ธนินธร บุญจ้อย และคณะ เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมา พัฒนาการ รูปแบบ และองค์ประกอบในการรำวงมาตรฐาน

1.6) บทความวิจัย เรื่อง การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น การแสดงพื้นบ้านรำวงเวียนครก กรณีศึกษา ตำบลนาพละ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดย ประภาศรี อึ้งกุล และคณะ เพื่อศึกษา

ประวัติ พัฒนาการ และรูปแบบการร่ำวงชาวบ้าน ที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะท้องถิ่น ตลอดจนศึกษากระบวนการสืบทอดศิลปวัฒนธรรมพื้นถิ่นเพื่อคงไว้ให้เป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน

1.7) งานวิจัย เรื่อง การพัฒนาทำร่ำวงโบราณอำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี โดย ฐรดา ประเสริฐ เพื่อศึกษาพัฒนาการของร่ำวงชาวบ้านจังหวัดจันทบุรี และวิธีการอนุรักษ์ร่ำวงชาวบ้านให้คงอยู่กับประเทศ นอกจากนั้นเพื่อศึกษารูปแบบการผสมผสานทำทางนาฏศิลป์ไทยและนาฏศิลป์พื้นบ้านเข้าด้วยกัน เพื่อใช้ในชุมชน

1.8) งานวิจัย เรื่อง การปรับตัวของสื่อพื้นบ้านร่ำวงย้อนยุคเพชรบุรี โดย กฤษฎา สุริยวงศ์ เพื่อศึกษารูปแบบ พัฒนาการ ขั้นตอน และองค์ประกอบของร่ำวงชาวบ้านที่ปรากฏในจังหวัดเพชรบุรี นำสู่การวิเคราะห์ข้อมูลร่ำวงชาวบ้านในภูมิภาคพื้นบ้านภาคกลาง

1.9) งานวิจัย เรื่อง ร่ำวงย้อนยุคของคณะชมพู่เมืองเพชร โดยธนากร กลิ่นมัลย์ เพื่อศึกษา รูปแบบ ขั้นตอน วิธีการร่ำวง ทำร่ำและการแต่งกายของคณะร่ำวงชาวบ้านในภูมิภาคภาคกลาง

1.10) เอกสารประกอบการเรียนการสอน เรื่อง ร่ำวงมาตรฐาน โดย เรวดี คร้ามวงศ์ เพื่อศึกษาประวัติที่มา รูปแบบ เครื่องแต่งกาย ของร่ำวงมาตรฐาน

2) ศึกษาข้อมูล เกี่ยวกับ แนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ ศึกษาจากหนังสือ งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

2.1) หนังสือเรื่องหลักการแสดงนาฏศิลป์ปริทรรศน์ โดย สุรพล วิรุฬห์รักษ์ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีที่เหมาะสมกับการแสดงละครสมัยปัจจุบัน โดยเฉพาะทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์

2.2) งานวิจัยเรื่องการสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์ โดย ปิ่นเกศ วัชรปาด เพื่อศึกษาความหมาย หลักการ ขั้นตอนการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์

2.3) วิทยานิพนธ์ เรื่อง หลักนาฏยประดิษฐ์ของท่านผู้หญิงแผ้ว สนิทวงศ์เสนี โดยสวภา เวชสุรกัษ เพื่อศึกษาหลักการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ การเคลื่อนไหวท่าเต้นในรูปแบบต่าง ๆ

2.4) งานสร้างสรรค์ ชุด ระบายกุลาลิรินธร โดยฤดีชนก คชเสนี เพื่อศึกษารูปแบบการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ในรูปแบบระบำ และกระบวนการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์

2.5) งานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา (Lady of Elegant) โดย พนิดา บุญทองขาว เพื่อศึกษาแนวคิดในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์เพื่อตอบโจทย์สังคมผู้สูงอายุ และวิธีการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ที่ผสมผสานทำร่ำเข้ากับทำทางการออกกำลังกาย

3) ศึกษาข้อมูล เกี่ยวกับสุขภาวะ วิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และข้อมูลที่สำคัญและจำเป็นต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากหนังสือ งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น

3.1) เอกสารรายงานผลการดำเนินการรองรับสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2550 (ตุลาคม 2549 – กันยายน 2550) โดย สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศไทย รวมถึงแนวทางการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุดำรงชีพออย่างมีความสุขในสังคม

3.2) เอกสารรายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2551 โดย สำนักงานสถิติแห่งชาติ เพื่อศึกษาจำนวนประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุทั่วประเทศ และกลุ่มจังหวัดภาคกลาง รวมทั้งสถิติการเจ็บป่วยและข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

3.3) หนังสือ เรื่อง ทิศทางใหม่ในการพัฒนาการอยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย โดย นภาพร หะวานนท์ และธีรวัลย์ วรรณโณทัย เพื่อศึกษา แนวทางการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในรูปแบบใหม่ที่เหมาะกับสังคมปัจจุบัน

3.4) งานวิจัย เรื่อง การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดย นิสา ชูชัยยะ เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา รวมถึงศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนาฏศิลป์บำบัด

3.5) งานวิจัย เรื่อง การเรียนรู้รางวัลชาวบ้านอย่างมีส่วนร่วมโดยองค์กรชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดย ประสพสุข ฤทธิเดช และคณะ เพื่อศึกษากระบวนการนำนวัตกรรมรางวัลลงสู่ชุมชนผู้สูงอายุ แนวทางการวัดและประเมินผลข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุ

3.6) บทความวิจัย เรื่อง การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทพวน จังหวัดนครนายก โดย กัญญาวิร์ เปี้ยสีทอง และคณะ เพื่อศึกษา กิจกรรมนาฏศิลป์ที่ใช้ในการบำบัด และเพื่อบริหารกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่เหมาะสม และแนวทางการทดสอบสมรรถนะทางร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด

4) ศึกษาข้อมูล เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดนครปฐม จำนวนประชากร จำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ตลอดจนของดีของจังหวัดนครปฐม จากหนังสือ งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น

4.1) วิทยานิพนธ์ เรื่อง แนวทางการจัดการการใช้ที่ดินและทรัพยากรน้ำในพื้นที่ลุ่มน้ำท่าจีนตอนล่าง โดย อาทิตย์ ศิริสลง เพื่อศึกษาเขตพื้นที่ และข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดนครปฐม รวมถึงวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏในจังหวัด

4.2) รายงานโครงการจัดทำแผนที่แสดงความลาดชันของพื้นที่เพื่อการพัฒนาที่ดินจังหวัดนครปฐม โดย กรมพัฒนาที่ดิน เพื่อศึกษาเขตพื้นที่ และข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดนครปฐม รวมถึงวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏในจังหวัด

4.3) ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ที่เผยแพร่ในสื่อออนไลน์ ที่เกี่ยวข้องกับ ของดีในจังหวัดนครปฐม เพื่อศึกษาเกี่ยวกับ ข้าวหอม ส้มโอ พุทธรักษา พลูพระปฐมเจดีย์ แม่น้ำท่าจีน และชุมชนทางวัฒนธรรมต่าง ๆ ในจังหวัดนครปฐม

3.4.1.2 กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์

คณะผู้วิจัยใช้รูปแบบการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ (formal interview) คือการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (informal interview) โดยบันทึกข้อมูลลงเครื่องบันทึกเสียงพร้อมทั้งจดบันทึกควบคู่กันไป โดย กลุ่มบุคคลที่ให้ข้อมูล แบ่งออกเป็น

- 1) กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ ร้างชาวบ้าน หรือรายย่อย
- 2) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพ กายภาพบำบัด และสุขภาพ
- 3) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิในการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)

3.4.1.3 กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม

คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยให้กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน หากผู้สูงอายุคนใดไม่สามารถเขียนหนังสือได้ คณะผู้วิจัยอ่านข้อคำถามให้ฟัง และให้ยกมือให้คะแนนแทน นอกจากนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินความพึงพอใจ จากประกอบด้วย ครูอาจารย์ทางด้านดนตรีนาฏศิลป์ พลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้แสดง ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี และประชาชนทั่วไป จำนวน 50 คน

3.4.1.4 กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตการณ์

คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการร่างสวัสดิ์ร่วมกับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 ครั้ง โดยใช้แบบบันทึกพฤติกรรมเป็นรายบุคคล เพื่อสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในแต่ละครั้ง

3.4.2 การสร้างสรรค์ร่างสวัสดิ์: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างสรรค์ร่างสวัสดิ์ ภายใต้กรอบแนวคิดตามทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์ 7 ขั้นตอนของสุรพล วิรุฬห์รักษ์ และแนวทางการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ของนันทนาฏยประดิษฐ์ ของแจ๊คควีน เอ็ม สมิธ (Jacqueline M. Smith) โดยมีกระบวนการสร้างดังขั้นตอนต่อไปนี้

3.4.2.1 การคิดให้มีนาฏศิลป์

คณะผู้วิจัยมีแนวคิดในการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีนวัตกรรมทางด้านนาฏศิลป์ในการฝึกปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อตนเอง โดยการสร้างสรรค์ร่าง สวัสดิ์: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐมนี้ เป็นการ นำเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของประเทศไทย ได้แก่การรำวง มาสร้างสรรค์บูรณาการกับท่าออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อีกทั้งเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม เพื่อก่อให้เกิดความสมดุลในการขยับร่างกายและเสริมสร้างอารมณ์และสติปัญญาที่ดี

3.4.2.2 การกำหนดความคิดหลัก

ในการกำหนดความคิดหลัก หรือ แนวความคิด คณะผู้วิจัยได้กำหนดเป้าหมายให้ร่าง สวัสดิ์ เป็นผลงานนวัตกรรมทางด้านนาฏศิลป์ที่ส่งผลดีโดยตรงกับผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ซึ่งเนื้อหาของเพลงนั้น คณะผู้วิจัยวางแผนให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงความสำคัญของสินค้าเศรษฐกิจ รวมถึงสถานที่ สำคัญของจังหวัดนครปฐม เพื่อให้เกิดความรักและหวงแหนในมรดกภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ตลอดจน นำศิลปวัฒนธรรมในมิติของศิลปะการแสดงมาใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้นวัตกรรมการรำที่เหมาะสมกับช่วงวัย

3.4.2.3 การประมวลข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูล จากเอกสาร ตำรา วิจัย วิทยานิพนธ์ การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ ตลอดจนการค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ นำข้อมูลทั้งหมดประมวลผลเพื่อใช้เป็นฐาน ในการสร้างแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ร่างสวัสดิ์ ซึ่งแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ครั้งนี้ คณะผู้วิจัย เล็งเห็นถึงการส่งเสริมความปรารถนาดีของกลุ่มผู้สูงอายุที่มักส่งข้อความสวัสดิ์ในทุกเช้าผ่านแพลตฟอร์ม ออนไลน์ช่องทางต่าง ๆ ให้แก่กลุ่มคนที่รัก คณะผู้วิจัยจึงมุ่งส่งเสริมความปรารถนาดีย้อนกลับให้กับผู้สูงอายุทุก คนในจังหวัดนครปฐมได้มีสุขภาวะที่ดีครบทั้ง 4 ด้าน

3.4.2.4 การกำหนดขอบเขต

คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการสร้างสรรค์องค์ประกอบต่าง ๆ โดยแบ่งเป็น รายละเอียดดังนี้

- 1) เนื้อหาของเพลง กำหนดให้เป็นเพลงประจำวัน ได้แก่ เพลงวันอาทิตย์ เพลงวัน จันทร์ เพลงวันอังคาร เพลงวันพุธ เพลงวันพฤหัสบดี เพลงวันศุกร์ และเพลงวัน เสาร์ ซึ่งทั้ง 7 เพลงของแต่ละวันจะประกอบด้วยของดี สินค้าเศรษฐกิจ และ สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญในจังหวัดนครปฐม
- 2) ระยะเวลาในการแสดง กำหนดให้เป็นเพลงที่มีระยะเวลาสั้น กระชับ และสามารถจดจำได้ง่าย ซึ่งแต่ละเพลงประกอบด้วยท่าทางการรำ 1-2 ท่า

ในระยะเวลา 1-3 นาที ซึ่งผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติเพลงนั้นซ้ำได้ตามความเหมาะสมและความต้องการ

- 3) ท่าทางที่ใช้ในการแสดง กำหนดให้ใช้นาฏยศัพท์การจีบและการตั้งวง รวมทั้งนาฏยศัพท์ท่าแบบง่าย ในการผสมผสานท่าทางออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวที่แปรแถวเพื่อความสวยงาม

3.4.2.5 การกำหนดรูปแบบ

รูปแบบการแสดง กำหนดให้เป็นรูปแบบการรำวง ที่ผสมผสานการรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค และรำวงมาตรฐาน เป็นการบูรณาการศิลปวัฒนธรรมของไทยเข้ากับท่าทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ เป็นการประยุกต์ใช้โครงสร้างของการรำวงมาผสมผสานกับท่าทางการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับการทรงตัวและการขยับร่างกายของผู้สูงอายุ โดยคณะผู้วิจัยแสวงหาแนวทางใหม่ ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

3.4.2.6 การกำหนดองค์ประกอบ

การสร้างสรรค์รำวงสวัสดิ์ คณะผู้วิจัยได้วางโครงสร้างการแสดงให้เอื้อต่อการรำของผู้สูงอายุ องค์ประกอบต่าง ๆ จึงต้องเป็นไปในแนวทางเดียวกันอย่างเป็นเอกภาพ คือ “เรียบง่าย ใช้ได้จริง และสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างมีคุณภาพ” องค์ประกอบที่สำคัญที่เป็นหัวใจหลักในการสร้างสรรค์คือ เพลง และท่าทางประกอบการแสดง มีการกำหนดโครงสร้างของเพลงและท่าทางประกอบการแสดงผ่านการสร้างภาพร่างความคิด (Story Board) จากนั้นประกอบสร้างผลงานให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ ไม่ให้หลุดจากแนวคิด รูปแบบการแสดง และองค์ประกอบสำคัญที่กำหนดไว้ในส่วนของผู้แสดง และเครื่องแต่งกาย เป็นองค์ประกอบรองที่คณะผู้วิจัยเล็งเห็นว่ามีส่วนสำคัญต่อการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ไม่น้อย เนื่องจากวัฒนธรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์รำวงสวัสดิ์นี้ เป็นนวัตกรรมที่มุ่งสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เป็นต้นแบบและใช้เป็นแบบฝึกในการออกกำลังกาย ผู้แสดงที่เป็นต้นแบบจึงจำเป็นต้องมีทักษะทางด้านนาฏศิลป์และสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว เพื่อให้กระบวนการรำสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน ในด้านเครื่องแต่งกายกำหนดให้มุ่งผ้าโจงกระเบนและเสื้อยืด เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับใช้เครื่องแต่งกายตามความเหมาะสมที่มีได้อย่างอิสระ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุสามารถเลือกใช้ชุดไทย หรือเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับท่าทางการเคลื่อนไหวได้

3.4.2.7 การออกแบบนาฏศิลป์

คณะผู้วิจัยออกแบบสร้างสรรค์กระบวนการรำรำวงสวัสดิ์ โดยวางโครงสร้างให้เป็นไปตามทฤษฎีทางทัศนศิลป์ คือการสร้างสรรค์กระบวนการรำให้มีเอกภาพ มีความเชื่อมโยงกลมกลืนกันตลอดทุกเพลง ในการสร้างสรรค์กระบวนการรำนั่นออกแบบให้มีความสมดุลกัน สามารถปฏิบัติคนเดียวได้ และ

ปฏิบัติเป็นคู่ได้ รวมทั้งปฏิบัติร่วมกันเป็นกลุ่มได้ ซึ่งแต่ละท่าจะคำนึงถึงความสะดวกในการทรงตัวของผู้สูงอายุเป็นหลัก นอกจากนี้ในการออกแบบท่าทางนาฏศิลป์ ยังคงกำหนดความแตกต่างเพื่อให้เกิดความหลากหลาย น่าติดตาม เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติมีอิริยาบถที่ผ่อนคลายไม่จำเจซ้ำเดิม ในส่วนของทฤษฎีการเคลื่อนไหว กำหนดใช้หลักการเคลื่อนไหว ใช้พลังงานที่เหมาะสมกับท่าทางสำหรับผู้สูงอายุโดยมักใช้การเคลื่อนไหวที่มีการใช้พลังงานที่น้อยเพื่อรองรับการเคลื่อนที่ของผู้สูงอายุ ลดการเกิดอุบัติเหตุให้มากที่สุด

กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมรางวัลสวีสตี ประกอบด้วย

- การสร้างสรรค์แนวความคิดและรูปแบบการแสดง
- การสร้างสรรค์บทร้อง เพลง และดนตรีประกอบการแสดง
- การสร้างสรรค์กระบวนการท่ารำ
- การประชุมกลุ่มย่อย (Focus group)

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างสรรค์โดยขอคำแนะนำรายละเอียดการสร้างสรรค์อย่างละเอียดในบทที่ 4 ต่อไป

3.5 การตรวจสอบข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีจำเป็นจะต้องได้มาซึ่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ โดยการสัมภาษณ์ข้อมูล นำมาตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียดเพื่อให้ได้มาซึ่งความถูกต้องของข้อมูลเพื่อนำสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมด้านนาฏศิลป์ ทั้งนี้ยังมีความจำเป็นที่จะต้องตรวจสอบความแม่นยำของข้อมูลและสามารถที่จะอ้างอิงได้ดังนี้

- 3.5.1 ข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ
- 3.5.2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับไม่มีโครงสร้าง
- 3.5.3 ข้อมูลจากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม
- 3.5.4 ข้อมูลการประเมินพฤติกรรมและประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ
- 3.5.5 ข้อมูลความพึงพอใจคุณภาพของนวัตกรรมรางวัลสวีสตี

จากข้อมูลทั้ง 5 รูปแบบ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียดเพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลตลอดจนความคลาดเคลื่อนของข้อมูล นอกจากนี้เมื่อพบว่าข้อมูลไม่เพียงพอหรือข้อมูลเกิดความคลาดเคลื่อนหรือขาดหายไปบางส่วน คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ รวมทั้งปราชญ์ชาวบ้านเพิ่มเติม

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องและข้อมูลที่ได้จากเครื่องมือทุกประเภทที่ใช้ในการวิจัยมาจำแนกข้อมูลและจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเภทที่กำหนดไว้และทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.6.1 จัดกลุ่มเอกสารที่จะวิเคราะห์ออกเป็นกลุ่มข้อมูลต่าง ๆ ได้แก่ ความเป็นมา วัฒนธรรม ประเพณี ของดีในจังหวัดนครปฐม ตลอดจนรูปแบบการแสดง องค์ประกอบการแสดง และการดำรงอยู่ของการรำวง รวมทั้งแนวคิดการสร้างสร้งงานด้านนาฏศิลป์ ทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์ รวมทั้งงานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.6.2 นำข้อมูลจากการจัดกลุ่มเอกสารมาทำการวิเคราะห์เนื้อหา สรุปประเด็นที่เกี่ยวข้อง

3.6.3 วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตการแสดง โดยการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตีความสร้งข้อสรุป โดยนำเสนอรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์ แบ่งออกตามประเด็นและนำสู่การสร้างสร้งนวัตกรรมการรำวงส่วสดี

3.6.4 วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากการประเมินสุขภาวะหลังใช้รำวงส่วสดี ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measures ANOVA)

3.6.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2) สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐาน โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One - way Repeated Measures ANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนจากพฤติกรรมบ่งชี้สุขภาวะของผู้สูงอายุ

3.7 การสรุปและนำเสนอข้อมูล

3.7.1 สรุปผลการสร้งสร้งนวัตกรรมการรำวงส่วสดี

3.7.2 จัดทำรูปเล่มแบบสมบูรณ์

3.7.3 เผยแพร่และตีพิมพ์บทความลงวารสาร TCI

บทที่ 4

การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยสร้างสรรค์ที่มุ่งเน้นประโยชน์ที่เกิดขึ้นโดยตรงกับผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา รูปแบบ โครงสร้างและองค์ประกอบของรำวง และเพื่อสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม ในบทที่ 4 นี้ คณะผู้วิจัยขอเสนอรายละเอียดด้านกระบวนการสร้างสรรค์และผลการใช้รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม โดยสามารถแบ่งรายละเอียด ดังได้นี้

4.1 การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี

- 4.1.1 การกำหนดแนวความคิดและรูปแบบการแสดง
- 4.1.2 การสร้างสรรค์องค์ประกอบการแสดง
- 4.1.3 การประชุมกลุ่มย่อย (Focus group)
- 4.1.4 การปรับแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 4.1.5 การถ่ายทอดและใช้นวัตกรรม ชุด รำวงสวัสดี

4.2 การวิเคราะห์ผลการใช้นวัตกรรม รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย ในจังหวัดนครปฐม

- 4.2.1 การวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้สูงวัยระหว่างการใช้รำวงสวัสดี
- 4.2.2 การวิเคราะห์ผลการประเมินสุขภาวะของผู้สูงวัย ก่อนและหลังการใช้รำวงสวัสดี
- 4.2.3 การวิเคราะห์ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรำวงสวัสดี

4.3 องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการสร้างสรรค์

- 4.3.1 แนวทางและกระบวนการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงวัย
- 4.3.2 โครงสร้าง และลักษณะสำคัญของ รำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดนครปฐม

4.1 การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี

4.1.1 การกำหนดแนวความคิดและรูปแบบการแสดง

4.1.1.1 แนวความคิดในการสร้างสรรค์

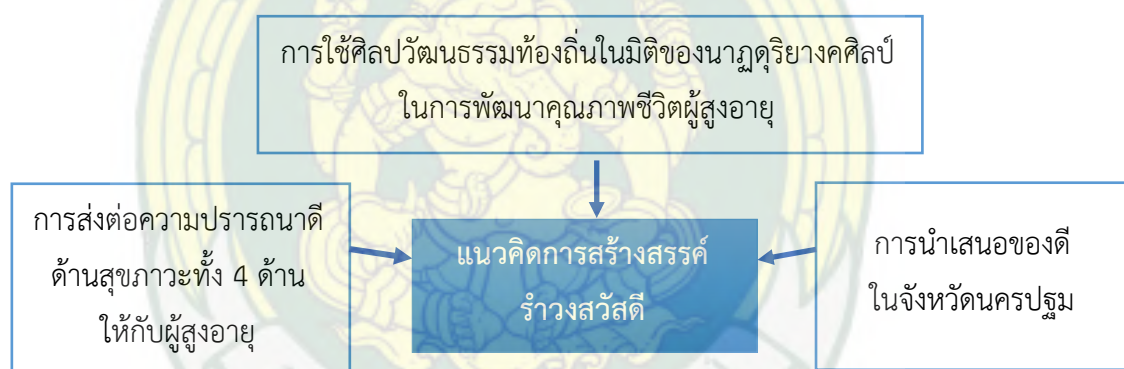
รำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม มีแนวความคิดในการสร้างสรรค์มาจากการบูรณาการ 3 แนวความคิด ได้แก่ 1) แนวคิดการส่งเสริมความปรารถนาดีด้านสุขภาพทั้ง 4 ด้านให้กับผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม 2) แนวคิดการใช้ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นในมิติของนาฏดุริยางคศิลป์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ 3) แนวคิดการนำเสนอของดี สถานที่ท่องเที่ยว ในจังหวัดนครปฐมผ่านการสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าและรู้สึกหวงแหนของดีต่าง ๆ ในจังหวัด อธิบายได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) แนวคิดการส่งเสริมความปรารถนาดีด้านสุขภาพทั้ง 4 ด้านให้กับผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม คำว่า “สวัสดี” ซึ่งคำว่าสวัสดีนี้นอกจากใช้กล่าวทักทายแล้วยังหมายถึง ความดี ความงาม ความเจริญรุ่งเรือง และความปลอดภัย เนื่องจากในสถานการณ์ปัจจุบันกลุ่มผู้สูงอายุมีการกล่าวสวัสดีในแพลตฟอร์มออนไลน์มากขึ้น การกล่าวทักทายสวัสดีซึ่งถือเป็นการส่งเสริมความปรารถนาดีให้กันและกันก็เพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งรำวงสวัสดีในที่นี้คณะผู้วิจัยมุ่งส่งเสริมความปรารถนาดีให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย สุขภาพทางกาย คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเกินภาวะของวัยนั้น สุขภาพทางจิตใจ คือ จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ สุขภาพทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข และสุขภาพทางปัญญา คือ การมีจิตใจที่เป็นสุข ประเสริฐ ไม่อิจฉาริษยา เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว

2) แนวคิดการใช้ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นในมิติของนาฏดุริยางคศิลป์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นที่คณะผู้วิจัยนำมาบูรณาการกับการปรารถนาดี ได้แก่การรำวง ซึ่งการรำวงเป็น การละเล่นที่ให้ความสนุกสนานอยู่กับสังคมไทยมานาน ประชาชนชาวไทยรู้จักรำวงกันอย่างแพร่หลาย แม้ภายหลังรูปแบบของการรำวงจะมีการปรับเปลี่ยนตามบริบทต่าง ๆ ของสังคม การรำวงยังคงมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว คือการรำเป็นวงกลม มีท่าทางการปฏิบัติอย่างง่าย มีจังหวะครึ้นเครงสนุกสนาน สามารถรำได้ทุกคน ซึ่งการรำวงนี้มักใช้บริเวณภาคกลาง ปรากฏมีการรำวง 2 รูปแบบ ได้แก่ การรำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค และรำวงมาตรฐานตามรูปแบบกรมศิลปากร การรำวงสามารถปรับกระบวนการรำให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในการใช้ นอกจากนี้การรำวงยังเป็นเครื่องมือในการผ่อนคลาย ให้ความสนุกสนานแก่ผู้ร่วมรำวง คณะผู้วิจัยจึงพิจารณาเลือกการรำวงมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์เพิ่มขึ้น

3) แนวคิดการนำเสนอของดี สถานที่ท่องเที่ยว ในจังหวัดนครปฐมผ่านการสร้างสรรค์ ด้วยจังหวัดนครปฐม เป็นแหล่งรวมอารยธรรมโบราณ มีของดีประจำจังหวัดที่หลากหลาย การนำเสนอของดี สถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ จะสามารถช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจการค้าตลอดจนบุคคล ประชาชนในจังหวัดรู้สึกตระหนักในคุณค่าและหวงแหนมรดกภูมิปัญญาต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งคณะผู้สร้างสรรค์มุ่งเน้นนำเสนอของดีที่ปรากฏในคำขวัญประจำจังหวัดนครปฐม ที่กล่าวไว้ว่า “ส้มโอหวาน ข้าวสารขาว ลูกสาวงาม ข้าวหลามหวานมัน สนามจันทร์งามล้น พุทธมณฑลคู่ธานี พระปฐมเจดีย์เสียดฟ้า สวยงามตามแม่น้ำท่าจีน”

จากแนวคิดหลักทั้ง 3 แนวคิดข้างต้น คณะผู้วิจัยสรุปได้ว่า แนวความคิดในการสร้างสรรค์รางวัลสวัสดิ คือ การสร้างสรรค์งานด้านนาฏดุริยางคศิลป์ควบคู่กับท่าทางการออกกำลังกาย โดยมีพื้นฐานการสร้างสรรค์มาจากรูปแบบของการรำวงที่มุ่งส่งเสริมความปรารถนาดีให้แก่ผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ให้มีสุขภาวะดีครบทั้ง 4 ด้าน ซึ่งเนื้อหาในเพลงรำวงสวัสดิ์นั้น ประกอบด้วย ของดีประจำจังหวัดนครปฐมทั้ง 7 อย่าง ซึ่งแสดงรายละเอียดการบูรณาการแนวความคิดออกเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



ภาพที่ 25 การบูรณาการแนวคิดการสร้างสรรค์รำวงสวัสดิ์

ที่มา: คณะผู้วิจัย

4.1.1.2 รูปแบบการแสดง

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาประวัติ องค์ประกอบการแสดง ตลอดจนรูปแบบการแสดงของรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค และรำวงมาตรฐาน และนำองค์ความรู้ที่ได้มากำหนดเป็นรูปแบบการแสดงในการสร้างสรรค์ รำวงสวัสดิ์ โดยสร้างสรรค์กระบวนการท่ารำและการเคลื่อนที่ขึ้นใหม่ซึ่งบูรณาการกับท่าทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงอายุของผู้สูงวัย เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุและให้เกิดประสิทธิภาพด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้านให้มากที่สุด คณะผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการแสดงไว้ว่า “ร่วมร้อง ร่วมรำ ทำเพื่อสุขภาวะ”

คำว่า “ร่วมร้อง” คือ การที่ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงทั้ง 7 เพลงของรำวงสวัสดิ์ ในจังหวะและทำนองเพลงที่ไพเราะ สนุกสนาน เกิดเป็นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล

คำว่า “ร่วมรำ” คือ การที่ผู้สูงอายุร่วมกันร้องรำวงสวัสดีทั้ง 7 เพลงด้วยกัน ซึ่งมีทั้งท่าที่สามารถรำคนเดียวได้ รำเป็นคู่กันได้ และรำร่วมกันเป็นกลุ่มได้

คำว่า “ทำเพื่อสุขภาพะ” คือการร้องรำทำเพลงร้องรำวงสวัสดี เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้ง 4 ด้านของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต และไม่เป็นภาระของสังคม ชุมชนในภายหน้า

4.1.2 การสร้างสรรค์องค์ประกอบการแสดง

4.1.2.1 การสร้างสรรค์ เพลง และดนตรีประกอบการแสดง

คณะผู้วิจัยได้กำหนดให้การสร้างสรรค์เพลงและดนตรีประกอบการแสดงเน้นความสำคัญไปที่เนื้อหา และจังหวะของดนตรี เพื่อให้เอื้อต่อรูปแบบการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ในด้านเนื้อหาของเพลงนั้นกำหนดให้มีเพลงทั้งหมด 7 เพลง สอดรับกับ 7 วันใน 1 สัปดาห์ บรรจุของดี สถานที่ท่องเที่ยว และสินค้าเศรษฐกิจของจังหวัดนครปฐมเข้าไปเป็นเนื้อร้อง และกำหนดใช้เพลงที่มีทำนองคุ้นหู ที่ผู้สูงอายุสามารถร้องตามทำนองเพลงเดิมได้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้กระบวนการร้องเพลงที่รวดเร็ว ส่วนเครื่องดนตรีที่กำหนดใช้ เป็นเครื่องดนตรีสังเคราะห์จากอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ อิเล็กทรอนิกส์ เพื่อให้เกิดความสะดวกในการเรียบเรียงเสียงประสาน ตลอดจนการกำหนดจังหวะของเพลง

สำหรับขั้นตอนการสร้างสรรค์เพลง และดนตรีประกอบการแสดงร้องรำวงสวัสดี คณะผู้วิจัยได้วางแผนและดำเนินการตามรายละเอียดต่อไปนี้

1) กำหนดวางโครงสร้างเนื้อหา และรายละเอียดของเนื้อเพลง

คณะผู้วิจัยกำหนดวางโครงสร้างเนื้อหาให้ร้องรำวงสวัสดี มีเพลงทั้งหมด 7 เพลง สอดรับกับ 7 วันใน 1 สัปดาห์ เริ่มจาก วันอาทิตย์ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ และวันเสาร์ และนำเนื้อหาของดีที่ปรากฏในคำขวัญประจำจังหวัดนครปฐมมาแทรกอยู่ในเนื้อเพลง ทั้งนี้เนื้อเพลงต้องมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเกี่ยวพาราสีของหนุ่มสาว รวมถึงเชิญชวนให้เที่ยวหรือชิมของดีของจังหวัดนครปฐม เพื่อให้เพลงร้องรำวงสวัสดีสามารถนำไปใช้ได้หลากหลายตามความต้องการของชุมชน

2) กำหนด และคัดเลือกทำนองเพลงที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับร้องรำวงสวัสดี และพิจารณาความเชื่อมโยงของเนื้อหาและทำนองเพลงให้มีความสอดคล้องกัน

เมื่อวางโครงสร้างเนื้อหาของร้องรำวงสวัสดีเรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกเพลงที่มีทำนองคุ้นหูมาใช้ ซึ่งกระบวนการคัดเลือกเพลง คณะผู้วิจัยได้ประชุมขอข้อคิดเห็นจากกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน ได้แก่ นางนันทา น้อยนิิตย์, นายฐิระพล น้อยนิิตย์, นายบำรุง พาทยกุล, นายวชิระ มหามาศย์ และ นางวัชรีย์ ปานทับ เพื่อพิจารณาเพลงร่วมกันกับคณะผู้วิจัย โดยเพลงที่คัดเลือกมาใช้ ได้แก่

- 2.1) เพลงตามองตา ใช้กับ วันอาทิตย์
 2.2) เพลงญวนยาเหล ใช้กับ วันจันทร์
 2.3) เพลงวันเพ็ญเดือนสิบสองใช้กับ วันอังคาร
 2.4) เพลงหล่อจริงนะดารา ใช้กับ วันพุธ
 2.5) เพลงซ่อมมาลี ใช้กับ วันพฤหัสบดี
 2.6) เพลงเธอรำช่างน่าดู ใช้กับ วันศุกร์
 2.7) เพลงใกล้เข้าไปอีกนิด ใช้กับ วันเสาร์

3) ประพันธ์เนื้อเพลง ทั้ง 7 เพลงให้สอดคล้องกับจังหวะและทำนองเพลงที่กำหนด
 คณะผู้วิจัย ได้ประพันธ์เนื้อเพลง และขอความอนุเคราะห์อาจารย์เกษม ทองอร่าม
 ผู้เชี่ยวชาญด้านการประพันธ์บทเพลง และบทละคร ในการตรวจสอบพิจารณาความเหมาะสม
 ด้านฉันทลักษณ์ ได้เป็นเนื้อเพลงร่างสวัสดิ์ ดังนี้

เพลงร่างสวัสดิ์

โดยนายเกษม ทองอร่าม

เพลงวันอาทิตย์มิ่งมิตร

ทำนองเพลงตามองตา

สวัสดิ์ สวัสดิ์นะพี่น้องไทย	ที่มอบน้ำใจไมตรี
อาทิตย์นั้นให้มิ่งมิตร เสกสรรไม่ได้เสกสรร	ขอเพียงคำมั่นเป็นสัญญา
ร่างท่วงทีลีลา ร่างท่วงทีลีลา	ยกย้ายสายท่าลีลาร่าง

เพลงวันจันทร์ลั่นลา

ทำนองเพลงญวนยาเหล

จันทร์เจ้าขา จันทร์เจ้าข้า	วันจันทร์ลั่นลาไม่รู้จะหาใคร
จะไค้คนงามก็ความเกรงใจ (ข้า)	เลยผ่านเธอไปได้เจอโฉมงาม

เพลงวันอังคารสรายุสดใส

ทำนองเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง

อังคารสรายุสดใส	ทุกดวงใจเอมอิม
นครปฐมเพริศพริ้ม	สยามเมืองยิ้มทั่วทุกชุมชน
พุทธมณฑล พุทธมณฑล	เป็นมงคลชีวิต
สถานที่สถิตพระศาสนา	เชิญมาพุทธมณฑล
เชิญมาพุทธมณฑล	บุญกุศลส่งชนสุขใจ(ข้า)

เพลงวันพุธเลิควิไล

ทำนองเพลงหล่อจริงนงคารา

พุธวันเลิควิไล	ส่งใจมอบให้สาวเอ๋ย
วันนี้ฉันมีความสุข	สนุกรื่นเริงฤทัย
ชัยศรีเป็นแดนสวรรค์	เธอกับฉันมาเลือกสัมพันธ์
เธอกับฉันได้กินสัมพันธ์	

เพลงวันพฤหัสบดีสุขีปรีดา

ทำนองเพลงช่อมาลี

พฤหัสบดี	สุขีวันนีปรีดา
ข้าวหลามหาราคาย่อมเยา (ข้า)	ข้าวสารขาวสวยอานวยชูช่วยชีพชน
ฟ้าหลังฝนดลสว่าง	งามพระราชวัง (ข้า)
สนามจันทร์พระปฐมเจดีย์	

เพลงวันศุกร์สุขสดสี

ทำนองเพลงเธอร่าช่างน่าดู

วันศุกร์สุขสดสี	มอบมิตรไมตรีปราณีเกิดคุณ
มาร่ายรำ(ข้า)เจือจุน	ช่างสวยละมุนเมื่อคุณกรีดกราย
รื่นอารมณ์น่าชมน่าเขย	รักจริงเอยน่าเขยน่าชม
รำคู่กับฉันได้ไหม(ข้า)	จะขอกรีดกรายในเพลงรำวง

เพลงวันเสาร์ให้เราใกล้ชิด

ทำนองเพลงใกล้เข้าไปอีกนิด

เสาร์ให้เราใกล้ชิด	นิตินิดชิดกันอีกหน่อย
รำให้ชิดช้อยอยู่ในวงรำวง	ชายหญิงได้รำได้รำ
หญิงชายได้รำได้รำ	สุขใจในวัฒนธรรม(ข้า)
เชิญมารำในวงรำวง	

4) เรียบเรียงเสียงประสานเครื่องดนตรีไทย เครื่องดนตรีสากล ตลอดจนเสียงสังเคราะห์พิเศษ ผ่านโปรแกรมการจบบน (Garage Band) เพื่อเพิ่มอรรถรสในการรับรู้ทางโสต โดยให้ความสำคัญกับการดำเนินทำนองหลักด้วยเครื่องดนตรีไทย (ระนาด)

การเรียบเรียงเสียงประสาน คณะผู้วิจัยนิยามผลงานชิ้นนี้เป็นเพลงชุดโครงสร้างของเพลงทั้ง 7 เพลงจะมีรูปแบบที่เหมือนกัน อยู่ในบันไดเสียง จี เมเจอร์ (G major) และอี ไมเนอร์ (E minor) ซึ่งเป็นกุญแจเสียงสัมพันธ์ (Relative key) ซึ่งเป็นระดับเสียงที่ชายและหญิงสามารถร้องได้ จังหวะของเพลงจะอยู่ โน้ตตัวดำ (Quarter Note) เท่ากับ 90 BPM ทั้ง 7 เพลง

เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการแสดง รูปแบบของเพลง เป็นการบรรเลงเพลงละ 2 รอบ มีรายละเอียดแต่ละเพลง ดังนี้

4.1) เพลงตามองตา

เริ่มเพลงด้วยท่อนนำ (Intro) โดยการใช้เสียงระนาดบรรเลงในทำนองหลักของเพลงตามองตา สลับกับเสียงขลุ่ย และมีเครื่องสาย 4 ชิ้น (String Quartet) บรรเลงเสียงประสานรับในห้องที่ 5 ดังตัวอย่างที่ 1 และด้วยความที่เพลงนี้เป็นเพลงแรก ท่อนนำจึงมีความยาวกว่าเพลงอื่น ๆ

ตัวอย่างที่ 1 โน้ตเพลงตามองตา

The musical score for 'ตามองตา' is written for four staves: Kluy (flute), Ranard (saxophone), Violin I and Violin II, and Viola and Cello. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The Kluy part starts with a trill (tr) and a dynamic marking of *mf*. The Ranard part also starts with a dynamic marking of *mf*. The string quartet (Violin I, Violin II, Viola, Cello) part begins with a dynamic marking of *p* and *mf*, and includes chord markings: ii, iii, vi, V, and I. The Violin I and Violin II parts have a 'Suspension' marking. The Viola and Cello parts have a dynamic marking of *p* and *mf*.

