



การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

Traditional study to development innovation for happy of the elderly



ณรงค์ฤทธิ์ เขาว์กรรม

ได้รับทุนสนับสนุนงานวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน

ประจำปีงบประมาณ 2563

ลิขสิทธิ์สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นมาของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี และสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในเขตตำบลลำานารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ใช้วิธีวิจัยเชิงสร้างสรรค์และวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการ ข้อมูลภาคสนามและการสัมภาษณ์ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์สู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ตรวจสอบข้อมูลและยืนยันข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏดุริยางคศิลป์และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาวะผู้สูงอายุ แล้วจึงถ่ายทอดและประเมินประสิทธิภาพนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเป็นมาของรำโทนบัวชุม เกิดขึ้นในหลังสงครามโลก ครั้งที่ 2 เมื่อประมาณปีพุทธศักราช 2488 มีรูปแบบการแสดงเรียกว่า รำโทน ซึ่งมีลักษณะการเล่นแบบรำวงชาวบ้านด้วยการใช้ท่ารำแบบภาษาท่ารำพื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์โดยเคลื่อนที่เป็นวงกลม องค์ประกอบการแสดง รำโทนบัวชุม ประกอบด้วย 1) ผู้แสดง 2) ท่ารำ 3) ดนตรีและเพลงประกอบการแสดง 4) เครื่องแต่งกาย 5) โอกาสในการแสดง 6) สถานภาพการคงอยู่ของรำโทนบัวชุม

2. การสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในเขตตำบลลำานารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ประกอบด้วย 1) การสร้างสรรค์แนวความคิด 2) การสร้างสรรค์รูปแบบการแสดง 3) การสร้างสรรค์บทร้องและดนตรีประกอบการแสดง 4) การสร้างสรรค์ท่ารำ 5) การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกาย 6) การสร้างสรรค์อุปกรณ์ประกอบการแสดง 7) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) 8) การถ่ายทอดและการประเมินประสิทธิภาพของนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 20 คน ค่าเฉลี่ยรวมของผลการประเมินทั้งหมดอยู่ที่ 4.70 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก

คำสำคัญ : สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ, รำโทน, นวัตกรรม

Abstract

The first purpose of this research is to study the history of Rum Tone Bua Chum [Thai local tonal folk dance] in the version of Chai Badan district in Lopburi province of Thailand, whilst the second objective is to create a tonal dance to increase the well-being for the elder from Lam Naraisubdistrict in the same mentioned province. The study employs the both constructive and qualitative research method, relevant academic data collection and interviews. The gather information is processed and analyzed to produce this creative performance for the elderly. The details of such performance is validated and verified by the dancing experts as well as the elderly wellbeing specialists. The finding of this study can be categorized into two different parts. The first part is about the origin of the tonal folk dance Rum Tone Bua Chum which appeared for the first time after World War II around the year 1945. The pattern of this dance is known as “Rum Tone” which is characterized by using the basic choreography style of dancing in a circle. The components of the dance compose of actors, choreography, songs and background music, costumes, performance opportunities and the existence of Rum Tone Bua Chum dance. The other hand, the creative tonal dance to enhance the well-being for the seniors in Naraisubdistrict includes the concept, the dancing pattern, music and songs, outfit, the evaluation of the efficacy of such dancing in Chai Badan district. The number of assessors is 20 and the overall average result is reported at 4.70 and holds the superior rate.

Keywords : Well-being, The elderly, Rum Tone, innovation

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรคณ์วัตกรรมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีจากบุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ ดังนี้

ขอขอบพระคุณสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ที่ให้ทุนสนับสนุนงานวิจัย

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สายทองคำ คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่ให้ความเมตตาเป็นที่ปรึกษางานวิจัย ตลอดจนคำปรึกษา คำแนะนำงานวิจัยลุล่วงด้วยดี

ขอขอบพระคุณ อาจารย์เวณิกา บุนนาค (ศิลปินแห่งชาติ) รองศาสตราจารย์อมรา กล้าเจริญ รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทรสุวรรณ (ศิลปินแห่งชาติ) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดุชนิ ศุภวรรณกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพคุณ สุดประเสริฐ ที่ให้กรุณาตรวจสอบและยืนยันข้อมูลวิจัยและให้ข้อเสนอแนะงานวิจัยสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคุณต่ายวย จันทรเต็มดวงและคณะ ที่ให้ข้อมูลความเป็นมา รูปแบบการแสดง และองค์ประกอบการแสดงรำไท่นบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ที่สละเวลาเข้าร่วมโครงการ สัมมนาเชิงปฏิบัติการการถ่ายทอดนวัตกรมรำไท่นเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

ขอขอบพระคุณคุณธัญมน ศรีผ่าน นายกเทศมนตรีตำบลลำานารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ที่อนุเคราะห์สถานที่ในการจัดโครงการสัมมนา

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์กมล บุญเขต อาจารย์ประชุม รูปทองและอาจารย์สมพร รูปทอง ที่กรุณาให้คำแนะนำเกี่ยวกับงานวิจัย ตลอดจนประสานงานกับคณะรำไท่นจนสำเร็จสมบูรณ์แบบ

ขอขอบพระคุณผู้เข้าร่วมโครงการทุกท่านที่สละเวลาและให้เกียรติในงานวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยครั้งนี้ ในทุก ๆ ขั้นตอนที่ช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนเป็นกำลังใจให้ก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรค จนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญภาพ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.3 ขอบเขตในการวิจัย.....	3
1.4 วิธีดำเนินการวิจัย.....	4
1.5 ระยะเวลาการวิจัย.....	6
1.6 กรอบแนวคิด.....	8
1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 เอกสาร วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
2.1 ความเป็นมาบ้านบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	11
2.2 สุขภาวะ.....	44
2.3 ผู้สูงอายุ.....	47
2.4 แนวคิดและทฤษฎี.....	55
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	61
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	63
3.1 การศึกษาข้อมูลทางวิชาการ.....	64
3.2 ขอบเขตการวิจัย.....	67
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69

สารบัญ

	หน้า
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69
3.5 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69
3.6 การตรวจสอบข้อมูล.....	70
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
3.8 การสร้างสรรค์นวัตกรรมแสดงและองค์ประกอบการแสดง.....	71
3.9 การนำเสนอข้อมูล.....	72
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	73
4.1 การสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโหนเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ.....	74
4.2 การถ่ายทอดนวัตกรรมรำโหนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	165
4.3 การประเมินคุณภาพนวัตกรรมรำโหนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ.....	174
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	180
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	181
5.2 อภิปรายผล.....	189
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	190
รายการอ้างอิง.....	192
ภาคผนวก.....	197
ประวัติผู้วิจัย.....	229

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ชาวไทยเบ็ญหรือชาวไทยโคราช.....	13
2 ข้อมูลประชากร อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	14
3 เครื่องจักสาน บ้านบัวชุม.....	15
4 รำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	19
5 รำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	20
6 รำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	20
7 รำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	21
8 โทน.....	22
9 โทน.....	23
10 โทน เครื่องดนตรีหลักในการแสดงรำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	41
11 นักดนตรี คณะรำโทน บัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	41
12 นายวยย จันทรเต็มดวง นักร้องและนักดนตรี คณะรำโทน ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	41
13 คณะรำโทน ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	43
14 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580).....	51
15 สังคมผู้สูงอายุ.....	52
16 โมเดลสุขภาวะ (The Wellness Model).....	56
17 กงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness).....	57
18 สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ.....	59
20 การสัมภาษณ์ข้อมูลรำโทน ตำบลลำนารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	66
21 คณะรำโทน ตำบลลำนารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	66
22 ยุทธศาสตร์การพัฒนชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580).....	76
23 แผนที่อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	77
24 สวนรุกชาน้ำตักวงก้านเหลือง.....	83
25 สวนรุกชาน้ำตักวงก้านเหลือง.....	84

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
26 เชื้อนป่าสักชลสิทธิ์.....	86
27 เชื้อนป่าสักชลสิทธิ์.....	86
28 ลุ่มแม่น้ำป่าสัก.....	87
29 รายละเอียดลุ่มน้ำสาขาของลุ่มน้ำป่าสักทั้ง 8 ลุ่มน้ำสาขา.....	88
30 ต้นกกตากแห้ง.....	89
31 เสื่อกกทำดินดำ.....	90
32 เสื่อกกทำดินดำ.....	90
33 ประกาศนียบัตรการคัดสรรเสื่อกกเป็นผลิตภัณฑ์ดีเด่น ระดับสี่ดาวตามโครงการ คัดสรรสุดยอดหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ไทย (OTOP Product Champion).....	91
34 โทน.....	93
35 ฉิ่ง.....	93
36 ฉาบ.....	94
37 กรับ.....	94
38 ภาพเขียนลายเส้นรงค์บนสมุดไทยดำ ตำรารำฉบับพระเจ้าราชมงคลเธอ พระองค์เจ้าสุทธาสวรรค์.....	136
39 ภาพเขียนลายเส้นรงค์บนสมุดไทยดำ ตำรารำฉบับพระเจ้าราชมงคลเธอ พระองค์เจ้าสุทธาสวรรค์.....	137
40 ภาพเขียนลายเส้นรงค์บนสมุดไทยดำ ตำรารำฉบับพระเจ้าราชมงคลเธอ พระองค์เจ้าสุทธาสวรรค์.....	137
41 ภาพเขียนลายเส้นรงค์บนสมุดไทยดำ ตำรารำฉบับพระเจ้าราชมงคลเธอ พระองค์เจ้าสุทธาสวรรค์.....	137
42 ภาพเขียนลายเส้นรงค์บนสมุดไทยดำ ตำรารำฉบับพระเจ้าราชมงคลเธอ พระองค์เจ้าสุทธาสวรรค์.....	138
43 ภาพเขียนลายเส้นรงค์บนสมุดไทยดำ ตำรารำฉบับพระเจ้าราชมงคลเธอ พระองค์เจ้าสุทธาสวรรค์.....	138

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
44 การออกกำลังกายสำหรับผู้เป็นเบาหวานและสูงอายุ.....	140
45 ทำการบริหารร่างกายบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่.....	140
46 ทำการบริหารร่างกายส่วนล่าง.....	140
47 ทำการบริหารร่างกายส่วนล่าง.....	141
48 ทำการบริหารร่างกายบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่.....	141
49 ทำการบริหารร่างกายบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่และข้อมือ.....	141
50 บริหารร่างกายด้วยไม้พลอง (ป้ามุญมี เครือรัตน์).....	141
51 บริหารร่างกายด้วยไม้พลอง (ป้ามุญมี เครือรัตน์).....	142
52 ทำออกกำลังกายด้วยยางยืด.....	142
53 ทำออกกำลังกายด้วยยางยืด.....	142
54 ทำการบริหารร่างกายบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่แขนและหน้าอก.....	143
55 ทำการบริหารกล้ามเนื้อมือและนิ้วมือ.....	143
56 เครื่องแต่งกายต้นแบบ นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ.....	146
57 ทรงผมมวยต่ำ.....	147
58 ดอกรวงผึ้งดอกไม้ติดผม.....	147
59 สร้อยคอและต่างหูสุลาลัยสีทอง.....	148
60 ดอกรวงผึ้งประดับศีรษะด้านซ้าย.....	148
61 ดอกรวงผึ้งประดับที่หน้าอกด้านซ้าย.....	148
62 ดอกรวงผึ้ง พรหมไม้ประจำรัชกาลที่ 10.....	151
63 ข้าว.....	149
64 รายงานข้อมูลภาวะการผลิตพืช อำเภอย้ายบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	150
65 เครื่องแต่งกายต้นแบบฝ่ายชาย (ด้านหน้า)	151
66 เครื่องแต่งกายต้นแบบฝ่ายชาย (ด้านหลัง)	152
67 เครื่องแต่งกายต้นแบบฝ่ายหญิง (ด้านหน้า)	153
68 เครื่องแต่งกายต้นแบบฝ่ายหญิง (ด้านหลัง)	154

สารบัญภาพ

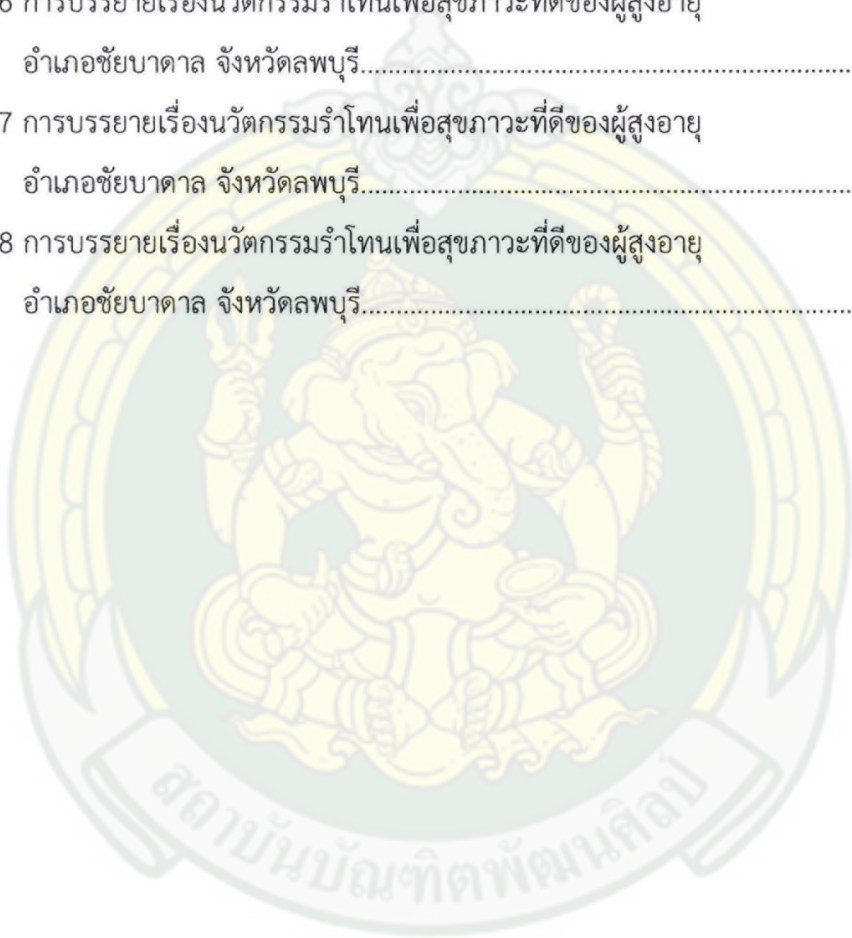
ภาพที่	หน้า
69 ไม่พลงที่ใช้ประกอบกับนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	155
70 ฝ่ายายืดที่ใช้ประกอบกับนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	156
71 ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่มย่อย.....	158
72 การสนทนากลุ่มย่อย.....	158
73 การสนทนากลุ่มย่อย.....	159
74 พิธีเปิดโครงการถ่ายทอดนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ โดยนาง ธัญญมน ศรีผ่าน นายกเทศมนตรีตำบลลำารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	168
75 การอธิบายรายละเอียดของโครงการถ่ายทอดนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดี ของผู้สูงอายุให้กับอาสาสมัคร จำนวน 20 คน ตามแนวทางจริยธรรมการวิจัยใน มนุษย์.....	168
76 การถ่ายทอดทำรำนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	169
77 การถ่ายทอดทำรำนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	169
78 การถ่ายทอดทำรำนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	170
79 การถ่ายทอดทำรำนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	170
80 การถ่ายทอดนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	171
81 การถ่ายทอดนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	171
82 การถ่ายทอดนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	172
83 การถ่ายทอดนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	172
84 ขั้นตอนการถ่ายทอดนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	173
85 การเก็บข้อมูลความเป็นมาของรำไทดั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	198
86 การเก็บข้อมูลความเป็นมาของรำไทดั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	198
87 คณะนักแสดงและนักดนตรีรำไทดั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	199