ภาพที่ 26 ตัวอย่างโน้ตเพลงตามองตา

ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากตัวอย่างที่ 1 เป็นท่อนนำที่บรรเลงในทำนองหลักโดยใช้เสียงระนาด สลับกับเสียงขลุ่ยในห้องที่ 6 เพื่อสร้างสีสันของเสียงที่แตกต่างกัน และรับด้วยคอร์ด ii iii vi ด้วยเครื่องสายสากล แต่คอร์ด vi ในห้องที่ 6 นั้น จะกล่าวว่าเป็นคอร์ด i ก็ได้เช่นกัน เนื่องจากเพลงตามองตาในช่วงแรกนั้น จะอยู่ในบันไดเสียงไมเนอร์ และจากย้ายไปสู่บันไดเสียงเมเจอร์ในตอนกลางเพลง ดังเช่นห้องที่ 6 ไปห้องที่ 7 รูปแบบจะเป็นคอร์ด vi เลื่อนที่ผ่านคอร์ด V เพื่อเข้าสู่คอร์ด I ซึ่งเป็นการเข้าสู่บันไดเสียงเมเจอร์โดยสมบูรณ์ หลังจากจบท่อนนำจะต่อด้วยท่อนที่เป็นทำนองหลัก 2 รอบ โดยช่วงระหว่างทำนองหลักรอบแรกไปรอบที่สองนั้น มีการนำทำนองหลักในรูปแบบสั้น ๆ มาบรรเลงเพื่อเป็นเชื่อมต่อระหว่างรอบ

ในเพลงตามองตา จะไม่มีทำนองประสาน แต่จะเป็นในลักษณะการแปรทำนองในแนวระนาบคู่ไปกับทำนองหลัก ดังเช่นตัวอย่างที่ 2

ตัวอย่างที่ 2 การแปรทำนองในเพลงตามองตา

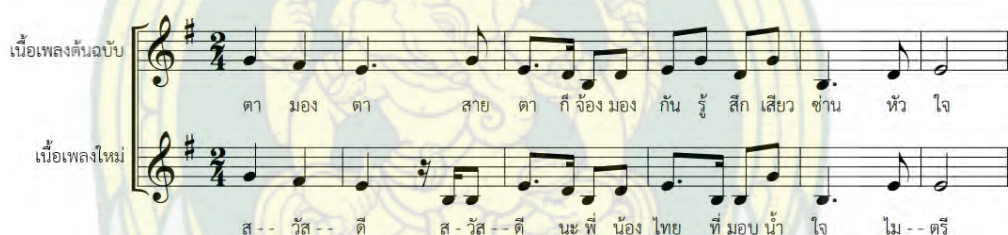


ภาพที่ 27 การแปรทำนองในเพลงตามองตา

ที่มา: คณะผู้วิจัย

การแปรทำนองในเพลงตามองตา เปรียบเหมือนการบรรเลงเพลงปี่พาทย์ในวงดนตรีไทย โดยมีทำนองหลักเป็นฆ้องวง เครื่องแปรทำนองคือระนาด ในตัวอย่างที่ 2 จะแสดงถึงโน้ตในแนวทำนองหลักจะตรงกับโน้ตแนวระนาดเสมอ แต่จะมีการแปรทำนองเข้าไปในระหว่างตัวโน้ต เพื่อเพิ่มมิติความหลากหลายของเสียงที่เกิดขึ้นในทำนองหลัก

ตัวอย่างที่ 3 ทำนองและเนื้อเพลงตามองตา ต้นฉบับและเนื้อเพลงใหม่



ภาพที่ 28 ทำนองและเนื้อเพลงตามองตา ต้นฉบับและเนื้อเพลงใหม่

ที่มา: คณะผู้วิจัย

โครงสร้างของทำนองเป็นการนำทำนองเพลงตามองตาในเพลงต้นฉบับมาใช้ โดยมีการดัดแปลงเล็กน้อยเพื่อให้เข้ากับเนื้อเพลง ในตัวอย่างที่ 3 แสดงให้เห็นว่าทำนองต้นฉบับกับทำนองใหม่มีความแตกต่างกัน เพื่อให้เข้ากับเนื้อเพลงที่ประพันธ์ขึ้นมาใหม่ และเมื่อเนื้อเพลงเปลี่ยนแปลง ระดับเสียงของทำนองจึงมีการเปลี่ยนแปลงตาม เพื่อให้เข้าการผันวรรณยุกต์ของพยัญชนะสูง กลาง ต่ำ ในภาษาไทย ดังเช่นห้องที่ 2 ในตัวอย่างที่ 3

4.2) เพลงยวนยาหล

เพลงยวนยาหล เริ่มมาด้วยจังหวะráwngในเครื่องประกอบจังหวะ กลองชุด ฉิ่ง และเบส หลักจากนั้น ค่อย ๆ เพิ่มระดับเสียง (Dynamic) เข้ามาด้วยเครื่องสาย 4 ชิ้น (String Quartet) ด้วยคอร์ด V 4 ห้อง และเข้าสู่ทำนองหลักโดยการขับร้อง โดยมีเครื่องสาย 4 ชิ้น (String Quartet) เป็นเสียงประสาน จะบรรเลงทำนองหลัก 2 รอบ และมีแนวระนาดบรรเลงเป็นทำนองหลักในช่วงกลางระหว่างรอบ

ตัวอย่างที่ 4 ฉันทลักษณ์ในเพลงยวนยาเหล

จันทรเจ้าขา จันทรเจ้า (ข้า) วันจันทรสิ้น (ลา) ไม่รู้จะหา (ใคร)
 จะไค้คนงามก็ความเกรง (ใจ) เลยผ่านเธอ (ไป) ได้เจอโฉมงาม

ภาพที่ 29 โครงสร้างของฉันทลักษณ์ในเพลงยวนยาเหล

ที่มา: คณะผู้วิจัย

โครงสร้างของฉันทลักษณ์ในเพลงยวนยาเหล เป็นโครงสร้างที่ของกลอนสุภาพ มีลักษณะการสัมผัสระหว่างวรรค ซึ่งมีการผันเสียงวรรณยุกต์ที่สัมพันธ์กัน

ตัวอย่างที่ 5 ทำนองและเนื้อเพลงยวนยาเหล ต้นฉบับและเนื้อเพลงใหม่

ต้นฉบับ

เนื้อเพลงใหม่

ภาพที่ 30 ทำนองและเนื้อเพลงยวนยาเหลต้นฉบับ และเนื้อเพลงใหม่

ที่มา: คณะผู้วิจัย

ทำนองหลักในเพลงยวนยาเหลนั้น เป็นการนำเอาทำนองหลักในเพลงต้นฉบับมาใช้ แต่มีการดัดแปลงโน้ตบางส่วนเพื่อให้เข้ากับการผันเสียงวรรณยุกต์ สูง - ต่ำ ของพยัญชนะไทย เช่นห้องที่ 3 ในตัวอย่างที่ 5 คำว่า “ข้า” ถ้าเกิดลงเป็นเสียงตามต้นฉบับที่มีคำว่า “เหล” จะออกเสียงเป็นคำว่า “ข้า” ซึ่งความหมายของเนื้อหาจะเปลี่ยน จึงต้องมีการเือนคำตามตัวอย่าง เป็นต้น

ตัวอย่างที่ 6 เสียงประสานเพลงยวนยาเหล

vocal

violin I

violin II

viola

cello

ภาพที่ 31 เสียงประสานเพลงยวนยาเหล

ที่มา: คณะผู้วิจัย

เสียงประสานของเพลงยวนยาเหล จะบรรเลงโดยใช้เครื่องสาย 4 ชิ้น (String Quartet) เป็นเสียงประสาน โดยคอร์ดจะมีรูปแบบ I - vi - V - IV - V - I ซึ่งเป็นการดำเนินคอร์ด (Chord Progression) ที่ค่อนข้างเบาฟังสบาย และลงจบด้วยคอร์ดที่สมบูรณ์ (Perfect Authentic Cadence)

ตัวอย่างที่ 7 ทำนองประสานเพลงยวนยาเหล



ภาพที่ 32 ทำนองประสานเพลงยวนยาเหล

ที่มา: คณะผู้วิจัย

ในช่วงกลางของเพลงยวนยาเหล มีการสอดแทรกทำนองประสานโดยมีระนาดบรรเลงเป็นทำนองหลัก และมีทำนองประสานคือไวโอลิน 1 ดังตัวอย่างที่ 7 ไวโอลิน 1 จะเล่นทำนองประสานในช่วงที่ทำนองหลักว่างอยู่

4.3) เพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง

เพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง อยู่ในบันไดเสียง G major ความเร็วโน้ตตัวดำ (Quarter Note) เท่ากับ 90 BPM เริ่มมาด้วยท่อนนำ โดยมีระนาดบรรเลงทำนองหลักของเพลงรับด้วยเครื่องสาย 4 ชิ้น (String Quartet) และตามด้วยเครื่องประกอบจังหวะ เป็นการนำทำนองในเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสองมาใช้เป็นทำนองหลักและเปลี่ยนเนื้อร้องของเพลง

ตัวอย่างที่ 8 โน้ตเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง

ภาพที่ 33 ทำนองประสานเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง

ที่มา: คณะผู้วิจัย

เสียงประสานในเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง มีการดำเนินคอร์ดที่ค่อนข้างถี่ เช่นคอร์ดละ 1 จังหวะ และมีการพลิกกลับของคอร์ด เพื่อให้ความรู้สึกวังเข้าหาจุดพัก (Cadence) โดยใช้แนวเบสเป็นตัวนำ การเคลื่อนที่ของเบสเป็นการเคลื่อนที่แบบบันไดเสียงขาลง ดังเช่นตัวอย่างที่ 8 ห้องที่ 4 แนวเบสคือ G F# E D C เป็นบันไดเสียง G major ขาลง ทำให้เกิดการพลิกกลับของคอร์ด V และ iii เป็นต้น

ตัวอย่างที่ 9 การใช้เสียงประสานโดมิแนนท์ลำดับที่ 2 (Secondary Dominant) ในเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง

The image shows a musical score for the song 'วันเพ็ญเดือนสิบสอง'. It features two staves: 'Vocals' and 'String Quartet'. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The lyrics are written below the vocal staff. In measure 4, a secondary dominant chord, C#dim7, is used, which is highlighted with a box and labeled as 'vii*7' in the bass line. The chord progression for the String Quartet is I, V6, iii, C#dim7, V.

ภาพที่ 34 การใช้เสียงประสานโดมิแนนท์ลำดับที่ 2 (Secondary Dominant)

ในเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง

ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากตัวอย่างที่ 9 ในกรอบสี่เหลี่ยม คือการใช้คอร์ดโดมิแนนท์ลำดับที่ 2 (Secondary Dominant) เป็นเสียงประสานเพื่อเพิ่มสีสันของเสียงประสาน เป็นคอร์ดดิมินิช (Diminish) ซึ่งให้สีสันที่นุ่มลึก ในกรณีนี้คอร์ดที่ใช้คือ C#dim7 ซึ่งไม่มีคอร์ดนี้ในระบบบันไดเสียง จึงต้องทำให้เป็นคอร์ดลำดับที่ 2 โดยคอร์ด C#dim7 เป็นคอร์ดที่ 7 ของ G และ G เป็นโน้ตลำดับที่ 1 ของคีย์ G จึงเรียกคอร์ดนี้ว่าคอร์ด vii*7 ของ V

4.4) เพลงหล่อจริงนะดารา

เพลงหล่อจริงนะดารา มีการเขียนโน้ตเพลงโดยการเพิ่มค่านโน้ตเพื่อให้อ่านง่าย แต่จังหวะจะเท่ากับเพลงอื่น ๆ โดยมีความเร็วโน้ตตัวดำ (Quarter Note) เท่ากับ 180 BPM แต่เวลาฟังออกมาจะให้ความรู้สึกโน้ตตัวดำ (Quarter Note) เท่ากับ 90 BPM เท่ากับเพลงอื่น ๆ เริ่มเพลงด้วยเสียงระนาดเป็นทำนองหลักที่มีเครื่องสาย 4 ชิ้น (String Quartet) บรรเลงประสาน หลักจากนั้นจะเป็นการเข้าทำนองหลักโดยการขับร้องจำนวน 2 รอบ

ตัวอย่างที่ 10 โน้ตเพลงหล่อจรีนระดารา

Chords: G, G7, C, G, Em, C[#]dim7, D

Roman Numerals: I, V7/IV, IV, I, vi, vii*7/V, V

ภาพที่ 35 ตัวอย่างโน้ตเพลงหล่อจรีนระดารา

ที่มา: คณะผู้วิจัย

เสียงประสานในเพลงหล่อจรีนระดารา มีรูปแบบของคอร์ดที่เบาบางฟังสบาย มีการใช้คอร์ดเท้นชั่น (Tension Chord) ดังเช่น ห้องที่ 3 ในตัวอย่างที่ 10 เป็นคอร์ด V7 ของ IV เป็นคอร์ด Dominant 7 ซึ่งมีตัว F เป็นโน้ตเท้นชั่น ส่งเข้าตัว E ในคอร์ด IV หรือตัวที่ 3 ของคอร์ดต่อไป

4.5) เพลงช่อมาลี

เพลงช่อมาลี อยู่ในบันไดเสียง E minor เปิดเพลงมาด้วยจังหวะช้า และท่อนนำ (Intro) เป็นการบรรเลงทำนองหลัก ด้วยเครื่องสาย 4 ชิ้น (String Quartet) และระนาด ดังตัวอย่างที่ 11

ตัวอย่างที่ 11 ท่อนนำเพลงช่อมาลี

Chords: Em, G, C, B7, Em

Roman Numerals: i, III, VI, V7, i

ภาพที่ 36 ท่อนนำเพลงช่อมาลี

ที่มา: คณะผู้วิจัย

เพลงช่อมาลี จะอยู่ในบันไดเสียง E minor ตลอดทั้งเพลง ซึ่งเป็นกุญแจเสียงสัมพันธ์ (Relative Key) ของคีย์ G major และเป็นคีย์เดียวกันกับทั้ง 7 เพลง ในส่วนของทำนองหลัก มีการดำเนินทำนองเสียงประสานคู่กับทำนองหลัก ดังตัวอย่างที่ 11 แนวประสานจะอยู่ที่ไวโอลิน 2 คู่

แรกในห้องที่ 1 คือคู่ 8 พาราเรล และในห้องที่ 2 จะเป็นการประสานคู่ 3 เมเจอร์ แต่พลิกกลับมาอยู่ในรูปแบบคู่ 6 เมเจอร์ เพื่อให้แนวทำนองหลักโดดเด่น

โครงสร้างของเพลง เป็นการย้อนทำนองหลัก 2 รอบ โดยมีเนื้อหาของเพลงที่เหมือนกัน แต่ในส่วนของท่านจบจะมีความแตกต่างกันในด้านของเนื้อร้อง โดยในรอบแรกนั้นจะวนคำว่า “งามพระราชมัง งามพระราชมัง” แต่ในรอบที่สองจะเปลี่ยนคำลงท้ายเป็น “งามพระราชมัง สยามจันทร์พระปฐมเจดีย์”

4.6) เพลงเธอร่าช่างน่าดู

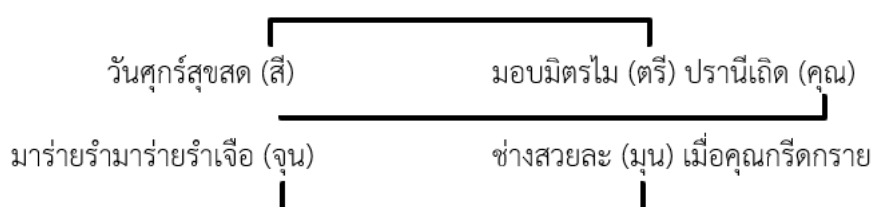
เพลงเธอร่าช่างน่าดู อยู่ในบันไดเสียง G major ความเร็วโน้ตตัวดำ (Quarter Note) เท่ากับ 90 BPM โดยในช่วงเริ่มจะเป็นการบรรเลงทำนองหลักด้วยการเดี่ยวระนาด และมีเครื่องสาย 4 ชิ้น (String Quartet) เป็นเสียงประสานในจุดพัก (Cadence) ช่วงจบประโยคด้วยคอร์ด IV V I ดังตัวอย่างที่ 12

ตัวอย่างที่ 12 ท่อนนำเพลงเธอร่าช่างน่าดู

ภาพที่ 37 ท่อนนำเพลงเธอร่าช่างน่าดู

ที่มา: คณะผู้วิจัย

ตัวอย่างที่ 13 โครงสร้างสัมผัสของเนื้อเพลงเธอร่าช่างน่าดู



ภาพที่ 38 โครงสร้างสัมผัสของเนื้อเพลงเธอร่าช่างน่าดู

ที่มา: คณะผู้วิจัย

โครงสร้างสัมผัสของเนื้อเพลง เป็นโครงสร้างของกลอนสุภาพ มีลักษณะการสัมผัสระหว่างวรรค ซึ่งมีการผันเสียงวรรณยุกต์ที่สัมพันธ์กัน

ตัวอย่างที่ 14 การสอดทำนองและสวมทำนองเพลงเธอรำช่างนาคู

Vocals

Ranard

รัก จึ่ง เอยนำเขย น้า ชม รำ คู่ กับอันได้ โหม รำ คู่ กับอันได้ โหม ขอ กรีดกรายในเพลงรำ วง

ภาพที่ 39 การสอดทำนองและสวมทำนองเพลงเธอรำช่างนาคู

ที่มา: คณะผู้วิจัย

เพลงเธอรำช่างนาคู มีการใช้ทำนองสอดประสาน (Counter Melody) หรือในทางดนตรีไทยจะเรียกว่าการสอดและสวมทำนอง ดังตัวอย่างที่ 14 ในกรอบสี่เหลี่ยมขอบในแนวนอนคือการสอดทำนองซึ่งจะบรรเลงระหว่างรูปประโยคของทำนองหลัก เช่นเดียวกับแนวนอนในกรอบสี่เหลี่ยม จะเป็นการสวมทำนอง คือการบรรเลงทำนองปิดท้ายทำนองหลัก โดยใช้ประโยคสุดท้ายของทำนองหลักมาบรรเลงอีก 1 รอบ

4.7) เพลงไกล่เข้าไปอีกนิต

เพลงไกล่เข้าไปอีกนิต อยู่ในบันไดเสียง G major ความเร็วโน้ตตัวดำ (Quarter Note) เท่ากับ 90 BPM บรรเลงทำนองหลัก 2 รอบ โดยเพลงนี้จำมีการบรรเลงทำนองหลักในตอนท้ายของเพลง เนื่องจากเป็นเพลงสุดท้าย

ตัวอย่างที่ 15 ทำนองหลักและเสียงประสานเพลงไกล่เข้าไปอีกนิต

Ranard

Violin I
Violin II

Viola
Cello

G D/F# Em C D G D/F# Em C D G D

I V vi IV V I V vi IV V I V

ภาพที่ 40 ทำนองหลักและเสียงประสานเพลงไกล่เข้าไปอีกนิต

ที่มา: คณะผู้วิจัย

เริ่มเพลงมาด้วยการเตรียมวรรคในทำนองหลักและมีเสียงประสานเป็นเครื่องสาย 4 ขึ้นรับในท่อนที่ 5 ดังตัวอย่างที่ 15 โดยมีการใช้คอร์ดพลิกกลับในเสียงประสาน เช่น แนวเบสในตัวอย่างที่ 15 ท่อนที่ 5 จังหวะที่ 2 จะเป็นคอร์ด D/F# คือคอร์ด D major พลิกกลับขึ้นที่ 1 เป็นตัว F# ที่เบส วิ่งเข้าตัว E ลงมาเป็นบันไดเสียง G major ขาลง เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของเสียงประสาน

ตัวอย่างที่ 16 การเอื้อนคำในเพลงใกล้เข้าไปอีกนิต

Vocals

เสาร์ ให้ เรา ใกล้ ชิด นิด นิด ชิด กัน อีก หน่อย รำ ให้ ชด ช้อย อยู่ ใน วง รำ --- วง --- ชาย

ภาพที่ 41 การเอื้อนคำในเพลงใกล้เข้าไปอีกนิต

ที่มา: คณะผู้วิจัย

ในทำนองหลักของเพลง จะมีการเอื้อน หรือลากเสียงร้องต่อเนื่องไปอีกคำเหมือนกับการขับร้องเพลงไทย ดังตัวอย่างในกรอบสี่เหลี่ยม ทำนองสอดประสานในเพลงใกล้เข้าไปอีกนิต คือ ใช้ทำนองใหม่ที่บรรเลงสลับกับทำนองหลัก โดยทำนองประสานในเพลงนี้ จะสร้างขึ้นโดยใช้เสียงระนาด เพื่อยังคงความเป็นเอกลักษณ์ของการร่ำวง

ตัวอย่างที่ 17 โน้ตเพลงใกล้เข้าไปอีกนิต

Vocals

ช้อย อยู่ ใน วง รำ --- วง --- ชาย หญิง ได้ รำ ได้ ร่าย หญิง ชาย ได้ ร่าย ได้ รำ สุข ใจ ใน วัน น ธรรม สุข

Ranaad

ภาพที่ 42 ตัวอย่างโน้ตเพลงใกล้เข้าไปอีกนิต

ที่มา: คณะผู้วิจัย

ทำนองประสานจะเกิดขึ้นในระหว่างที่ทำนองหลักบรรเลงจบวรรค ดังตัวอย่างที่ 17 แนวระนาด จะบรรเลงเป็นทำนองประสาน ซึ่งมาในจังหวะที่ทำนองหลักบรรเลงจบวรรค

จังหวะของเพลงใกล้เข้าไปอีกนิต รวมไปถึงเพลงร่ำวงทั้ง 7 เพลง จะดำเนินจังหวะเท่า ๆ กันทุกบทเพลง เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องระหว่างการแสดง โดยมีจังหวะโน้ตตัวดำ (Quarter Note) เท่ากับ 90 BPM ซึ่งไม่เร็วและไม่ช้าจนเกินไป โดยมีเครื่องประกอบจังหวะหลัก คือ

กลองชุด บรรเลงในจังหวะร่ำวงร่วมสมัย และมีการใช้ฉิ่ง ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีประกอบจังหวะในดนตรีไทย และร่ำวงมาตรฐาน เพื่อให้เพลงยังคงมีกลิ่นของร่ำวงอยู่

ตัวอย่างที่ 18 เครื่องประกอบจังหวะ

Electric Bass

Drum Set

Ching

ภาพที่ 43 เครื่องประกอบจังหวะที่ใช้ในเพลงร่ำวงสวัสดิ์

ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากตัวอย่างที่ 18 เป็นกลุ่มเครื่องประกอบจังหวะ โดยในแนวเบสจะบรรเลงพร้อมกับแนวกระเดื่องในกลองชุด โดยบรรเลงโน้ตตัวที่ 1 และ 5 ตามตัวอย่าง

5) นำเพลงให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านดนตรีพิจารณาความเหมาะสม

คณะผู้วิจัยนำเพลงร่ำวงสวัสดิ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านดนตรี ได้แก่ อาจารย์ไชยยะทางมีศรี ศิลปินแห่งชาติและผู้ทรงคุณวุฒิด้านดนตรี สำหรับการสังคีต กรมศิลปากร พิจารณาความเหมาะสม ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเลือกใช้เพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง ว่าเป็นเพลงของวงสุนทราภรณ์ อาจมีข้อจำกัดในเรื่องลิขสิทธิ์การใช้เพลง จึงแนะนำให้คณะผู้วิจัยเลือกใช้เพลงใหม่ ที่มีอัตราจังหวะ และทำนองที่ใกล้เคียงกับเพลงอื่น ๆ

6) ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

คณะผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกเพลงเทพทองชั้นเดียว มาใช้ประกอบเพลงร่ำวงสวัสดิ์ ในช่วงของเพลงวันอังคาร ซึ่งมีทำนองและจังหวะที่สามารถเชื่อมเข้ากับเพลงวันจันทร์ลั่นลา และเพลงวันพุธเลิศวิไลได้เป็นอย่างดี ในกระบวนการคัดเลือกเพลงเพื่อปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒินี้ ได้ประพันธ์เนื้อร้องของเพลงวันอังคารสร่ายสดใสใหม่ เพื่อให้เนื้อเพลงรวมถึงฉันทลักษณ์มีความสอดคล้องกับทำนองเพลง โดยเนื้อเพลงวันอังคารสร่ายสดใสในทำนองเพลงเทพทอง มีดังนี้

เพลงวันอังคารสราญสดใส

ทำนองเพลงเทพทอง

วันอังคารสราญจิตมิตรสดใส ทุกดวงใจอ้อมเอมเปรมพระราช

นครปฐมร่มรื่นชื่นอุรา ยามได้มาชมพุทธมณฑล

ซึ่งในเพลงวันอังคารสราญสดใสที่ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒินี้ ได้รับการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการประพันธ์บทเพลงและบทละคร ได้แก่ อาจารย์เกษมทองอร่ามเป็นที่เรียบร้อย คณะผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการเรียบเรียงทำนองเพลงและการประสานเสียงของนักร้อง ดังนี้

เพลงเทพทองอยู่ในบันไดเสียง G major เริ่มต้นด้วยการบรรเลงจังหวะราว 4 ห้องและเข้าท่อนนำ (Intro) โดยทำนองในท่อนนี้บรรเลงด้วยเสียงระนาด ประกอบกับการใช้เครื่องสายสากล 4 ชิ้น (String Quartet) เป็นเสียงประสาน ทำนองในท่อนนำนี้ได้้นำทำนองบางส่วนของเพลงเทพทองมาปรับใช้ และใช้รูปแบบเสียงประสาน I vi ii V I โดยคอร์ด V จากตัวอย่างที่ 19 เป็นคอร์ด IV ผสมด้วยฐานที่เป็นคอร์ด V เพื่อเพิ่มความรู้สึกอบอุ่นของเสียงประสาน

ตัวอย่างที่ 19 โน้ตเพลงเทพทอง

ภาพที่ 44 ตัวอย่างโน้ตเพลงเทพทอง

ที่มา: คณะผู้วิจัย

การเข้าสู่ทำนองหลักโดยใช้ทำนองบางส่วนในเพลงเทพทองดัดแปลงทำนองให้เข้ากับเนื้อเพลงที่ประพันธ์ขึ้นใหม่ ดังตัวอย่างที่ 20 และมีการบรรเลงในแนวระนาบเป็นทำนองสอดประสาน (Counter Melody) โดยมีเสียงประสานเป็นเครื่องสาย 4 ชิ้น (String Quartet) ประกอบด้วยรูปแบบคอร์ด (Chord Pattern) เป็น I vi IV V ประกอบกับทำนองหลักในทุก ๆ ท่อน

ตัวอย่างที่ 20 โน้ตเพลงเทพทอง



ภาพที่ 45 ตัวอย่างโน้ตเพลงเทพทอง

ที่มา: คณะผู้วิจัย

หลังจากทำนองหลักแรกจะต่อด้วยท่อนดนตรี ซึ่งมีระนาบเป็นทำนองหลัก โดยใช้ทำนองเพลงเทพทองบางส่วนมาใช้เป็นทำนองในท่อนนี้ โดยมีเครื่องสายสากล 4 ชิ้น (String Quartet) เป็นเสียงประสาน และทำนองสอดประสาน ดังตัวอย่างที่ 21

ตัวอย่างที่ 21 โน้ตเพลงเทพทอง



ภาพที่ 46 ตัวอย่างโน้ตเพลงเทพทอง

ที่มา: คณะผู้วิจัย

หลักจากท่อนดนตรีนี้จะกลับมาเป็นท่อนทำนองหลักอีกครั้ง โดยรูปแบบของเพลงนี้ สร้างขึ้นในรูปแบบเพลงซ้ำทำนอง (Strophic form) โดยมีท่อนดังนี้

ท่อนนำ	ทำนองหลัก	ท่อนดนตรี	ทำนองหลัก	ท่อนดนตรี
	(A	B)	(A	B)
	A		A	

จากการสร้างสรรค์เพลงรางวัลสวัสดี พบว่า โครงสร้างของเพลงรางวัลสวัสดี ทั้ง 7 เพลง มีความสอดคล้อง เชื่อมโยงกันเพื่อแสดงออกถึงเพลงชุดเดียวกัน ซึ่งทั้ง 7 เพลงนั้น อยู่ในบันไดเสียง G major หรือ E minor เป็นบันไดเสียงสัมพัทธ์ (Relative key) เป็นระดับเสียงที่ชายและหญิงสามารถขับร้องได้ ในส่วนของจังหวะ คณะผู้สร้างสรรค์กำหนดที่ตัวดำ (Quarter Note) เท่ากับ 90 BPM ทุกเพลง ซึ่งเป็นจังหวะที่มีระดับความเร็วเหมาะสมกับการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป เครื่องดนตรีที่ใช้ ประกอบด้วยเครื่องดนตรีที่ทำหน้าที่เหมือนกัน

แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มเครื่องสายสากล (String Quartet) ประกอบไปด้วยไวโอลิน (Violin) ในแนวทำนอง 1 และ 2 วิโอล่า (Viola) และ เซลโล (Cello) บรรเลงในส่วนของเสียงประสาน 2) กลุ่มเครื่องดนตรีไทย ประกอบด้วยขลุ่ย และระนาด บรรเลงทำนองหลักและทำนองประสาน และ 3) กลุ่มเครื่องประกอบจังหวะ บรรเลงในจังหวะร่ำวงตลอดทั้ง 7 เพลง ด้านเสียงประสาน มีการปรับจากทำนองต้นฉบับหรือทำนองเดิมของแต่ละเพลงพอสมควร คณะผู้สร้างสรรค์ได้เลือกใช้ กลวิธีต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนคอร์ด การเพิ่มโน้ตเทนชัน 7 (Tension⁷) รวมถึงการใช้คอร์ด 5 ลำดับที่ 2 (Secondary Dominant) มาใช้เพื่อเพิ่มสีสันให้กับเสียงประสานของเพลงให้มีความไพเราะ น่าฟังยิ่งขึ้น สำหรับโน้ตเพลงร่ำวงสวัสดิ์ และสังคีตเลขา (Music score) จะแสดงรายละเอียด ในภาคผนวก จ ต่อไป

4.1.2.2 การสร้างสรรค์กระบวนการทำรำ

กระบวนการสร้างสรรค์กระบวนการทำรำในร่ำวงสวัสดิ์ คณะผู้วิจัยมีแนวคิด การออกแบบสร้างสรรค์จากท่าทางการร่ำวง การใช้นาฏยศัพท์ทางด้านนาฏศิลป์อย่างง่าย บูรณาการ ท่าทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าการออกกำลังกายหรือการทำกายบริหารสำหรับผู้สูงอายุ จุดประสงค์หลักคือการคงประสิทธิภาพ การเคลื่อนไหว ของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถใช้งานได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย ลดการเกิดอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการดำรงชีวิตต่ออย่างมีคุณภาพและมีความสุข จากประสบการณ์ตรงด้านนาฏศิลป์ คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกท่าทางที่มีระดับความง่ายในการปฏิบัติทำ มาร้อยเรียงให้เกิดกระบวนการทำรำที่มีความงดงาม เคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ ด้วยวิธีการเกี่ยวพาราสี ตามรูปแบบการร่ำวง เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้รำ มุ่งหวังให้เกิดสุขภาวะที่ดีครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา



ภาพที่ 47 โครงสร้างกระบวนการทำรำที่ใช้สำหรับร่ำวงสวัสดิ์

ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากภาพคณะผู้สร้างสรรค์ได้วางแนวทางการสร้างสรรค์ทำรำ โดยบูรณาการทำรำจากรำวง ท่านาฏยศัพท์ และท่าออกกําลังกายสำหรับผู้สูงอายุเข้าด้วยกัน ใช้กระบวนการสร้างสรรค์ตามขั้นตอนนาฏยประดิษฐ์ และออกแบบการเคลื่อนไหวให้เป็นไปตามทฤษฎีการเคลื่อนไหวของแจ๊คควีน เอ็ม สมิธ (Jacqueline M. Smith) ซึ่งการสร้างสรรค์กระบวนการทำรำนั้น เน้นความเรียบง่าย ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ต้องมีพื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์ สอดคล้องกับแนวคิดการสร้างสรรค์ทำรำสำหรับผู้สูงอายุของอาจารย์รจนา พวงประยงค์ ที่กล่าวว่า “ในการประดิษฐ์ทำรำเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้สำหรับออกกําลังกาย ต้องเน้นที่ท่าทางเรียบง่ายไว้เป็นอันดับแรก จังหวะและการเคลื่อนไหวเน้นให้น้อยที่สุด ควรใช้นาฏยศัพท์อย่างง่าย เพียงแค่การจับและการตั้งวงในการออกแบบเท่านั้น ไม่ควรซับซ้อน และไม่ต้องมีรายละเอียดทางด้านนาฏศิลป์มาก” (รจนา พวงประยงค์, 2566, 23 กุมภาพันธ์, สัมภาษณ์) นอกจากนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤติชนก คชเสนี ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสรรค์กระบวนการทำรำสำหรับผู้สูงอายุไว้ว่า “การออกกําลังกายในผู้สูงอายุควรมีลักษณะท่าทางที่เหมาะสมตามหลักการออกกําลังกาย ซึ่งการบูรณาการทำรำจะต้องคำนึงถึงความยากง่าย ท่าที่ใช้จะต้องเป็นท่าพื้นฐานที่คนทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ จึงจะทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย” (ฤติชนก คชเสนี, 2566, 23 กุมภาพันธ์, สัมภาษณ์) เมื่อคณะผู้วิจัยศึกษาแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงนำสู่การออกแบบสร้างสรรค์กระบวนการทำรำวงสวัสดี ซึ่งมีขั้นตอนดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 1) ออกแบบสร้างสรรค์กระบวนการทำรำ บูรณาการทำรำจากรำวง ท่านาฏยศัพท์ และท่าออกกําลังกายสำหรับผู้สูงอายุเข้าด้วยกัน โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงวัยของผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการสร้างสรรค์กระบวนการทำรำ โดยศึกษาจากเอกสาร บทความ สื่อวีดิทัศน์อิเล็กทรอนิกส์ที่เผยแพร่รูปแบบออนไลน์ รวมถึงปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัดเพื่อคัดเลือกท่าทางการออกกําลังที่มีความเหมาะสมที่สุดมาใช้กับรำวงสวัสดี

ตารางที่ 7 การศึกษาท่าทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จากตัวอย่างที่ 1

ตัวอย่างที่ 1 การศึกษาท่าทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จากรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน Designing the Exercise Model for the Elderly in Kamphaeng Saen District โดย รศ.ดร.มยุรี ถนอมสุข และคณะ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน



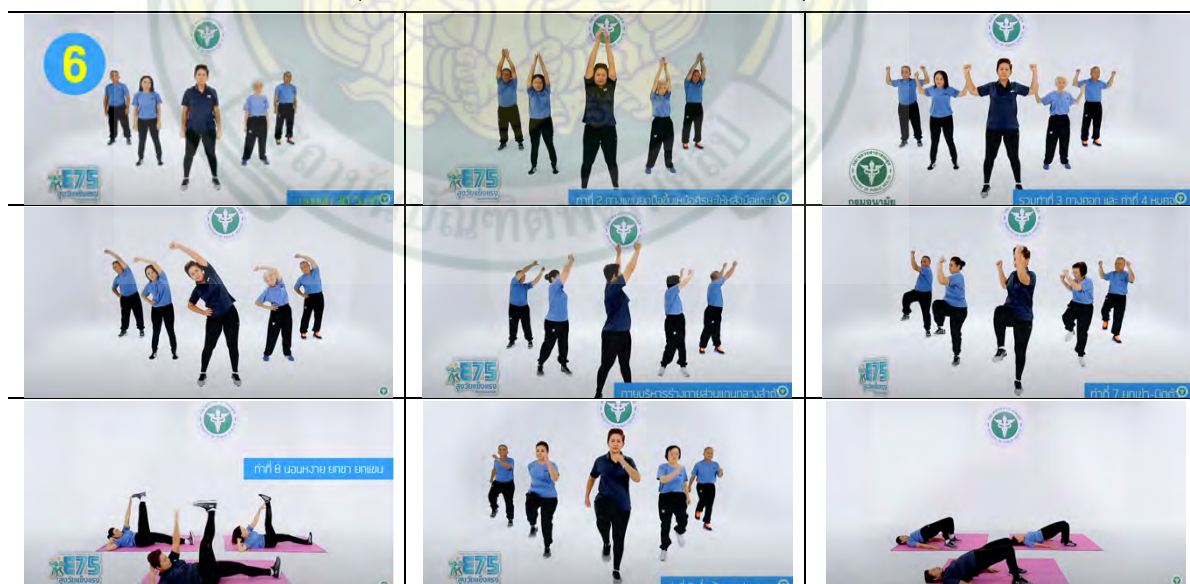
ตัวอย่างที่ 1 การศึกษาท่าทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จากรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน Designing the Exercise Model for the Elderly in Kamphaeng Saen District โดย รศ.ดร.มยุรี ถนอมสุข และคณะ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน



ที่มา: มยุรี ถนอมสุข และคณะ, 2558 น. 132-140.

ตารางที่ 8 การศึกษาท่าทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จากตัวอย่างที่ 2

ตัวอย่างที่ 2 สื่อวีดิทัศน์อิเล็กทรอนิกส์การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง โดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ตัวอย่างที่ 2 สื่อวีดิทัศน์อิเล็กทรอนิกส์การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุแข็งแรงและกระฉับกระฉ่ง
โดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561.

ตารางที่ 9 การศึกษาท่าทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จากตัวอย่างที่ 3

ตัวอย่างที่ 3 สื่อวีดิทัศน์อิเล็กทรอนิกส์การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดย คณะเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์สุขภาพ โรงเรียนวิทยาศาสตร์สุขภาพและการเคลื่อนไหว



ที่มา: คณะเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์สุขภาพ โรงเรียนวิทยาศาสตร์สุขภาพและการเคลื่อนไหว, 2563.

ตารางที่ 10 การศึกษาท่าทางการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จากตัวอย่างที่ 4

ตัวอย่างที่ 4 สื่อวีดิทัศน์อิเล็กทรอนิกส์ HIIT ออกกำลังกาย ฉบับผู้สูงอายุ โดย เวลเนส วิแคร์ เซ็นเตอร์ ศูนย์ฝึกอบรมสุขภาพเพื่อการป้องกัน บำบัดฟื้นฟู และพลิกผันโรค ผ่านการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์



ที่มา: เวลเนส วิแคร์ เซ็นเตอร์, 2564.

เมื่อทำการศึกษาท่าทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยนำข้อมูลปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทย รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 11 การปรึกษาข้อมูลด้านการสร้างสรรค์กระบวนการทำรำจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ลำดับ	ภาพประกอบ	รายละเอียด
1		วันที่ 17 มกราคม 2566 คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ข้อมูลจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาภิธรณ์ อาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ในประเด็นการเลือกใช้ท่าทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดคำแนะนำดังนี้ - ท่าทางที่ควรใช้ คือท่าทางการออกกำลังกายที่มีความยืดหยุ่น เสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่อ รวมถึงระบบทางเดินโลหิตของผู้สูงอายุ - ท่าทางที่ใช้ไม่ควรยากเกินไป - ทุกกระบวนการที่เลือกใช้ หรือนำมาสร้างสรรค์จะต้องคำนึงถึงการทรงตัวของผู้สูงอายุ ข้อควรระวังอย่างมากที่สุดคือ จะต้องไม่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุขณะดำเนินกิจกรรมนั้น ๆ - ควรแบ่งช่วงการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นการอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ลำดับ	ภาพประกอบ	รายละเอียด
		วันที่ 16 มกราคม 2566 คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ข้อมูลจาก กภ.บัณฑิต พรหมมานนท์ นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลปิฎกมั่งสาหาร ในประเด็นการเลือกใช้ท่าทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดคำแนะนำดังนี้ - ท่าทางที่ควรใช้จำเป็นต้องไม่ส่งผลกระทบต่อการเล่นไหวของอวัยวะต่าง ๆ ที่มากเกินไปความสามารถในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ - ระยะเวลาในการออกกำลังกายควรอยู่ในระยะที่เหมาะสมได้แก่ 10-30 นาที - การใช้ท่าร่างกาย ๆ มาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายสามารถทำได้โดยท่าราบางท่าอาจมีการเคลื่อนไหวยืดเหยียดที่มากกว่าปกติควรเลือกใช้และปรับใช้อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บในผู้สูงอายุ - การสร้างสรรค์ท่าที่ใช้ทำออกกำลังกายเป็นฐานในการประดิษฐ์ จะต้องศึกษาข้อมูลทำออกกำลังกายให้ถี่ถ้วนว่า

ลำดับ	ภาพประกอบ	รายละเอียด
		ทำนั้น ๆ ต้องการฝึกกล้ามเนื้อ อวัยวะ ข้อต่อ หรือระบบใดใน ร่างกาย - การจับ การตั้งวง การล่อแก้ว สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ แต่ ควรคำนึงถึงความยากง่ายใน การปฏิบัติทำท่า หากยากเกินไป อาจจะเกิดความเบื่อหน่ายได้
		วันที่ 20 มีนาคม 2566 คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ข้อมูลจาก รศ.ดร.จินตนา สายทองคำ ที่ปรึกษาโครงการวิจัยในประเด็น การเลือกใช้ท่าทางทางด้าน นาฏศิลป์ไทยมาเป็นท่าทาง สำหรับออกกำลังกาย ที่เหมาะสม กับผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียด คำแนะนำดังนี้ - ควรเลือกใช้นาฏศัพท์อย่าง ง่ายมาบูรณาการกับท่าออก กำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย ของผู้สูงอายุ - ใน การ ออก ก ำ ล ัง ก าย คณะผู้วิจัยควรคำนึงเสมอว่า ท่าในที่นี้คือ “การรำวง” ซึ่งการ รำวงมักเป็นการเล่นที่มีความ สนุกสนานรื่นเริง ส่งผลให้เกิด ความสุข ความผ่อนคลาย ไม่ควรใช้ท่าทางที่ยากจนเกิด เป็นความกังวลใจ

ลำดับ	ภาพประกอบ	รายละเอียด
		- ทำในร่างมาตรฐาน หรือร่างย้อนยุค อาจมีความยากเกินไปสำหรับการนำมาใช้ ควรเลือกใช้เฉพาะท่าทางที่มีความงดงามและง่ายต่อการปฏิบัติท่ารำ และต้องไม่ลืมกระบวนการเกี่ยวพาราสีที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของการรำวง
		วันที่ 10 มีนาคม 2566 คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ข้อมูลจาก อาจารย์รัตติยะ วิกสิตพงษ์ (ศิลปินแห่งชาติ) และ รศ.ดร. นฤมล ชันธสัมฤทธิ์ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ในประเด็นการเลือกใช้ท่าทางทางด้านนาฏศิลป์ไทยมาเป็นที่มาสำหรับออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดคำแนะนำดังนี้ - ควรเลือกใช้ท่าง่าย ๆ ในจังหวะช้า ๆ และง่าย เพื่อดึงดูดความสนใจให้ผู้สูงอายุอยากรำและออกกำลังกาย - ในบางครั้งอาจใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น แก้ว ขวดน้ำ หรือสิ่งของใกล้ตัวผู้สูงอายุมาปรับใช้ในกระบวนการท่ารำ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน สอดรับกับการเป็นรำวง

ลำดับ	ภาพประกอบ	รายละเอียด
		- กระปรี้กระเปร่าใช้ท่าทางนาฏศิลป์ถือเป็นแนวความคิดที่ดีในการบูรณาการศิลปวัฒนธรรมเข้าไปในการออกกกำลังกาย ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบการร้องรำทำเพลงอยู่แล้ว หากได้ออกกกำลังกายด้วยท่ารำจะก่อให้เกิดประโยชน์ในทางที่ดีทั้งกับตนเอง และหน่วยงานรอบข้าง
		วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566 คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ข้อมูลจากอาจารย์ธรรมา พวงประยงค์ (ศิลปินแห่งชาติ) และผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ในประเด็นการเลือกใช้ท่าทางทางด้านนาฏศิลป์ไทยมาเป็นท่าทางสำหรับออกกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดคำแนะนำดังนี้ - ควรใช้ท่าทางที่ง่าย อาจเป็นการนั่งและปรบมือตามจังหวะเพลง หรือนั่งย่อตัวอยู่กับที่ เพื่อให้ผู้สูงอายุคุ้นชินกับจังหวะเพลง - การรำเพื่อออกกกำลังกาย ถือเป็นการบำบัดอย่างหนึ่ง คณะผู้วิจัยควรศึกษาข้อมูล

ลำดับ	ภาพประกอบ	รายละเอียด
		ทางด้านการแพทย์ วิทยาศาสตร์การกีฬา รวมทั้ง ศาสตร์ทางด้าน กายภาพบำบัดให้ลึกซึ้ง เพื่อ ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุใน การปฏิบัติท่าระหว่าง การออกกำลังกาย - การใช้ท่ารำในแต่ละเพลงใน รำวงสวิสดี ควรมีท่ารำเพียง 2-4 ท่าเท่านั้น และแต่ละท่าที่ เลือกใช้จะต้องไม่ยากเกิน ความสามารถของผู้อายุที่ไม่ มีพื้นฐานด้านนาฏศิลป์ไทย - การแปรแถว หรือการใช้พื้นที่ ไม่ควรก่อให้เกิดการเวียน ศีรษะ รวบเรียบง่าย สวยงาม เดินเป็นวงกลม หรือแปรแถว อย่างง่าย และเสริมความโดดเด่นด้วยการปฏิบัติท่ารำ สลับกัน

ที่มา: คณะผู้วิจัย

2) ทดลองสร้างสรรค์กระบวนการท่ารำจากท่าพื้นฐานการออกกำลังกายให้ สอดคล้องกัน

เมื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการสร้างสรรค์กระบวนการท่ารำรำวงสวิสดี เรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้ประชุมเพื่อระดมความคิดในการออกแบบสร้างสรรค์ มีขั้นตอนการ ทดลองสร้างสรรค์กระบวนการท่ารำ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 12 การทดลองสร้างสรรค์กระบวนการทำรำวงสวัสดิ์

ลำดับ	วันที่ สถานที่	รายละเอียด	ภาพประกอบ
1	1 มีนาคม 2566 อาคารหอสมุด สารสนเทศ วิทยาลัย นาฏศิลป์	ออกแบบกระบวนการทำรำ โดยวางโครงสร้างทำรำ ทั้ง 7 เพลงให้มีความ เชื่อมโยงกับเนื้อเพลง และท่าทางสำหรับ การออกกกำลังกาย	 
2	1 มีนาคม 2566 อาคารหอสมุด สารสนเทศ วิทยาลัย นาฏศิลป์	ทดลองสร้างสรรค์ กระบวนการทำรำ เน้นการย่อเท้าตาม จังหวะ ในส่วนของมือ แขน และศีรษะนั้น เคลื่อนไหวด้วย การนำเอาหลัก การออกกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ มาประยุกต์ใช้ โดยให้ นักศึกษาสาขาวิชา นาฏศิลป์ศึกษาของ วิทยาลัยนาฏศิลป์ เป็นผู้ปฏิบัติทำรำ	 

ลำดับ	วันที่ สถานที่	รายละเอียด	ภาพประกอบ
			
3	5 มีนาคม 2566 อาคารหอสมุด สารสนเทศ วิทยาลัย นาฏศิลป์	ทดลองสร้างสรรค์ กระบวนการทำรำและ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ ในรำวง ในเพลง วันอาทิตย์มีงมิตร์ วันจันทร์ลั่นลา และวันอังคารสรอายุ สดใส โดยให้นักศึกษา สาขาวิชานาฏศิลป์ ศึกษาของวิทยาลัย นาฏศิลป์ เป็นผู้ปฏิบัติทำรำ	

ลำดับ	วันที่ สถานที่	รายละเอียด	ภาพประกอบ
			
4	7 มีนาคม 2566 อาคารหอสมุด สารสนเทศ วิทยาลัย นาฏศิลป์	ทดลองสร้างสรรค์ กระบวนท่ารำและ รูปแบบการเคลื่อนที่ ในรำวง ในเพลงวันพุธ เลิควิไล เพลงวัน พฤษศยมาสขีปรีดา และ เพลงวันศุกร์สุขสดสี โดยให้นักศึกษา สาขาวิชานาฏศิลป์ ศึกษาของวิทยาลัย นาฏศิลป์ เป็นผู้ปฏิบัติท่ารำ	

ลำดับ	วันที่ สถานที่	รายละเอียด	ภาพประกอบ
			
5	10 มีนาคม 2566 อาคารหอสมุด สารสนเทศ วิทยาลัย นาฏศิลป์	ทดลองสร้างสรรค์ กระบวนการทำรำและ รูปแบบการเคลื่อนที่ใน รำวง ในเพลงเสาร์ และทบทวนการ ออกแบบกระบวนการทำรำ เพลงทั้งหมด รวมทั้ง ปรับให้เกิดความ เหมาะสมสวยงาม โดยให้นักศึกษา สาขาวิชานาฏศิลป์ ศึกษาของวิทยาลัย นาฏศิลป์ เป็นผู้ปฏิบัติทำรำ	

ลำดับ	วันที่ สถานที่	รายละเอียด	ภาพประกอบ
			
5	10 เมษายน 2566 อาคารหอสมุด สารสนเทศ วิทยาลัย นาฏศิลป์	ทดลองสร้างสรรค์ กระบวนท่ารำและ รูปแบบการเคลื่อนที่ ในรำวง ทบทวนการออกแบบ กระบวนท่ารำเพลง ทั้งหมด รวมทั้งปรับให้ เกิดความเหมาะสม สวยงาม เพื่อการ บันทึกภาพเคลื่อนไหว นำสู่กระบวนกร ตรวจสอบความ เหมาะสมจาก ผู้เชี่ยวชาญในขั้นตอน ต่อไป โดยให้นักศึกษา	

ลำดับ	วันที่ สถานที่	รายละเอียด	ภาพประกอบ
		สาขาวิชานาฏศิลป์ ศึกษาของวิทยาลัย นาฏศิลป์ เป็นผู้ปฏิบัติท่ารำ	

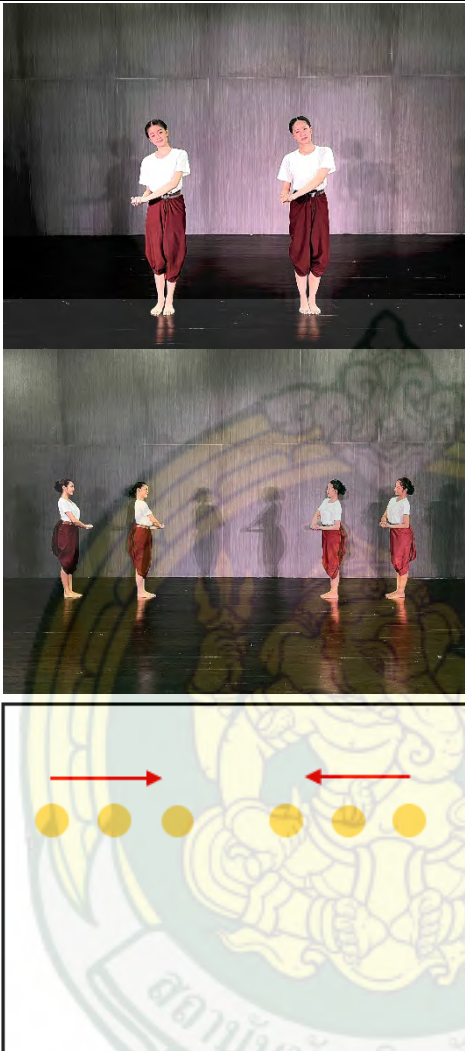
ลำดับ	วันที่ สถานที่	รายละเอียด	ภาพประกอบ
			

ที่มา: คณะผู้วิจัย

3) สร้างสรรค์กระบวนท่าทำให้สอดคล้องกับการใช้พื้นที่ในการแสดง

คณะผู้วิจัยได้ออกแบบสร้างสรรค์กระบวนท่าร่าร้างสวัสดิ์ พร้อมกับออกแบบการเคลื่อนที่รวมถึงการใช้พื้นที่ในการร่าร้าง มีรายละเอียดกระบวนท่าและการเคลื่อนไหว ดังตารางต่อไปนี้

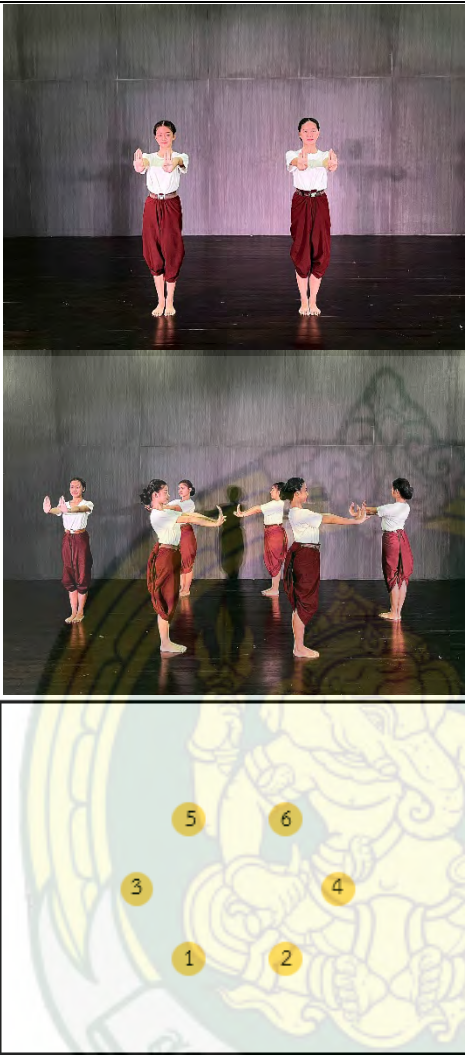
ตารางที่ 13 กระบวนท่ารำและใช้พื้นที่ในการร่ววงสวัสดี

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
1		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ทำนองเพลงตามองตา ท่ารำ : ทิศ หันหน้าเข้าหากัน ย่อเท้า เริ่มเท้าขวา มือทั้งสองปรบมือข้าง ลำตัวระดับเอว เริ่มฝั่งขวา ศีรษะเปลี่ยน เอียงตามจังหวะ เริ่มเอียงขวา หมายเหตุ : ปฏิบัติขวาซ้ายตามจังหวะ การเคลื่อนที่ : หน้ากระดานเส้นตรงแถว เดียวกัน หมายเหตุ : ออกจากเวที 2 ฝั่ง หันหน้า เข้าหากัน

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
2		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ทำนองเพลงตามองตา ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง ย่อเท้า เริ่มเท้าขวา มือทั้งสองปรบมือข้าง ลำตัวระดับเอว เริ่มฟ้งขวา ศีรษะเปลี่ยน เอียงตามจังหวะ เริ่มเอียงขวา หมายเหตุ : ปฏิบัติขวาซ้ายตามจังหวะ การเคลื่อนที่ : แกว่ตอนลึกเป็นเส้นตรง หมายเหตุ : เป็นสองแถว

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
3		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : ทำนองเพลงตามองตา ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง ย่ำเท้า เริ่มเท้าขวา มือทั้งสองปรบมือข้าง ลำตัวระดับเอว เริ่มฝึ่งขวา ศีรษะเปลี่ยน เอียงตามจังหวะ เริ่มเอียงขวา หมายเหตุ : ปฏิบัติขวาซ้ายตามจังหวะ การเคลื่อนที่ : แกวเป็นวงกลม หมายเหตุ : คนที่ 2 เคลื่อนออกด้านข้าง เป็นลักษณะแกววงกลม แกวด้านขวา เคลื่อนออกทางขวา แกวด้านซ้ายเคลื่อนออกด้านซ้าย

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
4		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : สวัสดิ์ สวัสดิ์นะพี่น้องไทย ท่าร่ำ : ทิศ หันเข้าหาตัวเอง ท่าชิดกัน มือทั้งสองพนมมือก้มลงไหว้เข้าหาตัวเอง หมายเหตุ : ทำไหว้เข้าหาตัวเอง การเคลื่อนที่ : แกว่งกลม หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
5		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ที่มอบน้ำใจ ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงเตาะแขนตั้งอยู่ ข้างหน้า (จังหวะที่ 1) หมายเหตุ : คนที่ 2 3 6 หมุนขวา ทุกคน หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เป็นแถววงกลม หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
6		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ไม่ตรี ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย้ำเท้า มือทั้งสองตั้งวงเตาะแซนตึงระดับ ไหล่ (จังหวะที่ 2) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

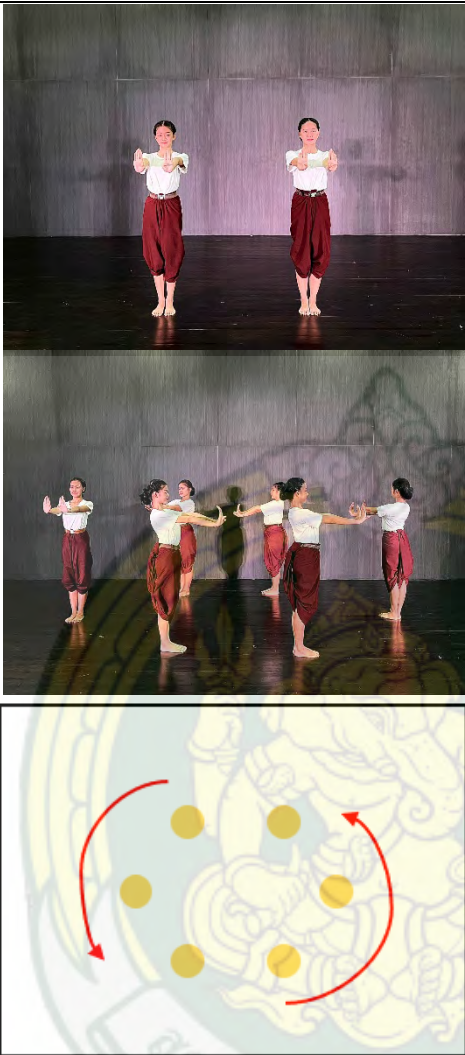
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
7		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : อาทิตย์ ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงเดาะแขนตึงระดับ เอว (จังหวะที่ 3) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

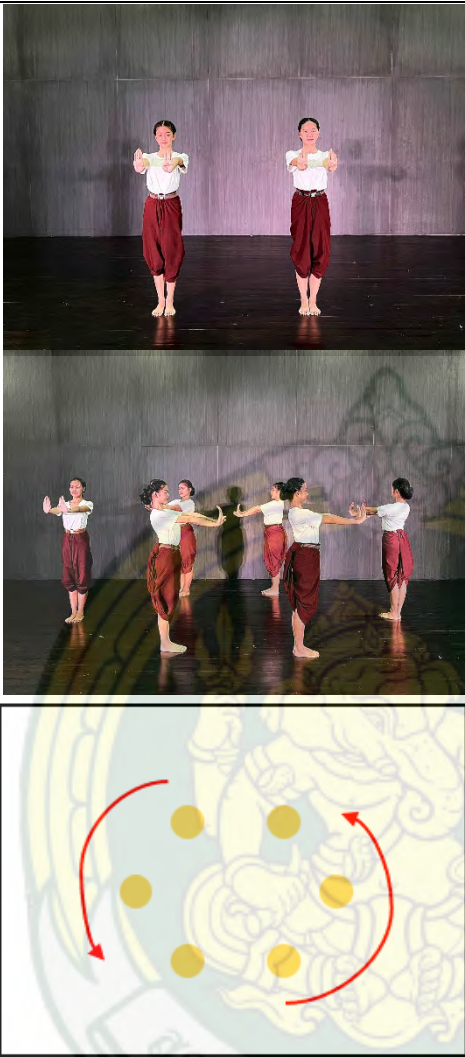
ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
8		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : นั้นให้มิตร ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อท่า มือทั้งสองตั้งวงเดาะแขนตึงส่งไป ด้านหลังระดับสะโพก (จังหวะที่ 4) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
9		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : เสกสรร ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงแขนตั้งส่งไป ด้านหลังระดับสะโพก (จังหวะที่ 1) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
10		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ไม่ได้เสกสรร ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่ำเท้า มือทั้งสองตั้งวงเดาะแขนตึงส่งไป ด้านหลังระดับเอว (จังหวะที่ 2) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
11		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ขอเพียงคำมั่น ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย้ำเท้า มือทั้งสองตั้งวงเตาะแซนตึงระดับ ไหล่ (จังหวะที่ 3) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

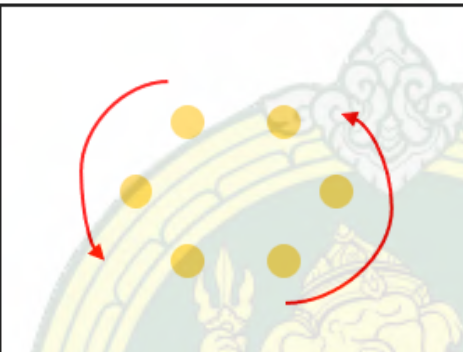
ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
12		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : เป็นสัญญา ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงเตาะแขนตั้งอยู่ข้างหน้า (จังหวะที่ 4) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

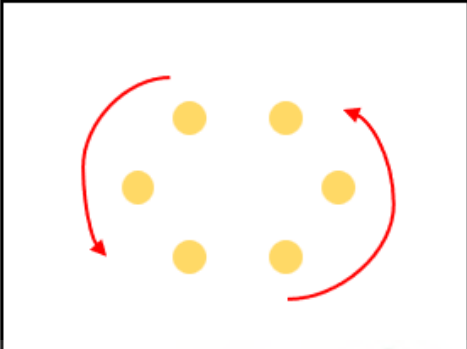
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
13		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : รำวง ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงเตาะแขนตั้งอยู่ ข้างหน้า (จังหวะที่ 1) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

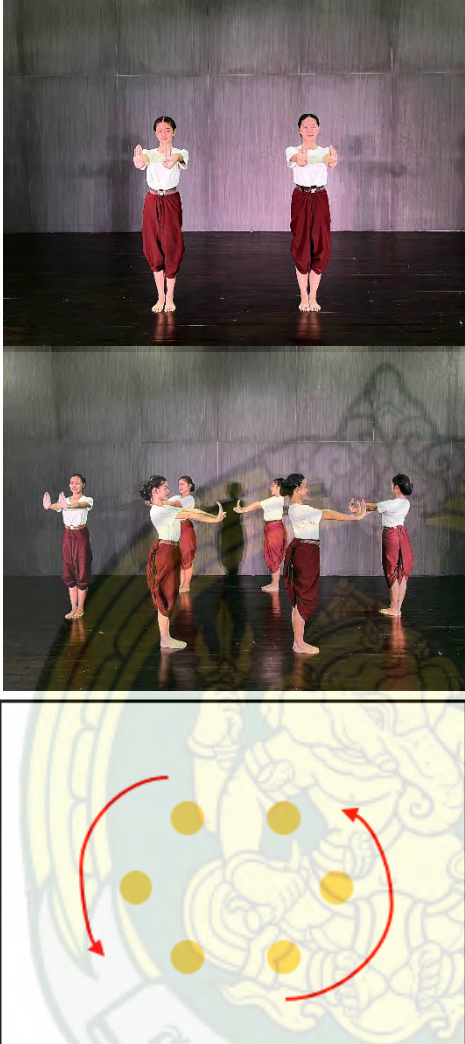
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
14		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : ท่วงทีลีลา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย้ำเท้า มือทั้งสองตั้งวงเตาะแซนตึงระดับไหล่ (จังหวะที่ 2) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

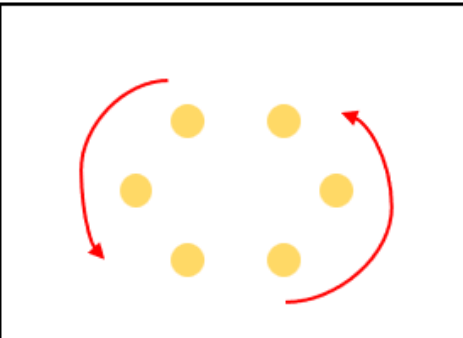
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
15		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : รำวง ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย้ำเท้า มือทั้งสองตั้งวงเตาะแซนตึงระดับ เอว (จังหวะที่ 3) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

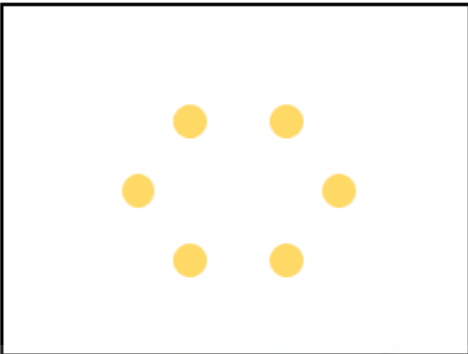
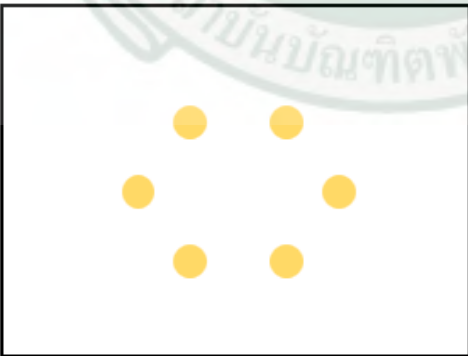
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
16		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : ท่วงทีลีลา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงเตาะแซนตึงส่งไป ด้านหลังระดับสะโพก (จังหวะที่ 4) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -
17		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : ยักย้ายส่ายท่า ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงแซนตึงส่งไป ด้านหลังระดับสะโพก (จังหวะที่ 1) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
	 	
18		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : ลีลาวัง ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงเดาะแขนตั้งระดับ เอว (จังหวะที่ 2) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
19		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : ทำนองเพลงตามองตา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย้ำเท้า มือทั้งสองตั้งวง เตะแขนตึงระดับไหล่ (จังหวะที่ 3) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

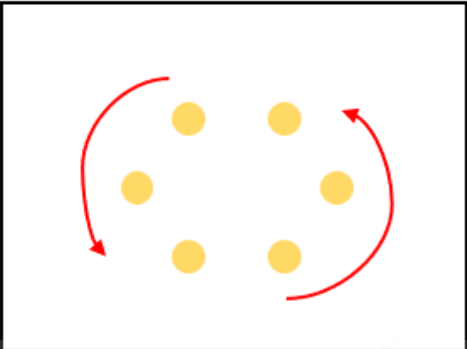
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
20		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ทำนองเพลงตามองตา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงเตาะแขนตั้งอยู่ ข้างหน้า (จังหวะที่ 4) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -
21		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ทำนองเพลงตามองตา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า เริ่มเท้าขวา มือทั้งสองปรบมือข้าง ลำตัวระดับเอว เริ่มฝั่งขวา ศีรษะเปลี่ยน เอียงตามจังหวะ เริ่มเอียงขวา หมายเหตุ : ปฏิบัติขวาซ้ายตามจังหวะ หัน หน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
22		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : สวัสดิ์ สวัสดิ์นะพี่น้องไทย ท่ารำ : ทิศ หันเข้าหาง ท่าชิดกัน มือทั้งสองพนมมือก้มลงไหว้เข้าหาคู่ตัวเอง หมายเหตุ : ท่าไหว้เข้าหาง การเคลื่อนที่ : แกว่งกลม หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
23	 	เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : ที่มอบน้ำใจ ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจีบหางยเดาะแขนตั้งอยู่ ข้างหน้า (จังหวะที่ 1) หมายเหตุ : หมุนขวาหันหน้าตามวงทวน เข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เป็นแถววงกลม หมายเหตุ : -

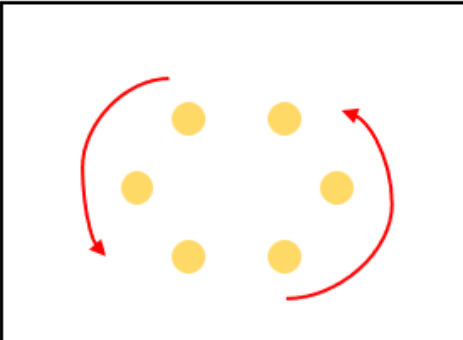
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
24		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ไมตรี ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจีบหางายเตาะแซนตึง ระดับไหล่ (จังหวะที่ 2) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -
25		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : อาทิตย์ ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจีบหางายเตาะแซนตึง ระดับเอว (จังหวะที่ 3) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
	 	
26	 	เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : นั้นให้มีมิตร ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจับหางยเดาะแขนจับส่ง หลัง (จังหวะที่ 4) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
27		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : เสกสรร ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย้ำเท้า มือทั้งสองจับส่งหลัง (จังหวะที่ 1) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

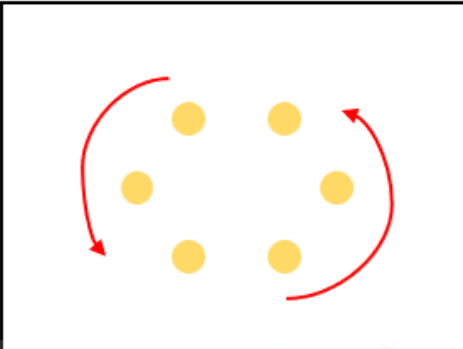
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
28		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : ไม่ได้เสกสรร ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองพลิกจับหางยเดาะแขน ตั้งระดับเอว (จังหวะที่ 2) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -
29		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : ขอเพียงคำนั่น ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองเดาะแขนตั้งระดับไหล่ (จังหวะที่ 3) และเดาะแขนตั้งอยู่ข้างหน้า (จังหวะที่ 4) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
	 	
30	 	เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : เป็นสัญญา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจีบเตาะแขนตั้งอยู่ ข้างหน้า (จังหวะที่ 4) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
31		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : รำวง ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจีบหางยี่ดะแซนตั้งอยู่ ข้างหน้า (จังหวะที่ 1) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

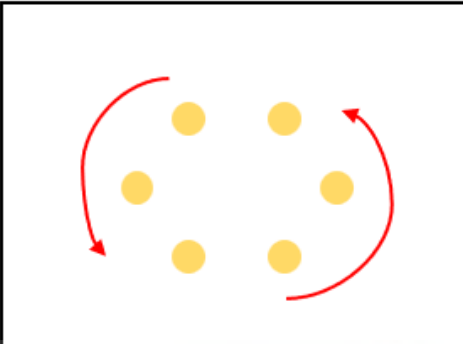
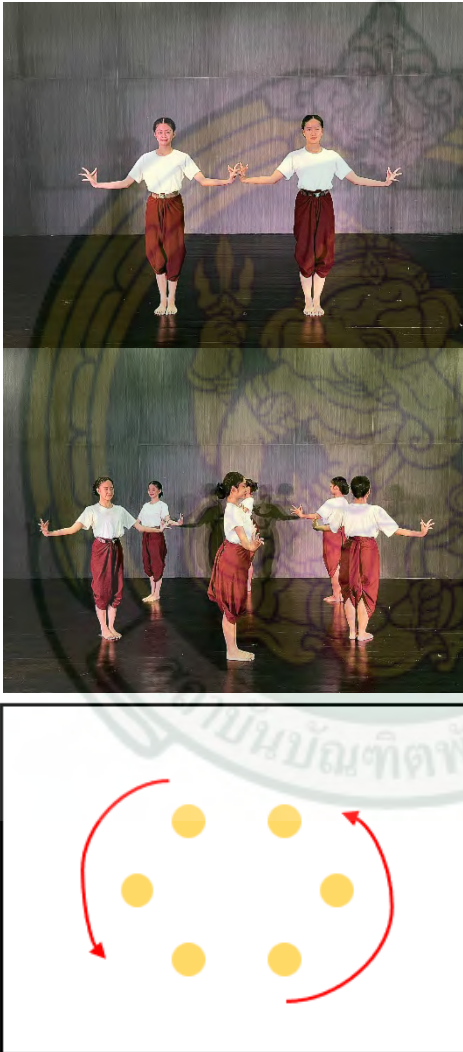
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
32		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ท่วงทีลีลา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจีบหงายเตาะแซนตึง ระดับไหล่ (จังหวะที่ 2) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -
33		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : รำวง ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจีบหงายเตาะแซนตึง ระดับเอว (จังหวะที่ 3) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
	 	
34	 	เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : ท่วงทีลีลา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองเดาะแขนจีบส่งหลัง (จังหวะที่ 4) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
35		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ยักย้ายส่ายท่า ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจับส่งหลัง (จังหวะที่ 1) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
36		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ลีลาราวง ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองพลิกจับหางายเดาะแขน ตั้งระดับเอว (จังหวะที่ 2) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -
37		เพลง : วันอาทิตย์มีมิตร เนื้อเพลง : ทำนองเพลงตามองตา ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจับหางายเดาะแขนตั้ง ระดับไหล่ (จังหวะที่ 3) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
38		เพลง : วันอาทิตย์มิ่งมิตร เนื้อเพลง : ทำนองเพลงตามองตา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจับหางยเดาะแขนตั้งอยู่ ข้างหน้า (จังหวะที่ 4) หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
39		เพลง : วันจันทร์ลั่นลา เนื้อเพลง : ทำนองเพลงญวนยาเหล ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจีบหางยงอแขน ข้าง ลำดับ หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
40		เพลง : วันจันทร์ลันลา เนื้อเพลง : จันทร์เจ้าขา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา เขย่งเท้าทั้งสองข้าง มือทั้งสองจับเข้าหาตัวอยู่ด้านขวา ระดับหน้า ม้วนจับออกตั้งวง ศีรษะเอียงขวา หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
41		เพลง : วันจันทร์ลันลา เนื้อเพลง : จันทร์เจ้าขา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา เขย่งเท้าทั้งสองข้าง มือทั้งสองจับเข้าหาตัวอยู่ด้านซ้าย ระดับเอว ม้วนจับออกตั้งวง ศีรษะเอียงซ้าย หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
42		เพลง : วันจันทร์ลันลา เนื้อเพลง : วันจันทร์ลันลา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา เขย่งเท้าทั้งสองข้าง มือทั้งสองจับเข้าหาตัวอยู่ด้านขวา ระดับหน้า ม้วนจีบออกตั้งวง ศีรษะเอียงขวา หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
43		เพลง : วันจันทร์ลันลา เนื้อเพลง : ไม่รู้จะหาใคร ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา เขย่งเท้าทั้งสองข้าง มือทั้งสองจับเข้าหาตัวอยู่ด้านซ้าย ระดับเอว ม้วนจับออกตั้งวง ศีรษะเอียงซ้าย หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
44		เพลง : วันจันทร์ลันลา เนื้อเพลง : จะไค้คนงามก็ความเกรงใจ (ซ้า) เลยผ่านเธอไปได้เจอโฉมงาม ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้าติดเท้าขึ้น มือทั้งสองจับที่ไหล่แล้ว หมุนไปข้างหน้า 4 รอบ หมุนไปข้างหลัง 3 รอบ หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา ติดเท้าขึ้นสูง การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
45		เพลง : วันจันทร์ลันลา เนื้อเพลง : ทำนองเพลงญวนยาเหล ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้า มือทั้งสองจีบหงาย งอแขน ข้าง ลำตัว หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -
46		เพลง : วันจันทร์ลันลา เนื้อเพลง : จันทร์เจ้าขา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา เขย่งเท้าทั้งสองข้าง มือทั้งสองจีบเข้าหาตัวอยู่ด้านซ้าย ระดับหน้า ม้วนจีบออกตั้งวง ศีรษะเอียงซ้าย หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

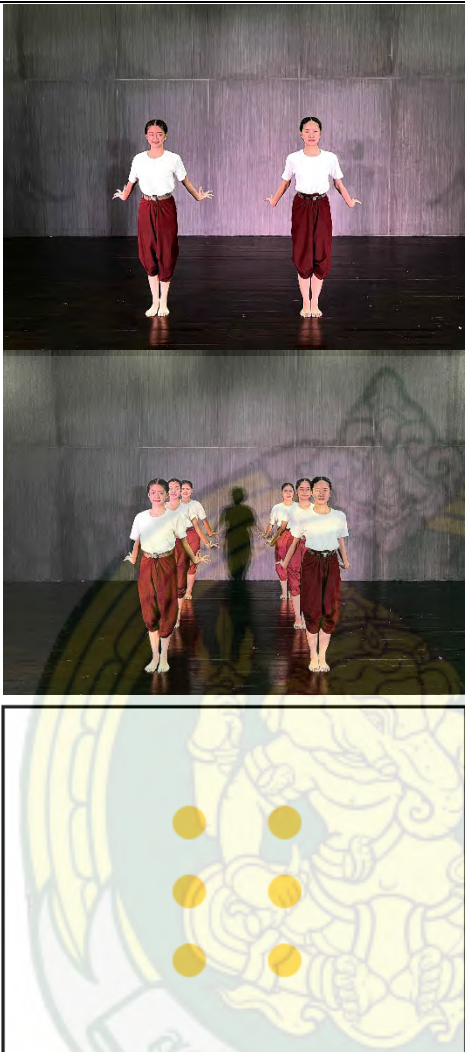
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
47		เพลง : วันจันทร์ลันลา เนื้อเพลง : จันทร์เจ้าขา ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา เขย่งเท้าทั้งสองข้าง มือทั้งสองจับเข้าหาตัวอยู่ด้านขวา ระดับเอว ม้วนจับออกตั้งวง ศีรษะเอียงขวา หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
48		เพลง : วันจันทร์ลั่นลา เนื้อเพลง : วันจันทร์ลั่นลา ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา เขย่งเท้าทั้งสองข้าง มือทั้งสองจับเข้าหาตัวอยู่ด้านซ้าย ระดับหน้า ม้วนจับออกตั้งวง ศีรษะเอียงซ้าย หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

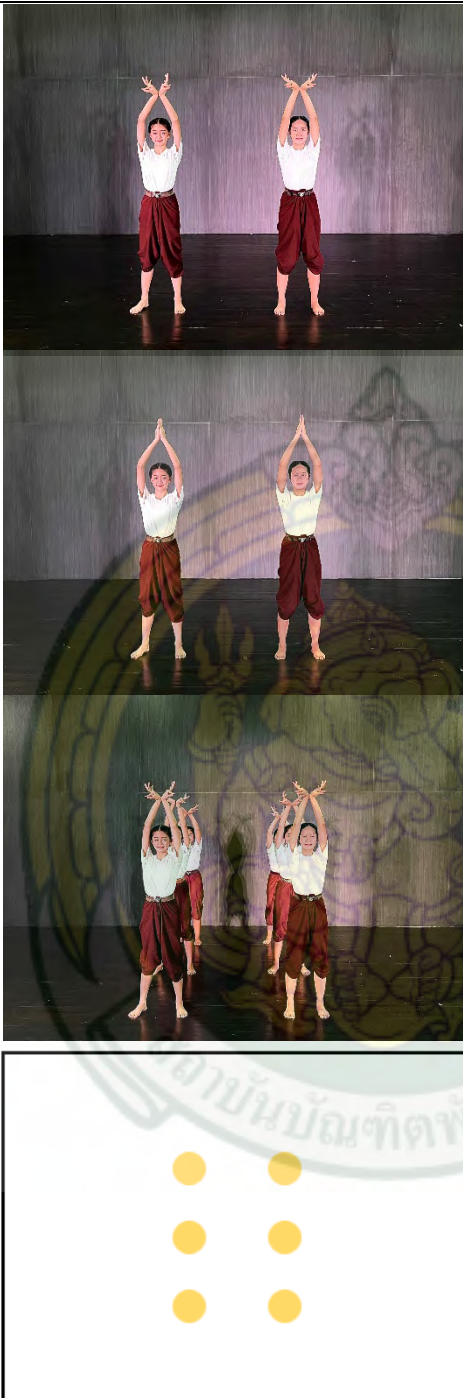
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
49		เพลง : วันจันทร์ลันลา เนื้อเพลง : 'ไม่รู้จะหาใคร ท่ารำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา เขย่งเท้าทั้งสอง มือทั้งสองจับเข้าหาตัวอยู่ ด้านขวา ระดับเอว ม้วนจีบออกตั้งวง ศีรษะเอียงขวา หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
50		เพลง : วันจันทร์ลันลา เนื้อเพลง : จะไค้คนงามก็ความเกรงใจ (ซ้า) เลยผ่านเธอไปได้เจอโฉมงาม ท่าร่ำ : ทิศ ตามวงทวนเข็มนาฬิกา ย่อเท้าติดเท้าขึ้น มือทั้งสองจับที่ไหล่แล้ว หมุนไปข้างหน้า 4 รอบ หมุนไปข้างหลัง 3 รอบ หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา ติดเท้าขึ้นสูง การเคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
51		เพลง : วันอังคารสราญสดใส เนื้อเพลง : ทำนองเพลงเทพทอง ท่าร่ำ : ทิศ จากหันตามวงทวนเข็มนาฬิกา หันหน้าตรง ย่อเท้า มือทั้งสองจับส่งหลัง หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา หันหน้าตรงเป็นแถวตอนลึก การเคลื่อนที่ : จากวงกลม เคลื่อนเป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -
52		เพลง : วันอังคารสราญสดใส เนื้อเพลง : วันอังคารสราญจิต ท่าร่ำ : ทิศ หันหน้าตรง แยกเท้าออกเล็กน้อย มือทั้งสองจับหาง แนบกับไหล่ ดึงจับคว่าออกแขนตั้ง อยู่ ข้างหน้าระดับไหล่ ก้มหน้าลง หมายเหตุ : ดึงมือออกจากไหล่จับคว่า การเคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
53		เพลง : วันอังคารสราญสดใส เนื้อเพลง : มิตรสดี ทุกดวงใจอีมเอม ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง แยกเท้าออกเล็กน้อย มือทั้งสองวาดมือถึง จีบขึ้น หันจีบออกนอกลำตัวเหนือศีรษะ พลิกมือพนมมือ หมายเหตุ : ยึดตัวให้ตึง การเคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
54		เพลง : วันอังคารสราญสดใส เนื้อเพลง : เปรมพรรษา ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง แยกเท้าออกเล็กน้อย มือทั้งสองแทงมือส่ง หลังทำยุ่งพ้อนหาง หมายเหตุ : ยึดตัวให้ตึง การเคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
55		เพลง : วันอังคารสราญสดใส เนื้อเพลง : นครปฐม ร่มรื่นชื่นอุรา ยาม ได้มาชมพุทธมณฑล ท่าร่ำ : ย่ำเท้า มือขวาจับหางระดับเอว มือซ้ายจับมือคู่ตัวเองสลับตำแหน่งกัน ทั้ง สองกลับตัว มือซ้ายจับหางระดับเอว มือ ขวาจับมือคู่ตัวเองสลับกลับที่เดิม หมายเหตุ : คนฝั่งซ้ายหมุนขวาหันหลังจับ มือกับคู่ตัวเอง การเคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึกสลับ ตำแหน่งกับคู่ตัวเองเป็นวงกลม หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
56		เพลง : วันอังคารสราญสดใส เนื้อเพลง : ทำนองเพลงเทพทอง ท่ารำ : ทิศ จากหันตามวงทวนเข็มนาฬิกา หันหน้าตรง ย่อเท้า มือทั้งสองจับส่งหลัง หมายเหตุ : หันหน้าตามวงทวนเข็มนาฬิกา หันหน้าตรงเป็นแถวตอนลึก การเคลื่อนที่ : แถวตอนลึก คนที่ 2, 3 แยกออกด้านข้างเป็นแถววี หมายเหตุ : -

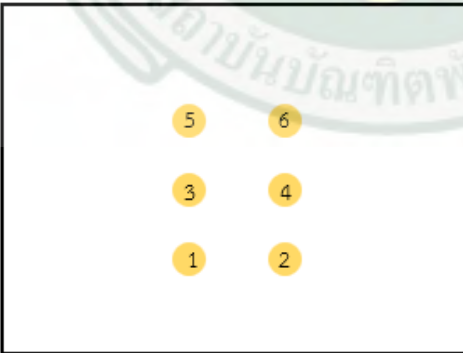
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
57		เพลง : วันอังคารสราญสดใส เนื้อเพลง : วันอังคารสราญจิต ท่ารำ : ทิศ หันหน้าตรง คนที่ 1, 2 หันเข้าหาคู่ แยกเท้าออกเล็กน้อย มือทั้งสองจับหาง แนบกับไหล่ ดึงจับคว่าออกแขนตั้ง อยู่ข้างหน้าระดับไหล่ ก้มหน้าลง หมายเหตุ : ดึงมือออกจากไหล่จับคว่า คนที่ 1, 2 หันเข้าหาคู่ การเคลื่อนที่ : เป็นแถววี หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
58		เพลง : วันอังคารสราญสดใส เนื้อเพลง : มิตรสดี ทุกดวงใจอีมเอม ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง คนที่ 1, 2 หันเข้าหาคู่ แยกเท้าออกเล็กน้อย มือทั้งสองวาดมือถึง จีบขึ้น หันจีบออกนอกลำตัวเหนือศีรษะ พลิกมือพนมมือ หมายเหตุ : ยึดตัวให้ตึง คนที่ 1, 2 หันเข้าหาคู่ การเคลื่อนที่ : เป็นแถววี หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
59		เพลง : วันอังคารสราญสดใส เนื้อเพลง : เปรมพรรษา ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง คนที่ 1, 2 หันเข้าหาคู่ แยกเท้าออกเล็กน้อย มือทั้งสองแก้มมือส่ง หลังทำยุ่งพ้อนหาง หมายเหตุ : ยึดตัวให้ตึง คนที่ 1, 2 หันเข้าหาคู่ การเคลื่อนที่ : เป็นแถววี หมายเหตุ : -

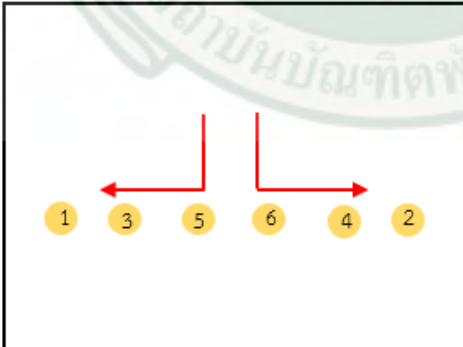
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
60		เพลง : วันอังคารสราญสดใส เนื้อเพลง : นครปฐม ร่มรื่นชื่นอุรา ยามได้มาชมพุทธมณฑล ท่ารำ : ย่ำเท้า มือขวาจับหางระดับเอว มือซ้ายจับมือคู่ตัวเองสลับตำแหน่งกัน ทั้ง สองกลับตัว มือซ้ายจับหางระดับเอว มือ ขวาจับมือคู่อื่น ปฏิบัติสลับคู่ไปเรื่อย ๆ หมายเหตุ : คนฝั่งซ้ายหมุนขวาหันหลังจับ มือกับคู่ตัวเอง ปฏิบัติสลับคู่ไปเรื่อย ๆ พร้อมเปลี่ยนมือที่จับ การเคลื่อนที่ : สลับตำแหน่งกับคู่เป็นแถว วี เคลื่อนที่สลับฟันปลา หมายเหตุ : -

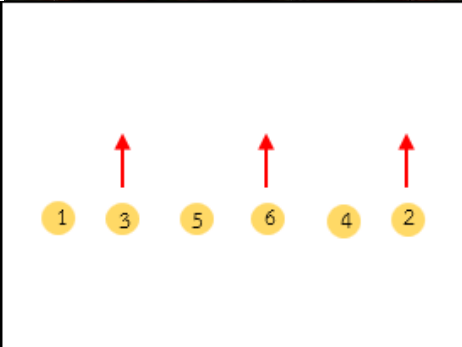
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
61		เพลง : วันพุธเลิศวิไล เนื้อเพลง : พุทธวันเลิศวิไลย์ ส่งใจมอบให้ สาวเอย วันนี้ฉันมีความสุข สนุกรื่นเริง ฤทัย ชัยศรีเป็นแดนสวรรค์ เธอกับฉันมา เลือกส้มโอ เธอกับฉันได้กินส้มโอ ท่ารำ : ทิศ คนที่ 1, 2 หันเข้าหาคู่ก่อนหัน หน้าตรง คนที่ 3 และ 5, 4 และ 6 หน้า ตรง หันเข้าหากัน วางส้นเท้าขวา มือทั้งสองตั้งวงไขว้มือ ระดับอก วางส้นเท้าซ้าย แขนงมือส่งหลัง (ทำยุ่งฟ้อนหาง) หมายเหตุ : ปฏิบัติสลับกันตามจังหวะ เพลง การเคลื่อนที่ : คู่ที่ 2, 3 เคลื่อนที่เป็นแถว ตอนลึก หันทิศให้เหมือนคู่แรก หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
62	 	เพลง : วันพุธเลิศวิไล เนื้อเพลง : พุทธวันเลิศวิไลย์ ส่งใจมอบให้สาวเอย วันนี้ฉันมีความสุข สนุกรื่นเริงฤทัย ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง คนที่ 2, 4 ,6 หันหลัง กระทุ้งเท้าขวา มือขวาจับหางยี่ไหล่ซ้าย มือซ้ายเท้าสะเอว ศีรษะเอียงขวา ปฏิบัติสลับกับเท้าก้าวไปด้านข้างเล็กน้อย เริ่มเท้าขวา-ซ้าย-ขวา กระทุ้งเท้าซ้าย มือขวาวาดมือขึ้นตั้งวงเหนือศีรษะ ศีรษะเอียงซ้าย หมายเหตุ : ปฏิบัติสลับกันตามจังหวะเพลง คนที่ 2, 4 ,6 หมุนขวาหันหลัง การเคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -

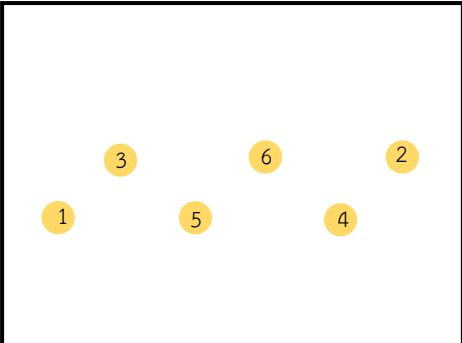
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
63		เพลง : วันพุธเลิศวิไล เนื้อเพลง : ชัยศรีเป็นแดนสวรรค์ เธอกับฉันมาเลือกส้มโอ เธอกับฉันได้กินส้มโอ ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง คนที่ 2, 4 ,6 หันหลัง กระทู้เท้าซ้าย มือซ้ายจับหางยี่ไหล่ขวา มือขวาเท้าสะเอว ศีรษะเอียงซ้าย ปฏิบัติสลับกับเท้าก้าวไปด้านข้างเล็กน้อย เริ่มเท้าซ้าย-ขวา-ซ้าย กระทู้เท้าขวา มือซ้ายวาดมือขึ้นตั้งวงเหนือศีรษะ ศีรษะเอียงขวา หมายเหตุ : ปฏิบัติสลับกันตามจังหวะเพลง การเคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
64		เพลง : วันพฤหัสบดีสุชีปรีดา เนื้อเพลง : ทำนองเพลงขอมาลี ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงแขนตั้งระดับเอว เบี่ยงไปทางซ้าย ศีรษะเอียงซ้ายเบี่ยงสลับ ขวา ศีรษะเอียงขวา หมายเหตุ : เท้า มือ ศีรษะ เป็นข้างเดียวกัน ตามจังหวะเพลง เคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
65	 	เพลง : วันพฤหัสบดีสุชีปรีดา เนื้อเพลง : ทำนองเพลงขอมาลี ท่ารำ : ทิศ คนที่ 1, 3, 5 หันด้านขวา คนที่ 2, 4, 6 หันด้านซ้าย ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงแขนตั้งระดับเอว เบี่ยงไปทางซ้าย ศีรษะเอียงซ้ายเบี่ยงสลับขวา ศีรษะเอียงขวา หมายเหตุ : เท้า มือ ศีรษะ เป็นข้างเดียวกัน ตามจังหวะเพลง เคลื่อนที่ : เคลื่อนแถวเป็นหน้ากระดาน คนที่ 1, 3, 5 หมุนขวาไปทิศขวา