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
88 คณะนักแสดงและนักดนตรีรำไท่ต้งเดิมบัวซุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	199
89 คณะนักแสดงและนักดนตรีรำไท่ต้งเดิมบัวซุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	200
90 คณะนักร้องและนักดนตรีรำไท่ต้งเดิมบัวซุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	200
91 คณะนักดนตรีรำไท่ต้งเดิมบัวซุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	201
92 คณะนักดนตรีรำไท่ต้งเดิมบัวซุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	201
93 รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สายทองคำ คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์ ประธานการดำเนินการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group).....	203
94 รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สายทองคำ คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์ ประธานการดำเนินการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group).....	203
95 ผู้วิจัยนำเสนองานต่อผู้ทรงคุณวุฒิการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group).....	204
96 ผู้วิจัยนำเสนองานต่อผู้ทรงคุณวุฒิการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group).....	204
97 ผู้ทรงคุณวุฒิการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group).....	205
98 ผู้ทรงคุณวุฒิการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group).....	205
99 ผู้เข้าร่วมโครงการการถ่ายทอदनวัตกรรมรำไท่ต้งเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	207
100 ผู้เข้าร่วมโครงการการถ่ายทอदनวัตกรรมรำไท่ต้งเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	207
101 การบรรยายเรื่องนวัตกรรมรำไท่ต้งเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	208
102 การบรรยายเรื่องนวัตกรรมรำไท่ต้งเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	208
103 การบรรยายเรื่องนวัตกรรมรำไท่ต้งเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	209

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
104 การบรรยายเรื่องนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	209
105 การบรรยายเรื่องนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	210
106 การบรรยายเรื่องนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	210
107 การบรรยายเรื่องนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	211
108 การบรรยายเรื่องนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	211

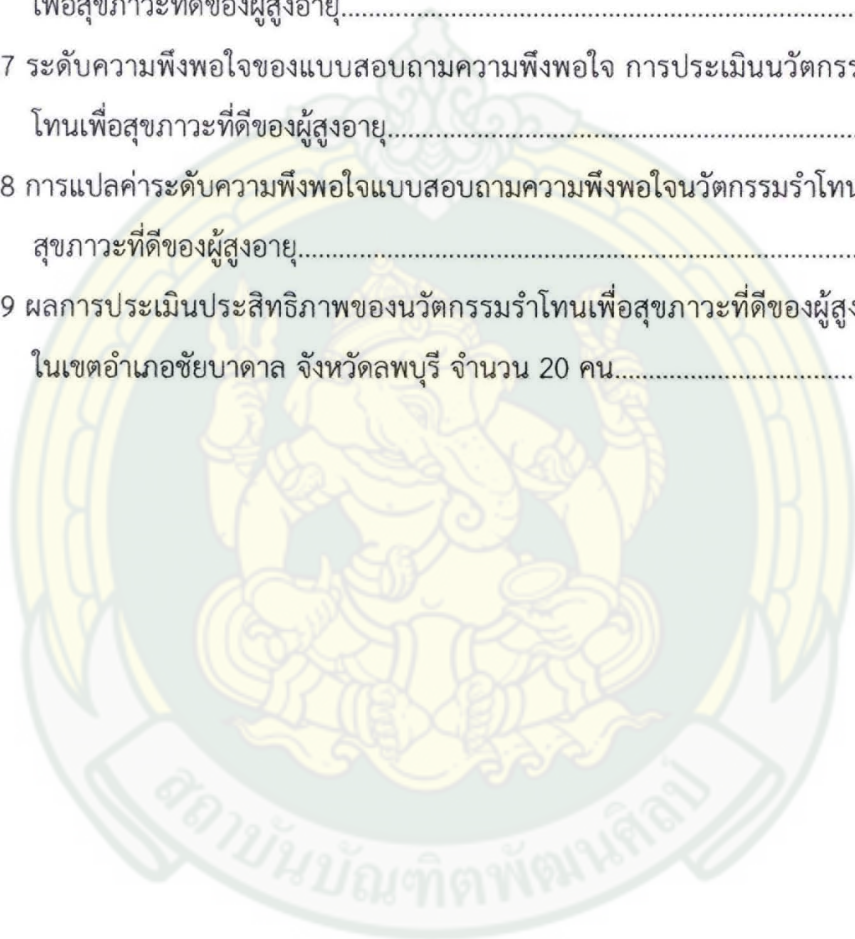


สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แผนการดำเนินงานวิจัย.....	6
2 เป้าหมายและตัวชี้วัดของแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ประเด็น การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี.....	52
3 ตารางรายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ.....	64
4 ตารางรายนามปราชญ์ศิลปิน คณะรำโทน ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	65
5 แผนการดำเนินงานวิจัย.....	68
6 แสดงรายละเอียดบทร้องที่สร้างสรรค์เพิ่มเติมจากบทร้องดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี.....	80
7 อธิบายการปฏิบัตินาฏยศัพท์การจับ.....	95
8 อธิบายการปฏิบัตินาฏยศัพท์การตั้งวง.....	97
9 อธิบายการปฏิบัตินาฏยศัพท์จากการประยุกต์ทำรำ.....	98
10 อธิบายการปฏิบัตินาฏยศัพท์ทำรำที่สอดคล้องกับการออกกำลังกาย.....	100
11 อธิบายทำรำเพลงชาติไทย.....	105
12 อธิบายทำรำเพลงโทนตำบลบัวชุม (รำโทนรวมใจ).....	108
13 อธิบายทำรำเพลงพระชัยบุรี.....	113
14 อธิบายทำรำเพลงวังก้านเหลือง.....	115
15 อธิบายทำรำเพลงเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์.....	117
16 อธิบายทำรำเพลงเสือกก.....	120
17 อธิบายทำรำเพลงรำวงสิบเจ็ดหมู่บ้าน.....	123
18 อธิบายทำรำเพลงสาวอายุสิบห้า.....	126
19 อธิบายทำรำเพลงกระต่ายหมายจันทร์.....	129
20 อธิบายทำรำเพลงลา.....	133
21 ทำร้านวัฒนธรรมรำโทนจากทำรำนานาฏศิลป์ (รำแม่บท).....	136
22 ทำร้านวัฒนธรรมรำโทนจากท่าการออกกำลังกายบริหาร.....	140

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
23	รายละเอียดเครื่องแต่งกาย.....	145
24	แบบประเมินคุณภาพนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	160
25	การแก้ไขและปรับปรุงนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	164
26	รายละเอียดการจัดโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทน เพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	167
27	ระดับความพึงพอใจของแบบสอบถามความพึงพอใจ การประเมินนวัตกรรมรำ โทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	174
28	การแปลค่าระดับความพึงพอใจแบบสอบถามความพึงใจนวัตกรรมรำโทนเพื่อ สุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ.....	175
29	ผลการประเมินประสิทธิภาพของนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 20 คน.....	176



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นาฏศิลป์เป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่มนุษย์เลียนแบบธรรมชาติตามจินตนาการของตนที่แสดงถึงความประณีตงดงามและแฝงไว้ซึ่งสุนทรียภาพ ซึ่งความหมายของนาฏศิลป์ หมายถึงศิลปะการฟ้อนรำทั้งที่เป็นระบำ รำ เต้น รวมทั้งละครรำ โขน หนังใหญ่ ฯลฯ ครอบคลุมถึงศิลปะแห่งการร้องรำและการบรรเลงดนตรี(จินตนา สายทองคำ, 2558, น.9) ผ่านการถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่งอาจมีการปรับเปลี่ยนหรือปรับปรุงให้เกิดการพัฒนาไปตามบริบทของสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ รวมทั้งนโยบายในการพัฒนาชาติด้านวัฒนธรรมของแต่ละยุคสมัย

หลังจากการเปลี่ยนแปลงการปกครองระบบสมบูรณาญาสิทธิราชเป็นระบอบประชาธิปไตย ในปี พ.ศ.2475 การจัดการงานนาฏศิลป์ท่ามกลางวิกฤตทางการเมือง เศรษฐกิจ โดยการสร้างสรรค์รูปแบบใหม่ สืบสานรูปแบบเดิม(จินตนา สายทองคำ, 2558, น.91) ซึ่งรำโทนนับเป็นหนึ่งในพัฒนาสร้างสรรค์โดยรัฐบาลสนับสนุนให้มีการเล่นรำโทน เพื่อใช้เพลงโทนเป็นสื่อให้ประชาชน ปฏิบัติตามนโยบายรัฐบาล เชื้อผู้นำชาติพ้นภัย และให้ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ ร่วมเล่นรำโทนกับชาวบ้าน จึงมีเพลงรำโทนเป็นสื่อเชิญชวนให้ปฏิบัติตามนโยบายรัฐนิยมแพร่หลายแะร้องเล่นผสมผสานกับเพลงรำโทนของชาวบ้านในท้องถิ่น เช่น เพลงไตรรงค์ธงไทย เพลงแปดนาฬิกา เพลงชาติศาสนา เพลงเชื้อผู้นำของชาติ เพลงเราสนับสนุน ป.พิบูลสงคราม และเพลงสาวน้อยเอวกลม เป็นต้น(อมรา กล้าเจริญ, 173-174, น.2553)

รำโทน ถือเป็นศิลปวัฒนธรรมจากภูมิปัญญาท้องถิ่นแขนงหนึ่งของชาติ เป็นการละเล่นพื้นบ้านที่เล่นกันทั่วไปในท้องถิ่นเกือบทุกจังหวัดในภาคกลาง มีชื่อเรียกต่างกันไปบ้าง เช่น เรียกว่า รำโจ่ง รำวง ประกอบบท รำมะนา เป็นต้น นิยมเล่นในยามค่ำคืนที่ว่างเว้นจากการทำงานหรือเล่นในงานเทศกาลต่าง ๆ บทเพลงของรำโทนจะเป็นเพลงร้องสั้น ๆ และจดจำง่าย ที่เรียกว่า รำโทน เพราะใช้โทนตีประกอบจังหวะเป็นหลัก และมีฉิ่ง กรับ ประกอบในการเล่น บทเพลงจะเป็นเพลงเกี่ยวพาราสีเป็นส่วนใหญ่ (อมรา กล้าเจริญ, 173, น.2553) การละเล่นรำโทนจึงเป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติอย่างแพร่หลายในกลุ่มคนทุกรุ่นทุกวัย ตั้งแต่กลุ่มเยาวชนจนถึงกลุ่มผู้สูงอายุ

จากข้อมูลจะพบว่า ราโทน นับว่าเป็นกิจกรรมที่หนึ่งจะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีโดยเฉพาะกลุ่มของผู้สูงอายุ กรมสุขภาพจิต(2563) กล่าวว่า ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและคาดการณ์ว่าปี พ.ศ.2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ทั้งนี้ประชากรในประเทศไทยสามารถจำแนกประชากรออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ ประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 15 ปี) วัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) และวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ทำให้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรเพราะเนื่องจากสัดส่วนจำนวนประชากรได้สวนทางกัน ซึ่งจะส่งผลให้สังคมไทยในปัจจุบันกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สังคมผู้สูงอายุจะเกิดความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพที่เสื่อมโทรมลงส่งผลต่อบทบาททางสังคม จิตใจและสติปัญญาที่จะเป็นปัจจัยทำให้เสียสุขภาพต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กระทบต่อเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศในอนาคต

ประเทศไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากรอย่างรวดเร็ว โดยปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและคาดว่าในปี พ.ศ.2564 จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ จากการที่สังคมไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพสูง นอกจากการเสื่อมของสภาพร่างกายแล้ว การสูญเสียบทบาททางสังคม ยังส่งผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ(ณรงค์ สหเมธาพัฒน์, 2555, น.16) ทำให้สังคมต้องหันมาให้ความสำคัญกับมาตรการที่จะมีให้กับประชากรผู้สูงอายุ(อัจศรา ประเสริฐสิน, 2561, น.3) ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ ปี 2548 แล้ว ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สัดส่วนโครงสร้างประชากรในปัจจุบันเมื่อจำแนกประชากรออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ ประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 15 ปี) วัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) และวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ด้วยภาวการณ์เปลี่ยนทาง โครงสร้างที่สวนทางกัน ส่งผลให้สังคมไทย ในปัจจุบันกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้(จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560, น.8)

นโยบายและแผนต่าง ๆ ระดับชาติที่ถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อรองรับ สังคมผู้สูงอายุได้มีการปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขให้ สอดคล้องกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน เพื่อที่เนื้อหาต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดขึ้นมีใจความที่สอดคล้องกับความต้องการ ปัญหา การส่งเสริมและการคุ้มครองสิทธิของผู้สูงอายุให้ได้มากที่สุด เพื่อความเท่าเทียม เป็นธรรม และสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุในสังคมได้ โดยปัจจุบันใจความ สำคัญในการระบุสิทธิของผู้สูงอายุมีลักษณะของการ ให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม และคุ้มครองการดำเนิน ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในสังคม พร้อมทั้งการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุทั้งใน

ปัจจุบันและอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่มุ่งเน้นด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเจ็บป่วยและการดูแลตัวเองเบื้องต้น(จุฬารัตน์ แสงทอง, 2560, น.9)

จากการศึกษาข้อมูลทำให้ผู้วิจัยพบว่า ประเด็นการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ เป็นเรื่องที่เร่งด่วนในการส่งเสริมเพื่อการรองรับสังคมผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นในประเทศไทย ทั้งนี้การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตต้องก่อให้เกิดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ที่สำคัญคือต้องมีสุขภาพที่ดี โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสม ปัจจุบันรูปแบบการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีหลากหลายวิธีการ(กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ประกอบด้วย การเดินหรือวิ่งช้า ๆ ภายบริหาร การว่ายน้ำหรือการเดินในน้ำ การขี่จักรยาน รำมวยจีน โยคะ เป็นต้น เมื่อพิจารณาความเหมาะสมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแล้วผู้วิจัยจึงเกิดประเด็นในการดำเนินการวิจัย โดยนำศิลปะการแสดงดั้งเดิม คือการรำไท่นสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งนอกจากจะก่อให้เกิดประโยชน์โดยตรงต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่นำนวัตกรรมไปใช้แล้วยังการสร้างเครือข่ายทางด้านศิลปวัฒนธรรมระหว่างภาครัฐและส่วนท้องถิ่นตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ และก่อให้เกิดการตระหนักถึงการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีในการดำเนินชีวิตและสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเป็นมาของรำไท่นบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมรำไท่นเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในเขตตำบลลำনারายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

1.3 ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งขอบเขตในการวิจัยดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษารูปแบบการแสดงดั้งเดิมของรำไท่นบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี สู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

1.3.2 ขอบเขตด้านการสร้างสรรค์

สร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

1.3.3 ขอบเขตด้านประชากร

- 1) กลุ่มคณะรำโทนบัวชุม
- 2) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ
- 3) กลุ่มนักแสดงต้นแบบ
- 4) กลุ่มผู้สูงอายุ

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ใช้วิธีวิจัยเชิงสร้างสรรค์ (Creative Research) และวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และผสมผสานการเก็บข้อมูลเชิงสถิติด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการ (Document) ข้อมูลภาคสนาม (Field Study) และการสัมภาษณ์ (Review) โดยมีขั้นตอนในการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลทางวิชาการ ได้แก่

1.1 ภาคทฤษฎี

1.1.1 ศึกษาและเก็บข้อมูลทางวิชาการ ประกอบด้วย

- 1) หนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ
- 2) งานวิจัย วิทยานิพนธ์

1.2 ภาคสนาม

1.2.1 ลงพื้นที่สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ของคณะรำโทนบัว

ชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

- ศึกษาความเป็นมาของการรำโทนรูปแบบดั้งเดิมตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัด

ลพบุรี

- ศึกษาองค์ประกอบการแสดงของรำโทนรูปแบบดั้งเดิมตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล

จังหวัดลพบุรี

1.2.2 สัมภาษณ์คณะรำโหน ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

1.2.3 ลงพื้นที่สำรวจและเก็บข้อมูลผู้สูงอายุในเขต อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จากหน่วยงานภาครัฐท้องถิ่นต่าง ๆ ได้แก่

- 1) เทศบาลตำบลลำานารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
- 2) ศูนย์แพทย์ชุมชน ตำบลลำานารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
- 3) กลุ่มอาสาสมัครชุมชนหมู่บ้าน ตำบลลำานารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัด

ลพบุรี

ขั้นตอนที่ 2 สร้างสรรค์การแสดงและองค์ประกอบการแสดงนวัตกรรมรำโหนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- 1) การสร้างสรรค์แนวความคิด
- 2) การสร้างสรรค์รูปแบบการแสดง
- 3) การสร้างสรรค์บทร้องและดนตรีประกอบการแสดง
- 4) การสร้างสรรค์ท่ารำ
- 5) การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกาย
- 6) การสร้างสรรค์อุปกรณ์ประกอบการแสดง
- 7) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus group)

ขั้นตอนที่ 3 จัดการสนทนาแบบกลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อยืนยันข้อมูลและข้อเสนอในการสร้างสรรค์ นวัตกรรมรำโหนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ไม่น้อยกว่า 20 ปี ดังนี้

- 1) นางสาวเวณิกา บุนนาค ศิลปินแห่งชาติ พุทธศักราช 2558 (สาขาศิลปะการแสดง)
- 2) รองศาสตราจารย์อมรา กล้าเจริญ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์ไทยและวิชาการ
- 3) รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทรสุวรรณ ศิลปินแห่งชาติ พุทธศักราช 2548 (สาขาศิลปะการแสดง)
- 4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดุขณี สุภวรรณธนะ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะผู้สูงอายุ
- 5) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพคุณ สุตประเสริฐ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านคีตศิลป์และดุริยางคศิลป์

ขั้นตอนที่ 4 จัดโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ สู่กลุ่มผู้สูงอายุอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 20 คน

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินคุณภาพนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 6 สรุปผลการศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรค่นวัตกรรมรำโทนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

5.1 วิเคราะห์และสรุปผลการประเมินวิเคราะห์โดยใช้ค่า ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

5.2 จัดทำรูปเล่มแบบสมบูรณ์

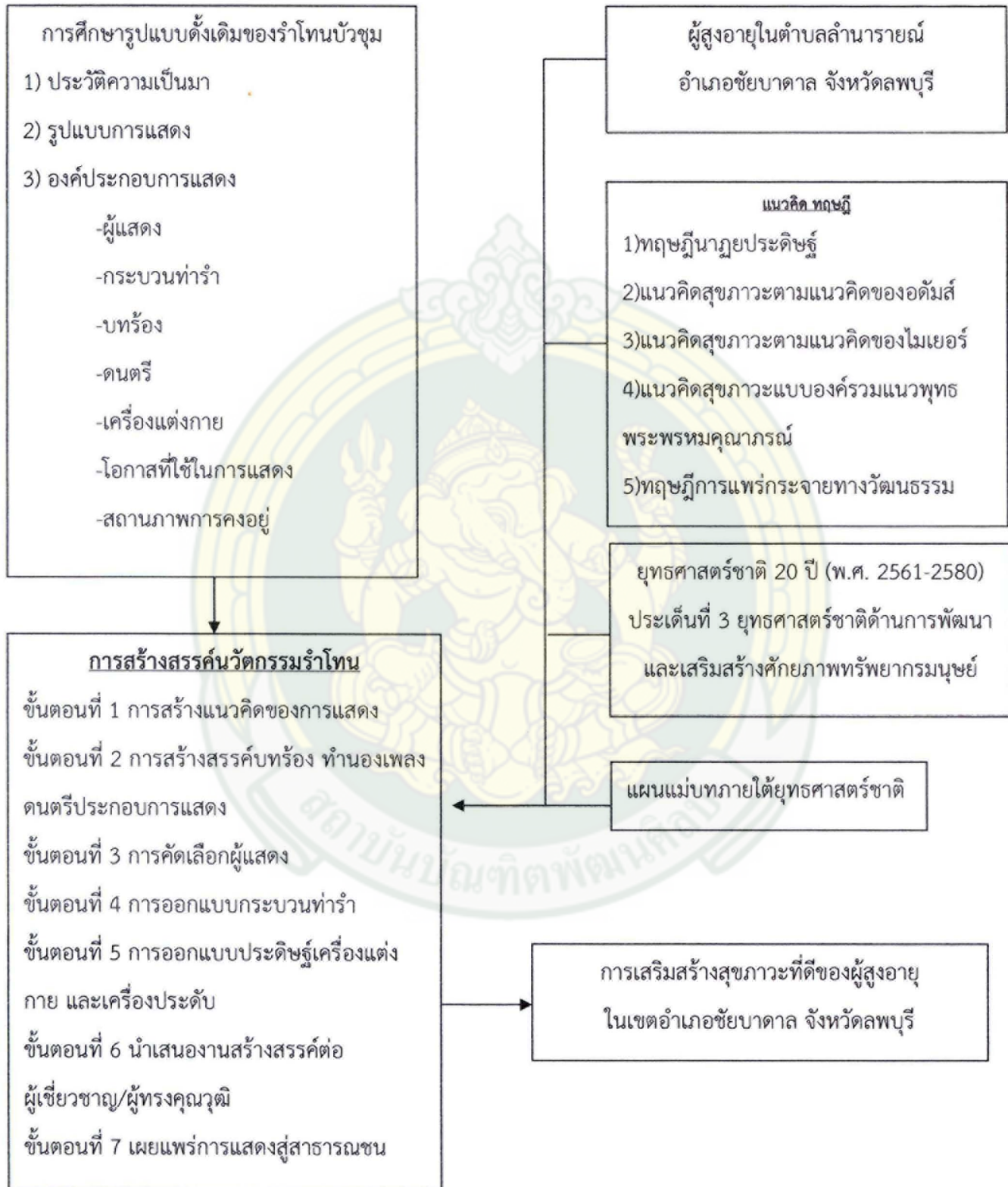
1.5 ระยะเวลาการวิจัย

ระยะเวลาโครงการ 1 ปี 0 เดือน วันที่เริ่มต้น 1 ตุลาคม 2562 วันที่สิ้นสุด 30 กันยายน 2563

ตารางที่ 1 : แผนการดำเนินงานวิจัย

ปี	กิจกรรม	เดือนที่											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2562	ข้อเสนองานวิจัยได้รับการอนุมัติ												
2562	เข้าร่วมอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (ออนไลน์)												
2562	ปรับแก้ข้อเสนอและแบบฟอร์มวิจัยตาม คำแนะนำของคณะกรรมการ												
2563	ดำเนินการจัดทำแบบยื่นเสนอขอรับรอง จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์												
2563	ลงพื้นที่เก็บข้อมูลรำโหนดำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี												

1.6 กรอบแนวคิด



1.7 นิยามศัพท์เฉพาะ

รูปแบบดั้งเดิม หมายถึง รูปแบบการแสดงและองค์ประกอบการแสดงการรำโทนตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลเพศชายหรือหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

สุขภาวะ หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลที่มีความสุขและความสมบูรณ์ทางกายและจิต สังคมและปัญญา ซึ่งรวมทั้งการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตแข็งแรง และสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งประกอบด้วย

- 1) ด้านสุขภาวะทางกาย เช่น การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น
- 2) ด้านสุขภาวะทางจิต เช่น จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น
- 3) ด้านสุขภาวะทางสังคม เช่น การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น
- 4) ด้านสุขภาวะทางปัญญา(จิตวิญญาณ) เช่น สุขุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าของหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ก่อให้เกิดองค์ความรู้การสร้างสรรคการแสดงทางนาฏศิลป์ไทยสู่การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ
2. สร้างเครือข่ายทางด้านศิลปวัฒนธรรมระหว่างภาครัฐและภาคประชาชน
3. ได้เพิ่มศักยภาพของผู้สูงอายุให้เกิดความภาคภูมิใจ หวังแทนและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมจากภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. ตอบรับแผนยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

บทที่ 2

เอกสาร วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ได้ศึกษารูปแบบดั้งเดิมเพื่อนำสู่กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมการรำไท่น ในบทนี้เป็นการค้นคว้าข้อมูลทางวิชาการจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์และเรียบเรียง ซึ่งสามารถแบ่งข้อมูลออกได้ดังนี้

2.1 ความเป็นมารำไท่นบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

2.2 สุขภาวะ

2.2.1 ความหมาย

2.2.2 รูปแบบสุขภาวะที่ดี

2.2.3 การพัฒนาสุขภาวะ

2.2.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ดี

2.3 ผู้สูงอายุ

2.3.1 นิยาม

2.3.2 ยุทธศาสตร์ชาติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.3.3 สังคมผู้สูงอายุ

2.4 แนวคิดและทฤษฎี

2.4.1 แนวคิดสุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์

2.4.2 แนวคิดสุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์

2.4.3 แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธพระพรหมคุณาภรณ์

2.4.4 ทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์

2.4.5 ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความเป็นมารำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

2.1.1 สภาพทางกายภาพ

บ้านบัวชุมมีลักษณะส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบลุ่ม สลับเนินเขา มีเนื้อที่ประมาณ 120.90 ตารางกิโลเมตร หรือ ประมาณ 28,501 ไร่ บ้านบัวชุม ตั้งอยู่หมู่ที่ 1 ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี เดิมเป็นสภาพตำบล ซึ่งจัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติสภาพตำบล พุทธศักราช 2537 ตามประกาศราชกิจจานุเบกษา โดยมีสำนักงานตั้งอยู่เลขที่ 52 หมู่ที่ 1 ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ระยะห่างจากที่ทำการอำเภอชัยบาดาลประมาณ 12 กิโลเมตร ห่างจากตัวเมืองลพบุรีประมาณ 115 กิโลเมตร โดยมีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับตำบลนิคมลำนารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ทิศใต้ ติดต่อกับ ตำบลหัวลำ อำเภอท่าหลวงจังหวัดลพบุรี

ทิศตะวันออก ติดต่อกับตำบลหนองยายโตะและตำบลซับตะเคียน อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ทิศตะวันตก ติดต่อกับตำบลท่ามะนาว อำเภอชัยบาดาลและตำบลหนองผักแว่น อำเภอท่าหลวง จังหวัดลพบุรี

2.1.2 ความเป็นมาของชุมชน

บัวชุม มีฐานะเป็นหัวเมืองชั้นโท ชื่อ ชัยบาดาล มีที่ตั้งอยู่ที่บัวชุม ซึ่งขึ้นกับเมืองโคราช หรือนครราชสีมา จากนั้นเมืองชัยบาดาลได้ถูกโอนย้ายไปขึ้นกับเมืองวิเชียรบุรี มณฑลเพชรบูรณ์ต่อมาในปีพุทธศักราช 2447 จึงถูกยกฐานะของเมืองชัยบาดาลให้เป็นอำเภอโดยขึ้นกับจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังพระนิพนธ์ตอนหนึ่งของสมเด็จพระบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ เมื่อครั้งดำรงตำแหน่งเป็นเสนาบดีกระทรวงมหาดไทยและได้เสด็จไปเยี่ยมชมมณฑลเพชรบูรณ์ โดยเสด็จพระดำเนินมาทางเรือจากสระบุรีตามแม่น้ำป่าสักไปยังมณฑลเพชรบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2457 ความตอนหนึ่งว่า “เมืองบัวชุมแลเมืองไชยบาดาล 2 เมืองนี้ แต่ก่อนเป็นเมืองขึ้นกับเมืองวิเชียรเดี๋ยวนี้แยกออกเป็นอำเภอ เรียกว่าอำเภอชัยบาดาล ขึ้นเมืองเพชรบูรณ์ ผู้คนมากกว่าอำเภอวิเชียร ด้วยทำไร่ทำนาดี แลมีไม้แดง ทั้งไบลานแลสีเสียด เป็นสินค้าหาผลประโยชน์ได้มาก เพราะขึ้นล่องมากับเมืองสระบุรีได้สะดวก ไม่อึดคัดเหมือนตอนบน ตั้งแต่เมืองชัยบาดาล ลงมาบ้านเรือนตามริมน้ำก็มีหนานตาขึ้นจนถึงแขวงเมืองสระบุรี” (สถาบันดำรงราชานุภาพ, 255 : 376)

ความเป็นมาของเมืองชัยบาดาล ปรากฏในเรื่องพงศาวดารสมัยกรุงศรีอยุธยา “ว่าครั้งรัชกาลสมเด็จพระมหาธรรมราชาธิราช เมืองศรีเทพ (ในหนังสือพงศาวดารฉบับพระราชหัตถเลขาเอาชื่อเจ้าเมืองเรียกว่า เมืองศรีธมมรัตน) กับเมืองชัยบาดาล (เอาชื่อเจ้าเมืองเรียกว่า เมืองชัยบุรี) เป็นคู่กัน เมื่อปีกุน พ.ศ. 2100 ในเวลากรุงศรีอยุธยาอ่อนกำลังด้วยแพศีกองสาวตีใหม่ ๆ พระยาละแวกเจ้ากรุงกัมพูชาให้ ทศโยธายกกองทัพมาทางเมืองนครราชสีมาจะมาตีหัวเมืองชั้นในทางตะวันออก เวลานั้นสมเด็จพระนเรศวรเสด็จลงมาเฝ้าสมเด็จพระปิตุราชอยู่ ณ พระนครศรีอยุธยา โปรดให้พระศรีธมมรัตนกับพระชัยบุรี (เจ้าเมืองชัยบาดาล) คุมพลไปข่ม (อยู่ในดงพญากลาง) และสมเด็จพระนเรศวรเสด็จขึ้นไปยังเมืองชัยบาดาลยกกองทัพตี ตีกองทัพเขมรแตกฉานพ่ายหนีไปหมด ต่อآنันมาก็ปรากฏตามคำของพระยาประเสริฐสงคราม ว่าเมื่อปราบกบฏเวียงจันทน์แล้ว พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดให้เปลี่ยนนามเมืองศรีเทพเป็นเมืองวิเชียรบุรี ยกศักดิ์ขึ้นเป็นเมืองตรี คือรวมเมืองชัยบาดาลและเมืองบัวชุมเข้าเป็นเมืองชั้นของเมืองวิเชียร เป็นเช่นนั้นมาจนเปลี่ยนแปลงเมื่อตั้งมณฑลเทศาภิบาล” (สถาบันดำรงราชานุภาพ, 2555 : 398 - 399)

ปัจจุบันบัวชุม มีฐานะเป็นตำบลบัวชุมอยู่ในเขตการปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ซึ่งจัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติสภาตำบล พ.ศ. 2537 ตามประกาศราชกิจจานุเบกษา โดยมีสำนักงานตั้งอยู่เลขที่ 52 หมู่ที่ 1 ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ระยะห่างจากที่ทำการอำเภอชัยบาดาล ประมาณ 12 กิโลเมตร

คำขวัญ บัวชุมเมืองเก่า เขาสมโภชน์สูงส่ง หลวงพ่อคงทรงศีล เต่าขนมจีนเลิศล้ำ วัฒนธรรมลำโตน เปี่ยมล้นด้วยน้ำใจ ห่างไกลยาเสพติด

2.1.3 ประเพณี วัฒนธรรมและศิลปะการแสดงท้องถิ่น

ประชากรที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่มีเชื้อสายมาจากคนโคราช มีเอกลักษณ์ด้วยภาษาถิ่น ขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา ปัจจุบันแบ่งออกเป็น 9 หมู่บ้าน ส่วนใหญ่จะเป็นเครือญาติกัน ประกอบอาชีพกสิกรรม พลเมืองส่วนใหญ่เป็นคนเชื้อสายอีสาน นับถือศาสนาพุทธ จึงทำให้อยู่ร่วมกันด้วยไมตรี และประเพณีอันดีงามตลอดมา

ในอดีตเมืองบัวชุมเคยเป็นที่ตั้งของที่ทำการอำเภอชัยบาดาล มีฐานะเป็นหัวเมืองชั้นโทที่ขึ้นกับมณฑลนครราชสีมา ต่อมาได้ย้ายไปขึ้นกับมณฑลเพชรบูรณ์และย้ายไปขึ้นกับมณฑลสระบุรี และท้ายที่สุดได้ย้ายกลับมาขึ้นกับมณฑลลพบุรี และได้ดำเนินการย้ายที่ทำการอำเภอชัยบาดาลมาที่ตำบลลำনারายณ์ เนื่องจากบ้านบัวชุมเคยขึ้นกับมณฑลนครราชสีมา ประกอบกับมีเขตติดต่อกับภาค

ตะวันออกเฉียงเหนือ จึงทำให้ผู้คนบ้านบัวชุมมีภาษาพูดแบบคนอีสานปนโคราช ที่เรียกว่าภาษา “ไทยเบ็ง”

ไทยเบ็งหรือไทยโคราช กลุ่มนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อ แต่เป็นกลุ่มเดียวกันจึงมีคำจำกัดความไว้สำหรับคนไทยกลุ่มนี้ว่า เป็นกลุ่มที่ใช้ภาษาไทยภาคกลางเพี้ยน เหนือ น้ำเสียงทวนสั้น ภาษาที่นิยมพูดจะลงท้ายประโยคด้วยคำว่า เบ็ง (มีภาษาไทยลาวปะปนอยู่บ้าง) คำพื้นฐานทั่วไปของชาวไทยเบ็ง ตรงกับภาษาไทยภาคกลาง ชาวไทยเบ็งมีขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมคล้ายกลุ่มชนไทยภาคกลาง แต่ยังมีลักษณะบางอย่าง ที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มชน เช่น ภาษา ความเชื่อ เพลงพื้นบ้าน เครื่องมือเครื่องใช้ ในการประกอบอาชีพ การทอดผ้ารวมทั้งการละเล่นต่าง ๆ (สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ออนไลน์) จากการศึกษาข้อมูลทางด้านประวัติศาสตร์ ทำให้พบว่า ชาวไทยเบ็ง เป็นคำที่ชาวอีสานกลุ่มอื่นใช้เรียกชาวไทยโคราช เมื่อชาวไทยโคราชอพยพมาอยู่ถิ่นอื่นยังคงใช้ภาษาไทยโคราช ภาษาที่ใช้จึงเรียกว่าภาษาไทยเบ็งที่สำคัญมีเสียงลงท้ายประโยคโดยฉพาะ ได้แก่ ตอก(ตอก) แหล่ว(แล้ว) เบ็ง(บ้าง) เหว่ย(หว่า) นี (หรือ)(รวีทิวา ไวยนันท์, 2552, น.22)