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
66	 	เพลง : วันพฤหัสบดีสุชีปริดา เนื้อเพลง : พุทธสย สุธิวันนีปริดา ข้าว หลามหาราคาย่อมเยา(ซ้ำ) ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง แยกเท้าออกเล็กน้อย มือทั้งสองจับหงาย ระดับไหล่ กระดกเท้าขวาขึ้น มือทั้งสอง ม้วนจับออกตั้งวงแขนตั้งอยู่ข้างหน้าระดับ ไหล่ ปฏิบัติสลับกับ กระดกเท้าซ้าย มือทั้ง สองจับหงายระดับไหล่ ม้วนจับออกตั้งวง แขนตั้งอยู่ข้างหน้าระดับไหล่ หมายเหตุ : - เคลื่อนที่ : คนที่ 2, 6, 3 เคลื่อนลงเป็น แถว 2 เป็นแถวสลับฟันปลา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
67		เพลง : วันพฤหัสบดีสุชีปรีดา เนื้อเพลง : ข้าวสารขาวสวย ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง แถวด้านหน้าคนที่ 1, 5, 4 แยกเท้าออกจากกันเล็กน้อยย่อลง มือทั้งสองจีบคว่ำบนไหล่ โยกตัวไปด้านขวา ยึดตัวขึ้น มือทั้งสองม้วนมือออกตั้งวงแขนตั้งระดับไหล่ ศีรษะเอียงขวา แถวด้านหลังคนที่ 3, 6, 2 แยกเท้าออกจากกันเล็กน้อยย่อลง มือทั้งสองจีบคว่ำบนไหล่ โยกตัวไปด้านซ้าย ยึดตัวขึ้น มือทั้งสองม้วนมือออกตั้งวงแขนตั้งระดับไหล่ ศีรษะเอียงซ้าย หมายเหตุ : - เคลื่อนที่ : แถวสลับฟันปลา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
68		เพลง : วันพฤหัสบดีสุชีปรีดา เนื้อเพลง : อำนวย ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง แถวด้านหน้าคนที่ 1, 5, 4 มือทั้งสองจีบ คว่ำบนไหล่ โยกตัวไปด้านซ้าย ยึดตัวขึ้น มือทั้งสองม้วนมือออกตั้งวงแขนตั้งระดับ ไหล่ ศีรษะเอียงซ้าย แถวด้านหลังคนที่ 3, 6, 2 แยกเท้าออก จากกันเล็กน้อยย่อลง มือทั้งสองจีบคว่ำ บนไหล่ โยกตัวไปด้านขวา ยึดตัวขึ้น มือ ทั้งสองม้วนมือออกตั้งวงแขนตั้งระดับไหล่ ศีรษะเอียงขวา หมายเหตุ : - เคลื่อนที่ : แถวสลับฟันปลา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
69		เพลง : วันพฤหัสบดีสุโขทัยปริดา เนื้อเพลง : ชูช่วยชีพชน ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง แถวด้านหน้าคนที่ 1, 5, 4 แยกเท้าออกจากกันเล็กน้อยย่อลง มือทั้งสองจับคว่ำบนไหล่ โยกตัวไปด้านขวา ยึดตัวขึ้น มือทั้งสองม้วนมือออกตั้งวงแขนตั้งระดับไหล่ ศีรษะเอียงขวา แถวด้านหลังคนที่ 3, 6, 2 แยกเท้าออกจากกันเล็กน้อยย่อลง มือทั้งสองจับคว่ำบนไหล่ โยกตัวไปด้านซ้าย ยึดตัวขึ้น มือทั้งสองม้วนมือออกตั้งวงแขนตั้งระดับไหล่ ศีรษะเอียงซ้าย หมายเหตุ : - เคลื่อนที่ : แถวสลับฟันปลา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
70		เพลง : วันพฤหัสบดีสุชีปรีดา เนื้อเพลง : ฟ้าหลังฝน ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง แถวด้านหน้าคนที่ 1, 5, 4 มือทั้งสองจีบ คว่ำบนไหล่ โยกตัวไปด้านซ้าย ยึดตัวขึ้น มือทั้งสองม้วนมือออกตั้งวงแขนตั้งระดับ ไหล่ ศีรษะเอียงซ้าย แถวด้านหลังคนที่ 3, 6, 2 แยกเท้าออก จากกันเล็กน้อยย่อลง มือทั้งสองจีบคว่ำ บนไหล่ โยกตัวไปด้านขวา ยึดตัวขึ้น มือ ทั้งสองม้วนมือออกตั้งวงแขนตั้งระดับไหล่ ศีรษะเอียงขวา หมายเหตุ : - เคลื่อนที่ : แถวสลับฟันปลา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		
71		เพลง : วันพสุทศปฐมา เนื้อเพลง : ดลสว่าง ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง แถวด้านหน้าคนที่ 1, 5, 4 แยกเท้าออกจากกันเล็กน้อยย่อลง มือทั้งสองจับคว่ำบนไหล่ โยกตัวไปด้านขวา ยึดตัวขึ้น มือทั้งสองม้วนมือออกตั้งวงแขนตึงระดับไหล่ ศีรษะเอียงขวา แถวด้านหลังคนที่ 3, 6, 2 แยกเท้าออกจากกันเล็กน้อยย่อลง มือทั้งสองจับคว่ำบนไหล่ โยกตัวไปด้านซ้าย ยึดตัวขึ้น มือทั้งสองม้วนมือออกตั้งวงแขนตึงระดับไหล่ ศีรษะเอียงซ้าย หมายเหตุ : - เคลื่อนที่ : แถวสลับฟันปลา หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		

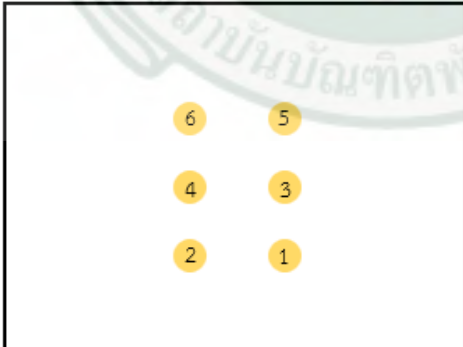
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
72		เพลง : วันพฤหัสบดีสุชีปริดา เนื้อเพลง : งามพระราชวัง(ซ้ำ) สนาม จันทร์พระปฐมเจดีย์ ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง ย่าเท้า พนมมือระหว่างอก ค่อยๆชูขึ้น เหนือศีรษะสุดแขน หมายเหตุ : - เคลื่อนที่ : คนที่ 3, 6, 2 ย่าเท้าขึ้นมาเป็น หน้ากระดาน หมายเหตุ : -
	ปฏิบัติซ้ำตั้งแต่ท่า 67-72	

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
73		เพลง : วันศุกร์สุขสดสี เนื้อเพลง : ทำนองเพลงเธอรำช่างน่าดู ท่ารำ : ทิศ หันด้านซ้าย ย่อเท้า มือทั้งสองจับด้านหลัง ชนกัน ตั้ง ศอกขึ้น เริ่มจากตั้งศอกขวา ศีรษะเอียง ซ้าย สลับตั้งศอกซ้าย ศีรษะเอียงขวา หมายเหตุ : - เคลื่อนที่ : เป็นแถวหน้ากระดาน หมายเหตุ : เป็นแถวหน้ากระดานผู้แสดง หันด้านซ้าย

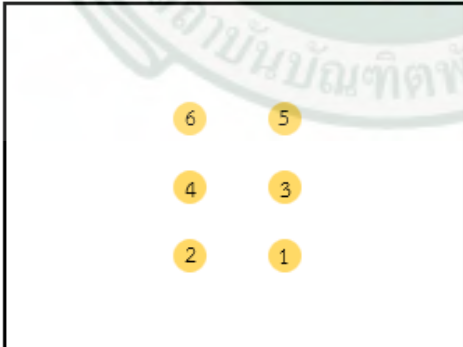
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
74		เพลง : วันศุกร์สุขสดสี เนื้อเพลง : วันศุกร์สุขสดสี มอภมิตรไมตรี ปราณีเกิดคุณ มาร่ายรำ(ซ้ำ)เจือจุนช่าง สวยละมุนเมื่อคุณกรีดกราย รื่นอารมณ์น่า ชมน่าเชย ท่ารำ : ย่ำเท้า มือทั้งสองตั้งวงระดับอกอ แขนอยู่ข้างหน้า วาดมือออกผ่านหน้า ลักษณะครึ่งวงกลมนำมือกลับมาระดับอก เริ่มจากมือขวาสลับมือซ้าย หมายเหตุ : มือที่ไม่ได้วาดผ่านหน้าตั้งวง แตะที่หลังคนด้านหน้า เคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นแถวลักษณะวงกลม วงแบบทวนเข็มนาฬิกา หมายเหตุ : -

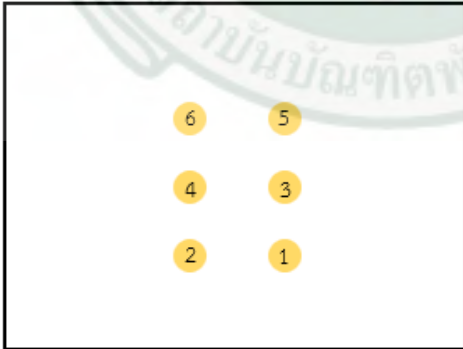
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
75		เพลง : วันศุกร์สุขสดสี เนื้อเพลง : รักจริงเอยนำเขยนำชม รำคู่กับฉันได้ไหม(ซ้ำ) จะขอกรีดกรายในเพลงรำวง ท่ารำ : ย่ำเท้า มือทั้งสองตั้งวงระดับอก แขนอยู่ข้างหน้า วาดมือออกผ่านหน้า ลักษณะครึ่งวงกลมนำมือกลับมาระดับอก เริ่มจากมือขวาสลับมือซ้าย หมายเหตุ : มือที่ไม่ได้วาดผ่านหน้าตั้งวงแตะที่หลังคนด้านหน้า เคลื่อนที่ : เคลื่อนเป็นแถวลักษณะวงกลมวนแบบทวนเข็มนาฬิกา แล้วตั้งเป็นแถวตอนลึก 2 แถว หมายเหตุ : ตำแหน่งคนที่ 5 วนถึงตรงกลางให้ปล่อยจากคนข้างหน้าแล้วหันด้านหลัง ตั้งเป็นแถวตอนลึก (คนที่ 1, 3, 5 หันด้านหลัง)

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
76		เพลง : วันศุกร์สุขสดสี เนื้อเพลง : วันศุกร์สุขสดสี มอภมิตรไมตรี ปราณี่เกิดคุณ มาร่ายรำ(ซ้ำ)เจือจุนช่าง สวยละมุนเมื่อคุณกรีดกราย รื่นอารมณ์น่า ชมน่าเชย รักจริงเอยน่าเชยน่าชม รำคู่กับ ฉันได้ไหม(ซ้ำ) ท่ารำ : ทิศ หันหน้าเข้าหากัน ย่อเท้า มือทั้งสองตั้งวงระดับอกงอแขนอยู่ ข้างหน้า วาดมือออกผ่านหน้าลักษณะครึ่ง วงกลมนำมือกลับมาระดับอก คนที่ 2, 4, 6 เริ่มวาดมือขวา ก่อน คนที่ 1, 3, 5 เริ่ม วาดมือซ้ายก่อน หมายเหตุ : ปฏิบัติสลับกันมือที่ไม่ได้วาด ประทับกับคู่ตัวเอง เคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก 2 แถว หมายเหตุ : -

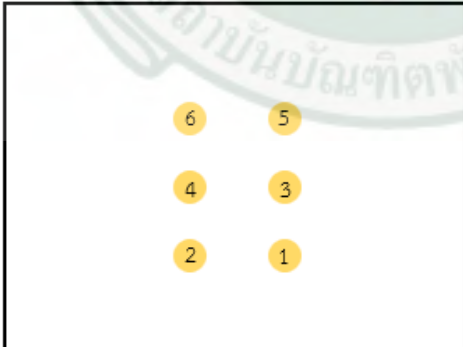
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
77	 	เพลง : วันศุกร์สุขสดสี เนื้อเพลง : จะขอกรีดกรายในเพลงร่ำวง ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง ย่อเท้า มือทั้งสองจับด้านหลัง ชนกัน ตั้งศอกขึ้น เริ่มจากตั้งศอกขวา ศีรษะเอียงซ้าย สลับตั้งศอกซ้าย ศีรษะเอียงขวา หมายเหตุ : คนที่ 2, 4, 6 หมุนขวาหันหน้าตรง คนที่ 1, 3, 5 หมุนซ้ายหันหน้าตรง เคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
78		เพลง : วันเสาร์ให้เราใกล้ชิด เนื้อเพลง : ทำนองเพลงใกล้เข้าไปอีกนิด ท่าร่ำ : ทิศ หน้าตรง เขย่งปลายเท้าที่ละข้าง เริ่มจากเท้าขวา ก่อน มือทั้งสองเท้าสะเอว หมายเหตุ : - เคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -

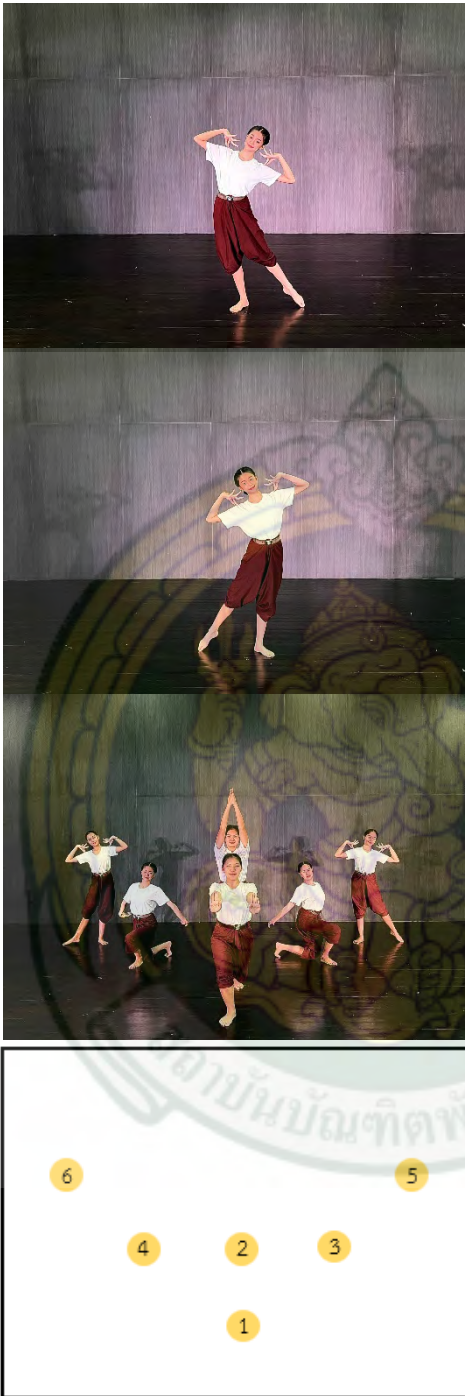
ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
79	 	เพลง : วันเสาร์ให้เราใกล้ชิด เนื้อเพลง : เสาร์ให้เราใกล้ชิด นิดนิดชิดกันอีกหน่อย รำให้ชดช้อยอยู่ในวงรำวง ชายหญิงได้รำได้ร้าย ท่ารำ : ทิศ หันหน้าเข้าหาคู่ ก้าวเท้าขวา ไม่เปิดส้นเท้าเท้าซ้ายตั้งขา มือทั้งสองประกบมือกับคู่ตัวเองแขนตั้งระดับไหล่ หมายเหตุ : ปฏิบัติซ้ำอีกครั้งสลับข้างกัน เคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
80	 	เพลง : วันเสาร์ให้เราใกล้ชิด เนื้อเพลง : หญิงชายได้ร้ายได้รำ ท่ารำ : คนที่ 2, 4, 6 หมุนขวาหันมาหน้าตรง คนที่ 1, 3, 5 หมุนซ้ายหันมาหน้าตรง มือขวาตั้งวงเปียงไปทางซ้าย มือซ้ายจับเข้าหาตัวหนีบแขนขวาที่ข้อศอก ดึงมือไปด้านหลังเล็กน้อย หันหน้าไปด้านขวา หมายเหตุ : - เคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
81		เพลง : วันเสาร์ให้เราใกล้ชิด เนื้อเพลง : หญิงชายได้ร้ายได้รำ สุขใจในวัฒนธรรม(ซ้ำ) เขียวมารำในวงรำวง ท่ารำ : คนที่ 2, 4, 6 หมุนขวาหันมาหน้าตรง คนที่ 1, 3, 5 หมุนซ้ายหันมาหน้าตรง มือขวาตั้งวงเบี่ยงไปทางขวา มือซ้ายจับเข้าหาตัวหนีบแขนซ้ายที่ข้อศอก ดึงมือไปด้านหลังเล็กน้อย หันหน้าไปด้านซ้าย หมายเหตุ : - เคลื่อนที่ : เป็นแถวตอนลึก หมายเหตุ : -
	ปฏิบัติซ้ำตั้งแต่ท่า 80-82	

ลำดับ	ภาพท่าร่ำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
82	 	เพลง : วันเสาร์ให้เราใกล้ชิด เนื้อเพลง : ทำนองเพลงใกล้เข้าไปอีกนิด ท่าร่ำ : ทิศ หน้าตรง ย่อเท้า มือทั้งสองแนบแก้ม ศีรษะเอียงขวา สลับซ้าย หมายเหตุ : ปฏิบัติสลับกันตามจังหวะ เคลื่อนที่ : เคลื่อนที่ไปตำแหน่งตัวเองเพื่อตั้งซุ่ม หมายเหตุ : เคลื่อนที่ไปตำแหน่งตัวเองเป็นลักษณะแถวลูกศร

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
83		เพลง : วันเสาร์ให้เราใกล้ชิด เนื้อเพลง : ทำนองเพลงใกล้เข้าไปอีกนิด ท่ารำ : ทิศ หน้าตรง คนที่ 1 ก้าวเท้าขวา ไม่เปิดส้นเท้าเท้าซ้าย ดิ่งขา มือทั้งสองตั้งวงแขนตั้งอยู่ข้างหน้า ระดับไหล่ คนที่ 2 ก้าวเท้าขวา พนมมือส่งขึ้นเหนือ หัว ยึดตัวขึ้น คนที่ 3 ก้าวเท้าขวาดั้งเข้า มือทั้งสองแหง วงส่งหลัง (ทำยุ่งพ้อนหาง) ศิริษะเอียงขวา คนที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายดั้งเข้า มือทั้งสองแหง วงส่งหลัง (ทำยุ่งพ้อนหาง) ศิริษะเอียงซ้าย คนที่ 5 เท้าขวาก้าวไปด้านข้าง ยึดเข้าขึ้น มือทั้งสองจับบนไหล่ ศิริษะเอียงซ้าย คนที่ 6 เท้าซ้ายก้าวไปด้านข้าง ยึดเข้าขึ้น มือทั้งสองจับบนไหล่ ศิริษะเอียงขวา หมายเหตุ : ทุกคนปฏิบัติทำตัวเองพร้อม กัน ตามตำแหน่งตัวเองเพื่อตั้งซุ่ม เคลื่อนที่ : เป็นแถวลูกศรตามตำแหน่ง ตัวเอง หมายเหตุ : เคลื่อนแถวตั้งแต่ทำที่แล้ว

ลำดับ	ภาพท่ารำ และการเคลื่อนที่	อธิบาย
		

ที่มา: คณะผู้วิจัย

- 4) นำกระบวนการท่ารำที่ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความเหมาะสม
- 5) ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4.1.3 การประชุมกลุ่มย่อย (Focus group)

เมื่อดำเนินการสร้างสรรค์ร่างสวัสดิ์เรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้จัดการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในการสร้างสรรค์ผลงานในทุกองค์ประกอบ โดยกำหนดคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้แก่

- 1) นางนฤมัย ไตรทองอยู่ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
- 2) นางรจนา พวงประยงค์ (ศิลปินแห่งชาติ) ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
- 3) นายไชยยะ ทางมีศรี (ศิลปินแห่งชาติ) ผู้เชี่ยวชาญดุริยางคศิลป์ สำนักงานส่งเสริมศิลปากร
- 4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาเกียรติ์ อาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
- 5) นายณพล สุวรรณทัต ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และการสอนพลศึกษา วิทยาลัยนาฏศิลป์



ภาพที่ 48 คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)

ที่มา: คณะผู้วิจัย



ภาพที่ 49 คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)

ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากการประชุมกลุ่มย่อย ในวันที่ 14 กันยายน 2566 ณ ห้องประชุม อาคารสารสนเทศ ชั้น 5 วิทยาลัยนาฏศิลป์ ผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาผลงานร่างสวัสดิ: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม และได้ให้ข้อเสนอแนะดังรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 14 ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)

ลำดับ	ชื่อ นามสกุล ตำแหน่งผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ
1	นางนฤมัย ไตรทองอยู่ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์	- ชื่นชมคณะผู้วิจัยอย่างยิ่งที่สร้างสรรค์ร่างสวัสดิขึ้น เป็นการชวนให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย และเสริมสร้างให้สุขภาวะของผู้สูงอายุดีขึ้น ไม่เป็นภาระของสังคม - ในกระบวนการถ่ายทอดร่างสวัสดิ คณะผู้วิจัยจะต้องสร้างความสุข ความสนุกสนานให้กับผู้สูงอายุ เพื่อจูงใจให้อยากเข้าร่วม - หากเพิ่มอุปกรณ์ เช่น เก้าอี้ ก็จะช่วยต่อการทรงตัว และผู้สูงอายุไม่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ซึ่งไม่ผิดต่อหลักนาฏศิลป์ไทย

ลำดับ	ชื่อ นามสกุล ตำแหน่งผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ
		- ทำร่างมีความสวยงาม เหมาะสม มีเพียงบางท่าที่เสี่ยงอันตราย แนะนำให้ปรับ
2	นางรจนา พวงประยงค์ (ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง) ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์	- คณะผู้วิจัยควรปรับลดท่าร่าง ให้เหลือเพลงละ 1-2 ท่าเท่านั้น และใช้ท่าทางที่ง่ายต่อการจำและฝึกปฏิบัติ เพื่อไม่ให้เกิดความยากและเบื่อหน่าย - ในการใช้ผลงานร่างสวัตตินั้น คณะผู้วิจัยต้องโน้มน้าวให้ผู้สูงอายุมีความสนุกสนาน ร่าเริงอยู่ตลอด เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะรำและเกิดความสุขตามมา ทั้งนี้เพื่อให้ครอบคลุมถึงสุขภาวะทั้ง 4 ด้านที่คณะผู้วิจัยกำหนด - ชื่นชมแนวคิดและแนวทางในการสร้างสรรค์ผลงาน เนื่องจากเป็นงานทางด้านนาฏศิลป์ที่จะส่งผลโดยตรงต่อผู้สูงอายุ แต่คณะผู้วิจัยจะต้องคำนึงถึงความสามารถของผู้สูงอายุด้วย เพราะผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่มีพื้นฐานในการเรียนนาฏศิลป์ไทย การใช้ท่าทางที่ยากจึงไม่ควร เสนอให้ใช้การประหม่อประกอบจังหวะ การเดิน หรือ ยกขาต่ำตามจังหวะ มาประกอบการร่างเพิ่มเติม เพื่อไม่ให้เกิดอันตราย
3	นายไชยยะ ทางมีศรี (ศิลปินแห่งชาติ) ผู้เชี่ยวชาญดุริยางคศิลป์ สำนักการสังคีต กรมศิลปากร	- แนวคิดและคำประพันธ์มีความสอดคล้องกัน อย่างชัดเจน คำร้องมีความเรียบง่าย จำง่าย มีประโยชน์ - ทำนองเพลงไพเราะ คำนึง เหมาะสมกับการร้องของผู้สูงอายุ

ลำดับ	ชื่อ นามสกุล ตำแหน่งผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ
		- ทำนองเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสอง ควรเปลี่ยนเป็นเพลงอื่น เช่น เพลงเขมรไล่ความหรือเพลงเทพทอง เนื่องจากเพลงดังกล่าวอาจจะมีผลต่อลิขสิทธิ์ของวงสุนทราภรณ์
4	ผศ.ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาเกียรติ อาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล	- คณะผู้วิจัยควรมีแบบประเมินพฤติกรรมที่วัดค่าได้อย่างชัดเจน ว่าการฝึกกว้างสวัสดิแต่ละครั้ง ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมอย่างไร - ท่าทางที่ใช้ บางท่าไม่เหมาะสม เช่น ท่าแกว่งแขนเป็นวงกลมไปข้างหลัง ในเพลงวันศุกร์ สุขสดศรี เนื่องจากผู้สูงอายุทุกคนจะมีข้อจำกัดในเคลื่อนไหวไหล่ ท่าทางเหล่านี้เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่ธรรมชาติ ควรปรับท่าใหม่ ไม่เกินระยะความเป็นธรรมชาติของมนุษย์เพื่อการทรงตัวที่สมดุลของร่างกาย - ท่าทางที่ใช้การเขย่งปลายเท้า อาจส่งผลต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ หรือบางครั้งอาจก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บภายหลังได้ - การเคลื่อนไหวที่หลากหลาย อาจเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และอาการเวียนศีรษะได้ หากไม่ผิดต่อจารีตทางด้านนาฏศิลป์ไทย ควรมีอุปกรณ์เสริม เช่น เก้าอี้ มาใช้ในการร่าย - หากสามารถปรับจังหวะให้มีความช้าลงได้ จะดีมาก เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างช้า หากปฏิบัติทำรวดเร็วจะส่งผลกระทบต่อความสามารถและเกิดความเหนื่อยได้
5	นายณพล สุวรรณทัต	- ท่าทางที่ใช้เกือบทุกท่ามีความเหมาะสมเนื่องจากมีแรงกระแทกต่ำ อาจมีบางท่า เช่น

ลำดับ	ชื่อ นามสกุล ตำแหน่งผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อเสนอแนะ
	ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และการสอนพลศึกษา	ทำในเพลงวันพุธ อาจจะต้องมีการปรับเปลี่ยนให้มีความง่ายต่อการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น และทำดังกล่าวอาจส่งผลต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ เพราะการวางส้นเท้าและย่อลงจะเกิดแรงเหวี่ยงที่หัวเขามาก อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ - ร่างงส์วส์ดี มีการเคลื่อนที่หลากหลาย ทั้งด้านของทิศ การใช้วัยะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การใช้ระบบประสาทสำคัญต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานแบบประสานกันของร่างกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งหากผู้สูงวัยได้ฝึกการใช้งาน co ordination แบบต่อเนื่อง จะส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจตามมา - ในด้านจำนวนของท่ารำที่ใช้ในร่างงส์วส์ดี คณะผู้วิจัยออกแบบสร้างสรรค์ท่าทางโดยการบูรณาการท่าออกกำลังกายตามหลักการของการอนามัยโลก ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง แต่จำนวนท่าที่มากกว่า 1-2 ท่าใน 1 เพลง จะทำให้เกิดความยากต่อการปฏิบัติ คณะผู้วิจัยจะต้องคำนึงเสมอว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีพื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์ไทย ฉะนั้นการใช้ทำนาฏยศัพท์ง่าย ๆ อาจส่งผลดีมากกว่า เมื่อปฏิบัติทำนั้นซ้ำ ๆ กล้ามเนื้อจะเกิดการจดจำ ก่อเป็นความแข็งแรงภายหลัง - ระยะเวลาในการฝึกร่างงส์วส์ดี ควรปฏิบัติซ้ำ 3-5 รอบต่อครั้ง และฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะเกิดผลดีขึ้นได้อย่างแน่นอน

ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากตารางคณะผู้วิจัยสรุปได้ว่า ผลงานร่างสวัสดิ: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม เป็นงานวิจัยที่มีแนวคิดดี มุ่งเน้นพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยริเริ่มจากผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐมก่อน ถือเป็นการบูรณาการศาสตร์นาฏศิลป์ ดุริยางคศิลป์ ศาสตร์สุขภาพให้เกิดประโยชน์จริงต่อสังคมและชุมชน ซึ่งข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเห็นตรงกันตั้งแต่ 3 ท่านขึ้นไป ได้แก่

- 1) ควรปรับกระบวนท่ารำ ให้ลดน้อยลง และใช้ท่ารำที่มีความง่ายต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ และคำนึงถึงความสามารถของผู้สูงอายุที่ไม่มีพื้นฐานทักษะนาฏศิลป์ไทย
- 2) ควรปรับรูปแบบการเคลื่อนที่ รวมถึงทิศทางการเคลื่อนไหวกระบวนท่ารำให้น้อยลง เพื่อลดอุบัติเหตุและการเวียนศีรษะ
- 3) ควรปรับจังหวะเพลงให้ช้าลงเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับรูปแบบการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ รวมถึงปรับแก้ไขทำนองเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสองเพื่อหลีกเลี่ยงลิขสิทธิ์ของวงสุนทราภรณ์
- 4) อาจเพิ่มอุปกรณ์ เช่น แก้ว ในการฝึกท่ารำสวัสดิ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทรงตัวโดยมีอุปกรณ์ค้ำ ซึ่งจะก่อให้เกิดความปลอดภัยขณะรำ

4.1.4 การปรับแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ

คณะผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้ไขร่างสวัสดิ: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐมตามข้อเสนอผู้ทรงคุณวุฒิตามรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 15 การปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)

ลำดับ	ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	การดำเนินการปรับแก้ไข
1	ควรปรับกระบวนท่ารำ ให้ลดน้อยลง และใช้ท่ารำที่มีความง่ายต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ และคำนึงถึงความสามารถของผู้สูงอายุที่ไม่มีพื้นฐานทักษะนาฏศิลป์ไทย	คณะผู้วิจัยปรับลดท่ารำให้แต่ละเพลงมี 1-2 ท่าเท่านั้น และคำนึงถึงวิธีการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพลงวันอาทิตย์มีมิตร ปรับจังหวะการย่อเท้าให้ช้าลงเป็นจังหวะใหญ่ เคลื่อนที่ตามวงไปในแนวเดียวกันตลอดทั้งเพลง ในทำนองปรับเป็นการย่อเท้าพร้อมการปรบมือเพื่อให้่ายต่อการปฏิบัติ และปรับลดท่ารำเหลือเพลง 2 ท่า เน้นการทรงตัว การ

ลำดับ	ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	การดำเนินการปรับแก้ไข
		เคลื่อนไหวช่วงแขน ข้อมือ และหัวไหล่ เป็นการอบอุ่นร่างกายช่วงต้น ● เพลงวันจันทร์ลั่นลา ปรับลดท่ารำจาก 5 ท่า เหลือ 2 ท่า เน้นการทรงตัว การเคลื่อนไหวยืดหยุ่นของขา ข้อเท้า ข้อมือ แขน และหัวไหล่ ● เพลงวันอังคารสรณัฐไส ปรับเพลงเป็น ทำนองเพลงเทพทองขึ้นเดียว ปรับท่ารำจาก 4 ท่า เหลือเพียง 2 ท่า โดยตัดท่ารำที่ทรงตัว ยากออก เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคู่รำ ด้วยท่ารำคู่ และการจับมือเดินสลับที่กัน เป็นการฝึกปฏิบัติที่เน้นการทรงตัว การเคลื่อนไหวของศีรษะ คอ บ่า ไหล่ รวมถึง หลังและแกนกลางลำตัว ● เพลงวันพุธเลิศวิไล ปรับการยืดเหยียดของขา สะโพก และข้อเท้าให้น้อยลง เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ รวมถึงการเคลื่อนไหว เพื่อแปรแถวต่าง ๆ ต่อดอกเพื่อลดอาการ เวียนศีรษะ ● เพลงวันพฤหัสบดีสุขีปริดา ปรับลดท่ารำจาก 6 ท่า เหลือ 3 ท่า ลดการกระดกเท้าเพื่อให้ รงตัวได้ง่ายยิ่งขึ้น เน้นการเคลื่อนไหวของ ศีรษะ มือ แขน หัวไหล่ สะโพก ขา เท้า และการทรงตัว ● เพลงวันศุกร์สุขสดสี ปรับทิศทางการ เคลื่อนไหวของมือและไหล่ ไม่ให้เกิดการ เคลื่อนไหวที่เกินความสามารถที่เหมาะสมกับ ชีวิตประจำวัน ● เพลงวันเสาร์ให้เราใกล้ชิด ปรับท่าลดลงใช้ เป็นท่าสำหรับการยืดเหยียดหลังการออก

ลำดับ	ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	การดำเนินการปรับแก้ไข
		กำลังกาย และปรับท่าเป็นการตั้งซุ่มเพื่อให้ เกิดความงดงามในเพลงจบของรางวัลสวัสดิ์
2	ควรปรับรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ รวมถึง ทิศทางการเคลื่อนไหวกระบวนท่าทำให้ น้อยลง เพื่อลดอุบัติเหตุและการเวียน ศีรษะ	ลดการแปรแถวในแต่ละเพลงลง เน้นการเคลื่อนที่ที่ ไม่สลับซับซ้อนมาก ลดการหันแต่ละทิศไม่ให้เกิด การสับสน และง่ายต่อการปฏิบัติมากที่สุด เพื่อลด อุบัติเหตุและการเวียนศีรษะ
3	ควรปรับจังหวะเพลงให้ช้าลงเพื่อให้เกิด ความเหมาะสมกับรูปแบบการ เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของ ผู้สูงอายุ รวมถึงปรับแก้ไขทำนองเพลง ลอยกระทง เพื่อหลีกเลี่ยงลิขสิทธิ์ของ วงสุนทราภรณ์	ปรับจังหวะเพลงจาก 100-110 BPM ในทุกเพลง เป็น 90 BPM เพื่อให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของ ผู้สูงอายุ และเปลี่ยนทำนองเพลงลอยกระทงเป็น เพลงเทพทองชั้นเดียว รวมทั้งปรับคำร้องใหม่ให้เข้า กับทำนองเพลง
4	อาจเพิ่มอุปกรณ์ เช่น เก้าอี้ ในการฝึก รางวัลสวัสดิ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทรงตัว โดยมีอุปกรณ์ค้ำ ซึ่งจะก่อให้เกิดความ ปลอดภัยขณะรางวัล	คณะผู้วิจัยเพิ่มรูปแบบการรางวัลเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การรางวัลแบบไม่มีเก้าอี้ และการรางวัลแบบมีเก้าอี้ เพื่อยืดหยุ่นให้ผู้สูงอายุ ได้ปฏิบัติท่าได้ครบถ้วน โดยหากท่านใดสามารถลุกขึ้นยืนและเคลื่อนไหว ด้วยการก้าวเดินได้ จะพิจารณาให้รางวัลแบบไม่ใช้ อุปกรณ์เก้าอี้ แต่หากผู้สูงอายุท่านใดเคลื่อนไหว ร่างกายด้วยการเดินลำบากจะให้นั่งบนเก้าอี้ และ ปฏิบัติท่าบนเก้าอี้ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุ ในขณะที่ปฏิบัติท่ารางวัลสวัสดิ์

ที่มา: คณะผู้วิจัย

4.1.5 การถ่ายทอดและใช้นวัตกรรม ชุด รางวัลสวัสดิ์

เมื่อดำเนินการสร้างสรรค์รางวัลสวัสดิ์เสร็จเรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้นำนวัตกรรมดังกล่าว
ถ่ายทอดต่อกลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง ณ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์)
ต.วัดสำโรง อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม โดยคัดเลือกจาก ผู้สูงอายุ อยู่ในสถานสงเคราะห์ที่สามารถ
ช่วยเหลือตนเอง และทำกิจกรรมสันทนาการได้ อายุเกิน 60 ปี เพศหญิง จำนวน 15 คน จำนวน 3 ครั้ง
รายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 16 การถ่ายทอดและใช้นวัตกรรม ชุด รำวงสวัสดี

ครั้งที่	วัน เดือน ปี และเวลา ที่ถ่ายทอด	ภาพประกอบ	รายละเอียดการถ่ายทอด
1	31 ตุลาคม 2566 เวลา 13.00 น.		การอธิบาย รายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย และการชี้แจงความเสี่ยงและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง และให้ผู้สูงอายุพิจารณายินยอมเข้าร่วมโครงการ ซึ่งในครั้งนี้มีผู้สูงอายุที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก และยินยอมเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 15 คน อยู่ในการควบคุมดูแลของเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชราอย่างเคร่งครัด
1	31 ตุลาคม 2566 เวลา 13.00 น.		เริ่มการถ่ายทอดกระบวนการท่ารำโดยคณะผู้วิจัยพร้อมทั้งนักศึกษาผู้ช่วยวิจัย สาธิตการใช้นาฏยศัพท์อย่างง่ายต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุเข้าใจเบื้องต้น ก่อน นาฏยศัพท์ที่

ครั้งที่ ที่	วัน เดือน ปี และเวลา ที่ถ่ายทอด	ภาพประกอบ	รายละเอียดการถ่ายทอด
			เลือกใช้ได้แก่ การตั้งวง และการจับ
1	31 ตุลาคม 2566 เวลา 13.00 น.		สาธิตการรำวงสวัสดี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเบื้องต้นใน กระบวนท่ารำ และฝึก ร้องเพลงวันอาทิตย์มี มิตร วันจันทร์ลั่นลา และวันอังคารสราญ สดใส
1	31 ตุลาคม 2566 เวลา 13.00 น.		ทดลองให้ผู้สูงอายุ ที่สามารถเคลื่อนไหว ร่างกายได้ตามปกติ ลูกขึ้นเดิน และอย่าทำ ตามจังหวะเพลงรำวง สวัสดี โดยมีคณะผู้วิจัย และนักศึกษาผู้ช่วยวิจัย คอยดูแลความปลอดภัย

ครั้งที่ ที่	วัน เดือน ปี และเวลา ที่ถ่ายทอด	ภาพประกอบ	รายละเอียดการถ่ายทอด
			ตลอดเวลา จากนั้นฝึกปฏิบัติทำรำเพลงวันอาทิตย์ มิ่งมิตร วันจันทร์ลั่นลา และวันอังคารสราญสดใส
2	2 พฤศจิกายน 2566 เวลา 13.00 น.		กล่าววทักทายเป็นสวัสดิ์ ผู้สูงอายุ และทบทวนกระบวนการทำรำเพลงวันอาทิตย์ มิ่งมิตร วันจันทร์ลั่นลา และวันอังคารสราญสดใส จากนั้นฝึกร้องเพลงในเพลงวันพุธ เลิศวิไล และวันพฤหัสบดี สุขีปรีดา พร้อมกับการฝึกปรบมือให้เข้าจังหวะ

ครั้งที่	วัน เดือน ปี และเวลา ที่ถ่ายทอด	ภาพประกอบ	รายละเอียดการถ่ายทอด
2	2 พฤศจิกายน 2566 เวลา 13.00 น.		คณะผู้วิจัยสาธิต กระบวนการรำเพลงวัน พื้เถศวโฒ และวัน พื้สดีสุขีปริดา โดย ค่อย ๆ ถ่ายทอด กระบวนการรำที่ละทำ เริ่มจากการอธิบายให้ เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติที่ ถูกต้อง และให้ผู้สูงอายุ ฝึกปฏิบัติมือที่เก้าอื้ ตนเองก่อน จากนั้นเมื่อ ปฏิบัติทำรำส่วนมือได้ แล้ว ก็ปฏิบัติทำรำใน ส่วนของเท้า
			เมื่อผู้สูงอายุรู้สึก เมื่อยล้า คณะผู้วิจัยมี การผ่อนคลายด้วยการ ให้หยุดพัก ร่วมเล่น เกมส์ และกิจกรรม สนทนาการต่าง ๆ และ เริ่มปฏิบัติกระบวนการ รำใหม่ ไม่ให้เกิดความ ตึงเครียดมากเกินไป

ครั้งที่ ที่	วัน เดือน ปี และเวลา ที่ถ่ายทอด	ภาพประกอบ	รายละเอียดการถ่ายทอด
			
2	2 พฤศจิกายน 2566 เวลา 13.00 น.	  	ทดลองให้ผู้สูงอายุที่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามปกติลุกขึ้นเดิน และย้ำทำตามจังหวะเพลงวันพุธ เลิ ศ วิ โล และ วัน พฤษ สบ ดี สุ ขี ปรี ดา โดยมีคณะผู้วิจัยและนักศึกษาผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลความปลอดภัยตลอดเวลา

ครั้งที่ ที่	วัน เดือน ปี และเวลา ที่ถ่ายทอด	ภาพประกอบ	รายละเอียดการถ่ายทอด
3	7 พฤศจิกายน 2566		คณะผู้วิจัยทบทวน กระบวนการทำรำเพลงรำ วงสวัสดิ์ ตั้งแต่เพลงวัน อาทิตย์มีมิตร จนถึง วันพฤหัสบดีสุขีปรีดา และต่อทำรำเพลงวัน ศุกร์สุขสดสี และเพลง วันเสาร์ให้เราใกล้ชิด และฝึกปฏิบัติทำรำจน ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติ ด้วยตนเองได้

ครั้งที่ ที่	วัน เดือน ปี และเวลา ที่ถ่ายทอด	ภาพประกอบ	รายละเอียดการถ่ายทอด
3	7 พฤศจิกายน 2566		คณะผู้วิจัยเก็บรายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการทำรำที่ละทำในเพลงวันศุกร์สุขสดสีและเพลงวันเสาร์ให้เราใกล้ชิด จากนั้นปฏิบัติทำรำร่วมกันทั้งหมด 7 เพลง

ที่มา: คณะผู้วิจัย

4.2 การวิเคราะห์ผลการใช้นวัตกรรม รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครปฐม

4.2.1 การวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างการใช้รำวงสวัสดี

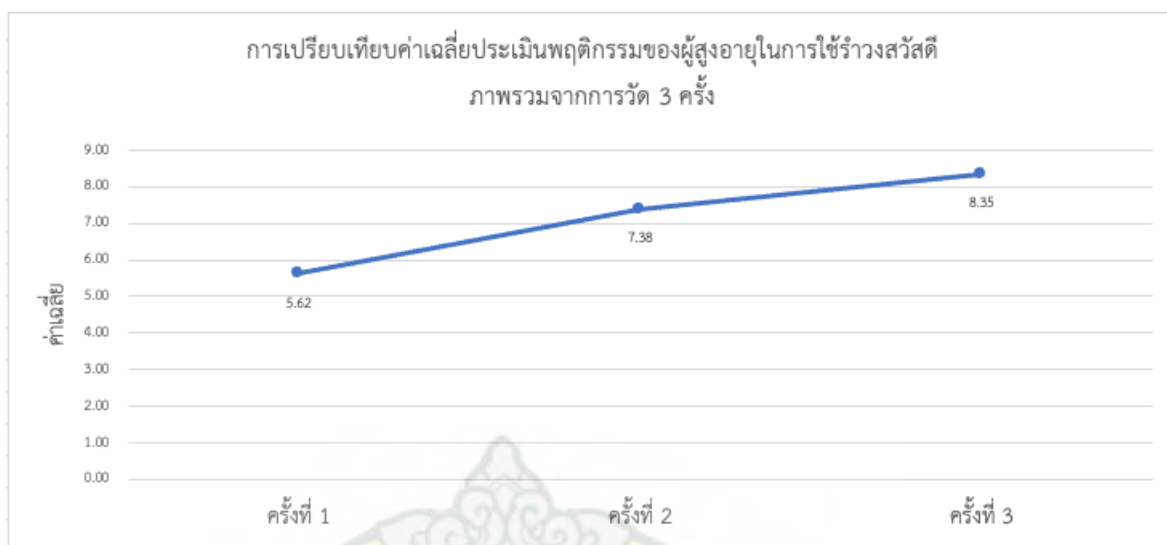
ในกระบวนการถ่ายทอดนวัตกรรมรำวงสวัสดี คณะผู้วิจัยมีการประเมินพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างการรำทั้งหมด 3 ครั้ง เพื่อแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุรายบุคคลว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อได้รำวงสวัสดี โดยมีคณะผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดในแบบสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างการใช้รำวงสวัสดี สามารถแสดงรายละเอียดได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงอายุระหว่างการใช้รำวงสวัสดี จากการวัดซ้ำ 3 ครั้ง

พฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงอายุในการใช้รำวงสวัสดี (ครั้งที่)	N	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	SD	ระดับคุณภาพของพฤติกรรมทางสุขภาวะ
1	15	36	5.62	0.60	พอใช้
2	15	36	7.38	0.69	ดี
3	15	36	8.35	0.47	ดีมาก

ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากตารางที่ 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงอายุระหว่างการใช้รำวงสวัสดี จากการวัดซ้ำจำนวน 3 ครั้ง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 5.62, 7.38 และ 8.35) ตามลำดับแสดงว่าพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพิ่มขึ้นตามลำดับและจากการวิเคราะห์ครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยจากการวัดซ้ำ 3 ครั้ง มาแสดงเป็นกราฟเพื่อให้เห็นพัฒนาการพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงอายุที่สูงขึ้น ดังภาพที่ 50



ภาพที่ 50 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการประเมินพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ
ในการใช้ร่าวงส่วสดีภาพรวมจากการวัด 3 ครั้ง

ที่มา: คณะผู้วิจัย

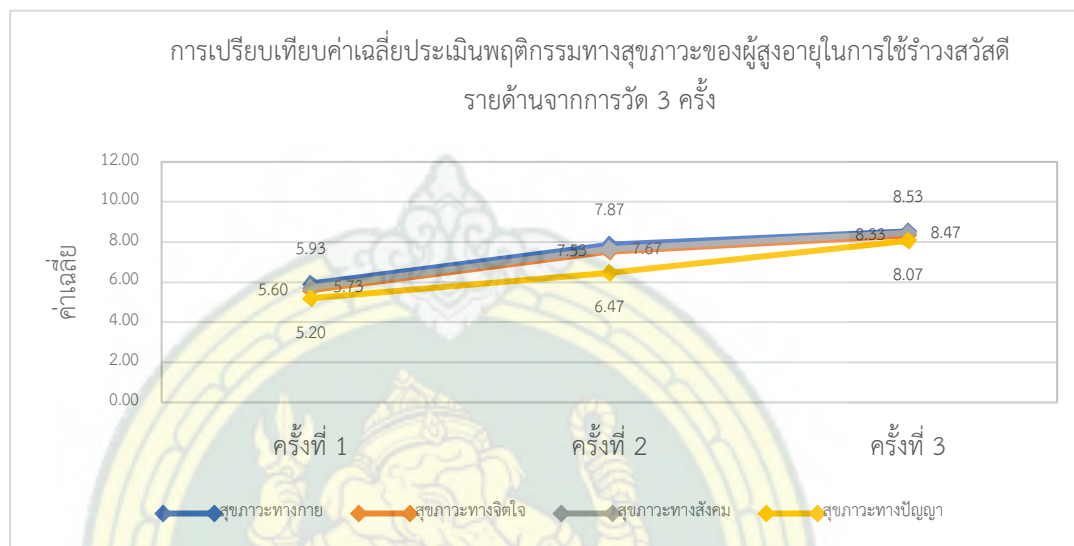
เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ซึ่งประกอบด้วยการประเมินพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คะแนนพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงวัยระหว่างการใช้อ่าวงส่วสดี จากการวัดซ้ำจำนวน 3 ครั้ง มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นตามลำดับในทุกด้าน ซึ่งคณะผู้วิจัยสามารถแสดงรายละเอียดของพฤติกรรมทาง สุขภาวะรายด้าน ได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงวัย ระหว่างการใช้อ่าวงส่วสดีเป็นรายด้าน จากการวัดซ้ำ 3 ครั้ง

ครั้งที่	พฤติกรรมผู้สูงอายุ							
	สุขภาวะด้านร่างกาย		สุขภาวะด้านจิตใจ		สุขภาวะด้านสังคม		สุขภาวะด้านปัญญา	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
1	5.93	1.22	5.60	0.63	5.73	0.8	5.20	0.68
2	7.87	1.19	7.53	0.64	7.67	0.98	6.47	0.64
3	8.53	0.64	8.33	0.62	8.47	0.74	8.07	0.7
รวม	7.44	0.33	7.16	0.01	7.29	0.12	6.58	0.03

ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากตารางที่ 17 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงวัยระหว่างการใช้ร่าวงสวัสดีรายด้าน จากการวัดซ้ำจำนวน 3 ครั้ง เพิ่มขึ้นตามลำดับการวัด และจากการวิเคราะห์ครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยรายด้านจากการวัดซ้ำ 3 ครั้ง มาแสดงเป็นกราฟเพื่อให้เห็นพัฒนาการของพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงวัยระหว่างการใช้ร่าวงสวัสดีที่สูงขึ้นตลอดระยะเวลาของการใช้ แสดงดังภาพที่ 51



ภาพที่ 51 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการประเมนพฤติกรรมทางสุขภาวะของผู้สูงอายุ
ในการใช้ร่าวงสวัสดีเป็นรายด้านจากการวัด 3 ครั้ง
ที่มา: ผู้คณะวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมของผู้สูงอายุข้างต้น เห็นได้ว่า ผู้สูงอายุมีค่าคะแนนสุขภาวะเพิ่มขึ้นในทุกครั้งที่ใช้นวัตกรรมร่าวงสวัสดี ซึ่งสุขภาวะด้านร่างกายมีค่าคะแนนสูงที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 7.44$) รองลงมาคือสุขภาวะด้านสังคม มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 7.29$) สุขภาวะด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 7.16$) และสุขภาวะด้านปัญญามีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 6.58$) เห็นได้ชัดเจนนว่า การร่าวงสวัสดีมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทุกด้านดีขึ้น โดยเฉพาะด้านร่างกาย ที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุมีความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง และได้พัฒนาสุขภาวะทางสังคม โดยการเข้าร่วมแลกเปลี่ยน มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ร่วมร่าวง ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนั้นยังได้พัฒนาสุขภาวะด้านจิตใจและด้านปัญญาควบคู่ไปด้วย

4.2.2 การวิเคราะห์ผลการประเมินสุขภาวะของผู้สูงวัยก่อนและหลังการใช้รำวงสวัสดี

เนื่องจากนวัตกรรมทางด้านนาฏศิลป์ ชุตรำวงสวัสดี เป็นนวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยจึงมีการประเมินสุขภาวะของผู้สูงวัยก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมรำวงสวัสดี รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 19 ผลการประเมินสุขภาวะของผู้สูงวัยก่อนและหลังการใช้รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

สุขภาวะของผู้สูงวัย	N	$\bar{X}$		SD		ระดับคุณภาพ	
		ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
สุขภาวะทางกาย	15	3.56	5.00	0.05	0.05	มาก	มากที่สุด
สุขภาวะทางจิตใจ	15	3.95	4.45	0.14	0.14	มาก	มาก
สุขภาวะทางสังคม	15	3.80	4.30	0.07	0.07	มาก	มาก
สุขภาวะทางปัญญา	15	3.97	4.32	0.12	0.12	มาก	มาก
รวม	15	4.15	4.52	0.29	0.27	มาก	มากที่สุด

ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากตารางที่ 19 พบว่า ผลการเปรียบเทียบสุขภาวะของผู้สูงวัยก่อนและหลังการใช้รำวงสวัสดี โดยผู้สูงวัยจำนวน 15 คน ภาพรวมอยู่ในระดับคุณภาพมากในการประเมินก่อนการใช้รำวงสวัสดี และหลังการใช้มีระดับคุณภาพมากที่สุด โดยค่าเฉลี่ยระดับสุขภาวะของผู้สูงวัยหลังการใช้รำวงสวัสดีเพิ่มขึ้นจาก $\bar{X} = 4.15$, S.D. = 0.29 เป็น $\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.27 เห็นได้ว่า รำวงสวัสดีมีประสิทธิภาพโดยตรงต่อสุขภาวะของผู้สูงวัยในทุกด้าน สุขภาวะทางด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเป็นอันดับแรก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 5.00$, S.D. = 0.05) รองลงมาเป็นสุขภาวะทางด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.45$, S.D. = 0.14) สุขภาวะทางด้านปัญญา มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.32$, S.D. = 0.12) และสุขภาวะทางสังคม มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.30$, S.D. = 0.07)

4.2.3 การวิเคราะห์ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรำวงสวัสดี

จากการสร้างสรรค์รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม และนำนวัตกรรมดังกล่าวใช้กับผู้สูงอายุ และได้ทำการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรำวงสวัสดี สามารถแสดงรายละเอียดได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 20 ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรางวัลสวีสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อ
การส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

หัวข้อ ประเมิน	ข้อความถาม	ระดับความพึงพอใจ					จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	แปลค่า
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)			
1. แนวคิด การแสดง และรูปแบบ การแสดง	1.1 รางวัลสวีสดีสามารถ ส่งต่อความปรารถนาดี ด้านสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ให้กับผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครปฐมได้ อย่างชัดเจน	46	4				50	4.95	มากที่สุด
	1.2 มีการบูรณาการ ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น (การรำวง) ในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุ	48	2				50	4.98	มากที่สุด
	1.3 มีการนำเสนอของดี สถานที่ท่องเที่ยว ในจังหวัดนครปฐม อย่างชัดเจน	46	4				50	4.95	มากที่สุด
	1.4 รูปแบบการแสดง “ร่วมร้อง ร่วมรำ ทำเพื่อ สุขภาพะ” มีความเหมาะสม	48	2				50	4.98	มากที่สุด
	1.5 แนวคิดและรูปแบบ การแสดงมีความ เหมาะสม เป็นเอกภาพ	46	4				50	4.95	มากที่สุด
2. องค์ประกอบ การแสดง	2.1 บทร้อง บทประพันธ์ มีความไพเราะ มีเนื้อหาสอดคล้อง เหมาะสมกับรูปแบบและ แนวคิด	47	3				50	4.96	มากที่สุด
	2.2 อัตราจังหวะของ ดนตรีมีความเหมาะสม	46	4				50	4.95	มากที่สุด

หัวข้อ ประเมิน	ข้อความถาม	ระดับความพึงพอใจ					จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	แปลค่า
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)			
	ต่อการเคลื่อนไหวของ ผู้สูงอายุ								
	2.3 เพลงที่เลือกนำมาใช้ มีความคุ้นหู สามารถ จดจำได้ง่าย	46	4				50	4.95	มากที่สุด
	2.4 กระบวนท่ารำมีความ สร้างสรรค์ บูรณาการท่า รำทางนาฏศิลป์ไทยกับ ท่าทางการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 4 ด้าน ของผู้สูงอายุ ได้อย่างเหมาะสม	44	5	1			50	4.91	มากที่สุด
	2.5 กระบวนท่ารำทั้ง 7 เพลง มีความสวยงาม ไม่ยากเกินไป สวยงาม ร้อยเรียง กลมกลืนเป็น เอกภาพ เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ	41	8	1			50	4.88	มากที่สุด
3. องค์กรรวม ของผลงาน และการ นำไปใช้ ประโยชน์	3.1 องค์กรประกอบทุกด้าน ของรางวัลสวัสดิ์ มีความเป็นเอกภาพ	48	2				50	4.98	มากที่สุด
	3.2 แนวความคิดใน งานวิจัยสามารถถ่ายทอด สู่นวัตกรรมการแสดงได้ อย่างชัดเจน	42	8				50	4.90	มากที่สุด
	3.3 รางวัลสวัสดิ์ : นวัตกรรมนาฏศิลป์ สร้างสรรค์เพื่อ การส่งเสริมสุขภาพที่ดี ของผู้สูงวัยในจังหวัด นครปฐม มีคุณค่าต่อ สู่สาธารณชน	47	2	1			50	4.95	มากที่สุด

หัวข้อ ประเมิน	ข้อความถาม	ระดับความพึงพอใจ					จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	แปลค่า
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)			
	เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ให้กับผู้สูงอายุ และ สามารถใช้เป็นต้นแบบ การสร้างสรรค์นวัตกรรม ให้กับหน่วยงานหรือพื้นที่ อื่น ๆ								

ที่มา: คณะผู้วิจัย

จากตารางที่ 20 ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรางวัลสวดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม จากกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 50 คน ประกอบด้วย ครูอาจารย์ทางด้านดนตรีนาฏศิลป์ พลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้แสดง ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี และประชาชนทั่วไป พบว่ามีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดในทุกด้าน มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.96 โดยคณะผู้วิจัยสามารถสรุปผลการประเมินซึ่งปรากฏรายละเอียด ดังนี้

ด้านแนวคิดและรูปแบบการแสดง พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 5 ประเด็นย่อย โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจมากที่สุดเท่ากัน 2 ประเด็น ได้แก่ มีการบูรณาการศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น (การรำวง) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และรูปแบบการแสดง “ร่วมร้อง ร่วมรำ ทำเพื่อสุขภาพ” มีความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.98 รองลงมาคือ รางวัลสวดีสามารถส่งต่อความปรารถนาดีด้านสุขภาพทั้ง 4 ด้านให้กับผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐมได้อย่างชัดเจน และมีการนำเสนอของดี สถานที่ท่องเที่ยว ในจังหวัดนครปฐมอย่างชัดเจน อีกทั้งประเด็นแนวคิดและรูปแบบการแสดงมีความเหมาะสม เป็นเอกภาพ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากัน 3 ประเด็น ที่ 4.95 และผลการประเมินรวมด้านแนวคิดและรูปแบบการแสดง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.96 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด

ด้านองค์ประกอบการแสดง พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 5 ประเด็นย่อย โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่ บทร้อง บทประพันธ์ มีความไพเราะ มีเนื้อหาสอดคล้องเหมาะสมกับรูปแบบและแนวคิด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.96 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด รองลงมาคือ อัตราจังหวะของดนตรีมีความเหมาะสมต่อการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ และเพลงที่เลือกนำมาใช้มีความคุ้นหู สามารถจดจำได้ง่าย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากัน ที่ 4.95

ระดับความพึงพอใจมากที่สุด ประเด็นกระบวนการทำรำมีความสร้างสรรค์ บุรณาการทำรำทางนาฏศิลป์ไทยกับท่าทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.91 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด และประเด็นกระบวนการทำรำทั้ง 7 เพลง มีความสวยงาม ไม่ยากเกินไป สวยงามร้อยเรียง กลมกลืนเป็นเอกภาพ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.88 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด และผลการประเมินรวมด้านองค์ประกอบ การแสดง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.93 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด

ด้านองค์รวมของผลงาน และการนำไปใช้ประโยชน์ พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 3 ประเด็นย่อย โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจมากที่สุด ได้แก่องค์ประกอบทุกด้านของรำวงสวัสดี มีความเป็นเอกภาพ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.98 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด รองลงมาคือ รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย ในจังหวัดนครปฐม มีคุณค่าต่อสู่สาธารณชน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุ และสามารถใช้เป็นต้นแบบการสร้างสรรค่นวัตกรรมให้กับหน่วยงานหรือพื้นที่อื่น ๆ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.95 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด และประเด็นแนวความคิดในงานวิจัยสามารถถ่ายทอดสู่นวัตกรรมการแสดงได้อย่างชัดเจน มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.90 ระดับความพึงพอใจมาก และผลการประเมินรวมด้านองค์รวมของผลงาน และการนำไปใช้ประโยชน์ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.94 ระดับความพึงพอใจมากที่สุด

4.3 องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการสร้างสรรค์

4.3.1 แนวทางและกระบวนการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงวัย

จากการสร้างสรรค์ และผลการนำไปใช้ รำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยค้นพบองค์ความรู้สำคัญที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์งานทางนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ในการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงวัย ผู้สร้างสรรค์ต้องคำนึงถึงการกำหนดแนวความคิด รูปแบบของนาฏศิลป์ และศึกษากลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อตั้งจุดประสงค์ในการสร้างสรรค์ให้มุ่งประโยชน์โดยตรงต่อผู้สูงวัย

2) ในการสร้างสรรค์ ผู้สร้างสรรค์ต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับสุขภาวะทุกด้านของผู้สูงวัย โดยควรศึกษาข้อมูลแนวทางการเคลื่อนไหว ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยให้เกิดความเข้าใจ และควรมีผู้ทรงคุณวุฒิด้านดังกล่าวข้างต้น คอยให้คำแนะนำอยู่ตลอดเวลา กระบวนการสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย ถูกต้อง และเกิดประโยชน์สูงสุดตามหลักการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหว เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงวัย

3) ผู้สูงวัย มักมีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวและการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม ผู้สร้างสรรค์ควรคำนึงถึงความยากง่ายของกระบวนการท่ารำ และความสนุกสนานของผลงาน เพื่อดึงดูดให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมให้ครบกระบวนการ ทั้งนี้การบูรณาการศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิมที่ผู้สูงวัยเคยมีประสบการณ์มาก่อน เป็นการดึงดูดความสนใจผู้สูงวัยได้เป็นอย่างดี

4) องค์ประกอบต่าง ๆ ในงานสร้างสรรค์จะต้องไม่ซับซ้อนและใช้ระยะเวลานานจนเกินไป จากการลงพื้นที่ คณะผู้วิจัยพบว่า ผู้สูงวัยมักมีปัญหาความเสื่อมถอยของระบบร่างกายและระบบความจำ การสร้างสรรค์งานในทุกองค์ประกอบจะต้องเกิดความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ ไม่ยากจนเกินไป ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จากความสนุกสนานที่เกิดขึ้นในกิจกรรมมักเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

5) กระบวนการสร้างสรรค์เพลง และดนตรี เป็นส่วนสำคัญที่จะสามารถดึงดูดให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งคณะผู้วิจัยพบว่า จังหวะเพลง 90 BPM เป็นช่วงจังหวะที่เหมาะสม ไม่เร็วและช้าจนเกินไป เหมาะสมกับการนำมาใช้เป็นเพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะสำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนั้นเพลงที่มีทำนองคุ้นหู หรือเพลงที่ผู้สูงอายุเคยผ่านประสบการณ์ในการรับฟังมาก่อน จะสามารถกระตุ้นให้เกิดความน่าสนใจได้เป็นอย่างดี

6) กระบวนการสร้างสรรค์กระบวนการท่ารำ ควรใช้ท่าทางยืดหยุ่นอย่างง่าย เช่น การจีบจีบคว่ำ จีบหงาย การตั้งวงบน การตั้งวงกลาง การตั้งวงล่าง การย่อเท้า และการยกเท้า ควรหลีกเลี่ยงการใช้กระบวนการท่ารำที่ยากเกินความสามารถ โดยในกระบวนการสร้างสรรค์ควรมีการทดลองให้ผู้สูงอายุคนอื่นได้ลองปฏิบัติท่ารำก่อน และมีการยืนยันความเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์ไทย

ด้านกระบวนการ และขั้นตอนการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย คณะผู้วิจัยขอสรุปเป็นรายละเอียดต่อไปนี้

1) ขั้นตอนการเตรียมการสร้างสรรค์ ผู้สร้างสรรค์จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลจากเอกสาร จากการสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความรู้พื้นฐานให้มากที่สุด จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์งาน

2) ขั้นตอนการสร้างสรรค์ ผู้สร้างสรรค์ควรกำหนดแนวคิด รูปแบบการแสดง ขอบเขตและจึงลงรายละเอียดการสร้างสรรค์องค์ประกอบอื่น ๆ ในขั้นตอนนี้ผู้สร้างสรรค์จำเป็นต้องสร้างงานให้สอดคล้องกับแนวความคิดให้มากที่สุด มีกระบวนการทวนสอบข้อมูลจากขั้นตอนการเตรียมการสร้างสรรค์อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยควรมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 2.1) การกำหนดแนวคิด
- 2.2) การกำหนดรูปแบบการแสดง
- 2.3) การสร้างสรรค์เนื้อเพลง หรือบทประกอบการแสดง
- 2.4) การสร้างสรรค์ดนตรี และเพลงประกอบการแสดง
- 2.5) การสร้างสรรค์กระบวนท่ารำ
- 2.6) การสร้างสรรค์ ออกแบบพื้นที่สำหรับการแสดง
- 2.7) การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกาย (ถ้ามี)
- 2.8) การฝึกซ้อม
- 2.9) การทดลองใช้ผลงานสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์กับผู้สูงอายุ
- 2.10) การปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และแนวคิดที่เกี่ยวข้อง
- 3) ขั้นตอนการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)
 - 3.1) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏดุริยางคศิลป์ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพ สุขภาวะ วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือ พลศึกษา ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะ
 - 3.2) การปรับปรุง พัฒนา แก้ไข ตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิในข้อที่ 3.1)

4.3.2 โครงสร้าง และลักษณะสำคัญของ ร่างสวัสดิ: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดนครปฐม

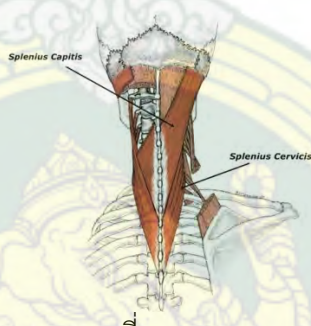
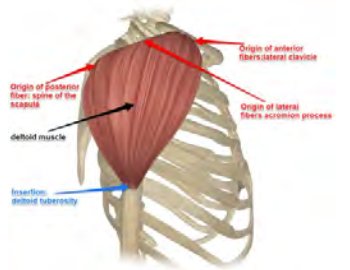
ร่างสวัสดิ: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยจังหวัดนครปฐม มีรูปแบบการแสดงร่วมร้อง ร่วมรำ ทำเพื่อสุขภาพ กำหนดให้มีเพลง 7 เพลง สอดรับกับ 7 วันใน 1 สัปดาห์ ใช้เพลงที่มีทำนองคุ้นหูมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์ ใช้ท่ารำจากการรำ ทำนาฏยศัพท์ และท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แบ่งการรำ 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การออกกำลังกายด้วยรำ และ ช่วงที่ 3 การคลายกล้ามเนื้อ ใช้การเคลื่อนไหวที่เน้นความแบบเรียบง่าย องค์กรของผลงานออกแบบให้สอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้

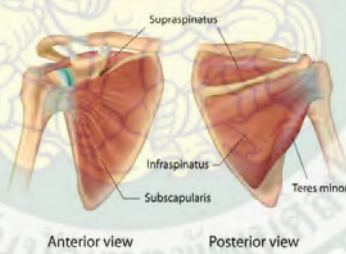
- 1) สุขภาวะด้านร่างกาย กำหนดให้ใช้กระบวนท่ารำที่สามารถส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายโดยตรง ซึ่งในขณะปฏิบัติกระบวนท่ารำนั้นจะมีการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายอย่างครบถ้วน ส่งผลต่อระบบกล้ามเนื้อ ระบบเส้นเอ็น และระบบของกระดูกต่าง ๆ ของผู้สูงวัย ทั้งนี้ร่างสวัสดิเป็นเพียงนวัตกรรมที่จะส่งเสริมพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้

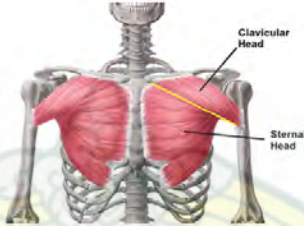
ขยับหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง อันจะส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ในกระบวนการทำรำของรำวงสวัสดี มีความสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวทางร่างกาย Anatomy หลายประการครอบคลุมตลอดศีรษะจรดปลายเท้า รวมทั้งมีการกระตุ้นให้ปอดได้รับออกซิเจนมากขึ้นจากการร้องหรือฮัมเพลง ในขณะที่รำวง คณะผู้วิจัยขอยกตัวอย่างข้อมูลความสอดคล้องระหว่างการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติกระบวนการทำรำและระบบกล้ามเนื้อ และกระดูกที่สำคัญ และประโยชน์ที่เกิดขึ้นด้านสุขภาพทางกาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 21 ความสอดคล้องระหว่างการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติกระบวนการทำรำและระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูกที่สำคัญ

ท่ารำ/ภาพท่ารำ	ภาพกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง	คำอธิบาย
ลำตัวส่วนบน การเอียงศีรษะ 	 ที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/Sternocleidomastoid_muscle	การเอียงศีรษะทั้งด้านซ้ายและด้านขวาเป็นการเคลื่อนไหวด้วยการยืด (Extention) และการหดตัว (Flexion) ของกล้ามเนื้อคอด้านหน้า (Sternocleidomastoid) ในขณะที่เอียงศีรษะไปข้างซ้าย กล้ามเนื้อคอด้านขวา จะถูกยืด เช่นเดียวกันเมื่อเอียงศีรษะไปด้านขวา กล้ามเนื้อคอด้านซ้ายก็ จะถูกยืด นอกจากนี้ยังทำงานร่วมกับกลุ่มของกล้ามเนื้อสคาไลน์ (scalenus muscles) ซึ่งกล้ามเนื้อ Scalene เป็นกลุ่มกล้ามเนื้อขนาดเล็กที่เกาะจากด้านข้างของกระดูกคอ กล้ามเนื้อมัดนี้แบ่งออกเป็น 3 มัด (Anterior, Middle and Posterior scalene) โดยหน้าที่หลักของกล้ามเนื้อมัดนี้ คือ

ท่ารี/ภาพท่ารี	ภาพกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง	คำอธิบาย
		ช่วยในการหมุน เอียงและก้มคอ ยกกระดูกซี่โครงขึ้น รวมทั้งทำงานร่วมกับกล้ามเนื้อ Sternocleidomastoid เพื่อช่วยหายใจเข้าลึก มีประโยชน์เพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวของช่องอกระหว่างการหายใจ
การก้มศีรษะ 	 ที่มา: https://www.painawayclinic.com/th	การก้มและเงยศีรษะ เป็นการเคลื่อนไหวด้วยการยืด (Extention) และการหดตัว (Flexion) ของกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ได้แก่ Splenius Capitis และ Splenius Cervicis ซึ่งกล้ามเนื้อดังกล่าวมีหน้าที่ยืดให้ศีรษะตั้งบนลำตัว และป้องกันกระดูกสันหลังบริเวณคอ การปฏิบัติท่าก้มและเงยศีรษะ หรือบริหารกล้ามเนื้อกลุ่มนี้ในจำนวนที่เหมาะสม เป็นการช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการปวดตึงบริเวณคอ บ่า ไหล่ ได้
การหมุนไหล่ 	 ที่มา: https://www.yoganatomy.com/	การหมุนไหล่เป็นวงกลม เป็นการเคลื่อนไหวส่วนข้อต่อของหัวไหล่ แบบหมุนควง (Circumduction) โดยอาศัยการทำงานกล้ามเนื้อ Deltoid และ กล้ามเนื้อ Supraspinatus ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของกล้ามเนื้อในบริเวณไหล่กับการเคลื่อนไหวของแขน

ท่าร่า/ภาพท่าร่า	ภาพกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง	คำอธิบาย
	the-deltoid-muscle-of-month-yoga-anatomy/	ที่มีข้อต่อไหล่เป็นจุดหมุน นอกจากนี้มีเป็นการทำงานร่วมกันกับกล้ามเนื้อ Trapezius และ กล้ามเนื้อ Serratus anterior ในการปฏิบัติท่าหมุนไหล่จะช่วยสร้างความมั่นคงให้กับข้อไหล่ขณะเคลื่อนไหว และได้ประโยชน์โดยตรงเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ ลดความตึงตัวในข้อไหล่ และกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อจะมีความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น
การจับยืดสะบักและการจับคู่ด้านหลัง 	 ที่มา: https://www.yoganatomy.com/the-deltoid-muscle-of-month-yoga-anatomy/	การจับยืดสะบักและการจับคู่ด้านหลัง เป็นกระบวนการท่าที่มีที่มาจากท่ายืดเหยียดสะบักในการออกกำลังกายทั่วไป โดยใช้การจับและการตั้งวงผสมผสานให้เกิดความตึงมากขึ้นในการปฏิบัติท่านี้เป็นการทำงานร่วมกันของ กระดูกสะบัก (Scapular) และ กลุ่มกล้ามเนื้อหมุนข้อไหล่ (Rotator Cuff Muscle) ได้แก่ Supraspinatus, Infraspinatus, Subscapularis และ Teres minor มีส่วนช่วยในการคลายความตึงของกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ สะบัก และกล้ามเนื้อข้างลำตัว รวมถึงสามารถช่วยลด

ท่าท่า/ภาพท่าท่า	ภาพกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง	คำอธิบาย
		อาการปวดสะบักได้ดีหากปฏิบัติในท่าทางที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ
การจับส่งหลังและแทงมือตั้งวงไปข้างหลัง 	 ที่มา: https://mesofitboca.com/2019/09/29/2019-9-28-release-stretch-contract-pectoralis-major-clavicular-head-and-true-external-rotation/	การจับส่งหลังและแทงมือตั้งวงไปข้างหลัง จะช่วยในการบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก Pectoralis Major ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ หุบ และหมุนแขนเข้าหาลำตัว ช่วยในการผลัก และการปีนป่าย การบริหารกล้ามเนื้อมัดนี้จะมีส่วนช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพดูอู่มากมาย ไหล่ตรง อีกทั้งยังช่วยยืดหลังส่วนบนให้ตรง ลดอาการไหล่ห่อ คอเยื้อง คลายอาการปวดตึงบริเวณหลัง และ คอ บ่า ไหล่
การตั้งวงและการจับ 	 ที่มา: https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/the-superficial-flexors-of-the-forearm	การตั้งวง เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อแขนท่อนล่างกลุ่มเหยียด หรือหลังแขน (Forearm extensor) ซึ่งทำหน้าที่กระดูกข้อมือขึ้น ในการปฏิบัติท่าตั้งวง จะมีการเกร็งกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวในขณะเดียวกัน เมื่อปฏิบัติท่าตั้งวงค้างไว้ กล้ามเนื้อฝั่งตรงข้าม ได้แก่ท้องแขนจะถูกยืดเหยียดออก ซึ่งสามารถช่วยลดความตึงกล้ามเนื้อนั้น ๆ โดยจะเกิดความผ่อนคลายมากขึ้น

ท่าท่า/ภาพท่าท่า	ภาพกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง	คำอธิบาย
		ส่วนการจับคว่ำและจับหงาย เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อ แขนท่อนล่างกลุ่มงอ หรือหลัง แขน (Forearm flexor) ซึ่งทำหน้าที่งอข้อมือ ในการเกร็ง กล้ามเนื้อดังกล่าวเพื่อปฏิบัติท่า จับ จะส่งผลให้กล้ามเนื้อ มีการหดตัว ขณะทำท่าจับค้ำ ไว้ กล้ามเนื้อฝั่งตรงข้าม คือ หลังแขน จะถูกยืดเหยียดออก ซึ่งสามารถช่วยลดความตึง กล้ามเนื้อนั้น ๆ โดยจะเกิดความ ผ่อนคลายมากขึ้น กล้ามเนื้อกลุ่มงอและ เหยียด จะยึดเกาะบริเวณ กระดูกข้อมือ (Carpal bones) และ กระดูกฝ่ามือ (Metacarpal bones) เป็นกระดูกที่ประกอบ กันเป็นส่วนประกอบหลักของ ข้อมือ (wrist) ช่วยในการขยับ หยิบ การจับ การถือ การยกให้ มีความแข็งแรง มั่นคง ของมือ และฝ่ามือ และลดการเกิด อุบัติเหตุจากการใช้ ชีวิตประจำวันต่าง ๆ

ท่ารี/ภาพท่ารี	ภาพกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง	คำอธิบาย
ลำตัวส่วนล่าง การย่อเท้า 	 ที่มา: https://www.thephysiocompany.com/blog/2020/12/11/running-injuries-which-muscles-should-runners-strengthen	การย่อเท้าทั้งด้านซ้ายและด้านขวาเป็นกระบวนการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อกลุ่มเหยียดสะโพก Gluteus Muscle และกล้ามเนื้อกลุ่มงอสะโพก Hip flexor, Quadriceps Muscle ในการยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น กล้ามเนื้อกลุ่มงอสะโพกข้างนั้น ๆ จะถูกทำงาน และในทางตรงกันข้าม กล้ามเนื้อกลุ่มเหยียดสะโพกจะถูกยืดออก และในขณะที่ย่อเข่ายกเท้าลอยพื้น พื้นกลุ่มกล้ามเนื้อด้านหลังต้นขา Hamstrings Muscle และกล้ามเนื้อน่อง Calf Muscle ซึ่งทำหน้าที่ช่วยเหยียดต้นขาและงอเข่าจะทำงานร่วมกัน มีประโยชน์ด้านการช่วยเพิ่มความมั่นคงในการยืน เดิน การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน แข็งแรง ไม่เกิดอุบัติเหตุล้มได้ง่าย

ท่าท่า/ภาพท่าท่า	ภาพกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง	คำอธิบาย
การกระดกเท้า 	 ที่มา: https://www.thephysiocompany.com/blog/2020/12/11/running-injuries-which-muscles-should-runners-strengthen	การกระดกเท้า ใช้กระบวนการฝึกการทรงตัว (Balance) ลักษณะการปฏิบัติท่ากระดกเท้าจะคล้ายคลึงกับการยืนยกขาเดียว (Standing Knee Lift) เป็นทำงานของกล้ามเนื้อเหยียดสะโพก Gluteus Muscle และกล้ามเนื้อเหยียดเข่า Quadriceps Muscle ขาข้างที่งอเข้าไปด้านหลัง กระดกข้อเท้า จะเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อองสะโพก Hip flexor และกล้ามเนื้อองเข่า Hamstrings Muscle อีกทั้งมีส่วนร่วมในการทำงานของกล้ามเนื้อหน้าท้อง Rectus abdominis เพื่อช่วยในการทรงตัว ส่วนปลายเท้าที่มีการกระดกข้อเท้าลง อาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อหน้าแข้ง ขณะเดียวกันกลุ่มกล้ามเนื้ออง (Calf Muscle) จะถูกยืดเหยียดออก กล้ามเนื้อจะเกิดความแข็งแรง มั่นคง และความสมดุลในการทรงตัว ช่วยลดอุบัติเหตุในการหกล้มของผู้สูงอายุได้

ท่ารำ/ภาพท่ารำ	ภาพกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง	คำอธิบาย
การเขย่งปลายเท้า 	 ที่มา: https://movebettergwent.nhs.wales/self_management/calf-muscle-stretching/	การเขย่งปลายเท้า เป็นกระบวนการทำงานของกล้ามเนื้อน่อง (Calf Muscle) ร่วมกับการทำงานของกระดูกเท้า โดยเฉพาะกระดูกข้อเท้า (Talus bone) และเส้นเอ็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ในการฝึกปฏิบัติทำนี้จะสามารถช่วยให้กล้ามเนื้อน่องและข้อเท้ามีความแข็งแรง สามารถทรงตัวได้ดี และลดการเกิดอุบัติเหตุข้อเท้าพลิก ซึ่งนำมาสู่การล้มในผู้สูงอายุได้ง่าย

ที่มา: คณะผู้วิจัย

2) สุขภาวะด้านจิตใจ ในการร่ำวงสวัสดี ผู้สูงวัยจะได้รับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจให้มีความเบิกบาน แจ่มใส มีเมตตา ซึ่งการร้องรำทำเพลงมีส่วนช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ส่งผลต่อเนื่องมาถึงจิตใจถูกพัฒนาตามไปด้วยอย่างชัดเจน จากการศึกษาข้อมูล พบว่า เสียงดนตรีสามารถส่งผลให้เกิดความสุข ความบันเทิง และความรู้สึกที่ดีได้ (เสาวนีย์ สังฆโสภณ, 2553) ร่ำวงสวัสดีมีองค์ประกอบสำคัญคือ เพลง ซึ่งเพลงดังกล่าวได้ผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ที่ลงความเห็นโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพ และด้านดุริยางคศิลป์แล้วว่าสามารถก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงวัยได้อย่างแท้จริง

ในด้านเนื้อเพลงร่ำวงสวัสดี นำเนื้อหาของดีที่ปรากฏในคำขวัญประจำจังหวัดนครปฐมมาแทรกอยู่ในเนื้อเพลง และมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเกี้ยวพาราสีของหนุ่มสาว รวมทั้งเชิญชวนให้เที่ยวหรือชิมของดีของจังหวัดนครปฐม ผู้สูงวัยจะเพลิดเพลินไปกับของดีประจำท้องถิ่นของตนเอง เกิดเป็นความภาคภูมิใจในสถานที่ท่องเที่ยว และสินค้าของจังหวัดนครปฐม

ในด้านของจังหวะเพลง ร่ำวงสวัสดีมีอัตราจังหวะ 90 BPM ซึ่งเป็นจังหวะปานกลาง จะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวของผู้สูงวัย ในการฟังเพลง ร้องเพลง และรำตามเพลงจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกกระฉับกระเฉง กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการขยับเขยื้อนร่างกาย ก่อให้เกิดเป็นความสนุกสนานเพลิดเพลิน จิตใจมีความสุข (เสาวนีย์ สังฆโสภณ, 2553)

ในด้านทำนองเพลง คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกเพลงที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นชิน สามารถร้องตาม หรือเคยได้รับฟังมาก่อน เพื่อให้เกิดเป็นเพลงที่มีความง่ายต่อการเข้าถึง เมื่อได้ฟังเพลงก็จะส่งผลต่อเนื่องให้เกิดความสนุกสนาน จากการศึกษาข้อมูลพบว่า การเลือกใช้เพลงที่มีความคุ้นหูจะช่วยสร้างเสริมให้จิตใจมีความสุขมากยิ่งขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีประสบการณ์ที่ต่อเนื่องยาวนาน การเลือกใช้เพลงที่เคยผ่านการได้ยิน หรือรับฟังมา จะสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง อันจะส่งผลให้เกิดประโยชน์ในทุกด้าน

3) สุขภาพด้านสังคม ในการร่างสวัสดิ ผู้สูงอายุจะได้รับการส่งเสริมสุขภาพทางด้านสังคม โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

3.1) การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมร่าง มีการแลกเปลี่ยนความคิด มีการสอนและช่วยเพื่อนร่วมร่างให้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทำร่วมกันได้อย่างมีความสุข ในกระบวนการทำร่างสวัสดิ คณะผู้วิจัยกำหนดให้มีท่าคู่ ท่าหมู่ ที่จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างคู่ร่างและเพื่อนร่วมร่าง การปฏิบัติกระบวนการจะต้องมีความสมดุลระหว่างคู่ และผู้ร่างคนอื่น เพื่อให้เกิดความสวยงามพร้อมเพรียง และได้ส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม มีการพูดคุยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เกิดเป็นเครือข่ายทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุ ส่งผลต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการเป็นอยู่ในสังคมที่มีความสุข มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกันระหว่างกลุ่มเพื่อน ตลอดจนเป็นการเพิ่มศักยภาพในการสร้างความสัมพันธ์ให้ใกล้ชิดกับสังคม ชุมชน เครือข่าย ให้เกียรติผู้อื่น เกิดเป็นวิถีการดำรงตนในสังคมอย่างมีความสุขในบั้นปลายชีวิต

3.2) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ชม มีการสร้างเครือข่ายทางสังคม ผ่านการร่างซึ่งถือเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสถานะและความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ชม สังคม เพื่อนฝูง ซึ่งสิ่งนี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า ลดความเหงา และมีคุณภาพชีวิตช่วงบั้นปลายอย่างมีความสุข นอกจากนั้นการมีปฏิสัมพันธ์ในวงกว้างจะสามารถช่วยลดความตึงเครียดและปัญหาทางด้านจิตใจต่าง ๆ แม้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ ก็ยังสามารถส่งผลดีต่อความสัมพันธ์รอบข้าง ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต และส่งผลดีต่อสุขภาพทางกายควบคู่กันไปด้วย

4) สุขภาพทางปัญญา ร่างสวัสดิสามารถเสริมให้สุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้นทุกด้าน ในด้านสุขภาพทางปัญญา ร่างสวัสดิมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสุข ได้ฝึกความจำ สมาธิและไหวพริบต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าขณะร่าง เกิดเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ สร้างความสุข รื่นรมย์ ภาควิชาจิตในความสามารถของตนเองและกลุ่มเพื่อนร่วมร่าง ตระหนักในคุณค่าของตนเองและของดีต่าง ๆ ในจังหวัดนครปฐม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทางปัญญาอันประเสริฐ

ไม่อิจฉาริษยา เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดความเห็นแก่ตัว ได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังพบวิถีชีวิตที่เป็นสุขได้จากการเข้าร่วมร่ำวง เนื่องจากเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนร่วมวัย นับเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ร่วมกัน ได้พูดคุย ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น ลดความกดดันในการอยู่ร่วมกัน เกิดเป็นวิถีชีวิตที่เรียบง่ายมีความสุขอย่างแท้จริง เกิดเป็นประโยชน์โดยตรงกับตัวผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และสังคม



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลสู่กระบวนการสร้างสรรค์ร่างสวัสดิ: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยขอสรุปรายละเอียดตามวัตถุประสงค์ของวิจัย ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ผลการศึกษารูปแบบ โครงสร้าง และองค์ประกอบของร่าง

5.1.2 ผลการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด ร่างสวัสดิ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

5.2 องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด ร่างสวัสดิ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

5.3 อภิปรายผล

5.4 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป

5.1.1 ผลการศึกษารูปแบบ โครงสร้าง และองค์ประกอบของร่าง

ร่าง หมายถึง การละเล่นทางศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านของไทย เล่นเพื่อความสนุกสนาน สามัคคี มักทำเป็นคู่และเดินเป็นลักษณะวงกลม พัฒนามาจากรำโทน การรำโทนหรือรำวงมีที่มาจากลักษณะการเต้นรำเป็นวง เกิดขึ้นจากการรวมตัวของคนในชุมชนเพื่อประกอบพิธีกรรมตามระบบความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สามารถดลบันดาลสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่พึงปรารถนา และเพื่อให้พรที่ปรารถนานั้นสำเร็จจึงต้องมีการละเล่นเป็นกลุ่มเพื่อให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์พึงพอใจ อีกทั้งการเต้นรำเป็นกลุ่มนั้นเป็นการพบปะกันในชุมชน โดยการเต้นรำนั้นจะเป็นวงกลม เต้นไปรอบ ๆ ตามแต่ความพึงพอใจของผู้เต้น จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การรำวง สามารถจำแนกได้ 2 รูปแบบ คือ รำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค และรำวงมาตรฐาน มีรายละเอียด ดังนี้

5.1.1.1 รำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค

รำวงชาวบ้านหรือการรำวงย้อนยุค มีพัฒนาการมาจากรำไท่น มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในโอกาสต่าง ๆ โดยฝ่ายชายจะเข้ามาเชิญฝ่ายหญิงออกไปรำกันเป็นคู่ บริเวณรอบ ๆ มีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา และพัฒนารูปแบบอย่างต่อเนื่อง จนมีลักษณะเฉพาะตามแต่ละในท้องถิ่น แต่ยังคงเอกลักษณ์คล้ายกัน คือ รำเป็นวงกลม มีเนื้อหาของเพลงที่สนุกสนาน นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดเขตภาคกลาง รูปแบบสำคัญเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของการรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุคคือการรำเกี้ยวพาราสี