ภาพที่ 1 : ชาวไทยเบ็งหรือชาวไทยโคราช

ที่มา : สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, 2563

ข้อมูลเกี่ยวกับประชากร

หมู่ที่	หมู่บ้าน	ครัวเรือน	จำนวนประชากร		
			ชาย	หญิง	รวม
1	บ้านบัวชุม	567	641	682	1,323
2	บ้านบัวชุม	685	1,012	1,036	2,048
3	บ้านบัวชุม	395	698	713	1,411
4	บ้านซับคำแมว	508	585	614	1,199
5	บ้านตาเมจีน	213	327	323	650
6	บ้านวังยาง	134	129	139	268
7	บ้านซับตะแก	201	207	257	464
8	บ้านธงชัยสามัคคี	134	235	215	450
9	บ้านลำญาไผ่	172	197	192	389
	รวม	3,009	4,031	4,171	8,202

(ที่มา : ข้อมูลจากฝ่ายทะเบียนราษฎรอำเภอชัยบาดาล / ข้อมูล ณ เดือนมีนาคม 2562)

ภาพที่ 2 : ข้อมูลประชากร อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ฝ่ายทะเบียนราษฎร อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

1) ด้านหัตถกรรม

วัฒนธรรมท้องถิ่นในตำบลบัวชุมมีงานจักสานมีการสืบทอดมาจากรุ่นปู่ย่า ตายาย โดยการศึกษาแบบครูพักลักจำจากพ่อแม่มา แล้วมาหัดทำเองจนเป็นถึงปัจจุบันนี้ การจักสานส่วนใหญ่จะทำด้วยมือทั้งหมดโดยการเอาไม้สำหรับจักไม้ไผ่มาจักไม้ ซึ่งจะไม่ใช่เครื่องมือชนิดอื่นเลย นอกจากมีด เหล็ก ฆ้อง คีมไม้

ไผ่ที่นำมาใช้คือ ไผ่สีสุก โดยต้องเลือกไผ่ที่มีลำต้นตรง ลำปล้องยาว ผิวเรียบเป็นมัน เมื่อนำมาใช้ก็จะต้องเอาไม้ไผ่ลงไปแช่ในน้ำ ประมาณ 3-5 วัน เพื่อป้องกันมด ปลวก มอด เมื่อต้องการนำมาใช้งานให้ตัดตามขนาดที่ต้องการมาผ่าออก แล้วนำมาจักให้เป็นตอก แล้วนำมาตากแดดให้แห้ง การเตรียมหวาย ต้องแช่น้ำให้หวายอ่อนตัว เพื่อสะดวกในการทำงาน หวายสามารถใช้ได้ทั้งเส้นนำไปเป็นกันกระบุง ตะกร้า ฝาชี และเหล่าให้เป็นเส้นเล็ก ๆ ใช้ผูกมัดตกแต่งลวดลายมักเป็นเครื่องจักสานประเภทของใช้ภายในครัวเรือน เช่น กระจีตบ หวดนึ่งข้าวเหนียว กระจัง กระจุกกระจาด พัด ตะกร้าหว้า ไม้คาน ไม้กวาด ไซ สุ่ม ฝาชี เป็นต้น เครื่องใช้ที่จักสานเสร็จแล้วส่วนใหญ่จะนำมาวางขายหน้าบ้านก็จะมีลูกค้าเข้ามาซื้อบ้าง เป็นบางวัน บางครั้งก็จะมีชาวต่างชาติเข้ามาสั่งให้ทำเป็นรอบ ๆ ไป ส่วนใหญ่ราคาจะอยู่ที่หลัก

ร่อยถึงหลักพัน รายได้ในการจักสานในแต่ละเดือนไม่แน่นอน ซึ่งจะทำในช่วงเวลาว่าง เพราะปกติแล้วอาชีพหลักคือ ทำไร่ ส่วนใหญ่เมื่อว่างจากการทำไร่ก็จะรีบมาจักสานทันที ระยะเวลาในการจักสานถ้าเป็นลูกเล็กหรือขนาดไม่ใหญ่เกินไป ก็จะอยู่ที่ 2-3 วันก็แล้วเสร็จ แต่ถ้าลูกที่มีลวดลายเยอะ ๆ ขนาดใหญ่ อาจใช้เวลาานประมาณหนึ่งอาทิตย์ถึงจะเสร็จงานประเภทนี้สามารถทำเงินได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วเด็กเยาวชนสมัยนี้ไม่ค่อยที่จะหันมาสนใจสักเท่าไรหรอก ทำให้ขาดการสืบทอดวิชาความรู้ด้านงานจักสาน การให้คนรุ่นลูกรุ่นหลานมาหัดทำก็จะได้สืบทอดการจักสานแบบนี้สืบไป (สุริยะ หาญพิชัยและณัฐทิญาภรณ์ การระเกตุ, 2561: 52)



ภาพที่ 3 : เครื่องจักสาน บ้านบัวชุม

ที่มา : สุริยะ หาญพิชัยและณัฐทิญาภรณ์ การระเกตุ, 2561

2) ด้านอาหารพื้นบ้าน

ชุมชนบัวชุม มีอาหารพื้นบ้านที่ได้จากอาหารตามธรรมชาติพืชผักที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยมีอาหารประจำท้องถิ่นที่สำคัญ ประกอบด้วย

- **แกงบอน** มีวิธีทำคือ บอนที่ใช้ในการทำนั้นต้องเป็นบอนจืดเท่านั้น บางคนจะนำบอนไปนึ่งก่อน แล้วใส่กะทิ หากไม่แน่ใจให้ชิมก่อนจากนั้นนำบอนไปนึ่งให้สุก หรือเปื่อย ปรงพริกแกงคั้นกะทิ โดยการแยกหัวและหางไว้ต่างหาก ผัดพริกแกง ใส่พริกแกง ใส่น้ำปลาร้า ถ้ามีหมูสามชั้น กากหมูหรืออย่างอื่นที่เราอยากใส่ก็ใส่ได้ ใส่น้ำตาลและมะขามเพื่อให้ได้รส เปรี้ยว หวาน หรือใส่ตามใจคนชอบของแต่ละคน การถ่ายทอดความรู้ส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนมาจากไหน แต่เรียนมาจากปู่ย่าตายาย โดยการเข้าครัวเป็นประจำอาศัยจำและฝึกทำจนชิน

- **แกงขี้เหล็ก** มีวิธีทำคือ เก็บใบหรือยอดอ่อน ๆ ของต้นขี้เหล็กที่ปลูกไว้ตามริมรั้วบ้าน แล้วเอามาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำมาต้มแล้วรินน้ำออก 2 น้ำ แต่สมัยโบราณจะคั้นใบย่านางเพื่อให้ได้น้ำ

ไບ่่านางใส่ก็ไ้ ถ้าแกงม่เป็นใ้บ่บ่ให้ล้กมาด้าก่อน แล้วค้ันกะทึโดยการแยกหัวและหางออกจากัน
หล้จากันใส่พริกแกงผัด ใส่ปลาร้าเหมือนที่ท้าแกงบอน แต่ละคนอาจจะใส่เครื่องปรุงที่ม่เหมือนกัน
แล้วแต่ความชอบของแต่ละบุคคล

- แกงป่าไก่ มีวิธีท้าคือ ผัดพริกแกงใส่กะทึ ใส่บ่บ่บ่ดน้อย ผัดพริกแกง แล้วใส่ไก่ ใส่บ่
พอกขลุกขลิก ใส่มะเขือ ใส่ข้าค้วจากันก็ปรุงรสตามใจชอบ(สุริยะ หาญพิชัยและณัฐทิญาภรณ์ การะเกตุ.
2561: 53-54)

จากข้อมูลด้านหัตถกรรม การจักสานและอาหารพื้นบ้านที่ขึ้นชื่อของชุมชนชาวบ้านบัวชุม ซึ่ง
อาหารและวัสดุการจักสานดังกล่าวสามารถหาได้จากธรรมชาติ โดยเป็นพืชผักที่ท้าได้ง่ายในท้องถิ่น
นอกจากนี้ยังพบว่าบัวชุมเป็นท้องถิ่นที่มีความโดดเด่นด้านศิลปะการแสดง ที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น
โดยมีชื่อเรียกกันว่า ร้าโทน

3) ด้านศิลปะการแสดงท้องถิ่น

- ร้าโทนดั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ชาวไทยเบ้งมีลักษณะการดำเนินชีวิตที่มีเอกลักษณ์เฉพาะชุมชนที่เป็นการผสมผสาน
ระหว่างวัฒนธรรมไทยกลางและวัฒนธรรมไทยโคราชในด้านการละเล่นเพลงพื้นบ้านในช่วงเทศกาล
ประเพณีท้องถิ่นเกี่ยวเนื่องในพุทธศาสนา ตรีชู สารท หรือช่วงการว่างเว้นจากการประกอบอาชีพ
เกษตรกรรม ทำให้เมื่ออพยพมาตั้งถิ่นฐานในถิ่นฐานใหม่ก็จะนำเอาวัฒนธรรมการละเล่นเพลงพื้นบ้านติด
ตัวมาด้วยทำให้เกิดเป็นรูปแบบที่ผสมผสานกัน จนเกิดเป็นร้าโทนบ้านบัวชุม

ชาวบ้านบัวชุม มีวิถีชีวิตแบบชนบททั่วไปของประเทศไทยที่มีความเรียบง่ายพึ่งพาอาศัย
ซึ่งกันและกัน และมีความภูมิใจในการรักษาศิลปวัฒนธรรมไทยโดยเฉพาะอย่างซึ่ง “ร้าโทน” ได้มีการ
ถ่ายทอดให้แก่เยาวชนได้สืบทอดและอนุรักษ์ไว้ให้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมต่อ ๆ กันไป ชาวบ้านมี
ความสัมพันธ์อันดีต่อสถานศึกษา องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น จึงเกิดการร่วมมือกันและท้ากิจกรรม
ร่วมกันหลาย ๆ กิจกรรม ในเทศกาลต่าง ๆ ท้าให้ตำบลบัวชุมเป็นตำบลที่มีวิถีชีวิต มีการปฏิสัมพันธ์กัน
ตลอดเวลา(รวีทิพา ไวยนันท์, 2552 : 22)

ร้าโทน เป็นการละเล่นร้าโทน มีประวัติความเป็นมาที่ยาวนานถือได้ว่ากำเนิดขึ้นมาตั้งแต่
สมัยโบราณกาล ซึ่งรูปแบบการละเล่นดังกล่าวจะมีลักษณะเฉพาะที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา โดยการละเล่นร้า
โทนถือเป็นศิลปวัฒนธรรมจากภูมิปัญญาท้องถิ่นแขนงหนึ่งของชาติ เป็นการละเล่นพื้นบ้านที่เล่นกันทั่วไป

ในท้องถิ่นเกือบทุกจังหวัดในภาคกลางและมีการเล่นมากขึ้นในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 เพราะได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม รำโชนได้รับการเชิดชูให้เป็นศิลปะประจำชาติในสมัยนั้น และมีชื่อเรียกต่างกันไปบ้าง เช่น เรียกว่า รำโจ่ง รำวงประกอบบท รำมะนา เป็นต้น(อมรภา กล้าเจริญ. 2553 : 173) รูปแบบการแสดงดังกล่าวไม่ได้เกิดมาเพื่อการแสดง แต่เป็นเพียงการละเล่นรวมกลุ่มกันของกลุ่มคนหรือบุคคลในชุมชน เพื่อความสนุกสนาน เพื่อการเกี่ยวพาราสีหรือเลือกคู่ครอง ดังที่พระอนุমানราชธน(2506 : 22) กล่าวไว้เกี่ยวกับการละเล่นที่แบ่งชายหญิงออกเป็นคนละข้างว่า “ดูเป็นการเลือกคู่สมัย ดึกดำบรรพ์ที่เหลือสืบมาเป็นชนิดที่เรียกว่า FOLK DANCE เกี่ยวกับ SEXUAL SELECTION AND ATTRACTION คือการเต้นรำพื้นเมืองของพวกชาวบ้านเกี่ยวกับการเลือกคู่และติดต่อกัน” จะเห็นได้ว่าการละเล่นรำโชนมีวัตถุประสงค์คือการรวมกลุ่มของหนุ่มสาวในสังคมประกอบกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานและการเลือกคู่

รำโชนบัวชุม เกิดขึ้นในหลังสงครามโลก ครั้งที่ 2 เมื่อประมาณปีพุทธศักราช 2488 เป็นการนำเนื้อเพลงมาจากทหารผ่านศึกที่ปลดประจำการแล้วมาพำนักอาศัยอยู่ที่บ้านบัวชุม ซึ่งผนวกกับชาวบ้านบัวชุมเดิมเป็นชาวบ้านที่อพยพมาจากนครราชสีมา ที่มีวัฒนธรรมการละเล่นรำโชนแบบฉบับของจังหวัดนครราชสีมา การละเล่นรำโชนของทั้งสองกลุ่มจึงปรับให้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของบ้านบัวชุมตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบัน รำโชนบัวชุม เป็นการรำวงของชาวบ้านในงานเทศกาลต่าง ๆ ซึ่งส่วนมากจะร้องเล่นกันในช่วงเวลากลางวันที่เสร็จจากภาระกิจในการทำงานของแต่ละวัน บทเพลงของรำโชนบัวชุมจะเป็นเพลงร้องสั้น ๆ และจดจำง่าย โดยบทร้องจะมีเนื้อหาที่สื่อความหมายหลายรูปแบบ เช่น การรักชาติ การเกี่ยวพาราสีของหนุ่มสาว ความเป็นมาของหมู่บ้าน เป็นต้น

จากการสัมภาษณ์ข้อมูลด้านความเป็นมาของรำโชนของชาวบ้านตำบลบัวชุม นายยวย จันทร์เต็มดวง กล่าวว่า “รำโชนบัวชุมเป็นการละเล่นที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมาร่วม 100 ปี ชาวบ้านจะชอบร้องรำทำเพลงกันมาก ในอดีตเมื่อเว้นว่างจากงานหลักหรือในช่วงเทศกาล ประเพณีตรุษสงกรานต์ ชาวบ้านก็จะมาร่วมเล่นรำโชน โดยเริ่มจากการตีโชนร้องเพลงอย่างเดียว ภายหลังได้พัฒนามีการรำเป็นวง ต่อมาในยุคสมัยของ จอมพล ป.พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรี มีการแต่งเพลงประเภทปลุกใจให้ประชาชนร้องและรำ ทำให้รำโชนเป็นที่นิยมเป็นอย่างมาก(ยวย จันทร์เต็มดวง, สัมภาษณ์, 13 ตุลาคม 2563)

นอกจากนี้ชาวบ้านบัวชุมสมัยก่อนยังมีการเล่นรำโชนเพื่อความสนุกสนาน เป็นการเกี่ยวพาราสีกันระหว่างคนหนุ่มสาว ส่วนใหญ่จะเล่นในช่วงเวลาตอนหัวค่ำถือเป็นการละเล่นอย่างหนึ่งของคน

สมัยก่อน ที่ว่างจากการประกอบอาชีพ(ทำนา) ชาวบ้านจะมาเล่นกันโดยมิได้นัดหมาย เพียงแค่ได้ยินเสียง โทงก็จะมีมารวมตัวกันโดยที่ฝ่ายหญิงจะเป็นผู้ตีโทนและฝ่ายชายจะตีกลองยาวพร้อม ๆ กันไปในขณะที่รำ (รวีทิวา ไวยนันท์, 2552, น.26)

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า รำโทนบัวชุม เป็นการละเล่นของกลุ่มคนชายหญิงในชุมชน หรือในสังคม เพื่อความสนุกสนาน เกี่ยวพาราฮี และเป็นสื่อกลางในการเข้าร่วมสังคมได้เป็นอย่างดี

รูปแบบการแสดง

อมรา กล้าเจริญ(2553 : 173) กล่าวว่า รำโทนมีรูปแบบเป็นการรำวงของชาวบ้าน ส่วนมากที่เล่นกันจะเล่นในยามค่ำคืนที่ว่างเว้นจากการทำงาน หรือในงานเทศกาลต่าง ๆ บทเพลงของรำ โทงจะเป็นเพลงร้องสั้น ๆ และจดจำง่าย สอดคล้องกับ นวละระวี จันทรลุน(2548 : 329) กล่าวว่า รูปแบบ การรำโทนดั้งเดิม ใช้รำโทนเป็นสื่อกลางระหว่างคู่รำที่แสดงอาการในเชิงเกี่ยวพาราฮี ประกอบกิริยา ท่าทาง ผู้รำเป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา ใช้บทเพลงรำโทนที่มีเพื่อหาของเพลงเกี่ยวกับการเกี่ยวพาราฮี ซึ่งเป็นบทร้องเพลงสั้น ๆ ร้องซ้ำ 2 – 3 เที้ยว จำนวน 8- 10 เพลง ในการรำ 1 รอบ ใช้ระยะเวลา ประมาณ 10 นาที จึงจะหยุดพัก ทำให้ผู้วิจัยพบว่า รูปแบบการแสดงของรำโทนมีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน แต่อาจจะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งเป็นปัจจัยของที่ขึ้นอยู่กับภูมิภาคของท้องถิ่นนั้น ๆ

รูปแบบการแสดงของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี มีลักษณะการละเล่น แบบรำวงชาวบ้านด้วยการใช้ท่ารำแบบภาษาท่ารำพื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์โดยเคลื่อนที่เป็นวงกลม นาย ยวย จันทรเต็มดวง(2563) หัวหน้าคณะรำโทนบัวชุม กล่าวว่า “การรำโทนของบัวชุมนิยมเล่นกันในช่วงค่ำ ค่ำ ด้วยการจุด ชีได้ กลางลานหมู่บ้านให้เกิดแสงสว่าง และบรรเลงดนตรีด้วยเสียงโทน เมื่อชาวบ้านได้ยิน ก็จะไปเดินตามเสียงของโทน เพื่อมาเล่นรำโทนด้วยกัน” จะเห็นได้ว่าจุดเริ่มต้นของการละเล่นรำโทนมี ลักษณะที่เรียบง่ายตามรูปแบบของชาวบ้าน เนื่องจากวัตถุประสงค์ของการละเล่นรำโทนเพื่อความ สนุกสนาน จึงเป็นรูปแบบที่ยึดถือกันสืบมา

4.1.3 องค์ประกอบการแสดง

รำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี มีองค์ประกอบการแสดงประกอบด้วย

1. ผู้แสดง

รำโทนบัวชุมมีจำนวนสมาชิก ชายและหญิง ตั้งแต่ 6-10 คน ซึ่งบางครั้งจำนวน นักแสดงในแต่ละครั้งอาจจะไม่เท่ากันแล้วแต่ความพร้อมของผู้แสดง ไม่มีการกำหนดที่แน่นอน

2. ทำรำ

รำโทนบัวชุม มีรูปแบบทำรำที่ไม่ตายตัว ทำรำจึงเป็นทำรำที่ผู้แสดงปฏิบัติออกมาตามธรรมชาติ ทำรำที่แสดงอาการในเชิงเกี่ยวพาราสิ ประกอบกิริยาท่าทาง นอกจากนี้การแสดงทำรำจะเป็นทำรำตามเนื้อเพลงซึ่งแตกต่างกันไปตามเนื้อหาและความหมายของเพลง



ภาพที่ 4 : รำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอยะบะดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 5 : รำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอยะบะดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 6 : รำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอยะบะดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 7 : รำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ผู้วิจัย

3. ดนตรีและเพลงประกอบการแสดง

3.1.1 ดนตรีประกอบการแสดง

ดนตรีประกอบการแสดงรำโทนบัวชุม ใช้โทนเป็นเครื่องดนตรีหลักประกอบการรำโทน นายยวย จันทร์เต็มดวง ให้สัมภาษณ์ว่า “รำโทนบัวชุมจะใช้โทนที่ทำจากดินเผา ซึ่งจะต้องเป็นดินเผาจากบ้านด่านเกวียน ส่วนหนังจะทำจากหนังหรือหนังตะกวด เนื่องจากจะทำให้เสียงดังกังวานดี นอกจากนี้ก็จะใช้เครื่องประกอบจังหวะ เช่น ฉิ่ง และใช้การปรบมือประกอบการบรรเลง” (ยวย จันทร์เต็มดวง. สัมภาษณ์, 13 ตุลาคม 2563)

เครื่องดนตรีประกอบการแสดงรำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ประกอบด้วย

1. โทน หุ่นกลองทำจากดินเผา โทนมีรูปร่างแบบเดียวกับโทนในวง “กันตรึม” ของกลุ่มชนทางภาคอีสานตอนใต้ ขึ้นหน้ากลองด้วยหนังสัตว์ เช่น หนังงู หนังตะกรวด ใช้หวายตัดเป็นเส้นเล็ก ๆ หรือเชือกไนลอนโยงเรียงเสียงแทนหนังเรียด เพื่อให้เกิดเสียงดัง ปัจจุบันต้องเป็นกลองที่หาซื้อมาจากบ้านด่านเกวียน จังหวัดนครราชสีมา เท่านั้น ไม่ได้ประดิษฐ์ใช้เองในท้องถิ่นเพราะดินต้องมีคุณลักษณะพิเศษ(รวีทิภา ไวยนันท์. 2552, น.26)
2. ฉิ่ง เป็นเครื่องดนตรีที่มีความสำคัญมากขึ้นหนึ่งในวงดนตรีไทย มีหน้าที่ในการกำกับจังหวะแสดงให้เห็นถึงจังหวะหนักและจังหวะเบาของเพลง(สุวรรณี ชูเสน. 2548, บทคัดย่อ)



ภาพที่ 8 : โทน

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 9 : ฉิ่ง
ที่มา : ผู้วิจัย

3.1.2 เพลงประกอบการแสดง

เพลงรำโทนที่นำมาร้องนั้นใช้วิธีจดจำสืบทอดกันมา เป็นเพลงที่มีเนื้อร้องง่าย ๆ เป็นเพลงสั้น ๆ ไม่มีชื่อเพลงเฉพาะ มักเรียกชื่อตามวรรคแรกของเนื้อร้อง ไม่บอกชื่อผู้แต่ง ใครอยากแต่งขึ้นมาใหม่ก็ได้ ไม่นิยมดัดแปลงทั้งเนื้อร้องและทำรำ คือจำมาอย่างไรก็ร้องและรำอย่างนั้น บางครั้งการถ่ายทอดอาจได้มาเฉพาะเนื้อเพลง กรณีเช่นนี้ผู้เล่นจะคิดทำรำประกอบเองตามความหมายของเนื้อเพลง เนื้อร้องมักเป็นการเกี่ยวพาราตี ปลูกใจหรือสะท้อนชีวิตความเป็นอยู่หรือมาจากวรรณคดีไทย เช่น เพลงลพบุรีของเราเนือย เจ็ดนาฬิกา ใครรักใคร่ใคร่ใคร เชื่อผู้นำของชาติ ศิลปากร ฯลฯ จากการสำรวจพบว่า แม้เป็นเพลงเดียวกัน หากคณะของผู้เล่นอยู่ต่างสถานที่หรือต่างท้องถิ่นกัน ทำรำและเนื้อเพลงก็อาจผิดแผกกันไปได้ แต่บางเพลงยังคงเหมือนกันทุกประการ อย่างไรก็ตามเพลงทุกเพลงไม่จำเป็นต้องได้จากการสืบทอดเสมอไป ผู้เล่นสามารถแต่งเนื้อร้อง และทำรำขึ้นเป็นปัจจุบันในขณะที่เล่นก็ได้

เพลงรำโทนช่วงก่อนปี พ.ศ.2484 เนื้อเพลงส่วนใหญ่จะเป็นเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับตัวละครในวรรณคดี เช่น ไกรทอง ลักษณวงศ์ พระศรีสุริโยทัย แต่ที่พบมากที่สุดได้แก่ เพลงรัก หรือ เพลงที่เกี่ยวข้องพาราสีกันระหว่างหนุ่มสาว เช่น ไหนเล่าดอกกรีก ยามเย็นเดินเล่นทะเลเหนือ ว่าวน้อยที่เราเคยเล่น เดือนจำเดือน สวยจริงหล่อจริง จันทร์วันเพ็ญ ฯลฯ ฉาบ และกรับ

เพลงประกอบการแสดงรำโทนบัวชุม จำนวน 89 เพลง ประกอบด้วย

1) เพลงชาติไทย

ธงชาติไทย ครั้งแรกเสียไปเมื่อไทยถูกกอง ธงชาติศาสนา เป็นสัญญาให้ไทยยืนตรง เดี่ยวนี้ได้คืนมา แปนนาฬิกาพวกเรายืนตรง แปนนาฬิกาได้เวลาชักรง พวกเราจะต้องยืนตรง เคารพธงของชาติไทย เพื่อสนับสนุน ป.พิบูลสงคราม พวกเราจะต้องทำตามแทนผู้นำของชาติไทย (ซ้ำ)

2) เพลงยกครู

ยกมือขึ้นไหว้ครู ครูของผมนบอกมาให้ไหว้พระ ยกมือขึ้นไหว้พระ ไหว้ทางซ้าย ไหว้ทางขวาเสก แป้งผัดหน้าทาแล้วหนา แป้งของครู เสียงโทนกระหน่ำกลองมา มาเถิดน้องยามารำเพลงครู น้องจำรำให้อ่อน ๆ พี่จะรำมาต้อนรับมาพ้องเพลงครู

3) เพลงโทนสมัยโบราณ

มาเถิดมา พวกเรามารำเพลงโทน สมัยเก่าที่จังหวัดลพบุรี รำโทนสมัยโบราณ เขารำกันมานาน ไม่รู้ว่ากี่ร้อยปี รำโทนคณะรำโทน ดูรำอ่อนโยนรำโทนสวยดี รำสวยจริงนะเอวกลมรูปร่างสวยสม เอวกลมรำสวยดี รำโทนประเพณีของไทย พี่น้องจำเอาไว้ตำบลบัวชุม เขามีรำโทนคณะรำโทน ดูรำอ่อนโยนรำโทนสวยดี

4) เพลงรำวงสามัคคี

ซี ๆ ๆ วันนี้วันดีเรามาเต้นรำ คนไทยถือวัฒนธรรมพวกเรามารำร่วมความสามัคคี ยามเล่นยามหัว อยู่ยามถือตัวเลยแม่งามขำ ฉันทเคยได้เล่น ทุกเช้าเย็น ฉันทเคยได้เล่น ฉันทเคยได้รำ อู๊ อู๊ เธออย่าฉันทอาย หรือเธอแทงหน้าย ฉันทอายต่อพระจันทร์

5) เพลงบ้านใกล้เรือนเคียง

บ้านใกล้เรือนเคียง เหลียวแลกันแต่ตา เมื่อไทรเล่าหนา หวานตาจะเป็นหวานใจ เมื่อแรกรักกัน สัญญากันว่าอย่างไร ผิดพลั้งไป ฉันขอภัยเธอนะแม่คุณ (ซ้ำ)

6) เพลงยิ้ม ยิ้มซิ

ยิ้ม ยิ้มซิ ยิ้มให้พี่ชื่นใจ ได้ชมเพียงลมหายใจ เด็ดได้พี่จะเด็ดนม น้องรำสวยพี่รำด้วยกลัวจะไม่สม ดูแขนน้องเป็นวงกลม สวยสมสะจริงนะเธอ

7) เพลงสวีสวี

สวีสวีเชิญเชิญรำ เข้าคำพี่เฝ้าแต่มอง พี่มองอย่าทำเป็นเมิน พี่มาเชิญหรือเธอไม่ยอมรับ รำกัน เสียเถื่อน่า สัญญากันว่าจะรำ รำหน่อยแม่ทองเนื้อเย็น พี่มารำเล่นในความซื่อตรง รำกันเสียทีเถิดนะ สัญญากันว่าจะรำ รำหน่อยเถิดนะน้องนะ เออ เอง เอ้ย เป็นขวัญตา ใกล้เข้าไปอีกนิด ชิด ๆ เข้าไปอีก หน่อย ตาหวานน้อย ๆ อยู่ในวงพ้อมรำ รูปหล่อเขาเชิญมาเล่น เนื้อเย็นขอเชิญมารำ มองมาในตาหวานฉ่ำ มานะ มารำกับพี่นี้เอ๋ย

8) เพลงกระต่ายหมายจันทร์

มองดูดาวแสงดาวก็เคลื่อน มองดูเดือน ๆ ก็แลหันหน้ามามาสั่งคนรัก คตินี้จะจากพระจันทร์วันเพ็ญ จันทร์วันเพ็ญ กระต่ายตื่นเต็นมองชะเง้อ น่ารักจริง ๆ นะเธอ จะละเมอไปถึงไหน กระต่ายนับจันทร์นับวัน จะห่างไกล ดูซิน้ำใจกระต่ายจะมานะจริง คตินี้เดือนหงายดาวกระจายแจ่มฟ้า หอมหวลชวนตา เมื่อเวลา จะโผผืน เจ้าช้ออังกาบ กุหลาบส่งกลิ่น เอ็นดูชูก้านจะบานจะบิน กุหลาบส่งกลิ่น อะมะรีนใจ

9) เพลงช่อมาลี

ช่อมาลี มาลีของพี่ก็มา สวยจริงหนาเวลาค่ำคืน ดวงจันทร์ไปไหนทำไมจึงไม่ส่องแสง จันทร์แสง แสงสว่างเมฆน้อยลอยมาบังแสงสว่างก็หายไป

10) เพลงน้ำค้างกลางดึก

เย็นน้ำค้างกลางดึก ใจพี่นึกถึงคู่ คั่นก่อนพี่เคยเชิดชูดวงจันทร์นั้นคงอยู่เป็นพยาน อยู่ใกล้กันคน ละฝั่ง มีแม่น้ำขวางหน้า บุญตาได้มาเจอกันรักร่วมสัมพันธ์สมานไมตรีต่อกัน

11) เพลงพलयังด

ลูกคลื่นกระเซ็นซัด พलयังดฉันกลัวเรือล่ม พายเรือทวนลมฉันกลัวเรือล่มพलयังด พलयังด เกิดมาฉันยังไม่รัก หัวใจนักกลัวรักจะมาเจอ เทวดาตกลงใจให้มาเจอ ฉันรักเธอฉันยังไม่บอกใคร (ซ้ำ)

12) เพลงเดินเล่น

ยามเย็นเดินเล่นบนถนน แลเห็นรถยนต์ เล่นมาข้างหน้าโนนแน่คนรักฉันก็มา ฉันนัดกันว่าจะไป รำวง (ซ้ำ)

13) เพลงบางชื่อ

บางชื่อ บางชื่อ บางเซน สามเสน บ้านม้าภาชี แจวขึ้นแจวขึ้นแจวร้อง พอถึงบ้านน้องแจวหัก พอดี แจวหักกลับบ้านก็ไม่ได้ ให้พี่เป็นคนใช้เถิดนะใจดี อยู่เถิดอยู่เถิดคุณพี่ อยู่ได้หลายปีก็ไม่ว่าอะไร จริงหรือจริงหรือ ขอจับมือน้องหน่อยได้ไหมจับเถิดถ้าพี่ชื่นใจ จับเท่าไรน้องก็ไม่ถือ จับมือน้องยังไม่พอ จูบน้องอีกหนอนะพี่คนชื่อ น้องบอกให้พี่จูบจริง ๆ หรือ พี่เป็นคนชื่อพี่ยืนตัวงอ

14) เพลงนกเขา

นกเขabinข้าเขา ตัวของเราเฝ้าแต่แลมอง คู่นี้สมกันหรือไม่พวกเราช่วยกันแลมอง

***นกเขabinข้ามเขา ตัวของเราเฝ้าแต่แลมอง ตัวเมียตีปีก ผับ ๆ ๆ ตัวผู้ขานรับจุก ๆ ๆ (ซ้ำ)

15) เพลงใจหนอใจ

ใจหนอใจเปิดได้ดังบานประตู จะเปิดให้ดูหัวใจ ปลูกรักไว้คนละต้น รักใครจะโค่นก่อนใคร รักใครจะโค่นก่อนใคร (ซ้ำ)