ในด้านโครงสร้างของท่ารำ รำวงชาวบ้านหรือการรำวงย้อนยุค ใช้กระบวนการท่ารำอย่างง่าย ได้แก่ ท่านาฏยศัพท์พื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์ไทย ได้แก่ การจีบ การตั้งวง การก้าวเท้า การย่อเท้า การเตะเท้า ผสมผสานกันเป็นกระบวนการท่ารำใหม่ที่ไม่ปรากฏในท่าในแม่บท มีการประยุกต์ท่าทางให้มีความเหมาะสมกับท่าเต้นและจังหวะของเพลงลูกทุ่งสมัยนิยม ในการรำ 1 เพลง มักประกอบด้วยท่ารำจำนวน 3-4 ท่า ลักษณะสำคัญคือการย่อเท้าตรงจังหวะและพร้อมเพรียงกัน ส่วนโครงสร้างขั้นตอนการรำ มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) การรำไหว้ครู เป็นขั้นตอนแรก ก่อนเริ่มทำการแสดงหรือร่วมรำวง ถือเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่จะต้องปฏิบัติยึดถือสืบต่อกันต่อมา นางรำจะยืนหน้ากระดานหันหน้าเข้าเวทีรำวง มีหัวหน้าคณะหรือผู้ใหญ่ประจำคณะเป็นผู้ทำพิธีสวดระลึกถึงพระคุณครูบาอาจารย์และสิ่งศักดิ์สิทธิ์บริเวณพื้นที่ที่จะทำการแสดง จากนั้นจะขึ้นรำบนเวที 2 เพลง คือเพลงจังหวะตะลุง และเพลงจังหวะสามช่า เคลื่อนที่เป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกาจากนั้นเคลื่อนที่เป็นหน้ากระดานและแปรแถวให้สวยงาม

2) การรำวงรอบหวาน หมายถึง การรำวงที่ให้ผู้ชมหรือผู้ที่ต้องการร่วมรำวง มาร่วมรำกับนางรำได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เป็นช่วงที่เตรียมความพร้อมให้กับนางรำ และประเดิมเพื่อสร้างบรรยากาศร่วมกันระหว่างนางรำ ผู้ชม และผู้ที่ต้องการร่วมรำวง วิธีการรำ นางรำจะนั่งที่เก้าอี้เรียงกันหันหน้าออกด้านหน้าของเวที และผู้ชมจะขึ้นไปโค้งเพื่อเป็นการเชิญชวนให้นางรำออกมารำร่วมกันรำวงทั้งหมด 4 เพลง และกลับไปนั่งที่เก้าอี้ตามเดิม ในด้านกระบวนการทำรำนางรำทุกคนรำเหมือนกันทั้งหมด

3) การรำวงรอบธรรมดา คือ การรำวงในรอบที่ผู้ชมจะต้องซื้อตั๋ว เพื่อเข้าร่วมการรำวงกับนางรำ โดยนางรำ 1 คน จะถูกโค้งหรือซื้อตั๋วจากผู้โค้ง 1 คนเท่านั้น ใช้ระยะเวลา 20 นาทีต่อ 1 รอบ หรือประมาณ 4-5 เพลง และจะพักรอการรำวง 2-3 นาที ก่อนเริ่มรำนางรำจะแสดงความเคารพต่อผู้โค้ง เพื่อแสดงไมตรีจิตที่ดีซึ่งกันและกัน ลักษณะสำคัญของการรำวงรอบธรรมดาคือ รำเป็นคู่ ๆ ระหว่างชายหญิง ในเพลงจังหวะตะลุงและจังหวะสามช่า (ช้าช้าช้า) จะเดินเป็นวงกลม

นางรำจะอยู่วงนอก และผู้ร่วมรำวงที่อยู่วงใน ส่วนจังหวะปี่กันและแซมบ้า จะแปรแถวเป็นแถวหน้า กระดาน สลับฟันปลา หรือแถวโค้งครึ่งวงกลม นางรำจะรำท่าเดียวกันทั้งหมด จนกว่าจะถึงเวลา 23.30 น. แล้วจึงเลิกการรำวง

5.1.1.2 รำวงมาตรฐาน

รำวงมาตรฐาน เป็นการรำวงที่มีพัฒนาการมาจาก “รำโทน” มีแบบแผนการรำที่เป็นท่าทางเฉพาะตัว จอมพล ป.พิบูลสงคราม มอบหมายให้กรมศิลปากรกำหนดรูปแบบการรำให้เป็นเอกลักษณ์แบบแผนการรำวงของประเทศไทย มีแนวคิดการสร้างมาจากรูปแบบการเต้นรำเต้นลีลาศในงานเลี้ยงรื่นเริงของชาติตะวันตก (ธรรมจักร พรหมพัว. 2566, 22 ตุลาคม, สัมภาษณ์) รำวงมาตรฐานคือรำวงที่รัฐกำหนดพัฒนาขึ้นเพื่อใช้สนองนโยบายของรัฐ ที่กำหนดรูปแบบการเผยแพร่วัฒนธรรมของรัฐสู่ประชาชนผ่านกระบวนการของศิลปการแสดง มุ่งเน้นความสนุกสนาน โดยใช้โทนเป็นเครื่องประกอบจังหวะหลัก มีเนื้อหาเกี่ยวกับนโยบาย และหน้าที่ของคนไทย เพื่อเป็นสื่อกลางให้ประชาชนตระหนักในหน้าที่ ความรักชาติ และความสามัคคี

ด้านโครงสร้างของท่ารำ ใช้กระบวนการท่ารำมาตรฐานที่ปรากฏในท่ารำแม่บทและรำเพลงช้าเพลงเร็วมาพัฒนาปรับใช้เป็นกระบวนการท่ารำทั้งหมด 14 ท่าประกอบการรำวง 10 เพลง ได้แก่ ท่าสอดสร้อยมาลา ท่าชักแป้งผัดหน้า รำส่าย ท่าแขกเต้า ท่าผาลา ท่ารำยั่ว ท่าพรหมสี่หน้า ท่ายุงฟ้อนหาง ท่าช้างประสาธนา ท่าจันทร์ทรงกลดแปลง ท่าจ่อเพลิงกาฬ ท่าเชนีรำยไม้ ท่าจันทร์ทรงกลด และท่าขัดจางนาง ผสมผสานการใช้นาฏยศัพท์ต่าง ๆ ทางเท้าเช่น การย่อเท้า การก้าวเท้า การวางส้นเท้า ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดเป็นแบบแผนในการรำวงของประเทศไทย นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปสามารถฝึกปฏิบัติกระบวนการท่ารำได้ ปรมาจารย์ทางด้านนาฏศิลป์ไทยที่ปรับปรุงพัฒนากระบวนการท่ารำ ได้แก่ หม่อมครูต่วน ศุภลักษณ์ ภัทรนาวิก ครูลมุล ยมะคุปต์ ครูผืน โมรากุล ครูจิตรา ทองแถม ณ อยุธยา และครูมัลลี คงประภัสร์ ส่วนโครงสร้างขั้นตอนการรำวงมาตรฐาน ประกอบด้วย การรำ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) การแสดงความเคารพ วิธีการแสดงความเคารพคู่รำนั้น ผู้แสดงชายและหญิงจะต้องเดินออกมาด้านหน้าเป็นแถวตอน โดยให้ฝ่ายชายอยู่ด้านซ้าย ฝ่ายหญิงอยู่ด้านขวา จากนั้นหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นแสดงความเคารพซึ่งกันและกันด้วยการไหว้

2) การรำวงมาตรฐาน 10 เพลง เป็นการรำวงตามแบบแผนท่าทางที่กำหนดไว้ทั้ง 10 เพลง โดยเปลี่ยนท่าไปตามเพลงต่าง ๆ เรียงลำดับตั้งแต่เพลงงามแสงเดือน เพลงชาวไทย

เพลงรำซิมารำ เพลงคืนเดือนหงาย เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ เพลงดอกไม้ของชาติ เพลงหญิงไทยใจงาม เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า เพลงยอดชายใจหาญ และเพลงบุชานักรบ

3) การเดินเข้าเวที เมื่อร่างมาตรฐานครบทั้ง 10 เพลงเรียบร้อยแล้ว จะมีทำนองทำ เพลงบุชานักรบ ผู้แสดงร่างมาตรฐานจะรำรำเพื่อเข้าหลังเวที เรียงที่ละคู่จนหมดทำนองเพลง

เนื่องจากองค์ประกอบของการรำทั้ง 2 รูปแบบ มีทั้งลักษณะความคล้ายและความแตกต่างกัน คณะผู้วิจัยจะนำเสนอรายละเอียดด้านองค์ประกอบ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 22 องค์ประกอบของการรำ

องค์ประกอบ	รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค	รำวงมาตรฐาน
ผู้แสดง	ใช้ผู้แสดงผู้หญิงล้วนที่มีบุคลิกภาพและรูปร่างงดงาม จำนวน 8 - 16 คน	ใช้ผู้แสดง ชาย - หญิง จำนวน 4 คู่ หรือ 8 คน
เพลง/ เนื้อเพลง	ใช้เพลงลูกทุ่งสมัยนิยม และเพลงที่มีทำนองคันทู มีเนื้อเพลงสื่อถึงการเกี้ยวพาราสีของหนุ่มสาว	ใช้เพลงที่แต่งขึ้นใหม่จำนวน 10 เพลง มีเนื้อหาถึงความตระหนักในหน้าที่ของพลเมือง การรักและหวงแหนชาติไทย รวมทั้งการเกี้ยวพาราสีของหนุ่มสาว
จังหวะ	ใช้จังหวะสามช่า (ช่าช่าช่า) จังหวะปี่กั้น จังหวะตะลุง จังหวะแซมบ้า จังหวะม้าย่อง	ใช้จังหวะชั้นเดียวของดนตรีไทย ใช้โทนเป็นเครื่องกำกับจังหวะหลัก
เครื่อง แต่งกาย	แต่งกายงดงาม เป็นเสื้อและกระโปรงแยกชิ้น ส่วนของกระโปรงเป็นจีบรอบแบบสั้น เน้นใช้สีสดใสฉูดฉาด ตกแต่งด้วยเลื่อมเงิน สะท้อนแสง สวมเครื่องประดับให้เหมาะสมกับชุด สวมถุงน่องและรองเท้าส้นสูงสีขาว	แต่งกายตามรูปแบบการแต่งกายของไทย ประกอบด้วย 1) แบบชาวบ้าน 2) แบบรัชกาลที่ 5 3) แบบสมัยนิยม 4) แบบราตรีสโมสร
ขั้นตอน การรำ	1) รำไหว้ครู 2) รำวงรอบหวาน 3) รำวงรอบธรรมดา	1) การแสดงความเคารพ 2) การรำวงมาตรฐาน 10 เพลง 3) การเดินเข้าเวที

องค์ประกอบ	รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค	รำวงมาตรฐาน
กระบวน ท่ารำ	ใช้ท่ารำอย่างง่าย โดยประยุกต์ใช้นาฏยศัพท์ เข้ากับท่าเต้น มีการย่อเท้าให้ตรงจังหวะเป็น ลักษณะเด่น สามารถปรับเปลี่ยนท่ารำได้ตาม ความเหมาะสมของผู้แสดงและความ สอดคล้องกับเนื้อเพลง	ใช้ท่าทางนาฏศิลป์ไทยมาตรฐาน ที่มาจากท่ารำแม่บท เพลงช้าและ เพลงเร็ว จำนวน 14 ท่า เป็นกระบวนท่ารำ กำหนดท่ารำไว้เป็นแบบแผน ตายตัว ไม่สามารถปรับเปลี่ยน ท่ารำได้
การเคลื่อนที่ ในการรำวง	เคลื่อนที่เป็นวงกลมในทิศทางวนซ้ายหรือ ทวนเข็มนาฬิกา และแปรแถวเป็นแถวหน้า กระดาน แถวสลับฟันปลา และแถวโค้ง มี รูปแบบการรำทิศหน้า ทิศหลัง ทิศซ้าย และ ทิศขวา	เคลื่อนที่เป็นวงกลมในทิศทางวน ซ้ายหรือทวนเข็มนาฬิกา ปากฏ การควงคู่สลับที่ระหว่างชายหญิง แต่ยังคงเคลื่อนที่ไปตามวงกลม
โอกาสที่ใช้ แสดงหรือ รำวง	ใช้แสดงในงานรื่นเริง เฉลิมฉลองในโอกาส สำคัญต่าง ๆ เช่น งานวัด งานประจำปี มักจัดแสดงและรำวงบนเวทีที่ประดับตกแต่ง ด้วยไฟสีสันทวยงาม มีวงดนตรีอยู่ด้านหลัง	ใช้แสดงเพื่อต้อนรับผู้มาเยือนจาก ต่างถิ่น ต่างประเทศ หรือ จัดแสดง เพื่อความรื่นเริง เฉลิมฉลองใน โอกาสสำคัญ
อัตลักษณ์ เฉพาะ	รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค เป็น การละเล่นของชาวบ้านที่มีจังหวะการรำ สนุกสนาน การแต่งกายเน้นสีสันฉูดฉาด สวยงาม ใช้กระบวนท่ารำอย่างง่าย โดย ประยุกต์ใช้นาฏยศัพท์ให้เกิดความสวยงาม บูรณาการกับท่าเต้น มีการย่อเท้าให้ตรง จังหวะ เคลื่อนที่เป็นวงกลมในทิศทางวนซ้าย และแปรแถวสวยงามเป็นรูปต่าง ๆ ใช้แสดง ในงานรื่นเริง เฉลิมฉลองในโอกาสสำคัญ ต่าง ๆ เช่น งานวัด งานประจำปี	รำวงมาตรฐาน พัฒนามาจาก การละเล่นรำไท่น และรำวงของ ชาวบ้าน มีทั้งหมด 10 เพลง มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเกี้ยวพาราสี ของหนุ่มสาว และหน้าที่ของ พลเมือง ใช้ผู้แสดง 4 คู่ แต่งกาย ตามรูปแบบสมัยนิยมของไทย ใช้ท่ารำนาฏศิลป์ไทยที่เป็น มาตรฐานเคลื่อนที่เป็นวงกลมใน ทิศทางวนซ้าย ใช้แสดงเพื่อต้อนรับ ผู้มาเยือนจากต่าง เฉลิมฉลองถิ่น ต่างประเทศ หรือ

องค์ประกอบ	ร่างชาวบ้าน หรือร่างย้อนยุค	ร่างมาตรฐาน
		จัดแสดงเพื่อความรื่นเริง ในโอกาสสำคัญ

ที่มา: คณะผู้วิจัย, 2567.

5.1.2 ผลการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด ร่างสวัสดิ์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

เมื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการร่างเรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาใช้เป็นพื้นฐาน การสร้างสรรค์นวัตกรรมร่างสวัสดิ์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม มุ่งเน้น ประโยชน์ที่เกิดขึ้นโดยตรงกับผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม มีกระบวนการสร้างสรรค์ การปรับปรุงแก้ไข การพัฒนารูปแบบตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ สามารถนำเสนอผลการสร้างสรรค์ ได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1.2.1 แนวความคิดและรูปแบบการแสดง

ร่างสวัสดิ์: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม มีแนวความคิดในการสร้างสรรค์มาจากการบูรณาการ 3 แนวความคิด ได้แก่

1) แนวคิดการส่งเสริมความปรารถนาดีด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้านได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ให้กับผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

2) แนวคิดการใช้ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น การร่างในการพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งการร่างเป็น การละเล่นที่ให้ความสนุกสนานอยู่คู่กับสังคมไทยมานาน ประชาชนชาวไทย รู้จักกว้างกันอย่างแพร่หลาย แม้ภายหลังรูปแบบของการร่างจะมีการปรับเปลี่ยนตามบริบทต่าง ๆ ของสังคม การร่างยังคงมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสามารถนำมาบูรณาการเพื่อการใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย

3) แนวคิดการนำเสนอของดี สถานที่ท่องเที่ยว ในจังหวัดนครปฐมผ่านการสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าและรู้สึกหวงแหนของดีต่าง ๆ ในจังหวัด ซึ่งคณะผู้สร้างสรรค์มุ่งเน้นนำเสนอของดีที่ปรากฏในคำขวัญประจำจังหวัดนครปฐม ที่กล่าวว่า

“ส้มโอหวาน ข้าวสารขาว ลูกสาวงาม ข้าวหลามหวานมัน สนามจันทร์งามล้น พุทธมณฑลคู่ธานี
พระปฐมเจดีย์เสียดฟ้า สวยงามตามแม่น้ำท่าจีน”

รูปแบบการแสดงไว้ว่า “ร่วมร้อง ร่วมรำ ทำเพื่อสุขภาวะ”

คำว่า “ร่วมร้อง” คือ การที่ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงทั้ง 7 เพลงของรางวัลสวัสดิ์
ในจังหวัดและทำนองเพลงที่ไพเราะ สนุกสนาน เกิดเป็นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล

คำว่า “ร่วมรำ” คือ การที่ผู้สูงอายุร่วมกันรำวงสวัสดิ์ทั้ง 7 เพลงด้วยกัน
ซึ่งมีทั้งท่าที่สามารถรำคนเดียวได้ รำเป็นคู่กันได้ และรำร่วมกันเป็นกลุ่มได้

คำว่า “ทำเพื่อสุขภาวะ” คือการร้องรำทำเพลงรางวัลสวัสดิ์ เพื่อเสริมสร้าง
สุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีกำลังใจ
ในการดำเนินชีวิต และไม่เป็นภาระของสังคม ชุมชนในภายหน้า

5.1.2.2 องค์ประกอบการแสดง

1) เพลง และดนตรีประกอบการแสดง

เพลงที่ใช้ประกอบรางวัลสวัสดิ์: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการ
ส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยกำหนดให้การสร้างสรรค์เพลงและดนตรี
ประกอบการแสดงเน้นความสำคัญไปที่เนื้อหา และจังหวะของดนตรี เพื่อให้เอื้อต่อรูปแบบ
การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ในด้านเนื้อหาของเพลงนั้นกำหนดให้มีเพลงทั้งหมด 7 เพลง สอดรับกับ
7 วันใน 1 สัปดาห์ บรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับของดี สถานที่ท่องเที่ยว และสินค้าเศรษฐกิจของจังหวัด
นครปฐมเข้าไปเป็นเนื้อร้อง และกำหนดใช้เพลงที่มีทำนองคุ้นหู ที่ผู้สูงอายุสามารถร้องตามทำนองเพลง
เดิมได้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้กระบวนการร้องเพลงที่รวดเร็ว ส่วนเครื่องดนตรีที่กำหนดใช้เป็นเครื่องดนตรี
สังเคราะห์จากอุปกรณ์คอมพิวเตอร์อิเล็กทรอนิกส์ เพื่อให้เกิดความสะดวกในการเรียบเรียง
เสียงประสานตลอดจนการกำหนดจังหวะของเพลง ดังรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 23 เพลง และดนตรีประกอบการแสดงรางวัลสวัสดิ์

ลำดับ	วันที่ สอดคล้อง	ชื่อเพลง/ทำนองเพลง	เนื้อเพลง	ตัวอย่างเพลง
1	วันอาทิตย์	เพลงวันอาทิตย์มีมิตร ทำนองเพลงตามองตา	สวัสดิ์ สวัสดิ์นะพี่น้องไทย ที่มอบน้ำใจไมตรี อาทิตย์นั้นให้มิตร เสกสรรไม่ได้เสกสรร ขอเพียงคำมั่นเป็นสัญญา รางวัลท่งทีลีลา (ซ้ำ) ยกย้ายสายท่าลีลาราวง	

ลำดับ	วันที่ สวดคล้อง	ชื่อเพลง/ทำนองเพลง	เนื้อเพลง	ตัวอย่างเพลง
2	วันจันทร์	เพลงวันจันทร์ลั่นลา ทำนอง เพลงญวนยาเหล	จันทร์เจ้าขา จันทร์เจ้าข้า วันจันทร์ลั่นลาไม่รู้จะหาใคร (ข้า) จะไค้คนงามก็ความเกรงใจ (ข้า) เลยผ่านเธอไปได้เจอโฉมงาม	
3	วันอังคาร	เพลงวันอังคาร สรายุสดไส ทำนองเพลงเทพทอง	วันอังคารสรายุจิต มิตรสไส ทุกดวงใจอ้อมเอม เปรมพรรษา นครปฐมร่มรื่นขึ้นอร่า ยามได้มาชมพุทธมณฑล	
4	วันพุธ	เพลงวันพุธเลิศวิไล ทำนองเพลง หล่อจริงนะดารา	พุธวันเลิศวิไล ส่งใจมอบให้สาวเอย วันนี้ฉันมีความสุขสนุกรื่นเริงฤทัย ชัยศรีเป็นแดนสวรรค์ เธอกับฉันมาเลือกส้มโอ (ข้า)	
5	วัน พฤหัสบดี	เพลงวันพฤหัสบดี สุชีปริดา ทำนองเพลงขอมาลี	พฤหัสบดี สุชีวันนีปริดา ข้าวหลามหาคาย่อมเยา (ข้า) ข้าวสารขาวสวยอานวยชูช่วยชีพชน ฟ้าหลังฝนดลสว่าง งามพระราชวัง (ข้า) สนามจันทร์พระปฐมเจดีย์	
6	วันศุกร์	เพลงวันศุกร์สุขสดสี ทำนองเพลง เธอรำช่างนาคู	วันศุกร์สุขสดสี มอบมิตรไมตรีปรานีเกิดคุณ มาร่ายรำ (ข้า) เจือจุน ช่างสวยละมุนเมื่อคุณกริดกราย รื่นอารมณ์น่าชมน่าเชย รักจริงเอยน่าเชยน่าชม รำคู่กับฉันได้ไหม(ข้า) จะขอกริดกรายในเพลงร่ำวง	
7	วันเสาร์	เพลงวันเสาร์ให้เรา ใกล้ชิด ทำนองเพลง ใกล้เข้าไปอีกนิด	เสาร์ให้เราใกล้ชิด นิดนิดชิดกันอีกหน่อย รำให้ชดช้อยอยู่ในวงร่ำวง ชายหญิงได้รำได้รำย หญิงชายได้รำได้รำ สุขใจในวัฒนธรรม(ข้า) เชิญมารำในวงร่ำวง	

ที่มา: คณะผู้วิจัย, 2567.

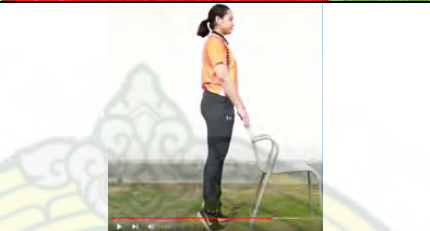
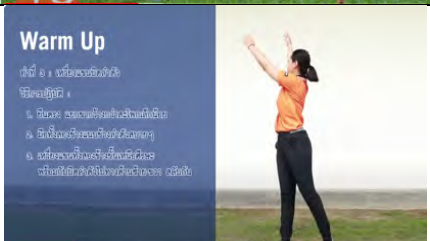
โครงสร้างของเพลงร่ำวงสวัสดิ์ ทั้ง 7 เพลง มีความสอดคล้อง เชื่อมโยงกัน เพื่อแสดงออกถึงเพลงชุดเดียวกัน ซึ่งทั้ง 7 เพลงนั้น อยู่ในบันไดเสียง G major หรือ E minor เป็นบันไดเสียงสัมพัทธ์ (Relative key) เป็นระดับเสียงที่ชายและหญิงสามารถขับร้องได้ ในส่วนของจังหวะ คณะผู้สร้างสรรค์กำหนดที่ตัวดำ (Quarter Note) เท่ากับ 90 BPM ทุกเพลง ซึ่งเป็นจังหวะ

ที่มีระดับความเร็วเหมาะสมกับการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ไม่ช้าหรือเร็วจนเกินไป เครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบด้วยเครื่องดนตรีที่ทำหน้าที่เหมือนกัน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มเครื่องสายสากล (String Quartet) ประกอบไปด้วยไวโอลิน (Violin) ในแนวทำนอง 1 และ 2 วิโอล่า (Viola) และ เชลโล (Cello) บรรเลงในส่วนของเสียงประสาน 2) กลุ่มเครื่องดนตรีไทย ประกอบด้วยขลุ่ย และระนาด บรรเลงทำนองหลักและทำนองประสาน และ 3) กลุ่มเครื่องประกอบจังหวะ บรรเลงในจังหวะร่ำวง ตลอดทั้ง 7 เพลง ด้านเสียงประสานมีการปรับจากทำนองต้นฉบับหรือทำนองเดิมของแต่ละเพลงพอสมควร คณะผู้สร้างสรรค์ได้เลือกใช้กลวิธีต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนคอร์ด การเพิ่มโน้ตเทนชัน 7 (Tension⁷) รวมถึงการใช้คอร์ด 5 ลำดับที่ 2 (Secondary Dominant) มาใช้เพื่อเพิ่มสีสันให้กับเสียงประสานของเพลงให้มีความไพเราะน่าฟังยิ่งขึ้น

2) กระบวนท่ารำ และการใช้พื้นที่ประกอบการแสดง

คณะผู้วิจัยมีแนวคิดการออกแบบสร้างสรรค์จากท่าทางการรำวง การใช้นาฏยศัพท์ทางด้านนาฏศิลป์อย่างง่าย บูรณาการท่าทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ จากการศึกษาข้อมูลพบว่า ในการออกกำลังกายหรือการทำกายบริหารสำหรับผู้สูงอายุ จุดประสงค์หลักคือการคงประสิทธิภาพการเคลื่อนไหว ของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถใช้งานได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย ลดการเกิดอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการดำรงชีวิตต่ออย่างมีคุณภาพและความสุข จากประสบการณ์ตรงด้านนาฏศิลป์ คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกท่าทางที่มีระดับความง่ายในการปฏิบัติท่ามาร้อยเรียงให้เกิดกระบวนท่ารำที่มีความงดงาม เคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ ด้วยวิธีการเกี่ยวพาราสีตามรูปแบบการรำวง เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้รำ มุ่งหวังให้เกิดสุขภาวะที่ดีครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา โดยกระบวนท่ารำในรำวงสวัสดิ์จะแบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ประกอบด้วยเพลงวันอาทิตย์มีมิตร และเพลงวันจันทร์ลั่นลา ช่วงที่ 2 การออกกำลังกายด้วยรำวง (Exercise) ประกอบด้วยเพลงวันอังคารสราญสดใส เพลงวันพุธเลิศวิไล เพลงวันพฤหัสบดีสุขีปรีดา และเพลงวันศุกร์สุขสดใส และช่วงที่ 3 การคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) ประกอบด้วยเพลงวันเสาร์ให้เราใกล้ชิด และผ่านกระบวนการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์ไทย ด้านกายภาพบำบัด และด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

ตารางที่ 24 ตัวอย่างกระบวนท่ารำในร่ำวงสวัสดี

ชื่อเพลง	ภาพท่าออกกำลังกายต้นแบบ	ภาพกระบวนท่ารำ
เพลงวันอาทิตย์มีมิตร		
เพลงวันจันทร์ล้นลา		
เพลงวันอังคารสร่างจิต		
เพลงวันพุธเลิศวิไล		
เพลงวันพฤหัสบดี สุขีปรีดา		
เพลงวันศุกร์สุขสดสี	Warm Up ท่าที่ ๑ : ท่าเตรียมตัว วิธีปฏิบัติ : 1. ยืนตรง ขาชิด มือประสานกันไว้หน้า 2. ยืนเป็นวงกลม มือประสานกันไว้หน้า 3. ยืนเป็นวงกลม มือประสานกันไว้หน้า 4. ยืนเป็นวงกลม มือประสานกันไว้หน้า 5. ยืนเป็นวงกลม มือประสานกันไว้หน้า 	

ชื่อเพลง	ภาพท่าออกกำลังกายต้นแบบ	ภาพกระบวนท่ารำ
เพลงวันเสาร์ให้เราใกล้ชิด		

ที่มา: คณะผู้วิจัย, 2567.

5.1.2.3 การประชุมกลุ่มย่อย (Focus group)

เมื่อดำเนินการสร้างสรรค์ร่างสวัสดีเรียบร้อย คณะผู้วิจัยได้จัดการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในการสร้างสรรค์ผลงานในทุกองค์ประกอบ โดยกำหนดคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้แก่

- 1) นางนฤมัย ไตรทองอยู่ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
- 2) นางรจนา พวงประยงค์ (ศิลปินแห่งชาติ) ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
- 3) นายไชยยะ ทางมีศรี (ศิลปินแห่งชาติ) ผู้เชี่ยวชาญดุริยางคศิลป์ สำนักการสังคีต กรมศิลปากร
- 4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กภ.วรินทร์ กฤตยาเกียรติ อาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
- 5) นายณพล สุวรรณทัต ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และการสอนพลศึกษา วิทยาลัยนาฏศิลป์

ผลการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) สรุปได้ว่า ผลงานร่างสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม เป็นงานวิจัยที่มีแนวคิดดี มุ่งเน้นพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยริเริ่มจากผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ก่อน ถือเป็นบูรณาการศาสตร์นาฏศิลป์ ดุริยางคศิลป์ ศาสตร์สุขภาพให้เกิดประโยชน์จริงต่อสังคม และชุมชน ซึ่งข้อเสนอแนะในประเด็นสำคัญที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเห็นตรงกันตั้งแต่ 3 ท่าน ขึ้นไป ได้แก่

- 1) ควรปรับกระบวนท่ารำ ให้ลดน้อยลง และใช้ท่ารำที่มีความง่ายต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ และคำนึงถึงความสามารถของผู้สูงอายุที่ไม่มีพื้นฐานทักษะนาฏศิลป์ไทย
- 2) ควรปรับปรุงแบบการเคลื่อนไหวที่ รวมถึงทิศทางการเคลื่อนไหวกระบวนท่ารำให้น้อยลง เพื่อลดอุบัติเหตุและการเวียนศีรษะ

3) ควรปรับจังหวะเพลงให้ช้าลงเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับรูปแบบการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ รวมถึงปรับแก้ไขทำนองเพลงวันเพ็ญเดือนสิบสองเพื่อหลีกเลี่ยงลิขสิทธิ์ของวงสุนทราภรณ์

4) อาจเพิ่มอุปกรณ์ เช่น แก้วอ้อ ในการฝึกทำนองสว่าสดี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทรงตัวโดยมีอุปกรณ์ค้ำ ซึ่งจะก่อให้เกิดความปลอดภัยขณะร้อง

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิตามรายละเอียดดังนี้

1) คณะผู้วิจัยปรับลดทำนองให้แต่ละเพลงมี 1-2 ทำเท่านั้น และคำนึงถึงวิธีการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

2) ลดการแปรแถวในแต่ละเพลงลง เน้นการเคลื่อนที่แปรแถวที่ไม่สลับซับซ้อน ลดการหันหรือเปลี่ยนทิศไม่ให้เกิดการสับสน และง่ายต่อการปฏิบัติตามมากที่สุด เพื่อลดอุบัติเหตุและการเวียนศีรษะ

3) ปรับจังหวะเพลงจาก 100-110 BPM ในทุกเพลง เป็น 90 BPM เพื่อให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ และเปลี่ยนทำนองเพลงลอยกระทงเป็นเพลงเทพทองชั้นเดียว และปรับคำร้องใหม่ให้เข้ากับทำนองเพลง

4) คณะผู้วิจัยเพิ่มรูปแบบการร้องเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การร้องแบบไม่มีแก้วอ้อ และการร้องแบบมีแก้วอ้อ เพื่อยืดหยุ่นให้ผู้สูงอายุ ได้ปฏิบัติทำนองได้ครบถ้วน โดยหากท่านใดสามารถลุกขึ้นยืนและเคลื่อนไหวด้วยการก้าวเดินได้ จะพิจารณาให้ร้องแบบไม่มีอุปกรณ์แก้วอ้อ แต่หากผู้สูงอายุท่านใดเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินลำบากจะให้นั่งบนแก้วอ้อ และปฏิบัติทำนองแบบมีแก้วอ้อ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุขณะปฏิบัติทำนองสว่าสดี

5.1.2.4 การถ่ายทอดและใช้นวัตกรรม ชุด รำวงสว่าสดี

เมื่อดำเนินการสร้างสรรค์รำวงสว่าสดีเสร็จเรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้นำนวัตกรรมดังกล่าวถ่ายทอดต่อกลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง ณ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) ต.วัดสำโรง อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม โดยคัดเลือกจากผู้สูงอายุ อยู่ในสถานสงเคราะห์ที่สามารถช่วยเหลือตนเอง และทำกิจกรรมสันทนาการได้ อายุเกิน 60 ปี เพศหญิง จำนวน 15 คน จำนวน 3 ครั้ง

ครั้งที่ 1 วันที่ 31 ตุลาคม 2566 เวลา 13.00 น.

ครั้งที่ 2 วันที่ 2 พฤศจิกายน 2566 เวลา 13.00 น.

ครั้งที่ 3 วันที่ 7 พฤศจิกายน 2566 เวลา 13.00 น.

5.1.2.5 การวิเคราะห์ผลการใช้นวัตกรรม รำวงสว่าสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย ในจังหวัดนครปฐม

การวิเคราะห์ข้อมูลการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุจากการวัดซ้ำ 3 ครั้ง พบว่า ผู้สูงอายุมีค่าคะแนนสุขภาวะเพิ่มขึ้นในทุกครั้งที่ใช้นวัตกรรมรำวงสวิสดี ซึ่งสุขภาวะด้านร่างกายมีค่าคะแนนสูงสุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 7.44) รองลงมาคือสุขภาวะด้านสังคม มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 7.29) สุขภาวะด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 7.16) และสุขภาวะด้านปัญญามีค่าน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ = 6.58) เห็นได้ชัดเจนว่า การรำวงสวิสดีมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทุกด้านดีขึ้น โดยเฉพาะด้านร่างกายที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุมีความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง และได้พัฒนาสุขภาวะทางสังคม โดยการเข้าร่วมแลกเปลี่ยน มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ร่วมรำวง ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนั้นยังได้พัฒนาสุขภาวะด้านจิตใจและด้านปัญญาควบคู่ไปด้วย

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมรำวงสวิสดี พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับคุณภาพมากในการประเมินก่อนการใช้นวัตกรรมรำวงสวิสดี และหลังการใช้นวัตกรรมรำวงสวิสดี โดยค่าเฉลี่ยระดับสุขภาวะของผู้สูงวัยหลังการใช้นวัตกรรมรำวงสวิสดี เพิ่มขึ้นจาก $\bar{X}$ = 4.15, S.D. = 0.29 เป็น $\bar{X}$ = 4.52, S.D. = 0.27 เห็นได้ว่า รำวงสวิสดีมีประสิทธิภาพโดยตรงต่อสุขภาวะของผู้สูงวัยในทุกด้าน

การวิเคราะห์ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรำวงสวิสดี จากกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 50 คน พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดในทุกด้าน มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.96 ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นว่ารำวงสวิสดีเป็นประโยชน์มาก สามารถสร้างความสนุกสนานพร้อมกับประโยชน์ด้านสุขภาพ ช่วยให้ได้ขยับร่างกาย มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง สร้างความสุข ได้ร้องรำทำเพลง และมีส่วนช่วยฝึกสมองในการจดจำท่ารำ ควรผลิตนวัตกรรมในลักษณะนี้เพิ่มมากขึ้น เพื่อใช้ในการช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและได้รับการส่งเสริมสุขภาวะ

จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้ใช้ประโยชน์จากรำวงสวิสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรำวงสวิสดีเป็นอย่างมาก นางสาวยุพิน เฉลยวาเรศ หนึ่งในผู้สูงอายุที่ได้ใช้รำวงสวิสดีกล่าวว่า รำวงสวิสดีเป็นประโยชน์ต่อตนเองและเพื่อน ๆ อย่างมาก สามารถสร้างความสนุกสนานพร้อมกับประโยชน์ทางด้านสุขภาพ ช่วยให้ได้ขยับร่างกาย มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง สร้างความสุข ได้ร้องรำทำเพลง และได้พัฒนาสมองในการจดจำท่ารำ และได้เสนอทรงคนะไว้ว่า ควรผลิตนวัตกรรมในลักษณะนี้เพิ่มมากขึ้น เพื่อใช้ในการช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและได้รับการส่งเสริมสุขภาวะ นอกจากนั้นนางสาวสายใจ เทียมจิต ได้ให้สัมภาษณ์เพิ่มเติมว่า รำวงสวิสดีทำให้ตนและผู้สูงอายุ

มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำ และได้รำลึกถึงตนเองสมัยยังสาวว่าชอบร้องรำทำเพลง ส่งผลโดยตรงต่อตนเองทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญญา อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้อีกและอยากให้มีรำวงสวิสดีในทุกจังหวัด ถือว่ารำวงสวิสดีนี้เป็นต้นแบบนวัตกรรมที่สามารถขยายผลไปทั่วประเทศได้

5.2 องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการสร้างสรรค์

5.2.1 แนวทางและกระบวนการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงวัย

จากการสร้างสรรค์ และผลการนำไปใช้ รำวงสวิสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยจังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยค้นพบองค์ความรู้สำคัญที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรคงานทางนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงวัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ในการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงวัย ผู้สร้างสรรค์ต้องคำนึงถึงการกำหนดแนวความคิด รูปแบบของนาฏศิลป์ และศึกษากลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อตั้งจุดประสงค์ในการสร้างสรรค์ให้มุ่งประโยชน์โดยตรงต่อผู้สูงวัย

2) ในการสร้างสรรค์ ผู้สร้างสรรค์ต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับสุขภาวะทุกด้านของผู้สูงวัย โดยควรศึกษาข้อมูลแนวทางการเคลื่อนไหว ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยให้เกิดความเข้าใจ และควรมีผู้ทรงคุณวุฒิด้านดังกล่าวข้างต้น คอยให้คำแนะนำอยู่ตลอดเวลา กระบวนการสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย ถูกต้อง และเกิดประโยชน์สูงสุดตามหลักการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหว เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงวัย

3) ผู้สูงวัย มักมีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวและการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม ผู้สร้างสรรค์ควรคำนึงถึงความยากง่ายของกระบวนการท่ารำ และความสนุกสนานของผลงาน เพื่อดึงดูดให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมให้ครบกระบวนการ ทั้งนี้การบูรณาการศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิมที่ผู้สูงวัยเคยมีประสบการณ์มาก่อน เป็นการดึงดูดความสนใจผู้สูงวัยได้เป็นอย่างดี

4) องค์ประกอบต่าง ๆ ในงานสร้างสรรค์จะต้องไม่ซับซ้อนและใช้ระยะเวลานานจนเกินไป จากการลงพื้นที่ คณะผู้วิจัยพบว่า ผู้สูงวัยมักมีปัญหาความเสื่อมถอยของระบบร่างกายและระบบความจำ การสร้างสรรคงานในทุกองค์ประกอบจะต้องเกิดความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ ไม่ยากจนเกินไป ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จากความสนุกสนานที่เกิดขึ้นในกิจกรรมมักเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

5) กระบวนการสร้างสรรค์เพลง และดนตรี เป็นส่วนสำคัญที่จะสามารถดึงดูดให้ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งคณะผู้วิจัยพบว่า จังหวะเพลง 90 BPM เป็นช่วงจังหวะ

ที่เหมาะสม ไม่เร็วและช้าจนเกินไป เหมาะสมกับการนำมาใช้เป็นเพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะสำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนั้นเพลงที่มีทำนองคุ้นหู หรือเพลงที่ผู้สูงอายุเคยผ่านประสบการณ์ในการรับฟังมาก่อน จะสามารถกระตุ้นให้เกิดความน่าสนใจได้เป็นอย่างดี

6) กระบวนการสร้างสรรค์กระบวนการทำรำ ควรใช้ทำนาฏยศัพท์อย่างง่าย เช่น การจีบคว่ำ การจีบหงาย การตั้งวงบน การตั้งวงกลาง การตั้งวงล่าง การย่อเท้า และการยกเท้า ควรหลีกเลี่ยงการใช้กระบวนการทำรำที่ยากเกินความสามารถ โดยในกระบวนการสร้างสรรค์ควรมีการทดลองให้ผู้สูงอายุคนอื่นได้ลองปฏิบัติทำรำก่อน และมีการยืนยันความเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์ไทย

ด้านกระบวนการ และขั้นตอนการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย คณะผู้วิจัยขอสรุปเป็นรายละเอียดต่อไปนี้

1) ขั้นตอนการเตรียมการสร้างสรรค์ ผู้สร้างสรรค์จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลจากเอกสาร จากการสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความรู้พื้นฐานให้มากที่สุด จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์งาน

2) ขั้นตอนการสร้างสรรค์ ผู้สร้างสรรค์ควรกำหนดแนวคิด รูปแบบการแสดง ขอบเขตและจึงลงรายละเอียดการสร้างสรรค์องค์ประกอบอื่น ๆ ในขั้นตอนนี้ผู้สร้างสรรค์จำเป็นต้องสร้างงานให้สอดคล้องกับแนวความคิดให้มากที่สุด มีกระบวนการทวนสอบข้อมูลจากขั้นตอนการเตรียมการสร้างสรรค์อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยควรมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 2.1) การกำหนดแนวคิด
- 2.2) การกำหนดรูปแบบการแสดง
- 2.3) การสร้างสรรค์เนื้อเพลง หรือบทประกอบการแสดง
- 2.4) การสร้างสรรค์ดนตรี และเพลงประกอบการแสดง
- 2.5) การสร้างสรรค์กระบวนการทำรำ
- 2.6) การสร้างสรรค์ ออกแบบพื้นที่สำหรับการแสดง
- 2.7) การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกาย (ถ้ามี)
- 2.8) การฝึกซ้อม
- 2.9) การทดลองใช้ผลงานสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์กับผู้สูงอายุ
- 2.10) การปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

3) ขั้นตอนการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)

3.1) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏดุริยางคศิลป์ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพ สุขภาวะ วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือ พลศึกษา ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะ

3.2) การปรับปรุง พัฒนา แก้ไข ตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ

5.2.2 โครงสร้าง และลักษณะสำคัญของ ร่างสวัสดิ์: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม

ร่างสวัสดิ์: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัด นครปฐม มีรูปแบบการแสดงร่วมร้อง ร่วมรำ ทำเพื่อสุขภาวะ กำหนดให้มีเพลง 7 เพลง สอดรับกับ 7 วันใน 1 สัปดาห์ ใช้เพลงที่มีทำนองคุ้นหูมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์ ใช้ท่ารำจากการรำวง ทำ นาฏยศัพท์ และท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แบ่งการรำ 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 การอบอุ่น ร่างกาย ช่วงที่ 2 การออกกำลังกายด้วยรำวง และ ช่วงที่ 3 การคลายกล้ามเนื้อ ใช้การเคลื่อนไหวที่เน้น ความแบบเรียบง่าย องค์รวมของผลงานออกแบบให้สอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้

1) สุขภาวะด้านร่างกาย กำหนดให้ใช้กระบวนการท่ารำที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะด้าน ร่างกายโดยตรง ซึ่งในขณะปฏิบัติกระบวนการทำรำนั้นจะมีการเคลื่อนไหววัยะต่าง ๆ ในร่างกายอย่าง ครบถ้วน ส่งผลต่อระบบกล้ามเนื้อ และระบบของกระดูกต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ร่างสวัสดิ์เป็นเพียง นวัตกรรมที่จะส่งเสริมพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุได้ขยับหรือ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง อันจะส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และมีความ เป็นอยู่ที่ดีขึ้น ในกระบวนการท่ารำของร่างสวัสดิ์ มีความสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวทางร่างกาย Anatomy หลายประการครอบคลุมตลอดศีรษะจรดปลายเท้า รวมทั้งมีการกระตุ้นให้ปอดได้รับ ออกซิเจนมากขึ้นจากการร้องหรือฮัมเพลง ในขณะรำวง

2) สุขภาวะด้านจิตใจ ในการร่างสวัสดิ์ ผู้สูงอายุจะได้รับการส่งเสริมสุขภาวะทาง จิตใจให้มีความเบิกบาน แจ่มใส มีเมตตา ซึ่งการร้องรำทำเพลงมีส่วนช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ส่งผล ต่อเนื่องมาถึงจิตใจถูกพัฒนาตามไปด้วยอย่างชัดเจน จากการศึกษาข้อมูล พบว่า เสียงดนตรีสามารถ ส่งผลให้เกิดความสุข ความบันเทิง และความรู้สึกที่ดีได้ (เสาวนีย์ สังฆโสภณ, 2553) ร่างสวัสดิ์มี องค์ประกอบสำคัญคือ เพลง ซึ่งเพลงดังกล่าวได้ผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ที่ลงความเห็นโดย

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพ และด้านดุริยางคศิลป์แล้วว่าสามารถก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

ในด้านเนื้อเพลงรางวัลสวีสดี นำเนื้อหาของดีที่ปรากฏในคำขวัญประจำจังหวัด นครปฐมมาแทรกอยู่ในเนื้อเพลง และมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเกี้ยวพาราสีของหนุ่มสาว รวมทั้งเชิญชวนให้เที่ยวหรือชมของดีของจังหวัดนครปฐม ผู้สูงอายุจะเพลิดเพลินไปกับของดีประจำท้องถิ่นของตนเอง เกิดเป็นความภาคภูมิใจในสถานที่ท่องเที่ยว และสินค้าของจังหวัดนครปฐม

ในด้านของจังหวะเพลง รางวัลสวีสดีมีอัตราจังหวะ 90 BPM ซึ่งเป็นจังหวะปานกลาง จะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ในการฟังเพลง ร้องเพลง และรำตามเพลงจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกกระฉับกระเฉง กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการขยับเขยื้อนร่างกาย ก่อให้เกิดเป็นความสนุกสนานเพลิดเพลิน จิตใจมีความสุข (เสาวนีย์ สังข์โสภณ, 2553)

ในด้านทำนองเพลง คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกเพลงที่ผู้สูงอายุมีความคุ้นชิน สามารถร้องตาม หรือเคยได้รับฟังมาก่อน เพื่อให้เกิดเป็นเพลงที่มีความง่ายต่อการเข้าถึง เมื่อได้ฟังเพลงก็จะส่งผลต่อเนื่องให้เกิดความสนุกสนาน จากการศึกษาข้อมูลพบว่า การเลือกใช้เพลงที่มีความคุ้นหูจะช่วยสร้างเสริมให้จิตใจมีความสุขมากยิ่งขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีประสบการณ์ที่ต่อเนื่องยาวนาน การเลือกใช้เพลงที่เคยผ่านการได้ยิน หรือรับฟังมา จะสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุร่วมปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง อันจะส่งผลให้เกิดประโยชน์ในทุกด้าน

3) สุขภาวะด้านสังคม ในการรางวัลสวีสดี ผู้สูงอายุจะได้รับการส่งเสริมสุขภาวะทางด้านสังคม โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

3.1) การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมรำวง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการสอน และช่วยเพื่อนร่วมรำวงให้เข้าใจและสามารถปฏิบัติทำรำร่วมกันได้อย่างมีความสุข ในกระบวนการทำรำวงสวีสดี คณะผู้วิจัยกำหนดให้มีท่าคู่ ท่าหมู่ ที่จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างคู่รำและเพื่อนร่วมรำวง การปฏิบัติกระบวนการรำจะต้องมีความสมดุลระหว่างคู่ และผู้รำคนอื่น เพื่อให้เกิดความสวยงาม พร้อมเพรียง และได้ส่งเสริมสุขภาวะด้านสังคม มีการพูดคุยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เกิดเป็นเครือข่ายทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุ ส่งผลต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการเป็นอยู่ในสังคมที่มีความสุข มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกันระหว่างกลุ่มเพื่อน ตลอดจนเป็นการเพิ่มศักยภาพในการสร้างความสัมพันธ์ให้ใกล้ชิดกับสังคม ชุมชน เครือข่าย ให้เกียรติผู้อื่น เกิดเป็นวิถีการดำรงตนในสังคมอย่างมีความสุขในบั้นปลายชีวิต

3.2) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ชม มีการสร้างเครือข่ายทางสังคม ผ่านการร้อง ซึ่งถือเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสถานะและความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ชม สังคม เพื่อนฝูง ซึ่งสิ่งนี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า ลดความเหงา และมีคุณภาพชีวิตช่วงบั้นปลายอย่างมีความสุข นอกจากนั้นการมีปฏิสัมพันธ์ในวงกว้างจะสามารถช่วยลดความตึงเครียดและปัญหาทางด้านจิตใจต่าง ๆ แม้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ ก็ยังสามารถส่งผลดีต่อความสัมพันธ์รอบข้าง ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต และส่งผลดีต่อสุขภาวะทางกายควบคู่กันไปด้วย

4) สุขภาวะทางปัญญา รำวงส่วสี่สามารถเสริมให้สุขภาวะของผู้สูงอายุดีขึ้นทุกด้าน ในด้านสุขภาวะทางปัญญา รำวงส่วสี่มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสุข ได้ฝึกความจำ สมาธิและไหวพริบต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าขณะรำวง เกิดเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ สร้างความสุข รื่นรมย์ ภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองและกลุ่มเพื่อร่วมรำวง ตระหนักในคุณค่าของตนเองและของดีต่าง ๆ ในจังหวัดนครปฐม ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางปัญญาอันประเสริฐ ไม่อิจฉาริษยา เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดความเห็นแก่ตัว ได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นผู้สูงอายยังพบวิถีชีวิตที่เป็นสุขได้จากการเข้าร่วมรำวง เนื่องจากเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนร่วมวัยนับเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ร่วมกัน ได้พูดคุย ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น ลดความกดดันในการอยู่ร่วมกัน เกิดเป็นวิถีชีวิตที่เรียบง่ายมีความสุขอย่างแท้จริง เกิดเป็นประโยชน์โดยตรงกับตัวผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และสังคม

5.3 อภิปรายผล

รำวงส่วสี่: นวัตกรรมสร้างสรรค์ทางด้านนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย จังหวัดนครปฐม มุ่งศึกษารูปแบบ โครงสร้าง และองค์ประกอบของการรำวง พบว่า ปัจจุบันการรำวงมี 2 รูปแบบได้แก่ รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค และรำวงมาตรฐาน ซึ่งรูปแบบการรำวงของชาวบ้านในแถบจังหวัดภาคกลาง มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ปรับใช้เพลงลูกทุ่งสมัยนิยม สวมชุดเครื่องแต่งกายที่มีสีฉูดฉาดประกายเพชร มีขั้นตอนการรำวง 3 ขั้นตอน ได้แก่ การรำไหว้ครู รำวงรอบหวาน และรำวงธรรมดา ซึ่งสอดคล้องกับภฤชญา สุริยวงศ์ (2563, น. 192) ที่กล่าวเกี่ยวกับรำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุคไว้ว่า รำวงย้อนยุคมีลักษณะการปรับตัวให้อยู่รอดในสถานการณ์ใหม่ตามบริบทของสังคม รูปแบบการรำมีการใช้ท่ารำที่ผสมผสานท่าเต้น มีการแต่งกายที่ทันสมัยวัยรุ่น เพื่อการคงอยู่ในยุคสมัยปัจจุบัน ในส่วนของรำวงมาตรฐาน พบว่า เป็นรำวงที่มีพัฒนาการมาจากการรำโทน มีแบบแผนการรำที่เป็นท่าทางเฉพาะตัว รัฐกำหนดพัฒนาขึ้นเพื่อใช้สนองนโยบายของรัฐ ที่กำหนดรูปแบบ

การเผยแพร่วัฒนธรรมของรัฐสู่ประชาชนผ่านกระบวนการของศิลปะการแสดง มีโครงสร้างทำรำจาก การใช้ทำรำจากแม่บท เพลงช้าและเพลงเร็ว แต่งกาย 4 รูปแบบ ประกอบด้วยเพลง 10 เพลง เนื้อหา กล่าวถึงความตระหนักในหน้าที่ของพลเมือง การรักและหวงแหนชาติไทย ซึ่งรูปแบบเป็นแบบแผนที่ตายตัวไม่ได้ปรับเปลี่ยนไปตามบริบทของสังคม แม้ว่าร่างมาตรฐานจะถูกจัดแสดงซ้ำหลายครั้ง รูปแบบ โครงสร้าง และองค์ประกอบก็ไม่เปลี่ยนแปลง ถือเป็นการอนุรักษ์สืบทอดมรดก ศิลปวัฒนธรรมของชาติ สอดคล้องกับ เย็นจิตร ถิ่นขาม และมณีนัย ทองอยู่ (2552, น. 92) ที่ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับแนวคิดการผลิตซ้ำทางวัฒนธรรมว่า การผลิตซ้ำทางวัฒนธรรมคือการถ่ายทอดคุณค่า วัฒนธรรมจากรุ่นหนึ่งสู่รุ่นหนึ่ง และหมายความรวมถึงกระบวนการของความต่อเนื่องของประสบการณ์ทางวัฒนธรรมที่ดำรงอยู่ แม้เวลาจะล่วงเลยไป

ด้านผลการสร้างสรรค์นวัตกรรมการนาฏศิลป์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สุขภาวะ จากการสัมภาษณ์ การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร รวมถึงการประชุมสนทนากลุ่มย่อย พบแนวทางการสร้างงานนาฏดุริยางคศิลป์ที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย หรือสุขภาวะของคนทุกกลุ่ม ว่าควรแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย ซึ่งคณะผู้วิจัยจึงนำแนวทางดังกล่าวมาปรับใช้กับนวัตกรรมร่างสวัสดิ โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การออกกำลังกายด้วยรำวง และ ช่วงที่ 3 การคลายกล้ามเนื้อ องค์ความรู้ดังกล่าวสอดคล้องกับอาทิศย์ เข้มทอง และชาญชัย แสงอ่อน (2565, น. 183) ที่ได้กล่าวในบทความวิชาการเรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคสำหรับผู้สูงอายุ ไว้ว่า ช่วงเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ประกอบด้วยการออกกำลังกาย 3 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะอบอุ่นร่างกาย (Warm-up phase) 2) ระยะออกกำลังกาย (Exercise phase) และ 3) ระยะผ่อนคลายร่างกาย (Cool down phase) ทั้งนี้ ในการนำศิลปวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยมาปรับใช้จะช่วยกระตุ้นให้มีการเข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอ ในกระบวนการทำรำที่ใช้ เน้นการใช้ท่าช้าอย่างง่าย ใน 1 เพลงจะมี 2-3 ท่าเท่านั้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติและจดจำท่ารำได้ดี ตลอดจนได้รับรู้ ชาบซึ่งถึงของดีในจังหวัดนครปฐม ซึ่งการออกแบบกระบวนการทำรำนี้นี้มีความสัมพันธ์กับแนวคิดรูปแบบการเต้นรำ และการเคลื่อนไหวท่าเต้นแบบกลุ่มที่สัมพันธ์กับเวลา ของแจ็กควิน เอ็ม สมิธ (Jacqueline M. Smith) อ้างถึงในสวภา เวชสุรกัษ (2547, น. 16) ที่กล่าวถึงการเคลื่อนไหวท่าเต้นของกลุ่มนักแสดงที่สัมพันธ์กับเวลาว่า เมื่อผู้ประดิษฐ์ท่าเต้น คิดถึงเรื่องจำนวนนักเต้นและการจัดวางรูปร่างของกลุ่มแล้ว ยังต้องตัดสินใจประสานเนื้อหา การเคลื่อนไหว สำหรับกลุ่มอย่างไร อาจจะให้กลุ่มแสดงแรงบันดาลใจ (Motif) อย่างพร้อมเพรียงกัน แล้ว อาศัยการแสดงซ้ำเพื่อพัฒนาการช่วยให้ความหมายชัดเจนขึ้น

5.4 ข้อเสนอแนะ

5.4.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ในการนำนวัตกรรมร่วางสวัสดีไปใช้ จำเป็นต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ หากผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติตามกระบวนการที่กำหนดได้ สามารถปรับกระบวนการให้อยู่ในลักษณะการนั่งบนเก้าอี้หรือยืนอยู่กับที่ได้ ทั้งนี้เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ และอันตรายที่จะเกิดขึ้นต่อผู้สูงอายุ ทั้งนี้ให้เน้นการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมที่สุดและอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของนักกายภาพบำบัด ผู้ที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกาย หรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬาเสมอ

5.4.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

องค์ความรู้ด้านกระบวนการสร้างสรรค์ การกำหนดแนวความคิด รูปแบบการแสดง การสร้างสรรค์เพลง ดนตรี และกระบวนการท่ารำ สามารถที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุสำหรับจังหวัดอื่น ๆ หากแต่การนำไปใช้ควรพิจารณาปรับใช้ให้เหมาะสมกับเนื้อหา แนวคิด และแนวทางที่เหมาะสมเพื่อความสมบูรณ์และประสิทธิภาพของผลงาน

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2562. กรุงเทพฯ : กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย.
- กรมพัฒนาที่ดิน. (2562). รายงานโครงการจัดทำแผนที่แสดงความลาดชันของพื้นที่เพื่อการพัฒนาที่ดิน **จังหวัดนครปฐม**. นครปฐม : กรมพัฒนาที่ดิน.
- กรมศิลปากร. (2550). ทะเบียนข้อมูล : วิพิธทัศนา ระบำ รำ ฟ้อน. กรุงเทพฯ : บริษัท ไทภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2563. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (2563). รายงานประจำปี กรมอนามัย 2563. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ ดีไซน์.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). การออกกำลังกายเพื่อผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2566. จาก <https://youtu.be/KxE6CQuR9E?si=qFF2P6FYQbR8GEAD>
- กฤษฎา สุริยวงศ์. (2563). การปรับตัวของสื่อพื้นบ้านราชวณยุกต์เพชรบุรี. (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, เพชรบุรี.
- กัญญาวิรุฬห์ เปี้ยสีทอง. (2561). “การบริหารกล่อมเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทพวน จังหวัดนครนายก” ใน วารสารวิชาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 6(1), 128 - 136
- กาญจนาธรรม์ แจ่มฟ้า. (2560). “รำโทน” ใน วารสารวิชาการ, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, 8(2), 227 – 238.
- คณะเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์สุขภาพ โรงเรียนวิทยาศาสตร์สุขภาพและการเคลื่อนไหว. (2563). การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2566. จาก <https://youtu.be/pPg9tZz1jbM?si=ftoHGCDTJWICY09R>

บรรณานุกรม (ต่อ)

- จันทร์เพ็ญ กล่อมใจขาว. (2553). คำขวัญประจำจังหวัด...ที่จำเป็นต้องเปลี่ยน. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. จาก <http://www.snc.lib.su.ac.th/snclibblog/?p=10967>
- จิรพร วิทยศักดิ์พันธุ์. (2544). บันทึกการสัมมนาจอมพล ป. พิบูลสงครามกับการเมืองไทยสมัยใหม่ เรื่อง **นโยบายวัฒนธรรมของจอมพล ป. พิบูลสงคราม : ทัศนคตินิยมกับผลกระทบทางสุนทรียทัศน์**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.
- จิราพร เกศพิชัยวัฒนา และคณะ. (2552). **ความรุนแรงต่อผู้สูงอายุไทย: การทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบัน**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). **สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์) ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ**. วารสารกึ่งวิชาการ, 38 (1), 9.
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). “การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย” ใน **วารสารวิชาการสำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา**, 3 (16), 1 – 19.
- ชิสา ภูจอมจิตร. (2563). **นาฏศิลป์สร้างสรรค์ชุด ขวัญควาย**. (งานวิจัยสร้างสรรค์ประจำปีงบประมาณ 2563). สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์, นครปฐม.
- ชูวงศ์ กลิ่นเลขา. (2548). **การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของวรรณกรรมเพลงรำวง**. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ฐรดา ประเสริฐ. (2564). **การพัฒนาทำรำรำวงโบราณอำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี**. (รายงานวิจัย). วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี, จันทบุรี.
- ณัฏฐา ระกำพล. (2562). **วิจัยลีลาในเพลงรำวงมาตรฐาน**. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ธนากร กลิ่นมัลย์ และกุสุมา เทพรักษ์. (2561). “รำวงย้อนยุคของคณะชมพู่เมืองเพชร” ใน **วารสารมนุษยสังคมปริทัศน์**, 20 (1), 165-178.
- ธนิษฐ บัญญัติ และคณะ. (2564). **ผลการใช้สื่อประสมเพื่อพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง รำวงมาตรฐานโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวคิดห้องเรียนกลับด้าน ของนักเรียนโรงเรียนวัดพุทธบูชา**. (รายงานวิจัย). วิทยาลัยนาฏศิลป์, นครปฐม.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ธวัชชัย ปุณโณทก. (2530). **ความเชื่อพื้นบ้านอันสัมพันธ์กับชีวิตในสังคมอีสาน ในวัฒนธรรมพื้นบ้าน : คติความเชื่อ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพรณ ะหวานนท์ และธีรวัลย์ วรรณโนทัย. (2552). **ทิศทางใหม่ในการพัฒนาการอยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย**. กรุงเทพฯ : การเคหะแห่งชาติ.
- นฤพนธ์ ดั่งวิเศษ. (2560). **ความคิดเรื่องการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 14 เมษายน 2566. จาก <https://www.sac.or.th/databases/anthropologyconcepts/glossary/35>.
- นิสา ชูชัยยะ. (2560). “การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ใน **วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)**, (19)1, 166 – 176.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ประภาศรี อึ้งกุล. (2557, มิถุนายน). **การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น การแสดงพื้นบ้านรำวงเวียนครก กรณีศึกษา ตำบลนาพล อำเภอมือง จังหวัดตรัง**. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 ประจำปี 2557, มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
- ประเวศ วะสี. (2551). **หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์**. กรุงเทพฯ : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประสพสุข ฤทธิเดช. (2559). **การเรียนรู้ร่วชาวบ้านอย่างมีส่วนร่วมโดยองค์กรชุมชน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ (รายงานผลการวิจัย)**. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ปรีศนา โหลสกุล. (2549). **ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานกวาดถนน จังหวัดสงขลา**. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ปิ่นเกศ วัชรปาด. (2543). **ร่าง : กรณีศึกษาร่างอาชีพ ตำบลห้วยใหญ่ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี.** (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์ไทย).จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2559). **ข้าวหลามแม่ลูกจันทร์" ต้นตำรับความอร่อย ข้าวหลาม 100 ปี ของดี นครปฐม.** [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. Website : <https://mgronline.com/travel/detail/95900000>.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2554). **ร่าง.** [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. จาก <https://dictionary.orst.go.th/>
- พนิดา บุญทองขาว. (2563). **นาฏศิลป์สร้างสรรค์ชุด แก้วกัลยา (Lady of elegant).** (งานวิจัยสร้างสรรค์ประจำปีงบประมาณ 2563). สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์, นครปฐม.
- พระยาอนุমানราชธน. (2506). **ประเพณีเกี่ยวกับการตาย.** กรุงเทพฯ : เลเซอร์อาร์ต
- พชนิพงศ์ คล่องนาวา. (2553). **การพัฒนาความสามารถในการร่างมาตรฐาน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.** (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. (2544). **แนวคิด หลักการการพยาบาลอาชีวอนามัย : ทฤษฎีและการปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ : เจริญดีการพิมพ์.
- เพนอเวย์คลินิก. (2563). **กล้ามเนื้อคอกับอาการปวดคอ.** [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2567. จาก <https://www.painawayclinic.com/th/%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%99%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%84%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%9B%E0%B8%A7/>

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ภูษพงศ์ โนติไธสง. (2561). แดลงข้าว “สถิติบอกอะไร ผู้สูงวัยปัจจุบันและอนาคต”. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- มนิศา วศินารมณ. (2565). “อำนาจ วัฒนธรรม: ร่างมาตรฐาน” ใน วารสารพิพิธพัฒนศิลป์, สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์, 2(2), 49 – 67.
- มยุรี ธนอมสุข และคณะ. (2558) การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน (รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน, นครปฐม.
- มูลนิธิชีวิตไท. (2558). ฟันดำนาน “ข้าวหอมนครชัยศรี” ของดีคู่นครปฐม. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. จาก <https://bit.ly/444ob5Y>
- รตพร ปัทมเจริญ. (2544). บทบาทของศาลเจ้าจีนในการธำรงอัตลักษณ์ชาติพันธุ์ : ศึกษากรณีในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขามนุษยวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- เรวดี คร้ามวงษ์. (2516). ร่างมาตรฐาน. (ศิลปนิพนธ์หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพนาฏศิลป์ชั้นสูง ปีที่ 2). วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรมศิลปากร, กรุงเทพมหานคร.
- เวลเนส วิเคร์ เซ็นเตอร์. (2564). HIIT ออกกำลังกาย ฉบับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2566. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=9TCwKYNjS4Y>.
- วิกิพีเดีย. (2567). Sternocleidomastoid muscle. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2567. จาก https://en.wikipedia.org/wiki/Sternocleidomastoid_muscle.
- ศรีวิการ์ สันติสุข. (2561). 4 พันธุ์ส้มโอในคำขวัญ 4 จังหวัด. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. จาก https://krua.co/food_story/localpomelo
- ศิริวัฒน์ ฉัตรเมธี. (2547). การวิเคราะห์เพลงร่างมาตรฐาน. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีไทย). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ศูนย์ราชการจังหวัดนครปฐม. (2559). พระราชวังสนามจันทร์. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. จาก <https://www.nakhonpathom.go.th/travel/detail/2>.
- ศูนย์ราชการจังหวัดนครปฐม. (2559). พุทธมณฑล. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. จาก https://www.nakhonpathom.go.th/travel_top10/detail/5.
- ศูนย์ราชการจังหวัดนครปฐม. (2559). ล่องเรือแม่น้ำท่าจีน. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. จาก <https://www.nakhonpathom.go.th/tradition/detail/9>.
- ศูนย์ราชการจังหวัดนครปฐม. (2559). วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. จาก https://www.nakhonpathom.go.th/travel_top10/detail/3.
- สวภา เวชสุรศักดิ์. (2547). หลักนฏยประดิษฐ์ของท่านผู้หญิงแล้ว สนิทวงศ์เสนี. (วิทยานิพนธ์ศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานาฏยศิลป์ไทย). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2554). คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. จาก <https://www.thaihealth.or.th/wpcontent/uploads/2022/07/363.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). จำโหน : ศิลปะพื้นบ้าน. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์การศาสนา.
- สำนักงานพาณิชย์จังหวัดนครปฐม. (2564). ข้อมูลทั่วไปจังหวัด. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. จาก <https://nakhonpathom.moc.go.th/th/content/page/index/id/1055>
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครปฐม. (2556). รายงานผลการดำเนินการกิจที่ได้รับมอบหมายจากสำนักเฝ้าระวังทางวัฒนธรรม สำนักปลัดกระทรวงวัฒนธรรม จังหวัดนครปฐม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2556. นครปฐม: กลุ่มยุทธศาสตร์และเฝ้าระวังทางวัฒนธรรม สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครปฐม.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดนครปฐม.. (2565). ข้าวหลามแม่ลูกจันทร์. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565. จาก https://www.mculture.go.th/nakhonpathom/ewt_news.php?nid=3466&fil
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2551. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสภาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). แผนยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 – 2580 (ฉบับราชกิจจานุเบกษา). กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ.
- สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2559). แผนยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข). นนทบุรี : สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2551). รายงานผลการดำเนินการรองรับสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2550 (ตุลาคม 2549– กันยายน 2550). กรุงเทพฯ : กรมกิจการผู้สูงอายุ.
- สุจิตต์ วงษ์เทศ. (2532). ร้องรำทำเพลงดนตรีและนาฏศิลป์ชาวสยาม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- สุภักดิ์ อนุกุล และวิไลพร ดำรงสุจริต. (2546). เพลงพื้นบ้าน : ภาคกลางและภาคตะวันตก. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2547). หลักการแสดงนาฏศิลป์ปริทรรศน์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2549). นาฏยประดิษฐ์ กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- เสาวนีย์ สังข์โสภณ. (2553). **ดนตรีเพื่อสุขภาพ (ตอนที่ 1)**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2567. จาก <https://si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=119>.
- หลวงวิจิตรวาทการ. (2507). **นาฏศิลป์ (หนังสืออนุสรณ์ในการพระราชทานเพลิงศพคุณครูชิต พุ่มรูกษา)**. พระนคร : โรงพิมพ์ศรีหงส์.
- อมรา กล้าเจริญ. (2531). **สุนทรียนาฏศิลป์ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- อัสรา ประเสริฐสิน. (2561). “สุขภาวะของผู้สูงอายุ : แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง” ใน **วารสาร สุขศึกษา**, (41)1, 1 – 15.
- อาทิตย์ ศิริสลง. (2545). **แนวทางการจัดการการใช้ที่ดินและทรัพยากรน้ำในพื้นที่ลุ่มน้ำท่าจีน ตอนล่าง**. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาการวางแผนภาคและเมืองมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวางแผนภาค). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- Anabolicsiens. (2020). **How To Build A Bigger Upper Chest**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2567. จาก <https://anabolicsiens.com/blogs/the-signal/the-incline-dumbbell-press-101-how-to-build-a-bigger-upper-chest>.
- Kenhub. (2566). **Superficial anterior forearm muscles**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2567. จ ำ ก <https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/the-superficial-flexors-of-the-forearm>.
- Movebettergwent. (2024). **Calf Muscle Stretching**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2567. จ ำ ก https://movebettergwent.nhs.wales/self_management/calf-musclestretching/.
- Thephysiocompany. (2020). **Running Injuries**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2567. จ ำ ก <https://www.thephysiocompany.com/blog/2020/12/11/running-injuries-which-muscles-should-runners-strengthen>.

บรรณานุกรม (ต่อ)

Yoganatomy. (2014). **The Deltoid Muscle**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2567. จาก <https://www.yoganatomy.com/the-deltoid-muscle-of-month-yoga-anatomy/>.



บุคลากรกรม

ธวัช เต็มภูวณ. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และการพลศึกษา (ผู้ให้สัมภาษณ์) พิมพ์ภาพ
มหามาศย์. (ผู้สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 18 มกราคม 2566.

ธรรมจักร พรหมพ้วย. รองคณบดีฝ่ายบริหาร อาจารย์สาขาวิชานาฏกรรมไทย มหาวิทยาลัย
รามคำแหง (ผู้ให้สัมภาษณ์) พิมพ์ภาพ มหามาศย์. (ผู้สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2566.

นภาพร เกตุสุริโย. หัวหน้าคณะร่วมน้องบัว นภาพร (ผู้ให้สัมภาษณ์) พิมพ์ภาพ มหามาศย์.
(ผู้สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2565.

ณพล สุวรรณทัต. อาจารย์สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ และผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์
การกีฬากการพลศึกษา (ผู้ให้สัมภาษณ์) พิมพ์ภาพ มหามาศย์. (ผู้สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 23
กุมภาพันธ์ 2567.

บัณฑิต พรหมมานนท์. นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลพิบูลมังสาหาร (ผู้ให้สัมภาษณ์)
พิมพ์ภาพ มหามาศย์. (ผู้สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2566.

รจนา พวงประยงค์. ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ - โขน) พ.ศ. 2554.
(ผู้ให้สัมภาษณ์) พิมพ์ภาพ มหามาศย์. (ผู้สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2567.

ฤดีชนก คชเสนี. อาจารย์ภาควิชานาฏศิลป์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์ (ผู้ให้สัมภาษณ์) พิมพ์ภาพ มหามาศย์.
(ผู้สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2567.

วรินทร์ กฤตยาเกียรณ. รองคณบดีฝ่ายการศึกษาและอาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด
มหาวิทยาลัยมหิดล (ผู้ให้สัมภาษณ์) พิมพ์ภาพ มหามาศย์ จินตนา อนุวัฒน์ และปรัชญา
เข็มนา. (ผู้สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 17 มกราคม 2566.

วาสิตา ชัยชนะ. นักแสดงและผู้จัดการฝ่ายการตลาดและประชาสัมพันธ์คณะร่วมน้องบัว (ผู้ให้สัมภาษณ์)
(ผู้ให้สัมภาษณ์) พิมพ์ภาพ มหามาศย์. (ผู้สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2565.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก	หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
ภาคผนวก ข	หนังสือขอความอนุเคราะห์ที่ใช้ในงานวิจัย
ภาคผนวก ค	ค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC : Index of item objective congruence) จากผู้เชี่ยวชาญ
ภาคผนวก ง	ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ภาคผนวก จ	โน้ตเพลง และสียงคีตเลขา (Music score) รำวงสวัสดี
ภาคผนวก ฉ	ใบลงทะเบียนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
ภาคผนวก ช	แบบตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่บทความวิจัย



ภาคผนวก ก

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
หนังสือรับรองให้ไว้เพื่อแสดงว่า

โครงการวิจัยเรื่อง

(ภาษาไทย) รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุใน
จังหวัดนครปฐม

(ภาษาอังกฤษ) Rum wong Sawasdee : Thai Dance Innovation for Enhance the
Wellbeing of the Elderly in Nakornprathom province.

ผู้วิจัย: อาจารย์พิมพ์ภา มหาผาเดย์ สังกัด วิทยาลัยนาฏศิลป์ 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 28 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2565

ลงชื่อ.....

(นายแพทย์พรเจริญ เจริญบุญศรี)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ประจำสาขาวิชา คณะที่.....

ลำดับที่ 052/2565

เลขที่ : HE652056

วันหมดอายุ: วันที่ 28 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2566





ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ที่ใช้ในงานวิจัย

269



สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์



บันทึกข้อความ

รองอธิการบดี
 วันที่ ๑๐๙๙
 วันที่ ๒๖ ต.ค. ๒๕๖๕

สำนักงานอธิการบดี
 ๒๑๓๖๐
 วันที่ ๒๕ ต.ค. ๒๕๖๕
 เวลา ๑๐/๓

ส่วนราชการ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ วิทยาลัยนาฏศิลป์ โทร. ๐-๒๔๘๒-๑๓๑๓๓
 ที่ วธ.๐๔๐๕/๒๔๑๓ วันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๕
 เรื่อง ขออนุมัติโครงการผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 เรียน อธิการบดีสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ด้วยนางสาวพิมพ์ภา มหาผาเดย์ ผศ.ฤทธิชนก คชเสนี ผศ.ดร.จินตนา อนุวัฒน์ และ
 นายปรัชญา เข้มนาถ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากกรมส่งเสริมวิทยาศาสตร์
 วิจัยและนวัตกรรม (สทว) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง ร่างสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์
 เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยมีมาตรฐาน และมีข้อมูลสนับสนุนที่น่าเชื่อถือ
 วิทยาลัยนาฏศิลป์ จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประวีณา เอี่ยมยี่สุ่น
 และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พลยุทธ กนิษฐบุตร รองอธิการบดี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
 ที่ใช้ในการวิจัยเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และหาค่าความสอดคล้อง หรือดัชนีของความสอดคล้องกัน
 ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) สำหรับ
 โครงการวิจัยเรื่องดังกล่าว พร้อมทั้งให้คำชี้แนะแนวทางในการปรับปรุงเครื่องมือให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
 ดังเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน อธิการบดีสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
 เพื่อโปรดทราบและพิจารณา
 - อ.ผาเดย์
 - มอบหมายอธิการบดี (ผอ.ประวีณา เอี่ยมยี่สุ่น) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อดิชาติ)
 - มอบหมายอธิการบดี (ผอ.พลยุทธ กนิษฐบุตร) ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์
 เพื่อทราบและพิจารณาต่อไป

นายสุรินทร์ วิไลนาโชติชัย
 ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม
 ๒๕ ต.ค. ๒๕๖๕

อธิการบดี

— อ.ผาเดย์
 — มอบหมายให้ อ.อรรถพร หงษ์ทอง

นางนิภา โสภณภูมิณี
 อธิการบดีสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
 ๒๖ ต.ค. ๒๕๖๕

“มุ่งมั่นพัฒนา ก้าวหน้าวิชาการ สืบสานงานศิลป์”

อธิการบดี วันที่ ๒๕ ต.ค. ๒๕๖๕ เวลา ๑๐.๓๐ น.

ที่ วธ ๐๘๐๕/๒๕๖๕



วิทยาลัยนาฏศิลป์
๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา
อำเภอบางพลี กรุงเทพมหานคร
ณ วันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๕

๖๑ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรางคณา วุฒิชัย
สิ่งที่ส่งมาด้วย

๑. แบบตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ประกอบอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค
๒. แบบตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ สุขภาพ
๓. แบบตรวจสอบคุณภาพแบบบันทึกข้อมูลการประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus group)
๔. แบบตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ด้วยนางสาวพิมพ์พิภา มหามาศย์ ผศ.ฤดีชนก คชเสนี ผศ.ดร.จินตนา อนุวัฒน์ และ นายปรัชญา เข้มนาถ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากกรมส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (สกสว) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยมีมาตรฐาน และมีข้อมูลสนับสนุนที่น่าเชื่อถือ วิทยาลัยนาฏศิลป์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และหาความสอดคล้อง หรือดัชนีของความสอดคล้องกันระหว่างข้อคำถาม แต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence : IOC) สำหรับโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าว พร้อมทั้งให้คำชี้แนะแนวทางในการปรับปรุงเครื่องมือให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อัดดาผล)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. ๐ ๒๔๘๒ ๒๔๘๔ ต่อ ๑๑๐๘

โทรสาร. ๐ ๒๔๘๒ ๑๓๑๓

ที่ รส ๐๘๐๕/๑๔๕



วิทยาลัยนาฏศิลป์
๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล
นคร ๗๓๑๗๐

๑๓ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์บุคลากรให้สัมภาษณ์ข้อมูล
เรียน คณะบดี คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพ สุขภาพ

ด้วยนางสาวพิมพ์พิภา มหามาตย์ ผศ.ฤดีชนก คชเสนี ผศ.ดร.จินตนา อนุวัฒน์ และ
นายปรัชญา เข็มมณีนธ์ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากกรมส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย
และนวัตกรรม (สกว) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง ร่างสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์
เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและ
องค์ประกอบของร่าง และ ๒) สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด ร่างสวัสดิ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัย
ในจังหวัดนครปฐม ซึ่งโครงการวิจัยดังกล่าวได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประจำ
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ลำดับที่ ๐๕๒/๒๕๖๕ เลขที่ HE๖๕๒๐๕๖

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสมบูรณ์ด้วยเนื้อหา จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัด
ของท่าน ได้แก่ ผศ.ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาภิธรณ์ ให้สัมภาษณ์ข้อมูลด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งให้
คำชี้แนะแนวทางในการบูรณาการศาสตร์ด้านสุขภาพและศาสตร์ด้านนาฏศิลป์ ในวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๖
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวอรรณพ พงศ์เพ็ชร)
รองผู้อำนวยการวิทยาลัย ศึกษาราชการแทน
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. ๐ ๒๔๘๒ ๒๑๘๔ ตี๋ ๑๑๐๘

โทรสาร. ๐ ๒๔๘๒ ๑๓๑๓

ที่ วธ ๐๘๐๕/๑๕๖



วิทยาลัยนาฏศิลป์
๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล
นคร ๗๓๑๗๐

๑๓ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรให้สัมภาษณ์ข้อมูล
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปิยะมั่งงา
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ สุขภาพ

ด้วยนางสาวพิมพ์กา มหามัตย์ ผศ.ฤทธิชนก คชเสนี ผศ.ดร.จินตนา อนุวัฒน์ และ
นายปรัชญา เข็มนาท สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากกรมส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย
และนวัตกรรม (สกว) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์
เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและ
องค์ประกอบของรำวง และ ๒) สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย
ในจังหวัดนครปฐม ซึ่งโครงการวิจัยดังกล่าวได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประจำ
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ลำดับที่ ๐๕๒/๒๕๖๕ เลขที่ HE๖๕๒๐๕๖

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสมบูรณ์ด้วยเนื้อหา จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัด
ของท่าน ได้แก่ กภ.บัณฑิต พรหมมานนท์ นักกายภาพบำบัดชำนาญการ ให้สัมภาษณ์ข้อมูลด้านสุขภาวะของ
ผู้สูงอายุ พร้อมทั้งให้คำชี้แนะแนวทางในการบูรณาการศาสตร์ด้านสุขภาพ (กายภาพบำบัด) และศาสตร์
ด้านนาฏศิลป์ ในวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวอินันต์ พงศ์เพ็ชร)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัย รักษาการแทน
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. ๐ ๒๔๘๒ ๒๑๘๔ ต่อ ๑๑๐๘

โทรสาร. ๐ ๒๔๘๒ ๑๓๑๓

ที่ ร ๐๘๐๕/๒๕๖



วิทยาลัยนาฏศิลป์
๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล
นคร ๗๓๑๗๐

๑๑ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้สัมภาษณ์ข้อมูล
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัช เต็มบุญ
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ สุขภาพ

ด้วยนางสาวพิมพ์พิภา มหามาตย์ ผศ.ฤทธิชนก คชเสนี ผศ.ดร.จินตนา อนุวัฒน์ และ
นายปรัชญา เข้มนาถ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากกรมส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย
และนวัตกรรม (สทว) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง ร่างสวัสดิ์ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์
เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและ
องค์ประกอบของร่าง และ ๒) สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด ร่างสวัสดิ์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย
ในจังหวัดนครปฐม ซึ่งโครงการวิจัยดังกล่าวได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประจำ
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ลำดับที่ ๐๕๒/๒๕๖๕ เลขที่ HE๖๕๒๐๕๖

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสมบูรณ์ด้วยเนื้อหา จึงขอความอนุเคราะห์ท่าน ให้สัมภาษณ์
ข้อมูลด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งให้คำชี้แนะแนวทางในการบูรณาการศาสตร์ด้านสุขภาพและ
ศาสตร์ด้านนาฏศิลป์ ในวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวอัมรินทร์ พงศ์เพ็ชร)
รองผู้อำนวยการวิทยาลัย รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. ๐ ๒๔๘๒ ๒๑๘๔ ต่อ ๑๑๐๘

โทรสาร. ๐ ๒๔๘๒ ๑๓๑๓

ที่ วส ๐๘๐๕/๑๔๖



วิทยาลัยนาฏศิลป์
๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล
นคร ๗๓๑๗๐

๑๓ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้สัมภาษณ์ข้อมูล

เรียน คณะร่วมน้องบัว นภาพร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ผู้ประกอบการ ผู้มีประสบการณ์ ร่วมน้องบัว หรือร่วมน้องยุคน

ด้วยนางสาวพิมพ์พิภา มหามาตย์ ผศ.ฤดีชนก คชเสนี ผศ.ดร.จินตนา อนุวัฒน์ และ
นายปรัชญา เขื่อนนาท สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากกรมส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย
และนวัตกรรม (สกอ) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง ร่วมน้องบัว : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์
เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและ
องค์ประกอบของร่วมน้องบัว และ ๒) สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด ร่วมน้องบัว เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย
ในจังหวัดนครปฐม ซึ่งโครงการวิจัยดังกล่าวได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประจำ
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ลำดับที่ ๐๕๒/๒๕๖๕ เลขที่ HE๖๕๒๐๕๖

ในการนี้ คณะผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าคณะร่วมน้องบัว เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการ
การร่วมน้องบัว สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับโครงสร้างการร่วมน้องบัวหรือร่วมน้องยุคนได้เป็นอย่างดี จึงขอความ
อนุเคราะห์ให้สัมภาษณ์ข้อมูลในประเด็นดังกล่าวข้างต้น ในวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.
หรือตามระยะเวลาที่ท่านสะดวกและเห็นสมควร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวอัมรินทร์ พงศ์เพ็ชร)
รองผู้อำนวยการวิทยาลัย ศึกษาราชการแทน
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. ๐ ๒๔๘๒ ๒๑๘๔ ต่อ ๑๑๐๘

โทรสาร. ๐ ๒๔๘๒ ๑๓๑๓



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ คณะศิลปนาฏดุริยางค์ โทร. ๐ ๘๕๔๔ ๑๕๖๖ ๙

ที่ วธ.๐๘๐๕/..... วันที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่มย่อยผลงานสร้างสรรค์ ชุด รำวงสวัสดี

เรียน อธิการบดีสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ด้วย ดร.พิมพ์กา มหามาศย์ ผศ.ดร.ฤติชนก คชเสนี ผศ.ดร.จินตนา อนุวัฒน์ และ นายปรัชญา เข็มมณีก สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากกรมส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สทว) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและ องค์ประกอบของรำวง และ ๒) สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย ในจังหวัดนครปฐม และได้กำหนดการประชุมสนทนากลุ่มย่อย เพื่อตรวจสอบยืนยันคุณภาพการสร้างสรรค์ ผลงาน ชุด รำวงสวัสดี ในวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ชั้น ๕ อาคารสารสนเทศและเทคโนโลยี วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ (ศาลายา)

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสมบูรณ์ด้วยเนื้อหา จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรใน สังกัดของท่าน ได้แก่ นางนฤมัย ไตรทองอยู่ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย และนางริจนา พวงประยงค์ (ศิลปินแห่งชาติ) ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญด้านนาฏดุริยางคศิลป์ เข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) ตามวันและเวลาข้างต้น เพื่อให้ข้อเสนอแนะ ชี้แนะแนวทางในการปรับปรุงผลงานให้มีความ สมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อัดถาผล)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

“มุ่งมั่นพัฒนา ก้าวหน้าวิชาการ สืบสานงานศิลป์”



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ คณะศิลปนาฏดุริยางค์ โทร. ๐ ๘๕๕๔ ๑๕๕๖ ๙
ที่ วธ. ๐๘๐๕/ วันที่ กันยายน ๒๕๖๖
เรื่อง ขออนุมัติโครงการผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่มย่อยผลงานสร้างสรรค์ ชุด รำวงสวัสดี
เรียน นายณพล สุวรรณทัต

ด้วย ดร.พิมพ์กา มหามาศย์ ผศ.ดร.ฤทธิชนก คชเสนี ผศ.ดร.จินตนา อนุวัฒน์ และ
นายปรัชญา เข็มมามาศ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากกรมส่งเสริมวิทยาศาสตร์
วิจัยและนวัตกรรม (สกว.) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์
เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและ
องค์ประกอบของรำวง และ ๒) สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย
ในจังหวัดนครปฐม และได้กำหนดการประชุมสนทนากลุ่มย่อย เพื่อตรวจสอบยืนยันคุณภาพการสร้างสรรค์
ผลงาน ชุด รำวงสวัสดี ในวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ชั้น ๕
อาคารสารสนเทศและเทคโนโลยี วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ (ศาลายา)

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสมบูรณ์ด้วยเนื้อหา จึงขออนุมัติเรียนเชิญท่าน
ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group)
ตามวันและเวลาข้างต้น เพื่อให้ข้อเสนอแนะ ชี้แนะแนวทางในการปรับปรุงผลงานให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อรรถาผล)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

“มุ่งมั่นพัฒนา ก้าวหน้าวิชาการ สืบสานงานศิลป์”

ที่ วธ ๐๘๐๕/๒๖๑๑



วิทยาลัยนาฏศิลป์

๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล

นคร ๗๓๑๗๐

๑๑ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์บุคลากรเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group)

เรียน คณบดี คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

ด้วย ดร.พิมพ์กา มหามาศย์ ผศ.ดร.ฤทธิชนก ศษ.เสณี ผศ.ดร.จินตนา อนุวัฒน์ และนายปรัชญา เข้มนาถ สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากกรมส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สทว) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง ร่างสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและองค์ประกอบของร่าง และ ๒) สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด ร่างสวัสดิ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม และได้กำหนดการประชุมสนทนากลุ่มย่อย เพื่อตรวจสอบยืนยันคุณภาพการสร้างสรรค์ผลงานชุด ร่างสวัสดิ ในวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ชั้น ๕ อาคารสารสนเทศและเทคโนโลยี วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ (ศาลายา)