16) เพลงติดพิน

พอได้ยินเสียงพิน ที่ติดพินไปหาเจ้าของพินเพื่อนเอ๋ยเจอน้องบ้างไหม หนทางมันไกลการไปหา เธอ พบน้องอยู่บนแ่งหิน กำลังติดพินกันอยู่เพลินใจ ติดสะตั้ง ติดสะตั้ง ติดสะตั้ง ติดตั้ง ติดตั้ง ติดตั้ง (ซ้ำ)

17) เพลงสาวน้อย

สาวน้อยห้อยระย้า เมื่อลมพัดมาครวรวอยริ้ว โนนแน่ะพวยง หะเออเฮ้ยสูงลิ่ว หะเออเยเป็นทิวมา
สองคนจะไปชมสวน เก็บดอกกลาดวน ดอกกระดังงา โนนดอกอะไร เออเฮ้ยเธอจำ เออะหะเออเยหอมชื่น
ใจ

18) เพลงไม่เต็มใจเล่น

ยืนอยู่ทำไมหรือไม่เต็มใจเล่น ลมพัดสะบัดกระโปรงเย็น ขอเชิญมาเล่นเพื่อนรำ

19) เพลงหงส์ทอง

หงส์เอ๋ย หงส์ทอง เจ้าบินล่องลอยฟ้า หงส์นั้นสูงกว่ากา เอยกานันต่ำเพียงดิน กานันต่ำกว่าหงส์
หงส์นั้นสูงกว่ากา กานันอย่าถวิล กานันต่ำเพียงดิน หงส์นั้นสูงส่งเทียมเมฆา

20) เพลงเสียตัวตาย

เสียตายตัวอย่ามัวไปหลงระเริง รักเรานั้นคือเพลิงอย่าหลงระเริงลองเล่น จะมีรอยไหม้ รักเรานั้น
คือไฟ น้องจำไว้อย่าลืมน

21) เพลงใครลือใคร

ใครรักใครใคร่ใคร ไม่ต้องเกรงอกเกรงใจ ใครรักใคร ใคร่ออกมารำ (ซ้ำ)

22) เพลงตามองตา

ตามองตาสายตาก็จ้องมองกัน รู้สึกเสียชานหัวใจ รักพี่ก็ไม่รัก หลงก็ไม่หลง พี่ยอดใคร่เธอไม่ได้
เธอช่างงามวิไล เหมือนดอกไม้ที่เธอถือมา

23) เพลงลืมน ๆ

ลืมน ๆ ลืมพี่เสียแล้วหรือ รักกันยังไม่ทันกี่วัน พอจากกันพลันน้องนั้นก็ลืมน

24) เพลงนาง ๆ ๆ

นาง นาง นาง เอวเล็กเอวบางเหมือนดังละครคิ้วโก่งเหมือนวงพระจันทร์ ถ้ามว่าน้องกันหรือโก่ง
เอง โก่งเองทำไมไม่งอน อีตอนนอนฝันเห็นดวงจันทร์

25) เพลงปทุมธานี

ปทุมธานีที่มาวันนี้ดีอกดีใจ ช่างเผือกกระไรงาแก้ว มาเจอน้องแล้วไม่ยอมจากไป

26) เพลงใจหนอใจ

ใจหนอใจมันกระไรหนอน้ำใจเธอ จะมาหลอกหลวงให้หลงละเมอ น้ำใจเธอนั้นมาสลัดตัดทิ้ง ซ่อ
กระไรไม่แน่เสียเลย โส่เอ๋ย หนอน้ำใจหญิง เหมือนระลอกไหลเซาะตลิ่งน้ำใจหญิงไม่แน่เสียเลย

27) เพลงกาเหว่า

กาหลงอยู่ในดงกาฝาก พุดแต่ปากไม่ไหลหลง นุ่งดำรำแนไปเลย ใส่ขาวรำแนไปเลย กาหลงเอ๋ย
อยู่ในดงกาฝาก

28) เพลงพลับพลึง

พลับพลึงกระไรกล้วยไม้ ทำไฉนพี่จะได้เฉยชม พี่อยากจะได้เฝ้ามาดม กลิ่นล้นทมหวานเย็น

29) เพลงฉันรักแม่คนยิ้มแป้น

ฉันรักแม่คนยิ้มแป้น นกนางแอ่นจับอยู่บนยอดสะเดา ชะนีลอยลมอยากจะชมแสงดาว เห็นคู่รัก
เก่าเลยยິงง

30) เพลงตื่นแต่เช้า

ตื่นแต่เช้าเฝ้าแต่ทุกข์ ไม่มีความสุข มีแต่ความเศร้าหมอง ตื่นแต่เช้ามองไม่เห็นนวลที่เอ๋ยหนาวใจ
หนาวลมห่มผ้าก็ไม่หาย หนาวใจผิงไฟก็ไม่อุ่น หนาวน้กฉันรักแม่คุณ โปรดการุณให้น้องเห้ใจ หนาวลม
ห่มผ้าไว้ก่อน ถ้ามันร้อนอบน้ำค้างหายหนาวอารมณ์ไม่รู้จะห่มอะไรหากได้ชื่นใจพี่หายหนาวไปเลย

31) เพลงดวงชีวัน

พุ่มพวงดวงชีวัน เรามารักกันสนามไมตรีสมานไมตรีต่อกัน เย็นน้ำค้างกลางดึกใจพื้ถึงคู่ คิน
ก่อนพี่เคยเชิดชู ดวงจันทร์นั้นอยู่นั้นอยู่มาเป็นพยานอยู่ใกล้กันคนละฝั่งมีแม่น้ำขวางหน้า บุญตาได้มาเจอ
กัน รักร่วมสัมพันธ์สมานไมตรี

32) เพลงเมขลา

เมขลาชิมาล่อแก้ว รามสูรเห็นแล้วขำขานออกไป ขำขานขานถูกอก เลือดแดงไหลทั่วพื้นปฐพี
หนุ่มสาวรักกันดี ๆ รักกันอย่างนี้น้ำตาไหลนอง โจ๊ะ พืม พืม โจ๊ะ พืม พืม เมขลาชิมาล่อแก้ว รามสูรเห็น
แล้วขำขานออกไป ขำขานไปถูกแก้ว เมขลาแล้วแก้วเอ๋ยรามสูร แก้วเอ๋ยแม่แก้วเนื้ออุ่น เห็นใจ
รามสูรแม่คุณอย่าหนีเลย โจ๊ะ พืม พืม โจ๊ะ พืม พืม

33) เพลงนกยูงทอง

ลมทะเลพัดล่อง นกยูงทองมาร้องลำแพน จากถิ่นหากินไกลแดน นกยูงรำแพนจากแดนมาไกล

34) เพลงเรียมเคียรำ

เรียมเคียรำ ควรหรือมาทำน้อยใจ เรียมอุตุสำหรับมาคอย ร้อยกลองมาร้องเป็นเพลง ขอเชิญมารำ
กับพี่ อย่าหลบอย่าหนีให้พี่วังเวง สาวเอยอย่าเกรงมาทำให้เพลงจืดจาง

35) เพลงฟ้าลอยลงต่ำ

ฟ้าลอยลงมาต่ำ ตัวฉันให้ข้าอุรา สูงใครเกินกว่าจะมาเทียมโน่นแน่นะดวงดารา เด่นบนฟ้านามอง
เรามารักกันเสียไหม แสงจันทร์อยู่ไกล สองมือฝากใฝ่เท่าไรไม่ถึง อยากจะเชยชมแต่ไม่สมคะนึ่งไกลจน
เอื้อมไม่ถึง เอวกลิ้งแสนจะเสียดาย

36) เพลงมองดูฝั่งคงคา

มองดูฝั่งคงคา แลมมองเห็นดาราเย็นอยู่ไกล ๆ หล่อเหลือเกินอยากเดินเข้าไปใกล้ คิดแล้วใจหายไม่
คลายแลมองไม่ว่าใคร ๆ หวังใจอยากได้น้องมาเป็นคู่ครองเสียให้ได้ เขารักเก่าเดียวเขารักใหม่ เขาสืมเรา
ได้รักใหม่มาทีหลัง คิดแล้วน่าฟังความหลัง ตา ลา ๆ เพราะความสุข ศาลาสุขใจยามเย็นยืนอยู่มองดูหาด
ทราย

37) เพลงนกเขาขัน

ดูซิเจ้านกเขา ตื่นเช้าเฝ้าแต่ขันส่งเสียงลั่นฟังเพราะเสนาะจับใจ ดูซิเจ้าตัวผู้ จับอยู่ที่ภูเขาทองจับ
เรียงกระไรเคียงคู่ จู๋ ฮุก จู หาคู่ประคอง

38) เพลงนกเอี้ยง

นกเอี้ยง นกเอี้ยงเสียงหวาน บินผ่านมาเที่ยวหากิน จากคู่หากิน หากิน หากิน ไกลรัง ขอโทษโฉม
ตรูมีคู่กันแล้วหรือยังเอ็นดูพี่บ้าง พี่ยังไม่มีคู่เลย (ซ้ำ)

39) เพลงต้นตาลเอน

ต้นตาลเอนฉันรักแม่ต้นตาลเอน ตัวพี่กระไรเป็นทุกข์ พี่กลัวจะถูกหมายปอง น้องรำสวຍพี่รำด้วย
กลัวจะไม่สน ดูแกมน้องเป็นวงกลมสวຍสมจริงนะเออ

40) เพลงน้ำค้างพร่างพรหม

น้ำค้างพร่างพรหม ลมเย็นอยู่บนยอดไม้ ชื่นอกชื่นใจดอกไม้มีตั้งหลายสี ผมยาวประบ่าหันหน้ามา
ทางนี้ คนใส่เสื้อสีสวยดีน้องตัดดอกอะไร โนนดอกอะไรตัดไว้เหนือหู พี่อยากจะรู้ว่าดอกไม้ที่นั่นส่งกลิ่นหอม
เย็นหรือจะเป็นมะลิวัลย์ ดอกไม้นั้นขอให้พี่จะได้ไหมเธอ (ซ้ำ) ขอดอกไม้ไหม ไม่ได้หรอกพี่ดอกเดียวก็
เกิดหนอเจ้าของเขามี ดอกเดียวก็เกิดหนา ก็เธอบ้าหรือดี ขอเท่าไรหรือน้องก็ไม่ให้ จะขอเท่าไรหรือน้องก็ไม่ให้
อย่าหวังเลยพี่จะได้เด็ดดม (ซ้ำ)

41) เพลงยวนยาเหล่

ยวนยาเหล่ ยวนยาเหล่ หัวใจว่าเหวไม่รู้จะเหไปหาใคร จะซื้อเปลยวนที่สายหย่อน ๆ จะให้น้อง
นอนไกวเข้าไกวเย็น

42) เพลงรุ่งงาม

รุ่งงามกินน้ำอยู่เป็นวง อยู่เป็นวงล้อมนภา พระอาทิตย์ไปรยแสงลงมา พอแดดแก่จ้่า รุ่งก็เลย
หายไปหลงเอามือเข้าไปจับ ตัวรุ่งนี้มันร้อนเป็นไฟ โบราณเขาว่ากันไว้จริงหรือไม่เขาเล่ากันมา

43) เพลงกาเอ๋ยกา

กาเอ๋ยกาบินมา แลเห็นไวไว จับต้นโพธิ์โผล่ไปต้นไทร แลเห็นไวไวเจ้านกกา จับปูดำขยำปูนา จับปู
ม้าคว่ำปูทะเล ไอ้ละเห่นอนเปลเถิดหนา พี่ไปรำโตนเดี่ยวพี่มา ซื่อตึกตามาฝากน้องเอ๋ย

44) เพลงแหวนประดับนิ้วก้อย

แหวนประดับนิ้วก้อย สาวน้อยกำลังเดินมา แขนน้องผูกนาฬิกา งามสง่าน่าชม เอวน้องก็คาดเข็ม
ขัด เอวรัดเกินแม่เอวกลม เลื่อมพันแถบยังตัดผมคนไทยนิยมแม่ผมยกลอน

45) เพลงรจนามีกรรม

ลี้ลี้ ล่ำ มีกรรมเสียแล้วละน้อง ก้มหน้าน้ำตาไหลนองสงสารนวลน้องนางรจนาลี้ลี้ ล่ำมีกรรมเสีย
แล้วเจ้าเงาะ ก้มหน้าน้ำตาไหลเปราะะ สงสารเจ้าเงาะกับรจนา พ่อตาให้ไปหาเนื้อ หาเนื้อให้ไปหาปลา หา
มาแล้วว่าไม่ดี ขับไล่แม่รีไปอยู่ปลายนา

46) เพลงนกยูงยังมีแววทอง

นกยูงยังมีแววทอง มารำไถล้น้องกลัวเจ้าของเขาว่า เดียวนี้้องมีแววทอง น้องไม่यर้องกับ
พวกฝูงกา เดินทางร้องเรียก ก กา กาไม่เวทนาฝูงพี่ก็ช่าง เห็นรูปพี่ชู้ เห็นตัวพี่ดำ น้องไม่यरำกับพวก
ฝูงกา

47) เพลงงามงอน

งามเอ๋ยงามงอน มาถึงก่อนทำไมไม่รำ เธอมานั่งคอยใคร ทำไมฉันเล่า เธอนั่งคอยใคร ทำไมฉัน
เล่า คู่รักฉันไม่มา ฉันไม่यरำ

48) เพลงหวาน หวาน

หวาน หวาน หวาน สุขสำราญในวงรำไทย เธอไม่ยิ้มฉันไม่यरำ ตาน้องหวานฉ่ำ เหมือนน้ำตา
ทราย (ซ้ำ)

49) เพลงรำช่างนำดู

เธอรำช่างนำดู ถ้าแม่นำคู่ช่างเป็นบุญตา อย่าทำ อย่าทำพุดจา ประเดียน้องว่าให้ได้อาย หวาน
 คารมทำคนแฉ่งอน รู้ว่างอนจะวอนน้องทำไมรักน้องซิที้จึงมาวอนพุดจา เสียเวลาไม่สนใจ รักรักพี่หน่อยได้
 ไหม อู๊ย ไม่ได้เจ้าของเขามี

50) เพลงสายน้ำตัดไม้ขาด

สายน้ำยังไม่ตัดขาด สายสวาทจะตัดขาดได้อย่างไร ตัดบัวยังไวโย ตัดน้ำใจยังมีเมตตา ชั่วดีก็
 อาศัยกันนึกถึงวันเวลาข้างหน้า ตื่นเถิด ตื่นเถิด น้องยาร่วงกันดีกว่ารำเรงหัวใจ

51) เพลงวันทอง

วันทองเป็นคนสองใจ เชื่อไม่ได้สอง ใจแม่วันทอง ขุนแผนไปทัพ น้องวันทองก็มีแฟนใหม่ เชื่อ
 ไม่ได้สองใจแม่วันทอง

52) เพลงอาย อาย

อาย อาย อาย พระอภัยหลงนางละเวง หลงรูปก็จบกระดาศ หัวใจขาดแล้วนางละเวง ละเวงมา
 นั่งสอยหวี พระอภัยมณีเป่าปี่เรียกนางละเวง (ซ้ำ)

53) เพลงปักเป้า

ปักเป้าถลาคลื่นลม ซื่นชมกระชั้นซิด ปักกะเป้าสายหางติก ๆ ๆ ปักกะเป้าสายหางติก ดูกติกดูแล้ว
 ก็น่ารัก ยักหนึ่ง ยักสอง ยักสอง ฉิ่ง ๆ แล้วก็ยัก ๆ ชายใดใฝ่พระหวงชม

54) เพลงลอยกระทง

ลอย ลอย กระทง บุญจะส่งให้เราสุขใจ วันเพ็ญเดือนสิบสองน้ำก็นองเต็มตลิ่ง เราทั้งหลายชาย
 หญิงสนุกกันจริงวันลอยกระทง

55) เพลงประโม่งเท่งโม่ง

ประโม่งเท่งโม่ง (ซ้ำ 2 รอบ) มารำเป็นวงประสงค์หาคู่ เชื้อบ ๆ กระชั้นเจ้าไปตั้งใจเอาไม่มายัง ตบ
 มือกระทู้ให้ดัง อย่าล้งเลใจ

56) เพลงขึ้นรถลงเรือ

ขึ้นรถลงเรือ ขึ้นเหนือล่องใต้ กรุงเทพฯ เชียงใหม่ ผมไปทุกทาง พิษณุโลก ลำปาง บางซำ หนองจอก นนทบุรี ปัตตานี สุโขทัย ไปทั่ว แต่ผมยังไม่膩กลัว ผมมาลืมหูลืมตาอยู่ที่นครสวรรค์ ทำให้ตัวฉันลืมหูลืมตาที่เคยผ่านมา

57) เพลงคำแล้ว

คำแล้วแว่วเสียงเพลง ที่ต้องมาบรรเลงเป็นเพลงเลื่อนลอย คิดถึงคู่เคยรำ เคยฝากคำน้ำถ้อย ป่านนี้เธอคงคอยหัวใจฉันน้อยเลื่อนลอยไปหาเธอ

58) เพลงแหงนดูดาว

แหงนดูดาว เมื่อคราวฟ้าสาง คนรักเขามาจืดจางมาเหินห่างเสียนี้กระไร กับเราเขาไม่เคยอยากรำ เขาทำกระบวนกระบิด เขารำกับคนสามชิต เขาจับกับคนสามดาว

59) นกกาเขน

ยามเย็นฉันมาเดินเล่น พบนกกาเขนจับคู่เจรจา แจ้ว ๆ แว่วสำเนียงมา ฉันนึกว่าเสียงหญิงไร จะเข้าไปทักกลัวรักจะไม่ไซ้ จะเข้าไปถามคนงามเป็นแฟนของใคร

60) เพลงดาวไกล

ดาวไกลป้ายหัวเหล่ ดาวตะเข้ป้ายเล่หัวหลง โนนแนะดาวม้า โนนนำดาวลูกไก่ ดาวอะไรคู่กับดาวโยง

61) เพลงงามแสงเดือน

งามแสงเดือนมาเยือนส่องหล้า งามไบหน้ามาสู้งรำ เขาเล่นกันเพื่อสนุก มีความสุขไม่ว่าयरกะกำ ขอให้มาเล่นพ็อนรำ เพื่อสามัคคีของเราเน้อ

62) เพลงนกน้อย

นกน้อยแม่สร้อยคอเขียว อยู่ตัวคนเดียวช่างเปลี่ยวใจจริง น้องจำมีคู่หรือยัง (ซำ) เห็นใจพี่บ้างที่อยู่คนเดียว

63) เพลงคูหมอ

เธอนี้แหละหนา ที่จะพาให้สุขใจ อยากรจะมีคู่ไว้ แต่ไม่รู้อยู่ไหน หมอทำนายทายทัก ว่าคนรัก กำลังร้าว มีตำหนิอยู่ที่ไหน มีไฟอยู่ที่หน้า มีอะไรบอกมา มีตาอยู่ใต้จมูก หมอทายไม่ถูกมีจมูกอยู่ใต้ตา

64) เพลงหวานใจ

มอง มองหวานตาเจ้าอยู่แห่งใด มอง ๆ ไปหวานใจทำไมไม่มา หลอกให้พี่มารอ ไ้อ้ละหนอมาสีม พี่ได้ เป็นเพราะเหตุอันใด (ซ้ำ) หวานใจทำไมไม่มา

65) เพลงจงสิริบรรจง

จงสิริบรรจง สุริยงไบบอ พรุ่งนี้จะไปตลาด ไปซื้อกระดาษมาเขียน จ.ม.

66) เพลงลामะลิตา

ลामะลิตา ขึ้นต้นเป็นมะลิซ้อนพอแตกใบอ่อนเป็นมะลิตา ตัวผมเป็นจันทโครพ พอเปิดผอบเป็น นางโมรา ยืนดาบไปให้โจรได้ จะฆ่าพี่ชายเขียวหรือโมรา

67) เพลงพวงมาลัย

พวงมาลัยของฉัน สักกี่วันจะได้สวมคอ รูปฉันนั้นไม่หล่อ เสียตายจริงหรือแม่พวงมาลัย แม่พวงมาลัยของฉันเอ๋ย ไม่นึกเลยจะได้สวมคอ ไม่ได้สวมคอแม่พวงมาลัย

68) เพลงสาวเอ๋ย

สาวเอ๋ยพี่ไม่เคยเห็นหน้า เป็นบุญตาวาสนาเหลือเกิน หล่ออย่างน้องยิ่งมอญยิ่งเพลิน สวยอย่างน้องยิ่งมอญยิ่งเพลิน พี่รักเหลือเกิน หลงรักเขาตัวเราต่ำศักดิ์ น้อยใจหนักเขาไม่รักเราเลย (ซ้ำ)

69) เพลงลม ลม ลม

ตรม ตรม ตรม นกเอี้ยงบินมา ถลาลอยลม จับได้ก็ไม่มีหวัง หัวใครบ้าง

70) เพลงแสนไกล

บ้านไกลแสนไกลสุดสำมา แก้วตาที่ขอรำด้วยมันพีรำไม่สวย จะขอรำด้วยกับเธอเรื่อยไป พุดจริง
ลองยิ้มดูสักนิด อย่ามาคิดว่าพีเลวทราม มันพีรำไม่งาม จะขอรำตามกับเธอเรื่อยไป

71) เพลงชาวเกาะ

ฟังเสียงเพลงชาวเกาะ ฟังเพราะเสน่ห์ใจ สายน้ำหลังไหล กระทบหาดทรายดัง คลื่น ๆ

72) เพลงวังว่าว

ว่างเอ๋ยที่เคยวิ่งเล่น เข้าเย็นที่วิ่งเล่นก็แต่ว่าว ว่าวน้อยลอยมาเทียบดาว สองมือชักว่าวมั่นว่า
ชาตรอน

73) เพลงสาวชาววัง

สาวชาววัง เอวเล็กเอวบาง ปะแบ่งบายัน สีแดงเป็นของใครกัน ถ้าเป็นของฉันฉันรักตายเลย (ซ้ำ)

74) เพลงสามัคคี

สามัคคี สามัคคี ฉันทิเลิศ เป็นของประเสริฐทุก ๆ คนจำเอาไว้ บ้านเมืองจะรุ่งเรืองได้สามัคคีเป็น
ใหญ่ต้องจำเอาไว้ให้ดี (ซ้ำ)

75) เพลงกระท่าย

ยามเย็นเดินเล่นเมืองลับแล กระท่ายกระต่ายแลชมจันทร์ ทำไมจึงจะได้ตัวเธอ กระท่ายหมาย
จันทร์ ตัวฉันหมายเธอ

76) เพลงเขาดิน

เขาดินวนา หนุ่มสาวพาเขามาเดินเล่น สมิพัดเย็น ๆ เรามาเดินเล่นเขาดินวนา ขาขึ้น ๆ ทาง
เขาวง ขาลง ๆ ทางเขาชัน พี่ตามน้อง ตามน้องไม่ทัน เออ เอยพี่หมดปัญญา

77) เพลงแม่อ้อยลำเอน

สาว ๆ สมัยนี้แต่งตัวสวยดี หนุ่มเข้ามาพัวพัน โอ้แม่อ้อยลำเอน เจ้าจะหวานเย็นไปสักกี่วัน

78) เพลงสายลม

สายลมปลิวโยกพลิ้วปลิวสวไล ลมพัดตองอ่อน ถือว่างาม น้อยอย่ามาทำแสงนอน ลมพัดอ่อนจาก
จรแรมไกล

79) เพลงคนจน

คนจนต้องนอนหมอนหมิ่น จะอยู่จะกินยากแค้นลำเค็ญ งานเบางานหนักไม่ได้เว้น ยากแค้นหัวใจ
แทบขาดรอน

80) เพลงเด่นดารา

เด่นดารางามตา จริ่งแม่สาวเอ๋ย วันนี้อันมีความสุข สนุกรื่นหัวใจ ที่นี้เป็นแดนสวรรค์ เธอกับฉัน
มาเล่นกรองกล้ำ ลา ลา ลา กรองกล้ำ (ซ้ำ)

81) เพลงบัวชุม

บัวชุมของเรานี้หนา เป็นลูกชานาบ้านเกิดเมืองนอน ตั้งแต่เช้า ตั้งแต่เช้า แดดอ่อน พากันหาบ
คอนออกไปทั่วทุ่ง หมายถึงนั้นจะไปปรับปรุงนาที่ทำเอาไว้ เห็นข้าวงามดี เจ้าของก็เลยดีใจ ดีใจแล้วก็ดีเด่น
ลำบากยากเย็นรัฐบาลไม่เคยเห็นใจ

82) เพลงเดือนจำเดือน

เดือนจำเดือนสาวน้อยลอยเคลื่อนอยู่บนฟ้า ยามเย็นเห็นน้องยา ในอุราของพี่สะท้อน ที่จริงที่มา
นั่งหยุดพัก มานั่งฝากรักเสียก่อนสาวงามเมื่อยามอาวรณ์ จะพาน้องจรเมื่อยามเที่ยงคืน

83) เพลงรำวงเพลินใจ

รำโทนกันให้เพลินใจ ร้องรำกันไปก็ให้เพลินตา ศิลปวัฒนธรรมของไทยเรามี ร้อยวันพันปีจะไม่
เสื่อมลง หญิงรำไม่สวย ชายช่วยเสริมส่ง ชายรำไม่สวยหญิงช่วยเสริมส่ง ช่วยจัดช่วยทรงวงสนามาดู

84) เพลงสาวอายุสิบห้า

สาว ๆ อายุสิบห้า หนีมารดามาเล่นรำวง พ่อแม่หนูตามมาตี เห็นหนูรำดีเลยตีไม่ลง

85) เพลงโทนตำบลบัวชุม

โทน โทน ปะ โทน โทน (ซ้ำ) เสียงโทนตำบลบัวชุม เชิญเถิดสาว ๆ หนุ่ม ๆ เราจับกลุ่มรำโทน สามัคคี โทน โทน ปะ โทน โทน (ซ้ำ) เสียงโทนสมัยโบราณเขารำกันมานานไม่รู้วาก็ร้อยปี

86) เพลงรำโทน

จะดุตั้ง ๆ ได้ปัดัง เสียงโทนสนั่นลั่นวง โฉมยงร่าวกุ่กับพี่ เชิญซิ เชิญซิ เชิญออกมารำ มารำหรือ ยังหรือเธอ ถ้าน้องอยากเจอให้ลงมารำ ไม่ใช่ชายอื่นที่เหมายมารำ คู่รำของเธอคั่นก่อน เธอรำอย่าทำแสน งอน ขอเชิญแขนอ่อนลงมาพ้อนรำ งามเอ๋ยงามงอนเธอมาถึงก่อนทำไมไม่รำ เอนิ่งคอยใคร ทำไมฉันเล่า คู่รักไม่มาหรือเธอไม่อยากรำ

87) เพลงลา

ดึกแล้วนะแม้งามงอน ลาก่อนนะน้องคนดี ลาไปหัวใจที่จะขาด เสียตายญาติของพี่ไม่มี ลาลี ลาลี ลาลัด ลาลัด ลาลัด สวัสดิ์ เหนื่อยนักพักผ่อนกันเสียที ทั้งน้องทั้งพี่ฝันดีตลอดคืน ลาไปเมื่อไรจะเจอปีหน้า ซิเธอค่อยเจอกันอีกที

88) เพลงยามเย็น

ยามเย็นฉันมาเดินเล่นลมพัดเย็น ๆ มาเดินเล่นสวนลุม สวนลุมเป็นหลุมล่อรัก หัวอกจะหักไม่ว่า สาวและหนุ่ม วันไหนไม่ได้ไปสวนลุม หัวอกฉันทักลุ่ม หนุ่ม ๆ รอคอย

89) เพลงประวัติรำโทน

นานปีละจะมีสักหน ๆ คณะรำโทนตำบลบัวชุม อยากรำเชิญมาสาว ๆ หนุ่ม ๆ เรามารวมกลุ่ม ร้องเล่นรำโทน รำโทนไพเราะเลิศล้ำเรียกกันว่า โทน รำดีไม่มีใครบ่น อ้าละว่า ร้องดีก็ไม่มีใครบ่น ดีโทนดีก็ ไม่มีใครบ่น สนุกสุขสันต์เมื่อเล่นรำโทน รำโทน

สงกรานต์งานตรุษผ้าป่า ๆ งานกฐินสมมาก็เล่นรำโทน อยากรำเชิญมาสาวหนุ่ม ๆ เรามารวมกลุ่มร้องเล่นรำโทน ๆ รำโทนเป็นวงของไทย ๆ ปู่ย่าตายายสอนไว้ทุกคน เครื่องดนตรีมีไว้ตีรำ ๆ ไพเราะเลิศล้ำเรียกกันว่าโทน รำดีไม่มีใครบ่น อ้าละว่า ร้องดีก็ไม่มีใครบ่น ดีโทนดีก็ไม่มีใครบ่น สนุกสุขสันต์เมื่อเล่นรำโทน ๆ

เพลงรำโทนที่นำมาร้องนั้นใช้วิธีจดจำสืบทอดกันมา ซึ่งปรากฏจำนวน 89 เพลง เป็นเพลงที่มีเนื้อร้องง่าย ๆ เป็นเพลงสั้นๆ ไม่มีชื่อเพลงเฉพาะ มักเรียกชื่อตามวรรคแรกของเนื้อร้องและไม่ปรากฏชื่อผู้แต่ง โดยเพลงประกอบการแสดงรำโทนสามารถสรุปได้ตามหัวข้อดังนี้

1) เพลงที่เกี่ยวข้องกับรำโทน จำนวน 4 เพลง

1. เพลงยกครู
2. เพลงโทนสมัยโบราณ
3. เพลงรำวงสามัคคี
4. เพลงประวัติรำโทน

2) เพลงที่เกี่ยวข้องกับวรรณคดี จำนวน 3 เพลง

1. เพลงเมขลา
2. เพลงรจนามักรรรม
3. เพลงวันทอง

3) เพลงที่เกี่ยวข้องกับชาติ จำนวน 1 เพลง

1. เพลงชาติไทย

4) เพลงที่เกี่ยวข้องกับการเกี่ยวพาราฮี จำนวน 81 เพลง

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. เพลงบ้านใกล้เรือนเคียง | 2. เพลงยิ้ม ยิ้มซี |
| 3. เพลงสวรรค์ | 4. เพลงกระต่ายหมายจันทร์ |
| 5. เพลงข่อมาลี | 6. เพลงน้ำค้างกลางดึก |
| 7. เพลงพลายจัต | 8. เพลงเดินเล่น |
| 9. เพลงบางซื่อ | 10. เพลงนกเขา |
| 11. เพลงใจหนอใจ | 12. เพลงตีตีพิณ |
| 13. เพลงสาวน้อย | 14. เพลงไม่เต็มใจเล่น |
| 15. เพลงตามองตา | 16. เพลงหงส์ทอง |
| 17. เพลงลืม ๆ | 18. เพลงเสียตัวตาย |
| 19. เพลงนาง ๆ ๆ | 20. เพลงใครล้อใคร |

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 21.เพลงปทุมธานี | 22.เพลงกาเหว่า |
| 23.เพลงใจหนองไฉ | 24.เพลงปลับปลิง |
| 25.เพลงดวงชีวัน | 26.เพลงฉันทน์รักแม่คนยิ้มแป้น |
| 27.เพลงนกยูงทอง | 28.เพลงตื่นแต่เช้า |
| 29.เพลงน้ำค้างพรางพรหม | 30.เพลงเรียมเคียร่า |
| 31.เพลงยวนยาเหล่ | 32.เพลงฟ้าลอยลงต่ำ |
| 33.เพลงรุ่งงาม | 34.เพลงมองคู่มึงคงคา |
| 35.เพลงกาเอ๋ยกา | 36.เพลงนกเขาขัน |
| 37.เพลงแหวนประดับนิ้วก้อย | 38.เพลงนกเอี้ยง |
| 39.เพลงสายน้ำตัดไม้ขาด | 40.เพลงต้นตาลเอน |
| 41.เพลงนกยูงยังมีแววทอง | 42.เพลงงามอน |
| 43.เพลงอาย อาย | 44.เพลงหวาน หวาน |
| 45.เพลงปีกเป่า | 46.เพลงรำช่างนำดู |
| 47.เพลงลอยกระทง | 48.เพลงประโม่งเท่งโม่ง |
| 49.เพลงขึ้นรถลงเรือ | 50.เพลงคำแล้ว |
| 51.เพลงแหงนดูดาว | 52.นกกาขงเขน |
| 53.เพลงดาวไถ | 54.เพลงนกน้อย |
| 55.เพลงงามแสงเดือน | 56.เพลงดูหมอ |
| 57.เพลงลამะลิลา | 58.เพลงหวานใจ |
| 59.เพลงพวงมาลัย | 60.เพลงจงสิริบรรจง |
| 61.เพลงสาวเอย | 62.เพลงแสนไกล |
| 63.เพลงลม ลม ลม | 64.เพลงชาวเกาะ |
| 65.เพลงสาวขาววัง | 66.เพลงวิ่งว่าว |
| 67.เพลงสามัคคี | 68.เพลงสายลม |
| 69.เพลงกระต่าย | 70.เพลงคนจน |
| 71.เพลงเขาดิน | 72.เพลงเด่นดารา |
| 73.เพลงแม่อ้อยลำเอน | 74.เพลงบัวชุม |
| 75.เพลงเดือนจำเอน | 76.เพลงยามเย็น |