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสมบูรณ์ด้วยเนื้อหา จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน ได้แก่ ผศ.ดร.ภก.วรินทร์ กฤตยาภิธรณ์ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญอย่างยิ่งด้านสุขภาพ สุขภาวะ และกายภาพบำบัด เข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) ตามวันและเวลาข้างต้น เพื่อให้ข้อเสนอแนะชี้แนะแนวทางในการปรับปรุงผลงาน และให้แนวทางบูรณาการศาสตร์นาฏศิลป์กับศาสตร์สุขภาพได้อย่างถูกต้อง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อรรถาผล)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. ๐ ๒๔๘๒ ๒๑๘๔ ต่อ ๑๑๐๘

โทรสาร. ๐ ๒๔๘๒ ๑๓๑๓



ที่ วร ๐๘๐๕/ ๒๖๑๑

วิทยาลัยนาฏศิลป์
๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล
นคร ๗๓๑๑๗๐

๑๑ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group)

เรียน อาจารย์ไชยยะ ทางมีศรี

ด้วย ดร.พิมพิภา มหามัตย์ ผศ.ดร.ฤดีชนก คชเสนี ผศ.ดร.จินตนา อนุวัฒน์ และ
นายปรัชญา เข็มนาท สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากกรมส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย
และนวัตกรรม (สกว) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์
เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและ
องค์ประกอบของรำวง และ ๒) สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย
ในจังหวัดนครปฐม และได้กำหนดการประชุมสนทนากลุ่มย่อย เพื่อตรวจสอบยืนยันคุณภาพการสร้างสรรค์ผลงาน
ชุด รำวงสวัสดี ในวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ชั้น ๕ อาคารสารสนเทศ
และเทคโนโลยี วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ (ศาลายา)

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยสมบูรณ์ด้วยเนื้อหา จึงขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่าน
ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญด้านดุริยางคศิลป์ เข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) ตามวันและ
เวลาข้างต้น เพื่อให้ข้อเสนอแนะ ชี้แนะแนวทางในการปรับปรุงผลงานให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อรรถาผล)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

ฝ่ายวิชาการ

โทร. ๐ ๒๔๘๒ ๒๑๘๔ ต่อ ๑๑๐๘

โทรสาร. ๐ ๒๔๘๒ ๑๓๑๓

ที่ วธ ๐๘๐๕/๒๖๑๒



วิทยาลัยนาฏศิลป์
๑๑๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล
นคร ๗๓๑๗๐

๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ทดลองใช้ผลงาน รำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ
ที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม
สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการจำนวน ๑ แผ่น

ด้วยดร.พิมพ์พิภา มหามายุ ศศ.ดร.ฤทธิชนก ศษ.สนี ศศ.ดร.จินตนา อนุวัฒน์ และ
นายปรัชญา เขื่อนาค สังกัดวิทยาลัยนาฏศิลป์ ได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากกรมส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย
และนวัตกรรม (สทว) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เรื่อง รำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์
เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและ
องค์ประกอบของรำวง และ ๒) สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดนครปฐม ซึ่งโครงการวิจัยดังกล่าวได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประจำ
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ลำดับที่ ๐๕๒/๒๕๖๕ เลขที่ HE๖๕๒๐๕๖

ในการดำเนินการวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม
มีกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึง
อุบลรัตน์) จำนวน ๑๕ คน ซึ่งนวัตกรรมดังกล่าว ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์
ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ด้านกายภาพบำบัด และด้านดุริยางคศิลป์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ
อนุเคราะห์ทดลองใช้ผลงาน รำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของ
ผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ในวัน เวลา ที่แจ้งไว้ในกำหนดการ ซึ่งจักเป็นประโยชน์ทางด้านวิชาการ ด้านสุขภาพ
ของผู้สูงอายุ ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมต่อไป วิทยาลัยนาฏศิลป์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับ
ความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิตติ อัดถาผล)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยนาฏศิลป์

ฝ่ายวิชาการและวิจัย

โทร. ๐ ๒๔๘๒ ๒๑๘๔ ต่อ ๑๓๐๘

โทรสาร. ๐ ๒๔๘๒ ๑๓๑๓



ภาคผนวก ค

ค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์

(IOC : Index of item objective congruence) จากผู้เชี่ยวชาญ

การคำนวณค่าดัชนีของความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC)

จากการตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์

ผู้ประกอบการอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ ร้างชาวบ้าน หรือร้างย้อนยุค

โครงการวิจัย เรื่อง ร้างสวัสดิ์ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี
ของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลค่า ความหมาย
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3			
1	ท่านประกอบอาชีพหลักอะไร และมีส่วน เกี่ยวข้องกับการร้างชาวบ้าน หรือร้าง ย้อนยุค อย่างไร	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
2	ร้างชาวบ้าน ร้างย้อนยุค ที่ท่านเคยรำ นั้น มักจัดแสดงในงานอะไร เพื่อ วัตถุประสงค์ใด	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3	จากประสบการณ์ของท่าน ร้างชาวบ้าน หรือร้างย้อนยุค มีลักษณะสำคัญ อย่างไร	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
4	รูปแบบ และขั้นตอนการแสดงของร้าง ชาวบ้าน หรือร้างย้อนยุค เป็นอย่างไร	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
5	ท่ารำ ในร้างชาวบ้าน หรือร้างย้อนยุค มีท่าสำคัญอะไรบ้าง มีที่มา หรือประยุกต์ มาจากสิ่งใด	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
6	เพลงที่ใช้ในการร้างชาวบ้าน หรือร้าง ย้อนยุค มีลักษณะอย่างไร	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
7	เครื่องแต่งกายและเครื่องประดับที่ใช้ใน การร้างชาวบ้าน หรือร้างย้อนยุค มี ลักษณะอย่างไร	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
8	จากประสบการณ์ของท่านในการร้าง ท่านพบเจอปัญหาและอุปสรรคในการรำ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลค่า ความหมาย
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3			
	อย่างไร และมีวิธีการแก้ไขปัญหานั้น อย่างไร						
9	ข้อควรคำนึงในการร่างชาวบ้าน ร่าง ย่อนยุค คืออะไร	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
10	ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากมีกระบวนการ สร้างสรรค์ร่างเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะ ที่ดีของผู้สูงวัย หากเห็นด้วยท่านมีแนว ทางการสร้างสรรค์ร่างอย่างไรให้มี ประสิทธิภาพ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
เฉลี่ย		10	10	10	30		

การคำนวณค่าดัชนีของความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC)

จากการตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ สุขภาพ

โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี
ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	ท่านคิดว่า การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ สามารถบูรณาการกับนาฏศิลป์ได้หรือไม่ อย่างไร	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
2	การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ให้ครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา ผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ ควรมีแนวทางอย่างไร	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3	ในการสร้างสรรค์ท่ารำวง เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีข้อควรคำนึงอย่างไรบ้าง	0	+1	+1	2	0.6	สอดคล้อง
4	ท่าทางการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีลักษณะอย่างไร	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
5	เพลงประกอบของรำวง ควรมีลักษณะอย่างไร ให้ส่งผลดีต่อสุขภาวะ ทั้ง 4 ด้าน 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา ของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
เฉลี่ย		4	5	5	14		

การคำนวณค่าดัชนีของความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC)

จากการตรวจสอบคุณภาพแบบบันทึกข้อมูลการประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus group)

โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี

ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	กระบวนท่ารำมีความสร้างสรรค์ บูรณาการท่ารำกับท่าทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
2	กระบวนท่ารำมีความสวยงาม ไม่ยากเกินไป สามารถประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3	กระบวนท่ารำทั้ง 7 เพลง มีความสวยงาม ร้อยเรียง กลมกลืนเป็นเอกภาพ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
4	กระบวนท่ารำมีความเหมาะสม สอดคล้องกับโครงสร้างและรูปแบบการรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
5	นาฏยศัพท์ กระบวนท่ารำที่ใช้ มีความสอดคล้องกับแนวทางการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
6	บทร้อง บทประพันธ์ มีความไพเราะ มีเนื้อหาสอดคล้องเหมาะสมกับรูปแบบการรำวงในจังหวัดนครปฐม	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
7	เพลงที่เลือกนำมาใช้มีความคุ้นหู สามารถจำง่าย	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
8	อัตราจังหวะของดนตรีมีความเหมาะสมต่อการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3			
9	เครื่องดนตรีประกอบการรำวงมีการ ผสมผสานอย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
10	นักร้องสามารถร้องเพลงได้อย่างไพเราะ ตรงกับรูปแบบการขับร้องประกอบ การรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
11	รำวงสวัสดี มีการส่งเสริมสุขภาวะของ ผู้สูงอายุด้านร่างกาย เช่น การมีร่างกายที่ สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเกินภาวะของ วัยนั้น เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
12	รำวงสวัสดี มีการส่งเสริมสุขภาวะของ ผู้สูงอายุด้านจิตใจ เช่น มีจิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
13	รำวงสวัสดี มีการส่งเสริมสุขภาวะของ ผู้สูงอายุด้านสังคม เช่น การอยู่ร่วมกันใน สังคมได้อย่างมีความสุข ช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน ไม่ทำร้ายกัน	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
14	รำวงสวัสดี มีการส่งเสริมสุขภาวะของ ผู้สูงอายุด้านปัญญา คือ การมีจิตใจที่เป็น สุข ประเสริฐ ไม่อิจฉาริษยา เข้าถึงความ จริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
15	รำวงสวัสดี มีความเหมาะสมกับการ ส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
16	แนวความคิดในงานวิจัยสามารถถ่ายทอด สู่ส่วนวัดกรรมการแสดงได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3			
17	มีการบูรณาการแนวคิด รูปแบบการแสดง เข้ากับศาสตร์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม ลงตัว	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
18	องค์ประกอบทุกด้านของร่างสวัสดิ มีความเป็นเอกภาพ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
19	ระยะเวลาของการร่างสวัสดิ มีความ เหมาะสม สอดคล้องกับการส่งเสริม สุขภาพของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
20	ร่างสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์ สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดี ของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีคุณค่าต่อการนำไปแสดงเผยแพร่สู่สา ธารชนเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ และสามารถใช้เป็นต้นแบบการสร้างสรรค์ นวัตกรรมให้กับหน่วยงานหรือพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
เฉลี่ย		20	20	20	60		

การคำนวณค่าดัชนีของความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC)

จากการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ

โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี
ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	ได้เคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายจากการรำวง	+1	+1	0	2	0.6	สอดคล้อง
2	นอนหลับสบาย หลังจากรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3	มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
4	มีความเจ็บป่วย ปวดเมื่อยน้อย เมื่อได้รำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
5	หลังจากรำวง พบว่าร่างกายมีความแข็งแรงกระฉับกระเฉง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
6	มีจิตใจเบิกบานรื่นเริง ผ่อนคลายขณะรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
7	มีสมาธิจากการฝึกจดจำท่ารำและเนื้อร้องของรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
8	มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
9	มีสติปัญญาเข้าใจการเรียนรู้รำวง และเห็นคุณค่าในศิลปวัฒนธรรมไทย	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
10	หลังจากรำวง พบว่าจิตใจผ่องใสมีความสุขในการดำเนินชีวิต	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
11	มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจากรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
12	มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การรำวงกับผู้อื่น	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
13	มีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3			
14	มีความเสียสละต่อส่วนรวมและผู้อื่น	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
15	เข้าถึงความดี และความงามของของ ศิลปวัฒนธรรมไทย และของดีต่าง ๆ ใน จังหวัดนครปฐม	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
16	หลังจากสำรวจ พบว่ามีความสงบสุข ภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญหาในการ ดำเนินชีวิตต่อ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
เฉลี่ย		16	16	15	47		

การคำนวณค่าดัชนีของความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC)

จากการตรวจสอบคุณภาพแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ

โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี
ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3			
สุขภาวะทางกาย							
1	มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้น	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
2	มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3	สามารถปฏิบัติท่ารำวงสวัสดีได้ดี	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
สุขภาวะทางจิตใจ							
1	มีจิตใจเบิกบานรื่นเริง ผ่อนคลายขณะรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
2	มีสมาธิจากการฝึกจดจำท่ารำและเนื้อร้อง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3	มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
สุขภาวะทางสังคม							
1	มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจากการรำวง	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
2	มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การรำวงกับผู้อื่น	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3	มีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
สุขภาวะทางปัญญา							
1	มีความเสียสละต่อส่วนรวมและผู้อื่น	+1	+1	0	2	0.6	สอดคล้อง
2	เข้าถึงความดี และความงามของของศิลปวัฒนธรรมไทย และของดีต่าง ๆ ในจังหวัดนครปฐม	+1	0	+1	2	0.6	สอดคล้อง

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3			
3	หลังจากสำรวจ พบว่ามีความสงบสุข ภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญญาในการ ดำเนินชีวิตต่อ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง



การคำนวณค่าดัชนีของความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC)

จากการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินความพึงพอใจ

โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวิสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดี
ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3			
ด้านแนวคิดและรูปแบบการแสดง							
1	รำวงสวิสดีสามารถส่งต่อความปรารถนาดีด้านสุขภาพะทั้ง 4 ด้านให้กับผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐมได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
2	มีการบูรณาการศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น (การรำวง)	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3	ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
4	มีการนำเสนอของดี สถานที่ท่องเที่ยว ในจังหวัดนครปฐม อย่างชัดเจน	+1	0	+1	2	0.6	สอดคล้อง
5	รูปแบบการแสดง “ร่วมร้อง ร่วมรำ ทำเพื่อสุขภาพ” มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
ด้านองค์ประกอบการแสดง							
1	บทร้อง บทประพันธ์ มีความไพเราะ มีเนื้อหาสอดคล้องเหมาะสมกับรูปแบบและแนวคิด	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
2	ต่อการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3	เพลงที่เลือกนำมาใช้มีความคุ้นหู สามารถจดจำได้ง่าย	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
4	กระบวนการรำมีความสร้างสรรค์ บูรณาการท่ารำทางนาฏศิลป์ไทยกับท่าทางการออก	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง

ข้อ ที่	ประเด็นคำถาม	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	ความหมาย
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3			
	กำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม						
5	กระบวนท่ารำทั้ง 7 เพลง มีความสวยงาม ไม่ยากเกินไป สวยงามร้อยเรียง กลมกลื่น เป็นเอกภาพ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
ด้านองค์รวมของผลงาน และการนำไปใช้ ประโยชน์							
1	องค์ประกอบทุกด้านของรำวงสวิสดี มีความ เป็นเอกภาพ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
2	แนวความคิดในงานวิจัยสามารถถ่ายทอดสู่ นวัตกรรมการแสดงได้อย่างชัดเจน	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง
3	รำวงสวิสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัยใน จังหวัดนครปฐม มีคุณค่าต่อการนำไปแสดง เผยแพร่สู่สาธารณชนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ให้กับผู้สูงอายุ และสามารถใช้เป็นต้นแบบ การสร้างสรรค์นวัตกรรมให้กับหน่วยงาน หรือพื้นที่อื่น ๆ	+1	+1	+1	3	1	สอดคล้อง



ภาคผนวก ง

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันพัฒนาคนพิการ

แบบสัมภาษณ์ ผู้ประกอบอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ ร้างชาวบ้าน หรือร้างย่อนยุค
โครงการวิจัย เรื่อง ร้างสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย
ในจังหวัดนครปฐม

โดย นางสาวพิมพ์กา มหามาศย์	หัวหน้าโครงการวิจัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤทธิชนก คชเสนี	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินตนา อนุวัฒน์	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
นายปรัชญา เขื่อนนาค	ผู้ร่วมโครงการวิจัย

รายละเอียดโครงการ โครงการวิจัย เรื่อง ร้างสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ดังนี้

- 1) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและองค์ประกอบของร้าง
- 2) เพื่อสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด ร้างสวัสดิ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

ส่วนผู้สัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้สัมภาษณ์..... สถานะ.....
 สถานที่..... วัน/เดือน/ปี.....
 เวลาที่สัมภาษณ์.....

ส่วนผู้ถูกสัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้ถูกสัมภาษณ์..... อายุ.....
 ตำแหน่ง..... ความเชี่ยวชาญเฉพาะ.....

1. ท่านประกอบอาชีพหลักอะไร และมีส่วนเกี่ยวข้องกับการร้างชาวบ้าน หรือร้างย่อนยุค อย่างไร

2. ร้างชาวบ้าน ร้างย่อนยุค ที่ท่านเคยรำนั้น มักจัดแสดงในงานอะไร เพื่อวัตถุประสงค์ใด

3. จากประสบการณ์ของท่าน รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค มีลักษณะสำคัญอย่างไร

4. รูปแบบ และขั้นตอนการแสดงของรำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค เป็นอย่างไร

5. ท่ารำ ในรำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค มีท่าสำคัญอะไรบ้าง มีที่มา หรือประยุกต์มาจากสิ่งใด

6. เพลงที่ใช้ในการรำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค มีลักษณะอย่างไร

7. เครื่องแต่งกายและเครื่องประดับที่ใช้ในการรำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค มีลักษณะอย่างไร

8. จากประสบการณ์ของท่านในการรื้อวาง ท่านพบเจอปัญหาและอุปสรรคในการรื้ออย่างไร และมีวิธีการแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร

9. ข้อควรคำนึงในการรื้อวางชาวบ้าน รื้อวางย้อนยุค คืออะไร

10. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ หากมีกระบวนการสร้างสรรค์รื้อวางเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย หากเห็นด้วยท่านมีแนวทางการสร้างสรรค์รื้อวางอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ

ข้อมูลเพิ่มเติม ประเด็นอื่น ๆ

.....
(.....)

ผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ สุขภาพ
โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดนครปฐม

โดย นางสาวพิมพ์ภา มหามาศย์	หัวหน้าโครงการวิจัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤทธิชนก คชเสนี	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินตนา อนุวัฒน์	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
นายปรัชญา เขื่อนาค	ผู้ร่วมโครงการวิจัย

รายละเอียดโครงการ โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ดังนี้

- 1) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและองค์ประกอบของรำวง
- 2) เพื่อสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

ส่วนผู้สัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้สัมภาษณ์..... สถานะ.....
 สถานที่..... วัน/เดือน/ปี.....
 เวลาที่สัมภาษณ์.....

ส่วนผู้ถูกสัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้ถูกสัมภาษณ์..... อายุ.....
 ตำแหน่ง..... ความเชี่ยวชาญเฉพาะ.....

1. ท่านคิดว่า การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ สามารถบูรณาการกับนาฏศิลป์ได้หรือไม่ อย่างไร

2. การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ให้ครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา ผ่านกิจกรรมนาฏศิลป์ ควรมีแนวทางอย่างไร

3. ในการสร้างสรรค์ทำร่าง เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีข้อควรคำนึงอย่างไรบ้าง

4. ทำทางการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีลักษณะอย่างไร

5. เพลงประกอบของร่าง ควรมีลักษณะอย่างไร ให้ส่งผลต่อสุขภาพ ทั้ง 4 ด้าน 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา ของผู้สูงอายุ

ข้อมูลเพิ่มเติม ประเด็นอื่น ๆ

.....
(.....)

ผู้ทรงคุณวุฒิ



แบบบันทึกข้อมูลการประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus group)

โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

ในจังหวัดนครปฐม

โดย	นางสาวพิมพ์กาน มหามาศย์	หัวหน้าโครงการวิจัย
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤทธิชนก คชเสนี	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินตนา อนุวัฒน์	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
	นายปรัชญา เขื่อนาค	ผู้ร่วมโครงการวิจัย

รายละเอียดโครงการ โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ดังนี้

- 1) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและองค์ประกอบของรำวง
- 2) เพื่อสร้างสรรคนาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

คำชี้แจง : แบบบันทึกข้อมูลการประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) นี้แบ่งออกเป็น 5 ด้าน 20 ข้อคำถาม โปรดให้ข้อเสนอแนะในประเด็นต่าง ๆ ตามข้อคำถามเพื่อบันทึกและยืนยันข้อมูลการสร้างสรรค รำวงสวัสดี นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

ด้าน ที่	ประเด็นคำถาม	ข้อเสนอแนะ
1	ด้านกระบวนการทำรำ	
	1.1 กระบวนท่ารำมีความสร้างสรรค์ บูรณาการท่ารำกับท่าทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม	
	1.2 กระบวนท่ารำมีความสวยงาม ไม่ยากเกินไป สามารถประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ	
	1.3 กระบวนท่ารำทั้ง 7 เพลง มีความสวยงาม ร้อยเรียง กลมกลืนเป็นเอกภาพ	
	1.4 กระบวนท่ารำมีความเหมาะสม สอดคล้องกับโครงสร้างและรูปแบบการรำวง	
	1.5 นาฏยศัพท์ กระบวนท่ารำที่ใช้ มีความสอดคล้องกับแนวทางการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ	

ด้าน ที่	ประเด็นคำถาม	ข้อเสนอแนะ
2	ด้านบทร้องและดนตรีประกอบการร้อง	
	2.1 บทร้อง บทประพันธ์ มีความไพเราะ มีเนื้อหาสอดคล้องเหมาะสมกับรูปแบบการร้อง ในจังหวัดนครปฐม	
	2.2 เพลงที่เลือกนำมาใช้มีความคุ้นหู สามารถ จำง่าย	
	2.3 อัตราจังหวะของดนตรีมีความเหมาะสมต่อการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ	
	2.4 เครื่องดนตรีประกอบการร้องมีการผสมผสานอย่างเหมาะสม	
	2.5 นักร้องสามารถร้องเพลงได้อย่างไพเราะ ตรงกับรูปแบบการขับร้องประกอบการร้อง	
3	ด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ	
	3.1 รำวงสวัสดี มีการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุด้านร่างกาย เช่น การมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเกินภาวะของวัยนั้น เป็นต้น	
	3.2 รำวงสวัสดี มีการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุด้านจิตใจ เช่น มีจิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น	
	3.3 รำวงสวัสดี มีการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุด้านสังคม เช่น การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ทำร้ายกัน	
	3.4 รำวงสวัสดี มีการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุด้านปัญญา คือ การมีจิตใจที่เป็นสุข ประเสริฐ ไม่อิจฉาริษยา เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว	

ด้าน ที่	ประเด็นคำถาม	ข้อเสนอแนะ
	3.5 รำวงสวิสดี มีความเหมาะสมกับการส่งเสริม สุขภาวะของผู้สูงอายุ	
4	ด้านองค์รวมของรำวงสวิสดี	
	4.1 แนวความคิดในงานวิจัยสามารถถ่ายทอด สู่เวทีกรรมการแสดงได้อย่างชัดเจน	
	4.2 มีการบูรณาการแนวคิด รูปแบบการแสดง เข้ากับศาสตร์สุขภาพได้อย่างเหมาะสมลงตัว	
	4.3 องค์ประกอบทุกด้านของรำวงสวิสดี มีความเป็นเอกภาพ	
	4.4 ระยะเวลาของการรำวงสวิสดี มีความ เหมาะสม สอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาวะของ ผู้สูงอายุ	
	4.5 รำวงสวิสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัด นครปฐม มีคุณค่าต่อการนำไปแสดงเผยแพร่ สู่สาธารณชนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุ และสามารถใช้เป็นต้นแบบการสร้างสรรค นวัตกรรมให้กับหน่วยงานหรือพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป	

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ

โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดนครปฐม

โดย	นางสาวพิมพ์ภา มหามาศย์	หัวหน้าโครงการวิจัย
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤทธิชนก คชเสนี	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินตนา อนุวัฒน์	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
	นายปรัชญา เขื่อนนาค	ผู้ร่วมโครงการวิจัย

รายละเอียดโครงการ โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ดังนี้

- 1) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและองค์ประกอบของรำวง
- 2) เพื่อสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

คำชี้แจง

1. แบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุนี้ ใช้สำหรับประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน เป็นแบบประเมินแบบมาตราส่วน 5 ระดับ ตามแนวคิดของบุญชม ศรีสะอาด (2553 น. 40-63) ประกอบด้วยการประเมินสุขภาวะ 4 ด้าน 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา จำนวน 16 ข้อคำถาม ซึ่งในแต่ละด้านให้นิยามศัพท์เฉพาะไว้ดังนี้
 - 1) สุขภาวะทางกาย คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยเกินภาวะของวัยนั้น
 - 2) สุขภาวะทางจิตใจ คือ จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น
 - 3) สุขภาวะทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ทำร้ายกัน
 - 4) สุขภาวะทางปัญญา คือ การมีจิตใจที่เป็นสุข ประเสริฐ ไม่อิจฉาริษยา เข้าถึงความจริง ลดละความเห็นแก่ตัว
2. โปรดใส่ ☒ ลงระดับความคิดเห็นของท่าน ที่มีต่อสุขภาวะ 4 ด้าน 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา ว่าอยู่ในระดับใด

ประเด็นตัวชี้วัดสุขภาพผู้สูงอายุ	ระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สุขภาวะทางกาย					
1.1 ได้เคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกาย จากการร่ำวง					
1.2 นอนหลับสบาย หลังจากร่ำวง					
1.3 มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะร่ำวง					
1.4 มีความเจ็บป่วย ปวดเมื่อยน้อย เมื่อได้ร่ำวง					
1.5 หลังจากร่ำวง พบว่าร่างกายมีความแข็งแรง กระฉับกระเฉง					
2. สุขภาวะทางจิตใจ					
2.1 มีจิตใจเบิกบานรื่นเริง ผ่อนคลายขณะร่ำวง					
2.2 มีสมาธิจากการฝึกจดจำท่ารำและเนื้อร้องของรำวง					
2.3 มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมรำวง					
2.4 มีสติปัญญาเข้าใจการเรียนรู้รำวง และเห็นคุณค่าใน ศิลปวัฒนธรรมไทย					
2.5 หลังจากร่ำวง พบว่าจิตใจผ่อนคลาย มีความสุขในการดำเนินชีวิต					
3. สุขภาวะทางสังคม					
3.1 มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจากร่ำวง					
3.2 มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การรำวงกับผู้อื่น					
3.3 มีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข					
4. สุขภาวะทางปัญญา					
4.1 มีความเสียสละต่อส่วนรวมและผู้อื่น					
4.2 เข้าถึงความดี และความงามของของศิลปวัฒนธรรม ไทย และของดีต่าง ๆ ในจังหวัดนครปฐม					
4.3 หลังจากร่ำวง พบว่ามีความสงบสุขภายในจิตใจ เกิด เป็นปัญญาใน การดำเนินชีวิตต่อ					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....



แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุ

โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวิสตี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดนครปฐม

โดย	ดร.พิมพ์ภา มหามาศย์	หัวหน้าโครงการวิจัย
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฤทธิชนก คชเสนี	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินตนา อนุวัฒน์	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
	นายปรัชญา เข็มมณาค	ผู้ร่วมโครงการวิจัย

รายละเอียดโครงการ โครงการวิจัย เรื่อง รำวงสวิสตี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ดังนี้

- 1) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและองค์ประกอบของรำวง
- 2) เพื่อสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวิสตี เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม

คำชี้แจง

แบบสังเกตพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุนี้ ใช้สำหรับสังเกตสุขภาพของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา รวมทั้งสิ้น 12 ข้อ มีเกณฑ์ประเมินในการสังเกตพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

- เกณฑ์การให้คะแนน 3 คะแนน เมื่อผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นประจำ สม่าเสมอ ตลอดการรำวงสวิสตี
- เกณฑ์การให้คะแนน 2 คะแนน เมื่อผู้สูงอายุแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ น้อย ตลอดการรำวงสวิสตี
- เกณฑ์การให้คะแนน 1 คะแนน เมื่อผู้สูงอายุไม่แสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ตลอดการรำวงสวิสตี

เกณฑ์ประเมินในการสังเกตพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

- คะแนนรวม 29 – 36 ระดับดีมาก
- คะแนนรวม 21 – 28 ระดับดี
- คะแนนรวม 13 – 20 ระดับปานกลาง
- คะแนนรวม 0 – 12 ระดับต่ำ

ชื่อ..... นามสกุล.....

อายุ..... ปี วันที่

สังเกตพฤติกรรมครั้งที่

ประเด็นในการสังเกตพฤติกรรม	คะแนนการประเมิน		
	มาก 3	ปานกลาง 2	น้อย 1
1. สุขภาวะทางกาย			
1.1 มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้น			
1.2 มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะวิ่ง			
1.3 สามารถปฏิบัติท่าวิ่งสวยได้ดี			
2. สุขภาวะทางจิตใจ			
2.1 มีจิตใจเบิกบานรื่นเริง ผ่อนคลายขณะวิ่ง			
2.2 มีสมาธิจากการฝึกจดจำท่าทำและเนื้อร้อง			
2.3 มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมวิ่ง			
3. สุขภาวะทางทางสังคม			
3.1 มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจากการวิ่ง			
3.2 มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การวิ่งกับผู้อื่น			
3.3 มีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข			
4. สุขภาวะทางปัญญา			
4.1 มีความเสียสละต่อส่วนรวมและผู้อื่น			
4.2 เข้าถึงความดี และความงามของของศิลปวัฒนธรรมไทย และของดีต่าง ๆ ในจังหวัดนครปฐม			
4.3 หลังจากวิ่ง พบว่ามีความสุขภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญญาในการดำเนินชีวิตต่อ			

พฤติกรรมอื่น ๆ ที่ปรากฏ หรือ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ดร.พิมพิกา มหามาตย์)

ผู้สังเกตพฤติกรรม

.....

(นายปรัชญา เขื่อนาค)

ผู้สังเกตพฤติกรรม



แบบประเมินความพึงพอใจ

ร่างสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

โดย	นางสาวพิมพ์กา มหามาศย์	หัวหน้าโครงการวิจัย
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤทธิชนก คชเสนี	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จินตนา อนุวัฒน์	ผู้ร่วมโครงการวิจัย
	นายปรัชญา เขื่อนาค	ผู้ร่วมโครงการวิจัย

รายละเอียดโครงการ โครงการวิจัย เรื่อง ร่างสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ดังนี้

- 1) เพื่อศึกษาโครงสร้าง รูปแบบและองค์ประกอบของร่าง
- 2) เพื่อสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด ร่างสวัสดิ เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

คำชี้แจง

โปรดใส่ ☒ ลงระดับความคิดเห็นของท่าน ที่มีต่อร่างสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

ประเด็นตัวชี้วัดสุขภาพ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ด้านแนวคิดและรูปแบบการแสดง					
1.1 ร่างสวัสดิสามารถส่งต่อความปรารถนาดีด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้านให้กับผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐมได้อย่างชัดเจน					
1.2 มีการบูรณาการศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น (การรำวง) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ					
1.3 มีการนำเสนอของดี สถานที่ท่องเที่ยว ในจังหวัดนครปฐม อย่างชัดเจน					
1.4 รูปแบบการแสดง “ร่วมร้อง ร่วมรำ ทำเพื่อสุขภาวะ” มีความเหมาะสม					
1.5 แนวคิดและรูปแบบการแสดงมีความเหมาะสมเป็นเอกภาพ					

ประเด็นตัวชี้วัดสุขภาพ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
2. ด้านองค์ประกอบการแสดง					
2.1 บทร้อง บทประพันธ์ มีความไพเราะ มีเนื้อหาสอดคล้องเหมาะสมกับรูปแบบและแนวคิด					
2.2 อัตราจังหวะของดนตรีมีความเหมาะสม ต่อการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ					
2.3 เพลงที่เลือกนำมาใช้มีความคุ้นหู สามารถ จดจำได้ง่าย					
2.4 กระบวนท่ารำมีความสร้างสรรค์ บูรณาการท่ารำทาง นาฏศิลป์ไทยกับท่าทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพทั้ง 4 ด้าน ของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม					
2.5 กระบวนท่ารำทั้ง 7 เพลง มีความสวยงาม ไม่ยาก เกินไป สวยงามร้อยเรียง กลมกลืนเป็นเอกภาพ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ					
3. ด้านองค์รวมของผลงาน และการนำไปใช้ประโยชน์					
3.1 องค์ประกอบทุกด้านของรางวัลสถิติ มีความเป็นเอกภาพ					
3.2 แนวความคิดในงานวิจัยสามารถถ่ายทอด สู่เวทีกรรมการแสดงได้อย่างชัดเจน					
3.3 รางวัลสถิติ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อ การส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีคุณค่าต่อการนำไปแสดงเผยแพร่สู่สาธารณชน เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ และสามารถใช้เป็น ต้นแบบการสร้างสรรค์นวัตกรรมให้กับหน่วยงานหรือ พื้นที่อื่น ๆ					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ภาคผนวก จ

โน้ตเพลง และสังคีตเลขา (Music score) รำวงสวัสดี



ตามองตา

Em Em Em Em Em D G G G

ส - วัส - ตี ส-วัส ตี นะพื่อน้องไทย ที่มอบน้ำใจ ไม - ตรี อาทิตยนั้นให้มิ่งมิตร เสกสรร ไม่ได้เสก

G G D Em G G G G C D G G

10 สรรขอเพียงคำมั่นเป็นสัญญา รำ วงท่วงที ลี ลา รำ วงท่วงที ลี ลา ยักย้ายส่ายท่า ลี ลา รำ วง

ญวนยาเหล

G G D Em D C D G D G

จันทร์เจ้า ขา จันทร์ เจ้า ข้า วัน จันทร์ ลั่นลา ไม่รู้ จะ หา คู่ ใคร จะ ค้าง คน งาม ก็

G G D G G G D C D G

11 ความ เกรงใจ จะ ค้าง คน งาม ก็ ความ เกรงใจ เลย ผ่าน เธอไป ได้ เจอ โฉม งาม

เทพทอง

G G Em Em C C D D D

วัน อัง - คาร ส-ราญ จิต มิตร สดใส ทุกดวงใจ อืม เอ็ม เปรมพรร ---- ษา

D G G Em Em C C D D G G

11 น - คร - ป - ฐม ร่ม รื่น ชื่น อุรา ยาม ได้ มา ชม พุท -- ุ ธ มณ ----- ฑล

หล่อจิ้งนงดารา

G G G7 G7 C C G G Em Em C#dim7 C#dim7 D

พุท วัน เลิศ วิ ไฉ่ สง ใจ มอบ ให้ สาว เอย วัน นี้ ฉัน มี ความ สุข ส นุก รื่น

D G G C C G G C D G G C D G G

14 เริง ฤ - ทัย ชัย ศรี เป็น แดน ส - วรรค์ เธอ กับ ฉัน มา เลือก ส้ม โอ เธอ กับ ฉัน ได้ กิน ส้ม โอ

เธอรำข้างน้ำดู

G G D G D Em D G

วัน ศุกร์ สุข สด สิมอมมิตรไมตรีปราณีเกิด คุณ มา ร่าย รำ มาร่ายรำเจือ จุนข้างสวดยละ มุนเมื่อคุณกริดกราย รื่น อา-

D G G D G G G G C D G

10 อารมณ์น่าขมน่าเขย รัก จจริง เอยน่าเขยน่า ชม รำ คู่ กับ ฉัน ได้ โหม รำ คู่ กับ ฉัน ได้ โหม จะขอกริดกรายในเพลงร่ำวง

ช่อมาลี

Em Em Em G G G G G D

พฤหัสส - ดี สุ ชี วัน นี้ ปรี ดา ข้าวหลามหา รา คาย่อม เยา ข้าวหลามหาราคาย่อม เยา ข้าวสารขาว

Em Em G G G C B7 Em C B7 Em

10 สาย อำ นายข ชู่วยชีพ ขน ฟ้าหลัง ผ่น ดล ส - ว่าง งาม พระ รา- ข วัง งาม พระ รา- ข วัง

สนามจันทร์พระปฐมเจดีย์

เธอรำช่างน่าดู

G G D G D Em D G



วัน ศุกร์ สุข สด สัมอบมิตรไมตรี ปราณี เกิด คุณ มา ร่าย รำ มาร่ายรำเจือ จุนช่างสวยละ มุนเมื่อคุณกริดกราย รื่น อา-

D G G D G G G G C D G

10

อารมณ์น่าชมน่าเชย รัก จจริง เอย่น่าเชยน่า ชม รำ คู่ กับ ฉัน ได้ ไหม รำ คู่ กับ ฉัน ได้ ไหม จะขอกริดกรายในเพลงรำวง

ใกล้เข้าไปอีกนิด

Em Em Em D G D Em C D G D

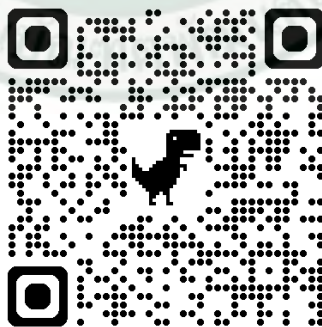


เสาร์ให้เราใกล้ ชิด นิด นิดชิด กัน อีก หน่อย รำ ให้ ชิด ช้อย อยู่ ใน วง รำ วง ชาย หญิงได้ รำ ได้

Em C D G D G D A D

10

รำ หญิง ชาย ได้รำ ได้ รำ สุข ใจ ในวัฒนธรรม สุข ใจ ในวัฒนธรรม เชิญ มา รำ ในวง รำ วง



สังคีตเลขา (Music score) เพลงรำวงสวัสดี





ที่ อว ๐๖๐๒.๐๕(๐๒)/๑๕๖๖๖



ฝ่ายตำรา สำนักวิชาการ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑ กันยายน ๒๕๖๗

เรื่อง การตีพิมพ์บทความ

เรียน อาจารย์พิมพ์พิภา หามาตย์

ตามที่ท่านได้ส่งบทความเรื่อง “ร่างสวัสดิ : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม” เพื่อตีพิมพ์ลงในวารสารสุโขทัยธรรมาธิราช ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๗) ซึ่งวารสารนี้อยู่ในกลุ่ม ๒ ของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทยตั้งแต่ปี ๒๕๖๓ - ๒๕๖๗ นั้น

ฝ่ายจัดการวารสารฯ ขอแจ้งให้ทราบว่าบทความดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพบทความ (Peer review) เรียบร้อยแล้วและอยู่ระหว่างการตีพิมพ์ หากตีพิมพ์เล่มแล้วเสร็จฝ่ายจัดการวารสารฯ จะเร่งดำเนินการจัดส่งให้แก่ท่านต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นันทิพย์ วิภาวิน)
บรรณาธิการวารสารสุโขทัยธรรมาธิราช

ฝ่ายตำรา สำนักวิชาการ
โทร. ๐ ๒๕๐๔ ๗๕๒๓

ภาคผนวก ซ

วิธีทศน์ รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี

ของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม





วีดิทัศน์ รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดี
ของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล นางสาวพิมพ์พิภา มหามัตย์
วัน เดือน ปี เกิด 28 กุมภาพันธ์ 2533
สถานที่เกิด จังหวัดชลบุรี
ที่อยู่ หมู่บ้านไผ่มอนต์วิลล์ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม
ตำแหน่ง อาจารย์
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2550 ประกาศนียบัตรวิชาชีพระดับชั้นปีที่ 3
วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
พ.ศ. 2554 ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์ไทย
คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2558 ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์
คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2566 ศิลปดุริยางค์บัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์
คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ผลงานวิชาการที่สำคัญ

จินตนา สายทองคำ, ณรงค์ฤทธิ์ เขียวกรรม, พิมพ์พิภา มหามัตย์. (2565). การวิจัยและพัฒนา
นวัตกรรมด้านศิลปะการแสดงเพื่อยกระดับคุณภาพสังคมอย่างยั่งยืน จังหวัดนครปฐม.
วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ. 8(3) เดือนกรกฎาคม - ธันวาคม 2566. น. 498-518.
พิมพ์พิภา มหามัตย์. (2565). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชานาฏศิลป์ไทยโดยใช้บทเรียน
ออนไลน์ด้วยโปรแกรม Google Sites เรื่องร่วมนมาตรฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 4 โรงเรียนวัดช่องนนทรี. ภูพานสารสิน วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 5(1), น.137-154.
พิมพ์พิภา มหามัตย์. (2564). นาฏยประดิษฐ์ ชุด สองสาวชมสวน. วารสารศรีวันาลัยวิจัย, 11(2),
กรกฎาคม-ธันวาคม 2564, น. 92-104.



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤดีชนก คชเสนี
วัน เดือน ปี เกิด 1 ธันวาคม 2511
สถานที่เกิด จังหวัดกรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ หมู่บ้านราชพฤกษ์ บางบอน 4 แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2532 ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์ไทย
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
พ.ศ. 2546 ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์
คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2566 ศิลปดุริยางค์บัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์
คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ผลงานวิชาการที่สำคัญ

ฤดีชนก คชเสนี. (2561). ผลงานสร้างสรรค์ระดับชาติ. **นาฏยประดิษฐ์ ชุด ระบายกุลาลิรินธร.**
นำเสนอในงานประชุมวิชาการจัดการความรู้ระดับชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ครั้งที่
1 “การจัดการศึกษาและงานวิจัยด้านศิลปวัฒนธรรมในศตวรรษที่ 21” ณ โรงแรมเซน
ทารา แกรนด์ กรุงเทพมหานคร. สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ จัดพิมพ์. (160 หน้า)

ฤดีชนก คชเสนี (2561). **ระบำในละครหลวงวิจิตร.** สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: กรุงเทพฯ.

ฤดีชนก คชเสนี. (2563). **Dance in Luang Vichit-Vadakan Play.** บทความวิชาการฉบับสมบูรณ์
ที่ตีพิมพ์ในรายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับนานาชาติ ในงานประชุม
วิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับนานาชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ครั้งที่ 3 วันที่
13-15 สิงหาคม 2563 ณ วิทยาลัยนาฏศิลปกาฬสินธุ์



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล	ผู้ช่วยศาสตราจารย์จินตนา อนุวัฒน์
วัน เดือน ปี เกิด	1 พฤษภาคม 2526
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
ที่อยู่	ลุมพินีคอนโดมิเนียมปิ่นเกล้า แขวงบางบำหรุ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	ศิลปบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์ไทย คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
พ.ศ. 2552	ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานาฏยศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2565	ศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผลงานวิชาการที่สำคัญ	
จินตนา อนุวัฒน์. (2564). รำลึบสองท่า: โนราชั้นพื้นฐาน . พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บริษัท โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์ จำกัด.	
จินตนา อนุวัฒน์. (2566). การรำถวายครูในพิธีกรรมโนราโรงครู. วารสารศิลปกรรมศาสตร์วิชาการวิจัย และงานสร้างสรรค์ . ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 (2566): มกราคม-มิถุนายน. น. 68-89.	
จินตนา อนุวัฒน์. (2563). The Ritual Dance Nora Rong Kru . บทความวิชาการฉบับสมบูรณ์ที่ตีพิมพ์ในรายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับนานาชาติ ในงานประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับนานาชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ครั้งที่ 3 วันที่ 13-15 สิงหาคม 2563 ณ วิทยาลัยนาฏศิลปกาฬสินธุ์	



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล นายปรัชญา เข็มนาค
วัน เดือน ปี เกิด 27 กันยายน 2531
สถานที่เกิด จังหวัดนนทบุรี
ที่อยู่ เซลล์คอนโด ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
ตำแหน่ง อาจารย์
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2549 ดุริยางคศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีปฏิบัติ
วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2552 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีสากล
วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผลงานวิชาการที่สำคัญ

ปรัชญา เข็มนาค. (2564). การวิเคราะห์บทเพลงและแนวทางการฝึกซ้อมเทคนิคพรหมนีวินในบทเพลง
คอนแชร์โตสำหรับโอโบ ในบันไดเสียง ซี เมเจอร์ K314 (Oboe Concerto in C Major K.314)
ของ วอล์ฟกัง อมาเดอุส โมซาร์ท. วารสารศรีวนาลัย. 12(1) (มกราคม-มิถุนายน 2564).

ปรัชญา เข็มนาค, วรรัตน์ สีขมิ้ม และสุรเดช สารินทร์. (2566). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจ
เข้าศึกษาต่อหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาดนตรีศึกษา วิทยาลัยนาฏศิลป์. ได้รับ
งบประมาณจากสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566.