77.เพลงร่ำวงเพลินใจ
79.เพลงสาวอายุสิบห้า
81.เพลงลา

78.เพลงโหนดำบลบัวชุม
80.เพลงรำโหนด

จากข้อมูลด้านเพลงทำให้พบว่า เพลงประกอบการแสดงหรือการละเล่นรำโหนดจะนิยมโดยเรียงลำดับจากมากไปน้อยที่สุด คือ 1) เพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการเกี่ยวพาราสีระหว่างชายและหญิง ซึ่งเป็นจุดประสงค์หลักของการแสดงหรือการละเล่นรำโหนด 2) เพลงที่มีเนื้อหาความเกี่ยวข้องกับความเป็นมา จารีตและขนบธรรมเนียมการรำโหนด 3) เพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับวรรณคดี ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการแพร่กระจายของวรรณกรรมทั้งในรูปแบบ นิทาน เรื่องเล่าที่แฝงไว้กับท้องถิ่น ชุมชน โดยนำมาประพันธ์เป็นบทเพลงประกอบการละเล่นรำโหนด 4) เพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับชาติ ข้อนีเป็นการแสดงให้เห็นถึงยุคสมัยการปกครองในยุค จอมพล ป.พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรี ในปีพุทธศักราช 2481 ที่มุ่งเน้นการรักชาติในยุคสมัยนั้น



ภาพที่ 10 : โหนด เครื่องดนตรีหลักในการแสดงรำโหนดบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 11 : นักดนตรี คณะรำโทน ตำบลบัวชุม อำเภอัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 12 : นายยวย จันทรเต็มดวง นักร้องและนักดนตรี คณะรำโทน ตำบลบัวชุม
อำเภอัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ผู้วิจัย

4. เครื่องแต่งกาย

การแต่งกายของผู้แสดงรำโทน ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี การแต่งกาย ดังนี้

ชาย นุ่งโจงกระเบน สวมเสื้อแขนสั้นสีพื้น ผ่าขวาม้าคาดเอว

หญิง นุ่งโจงกระเบน สวมเสื้อแขนสั้นสีพื้น นำเสื้อใส่ไว้ในโจงกระเบน

5. โอกาสในการแสดง

รำโทนบัวชุมไม่มีโอกาสที่แสดงแน่นอน ส่วนใหญ่จะแสดงในงานเทศกาล ประเพณี สำคัญทางศาสนาเช่น ตรุษ สงกรานต์ เป็นต้น นอกจากนี้ชาวบ้านอยากจะเล่นเมื่อใดก็ชวนกันมาเล่นที่ลานบ้าน ในอดีตนิยมเล่นตอนหัวค่ำเพื่อการพักผ่อน คลายความเครียดจากการเว้นว่างจากอาชีพและเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างหนุ่มสาว ไม่นิยมเล่นในงานศพ

6. สถานภาพการคงอยู่

การเล่นรำโทนของชาวบ้านตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี เป็นการรวมตัวกันเล่นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงในงานบุญประเพณี งานตรุษ ในอดีตจึงไม่มีการก่อตั้งคณะกรรมการแสดงเพื่อแสดงตามงานต่าง ๆ ทั้งนี้ยังได้ความร่วมมือจากองค์การบริหารส่วนตำบลบัวชุม ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี ทั้งนี้ยังได้ความร่วมมือจากโรงเรียนบ้านบัวชุม โดยมีบุคลากรจำนวน 2 ท่านคือ อาจารย์บุญเทิด และอาจารย์ราณี วงษ์กาญจนศักดิ์ ให้ความสนใจศึกษาและสืบทอดการเล่นรำโทนของบ้านบัวชุมอย่างเต็มที่ จึงมีการถ่ายทอดการร้องและรำโทนให้แก่นักเรียน เพื่อไปแสดงในงานที่ได้รับเชิญต่างๆ เช่น งานประกวดศิลปวัฒนธรรมระดับจังหวัด งานแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์ เป็นต้น

รำโทนบัวชุมมีการจัดตั้งคณะรำโทนด้วยการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ปัจจุบันมีนายวยวย จันทร์เต็มดวง เป็นหัวหน้าคณะ นอกจากนี้คณะรำโทนบัวชุมยังเผยแพร่ศิลปะการแสดงแขนงนี้ให้กับหน่วยงาน ต่าง ๆ ทั้งในและนอกท้องถิ่นอีกด้วย



ภาพที่ 13 : คณะรำโทน ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ผู้วิจัย

จากการศึกษาข้อมูลด้านความเป็นมาของรำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ทำให้พบว่า บ้านบัวชุมในอดีตมีฐานะเป็นเมืองชั้นโท ขึ้นกับนครราชสีมา เพชรบูรณ์ และลพบุรี ตามลำดับ ปัจจุบันบัวชุมมีฐานะเป็นตำบลบัวชุมอยู่ในเขตการปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ซึ่งจัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติสภาตำบล พ.ศ. 2537 ตามประกาศราชกิจจานุเบกษา โดยมีสำนักงานตั้งอยู่เลขที่ 52 หมู่ที่ 1 ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ระยะห่างจากที่ทำการอำเภอชัยบาดาล ประมาณ 12 กิโลเมตร

ประชากรที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่มีเชื้อสายมาจากคนโคราช มีเอกลักษณ์ด้วยภาษาถิ่น ขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา เรียกว่า ไทยเบ็ญ หรือไทยโคราช ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ประกอบด้วย ด้านหัตถกรรมจักสาน ด้านอาหาร ด้านศิลปะการแสดงคือ รำโทน

รำโทนบัวชุมเกิดขึ้นมาเป็นเวลา 100 ปี มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น โดยนิยมแสดงจากการเว้นว่างจากอาชีพหลักเกษตรกรรมและงานตรุษสงกรานต์ ใช้เพลงประกอบการแสดงจำนวน 89 เพลง

แบ่งเพลงร้องได้เป็น 4 กลุ่ม คือ 1) เพลงที่เกี่ยวกับรำโทน 2) เพลงที่เกี่ยวกับวรรณคดี 3) เพลงที่เกี่ยวกับชาติ 4) เพลงที่เกี่ยวกับการเกี่ยวพาราสี บรรเลงด้วยโทนเป็นหลักและใช้ฉิ่งเป็นเครื่องประกอบจังหวะ ทั้งนี้แต่งกายด้วยรูปแบบที่เรียบง่ายชายสวมเสื้อสีพื้น นุ่งโจงกระเบน เช่นเดียวกับหญิงแต่ต่างกันว่าคาดผ้าขาวม้าและหญิงนำเสื้อใส่ไว้ในโจงกระเบน ปัจจุบันมีรูปแบบเป็นคณะรำโทนบัวชุม มีการถ่ายทอดให้กับชุมชน สถานศึกษาและหน่วยงานต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย จากข้อมูลในการละเล่นรำโทน ปรากฏว่าเป็นกิจกรรมในการเข้าสังคมหลังจากที่ประกอบกิจการงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการละเล่นเพื่อความบันเทิงในช่วงเทศกาลต่าง ๆ ทั้งนี้ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะให้กับคนในชุมชนได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

2.2 สุขภาวะ

2.2.1 ความหมาย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(2554 : ออนไลน์) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาวะ หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่ามิใช่เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้าน สุขภาพ มลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้ง สิ้นก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิดโรคเอดส์ เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น เป็นต้น มีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายๆฝ่ายช่วยการสร้างเสริมสุขภาพให้กับสังคม

ประเวศ วะสี(2551) กล่าวว่า สุขภาวะ คือ ภาวะที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น ร่างกายแข็งแรง มีสติ มีสังคมที่สันติ มีปัญญารอบรู้เท่าทัน

อจศรา ประเสริฐสิน(2560) ได้ให้ความหมายของ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถแสดงออกได้เหมาะสมตามบทบาททางสังคม สามารถ ทำงานได้ตามบทบาทอย่างเต็มประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ เป็นภาวะที่แต่ละบุคคลรับรู้ต่อสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ รู้สึกมีความสุข ไม่ว่าจะความสุขนั้นจะเกิดจากความสุขภาพนอกหรือความสุขภายใน มีคุณภาพชีวิต มองโลก

ในแง่ดี มีความพึงพอใจต่อการดำเนินชีวิต มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลเป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นภาวะที่แสดงออกได้ตามความเหมาะสมของบทบาททางสังคมอย่างเป็นสุข

2.2.2 รูปแบบสุขภาวะที่ดี

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

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

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่ารูปแบบของสุขภาวะที่ดีเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อย่างปกติสุข โดยการมุ่งมั่นเพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีของชีวิต

2.2.3 การพัฒนาสุขภาวะ

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ(2562) กล่าวคือ การสร้างเสริมสุขภาพสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาทั้งในตัวบุคคลและสังคม ด้วยการให้ข้อมูล เสริมสร้างความรู้ด้าน

สุขภาพ และพัฒนาทักษะชีวิต การดำเนินการในลักษณะนี้จะเปิดโอกาสให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมสุขภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อม และสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ รายงานการประชุมระดับโลกเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งตัวของบุคคลนั้นจะต้องมีความมุ่งมั่นในการเรียนรู้อย่าไม่หยุดนิ่ง เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

นอกจากนี้การเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ตลอดชีวิต มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงในทุกช่วงชีวิต เพื่อให้สามารถปรับตัวเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเรื้อรังหรือเกิดการบาดเจ็บเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง และควรสร้างโอกาสนี้ให้เกิดขึ้นที่โรงเรียน ที่บ้าน ที่ทำงาน และที่ชุมชน การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลสามารถดำเนินการผ่านภาคส่วนการศึกษา วิชาชีพ สื่อมวลชน องค์กรอาสาสมัครรวมถึงภายในองค์กรที่บุคคลสังกัดอยู่(แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ, 2562)

2.2.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ดี

1) สร้างเสริมความรู้เพื่อเพิ่มศักยภาพในการจัดการสุขภาวะของคนทุกกลุ่มวัย อาทิ ผ่านการพัฒนาสื่อเพื่อส่งเสริมและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านสุขภาพและสุขภาพะที่ถูกต้องให้ประชาชนสามารถเข้าถึงโดยสะดวก และนำไปใช้ในการจัดการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

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

3) การพัฒนาระบบเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุม และกลไกการสื่อสารประชาสัมพันธ์แบบบูรณาการทุกระดับ เพื่อลดภัยคุกคามที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสุขภาพคนไทย

4) กำหนดมาตรการป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพะ โดยผลักดันการสร้างเสริมสุขภาพะในทุกนโยบายที่ให้หน่วยงานทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อสุขภาพของประชาชนเพื่อลดภัยคุกคามที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสุขภาพคนไทย(แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ, 2562)

ทั้งนี้แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพะที่ดี จะเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสุขภาพะที่ดีให้กับคนในชุมชน ทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุตามแผนยุทธศาสตร์ในการพัฒนาชาติ

2.3 ผู้สูงอายุ

2.3.1 นิยาม

ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 “ผู้สูงอายุ” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

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

องค์การสหประชาชาติ ได้ให้นิยามว่า "ผู้สูงอายุ" คือ ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยเป็นการนิยมนับตั้งแต่อายุเกิด ส่วนองค์การอนามัยโลกยังไม่มีการให้นิยามผู้สูงอายุ โดยมีเหตุผลว่าประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมีการนิยามผู้สูงอายุต่างกัน ทั้งนิยามตามอายุเกิดตามสังคม (Social) วัฒนธรรม (Culture) และสภาพร่างกาย (Functional markers) เช่น ในประเทศที่เจริญแล้วมักจัดผู้สูงอายุนับจากอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป หรือบางประเทศอาจนิยามผู้สูงอายุตามอายุกำหนดให้เกษียณงาน (อายุ 50 หรือ 60 หรือ 65 ปี) หรือนิยามตามสภาพของร่างกาย โดยผู้หญิงสูงอายุอยู่ในช่วง 45 – 55 ปี ส่วนชายสูงอายุ อยู่ในช่วง 55 – 75 ปี สำหรับประเทศไทย "ผู้สูงอายุ" ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย(ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556, น. 2)

จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรเพศชายหรือหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาจเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ผู้สูงวัย จะเห็นได้ว่า ข้อมูลดังกล่าวได้สนับสนุนถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่ควรตระหนักถึงเป็นอันดับต้น ๆ ในการที่จะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี

2.3.2 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี

สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ(2561, คำนำ) ได้กล่าวถึงยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ว่า รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย มาตรา 65 กำหนดให้รัฐพึงจัดให้มียุทธศาสตร์ชาติ เป็นเป้าหมายการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน ตามหลักธรรมาภิบาลเพื่อใช้เป็นกรอบในการจัดทำแผนต่าง ๆ ให้สอดคล้องและบูรณาการกัน เพื่อให้เกิดเป็นพลังผลักดันร่วมกันไปสู่เป้าหมายดังกล่าว โดยให้เป็นไป ตามที่กำหนดในกฎหมายว่าด้วยการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติ และต่อมาได้มีการตราพระราชบัญญัติ การจัดทำยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2560 มีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2560 โดยกำหนดให้มี การแต่งตั้งคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ เพื่อรับผิดชอบในการจัดทำร่างยุทธศาสตร์ชาติ กำหนดวิธีการ การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดทำร่างยุทธศาสตร์ชาติ ในการติดตาม การตรวจสอบ และการ ประเมินผล รวมทั้งกำหนดมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนทุกภาคส่วนดำเนินการ ให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) เป็นยุทธศาสตร์ชาติฉบับแรกของประเทศไทย ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ซึ่งจะต้องนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ประเทศไทยบรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ภายในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อความสุขของคนไทยทุกคน(สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561, คำนำ)

โดยเป้าหมายและประเด็นการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ สามารถจำแนกได้ตามรายประเด็นตามที่สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ(2561, คำนำ) ได้สรุปไว้ฉบับย่อ ดังนี้

1) **ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง** มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญ คือ ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข เน้นการบริหารจัดการสภาวะแวดล้อมของประเทศให้มีความมั่นคง ปลอดภัย เอกอภราช อธิปไตย และมีความสงบเรียบร้อยในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชาติ สังคม ชุมชน มุ่งเน้นการพัฒนาคน เครื่องมือ เทคโนโลยี และระบบฐานข้อมูลขนาดใหญ่ให้มีความพร้อมสามารถรับมือกับภัยคุกคาม และภัยพิบัติได้ทุกรูปแบบ และทุกระดับความรุนแรง ควบคู่ไปกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านความมั่นคงที่มีอยู่ในปัจจุบัน และที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ใช้กลไกการแก้ไขปัญหาแบบบูรณาการ ทั้งกับส่วนราชการ ภาคเอกชน ประชาสังคม และองค์กรที่ไม่ใช่รัฐ รวมถึงประเทศเพื่อนบ้าน และมิตรประเทศทั่วโลกบนพื้นฐานของหลักธรรมาภิบาล เพื่อเอื้ออำนวยประโยชน์ต่อการดำเนินการ ของยุทธศาสตร์ชาติด้านอื่น ๆ ให้สามารถขับเคลื่อนไปได้ตามทิศทางและเป้าหมายที่กำหนด

2) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน มีเป้าหมายการพัฒนา ที่มุ่งเน้น การยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ บนพื้นฐานแนวคิด 3 ประการ ได้แก่ (1) “ต่อยอดอดีต” โดยมองกลับไปที่เราทำมาทางเศรษฐกิจ อัตลักษณ์ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต และจุดเด่นทาง ทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลาย รวมทั้งความได้เปรียบเชิงเปรียบเทียบของประเทศ ในด้านอื่น ๆ นำมา ประยุกต์ผสมผสานกับเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อให้สอดรับกับบริบทของ เศรษฐกิจและสังคมโลก สมัยใหม่ (2) “ปรับปรุงจูน” เพื่อปูทางสู่อนาคต ผ่านการพัฒนาโครงสร้าง พื้นฐานของประเทศในมิติต่าง ๆ ทั้งโครงข่ายระบบคมนาคมและขนส่ง โครงสร้างพื้นฐานวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และดิจิทัล และการ ปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมและบริการอนาคต และ (3) “สร้างคุณค่าใหม่ใน อนาคต” ด้วยการเพิ่มศักยภาพของผู้ประกอบการ พัฒนาคู่มือใหม่ รวมถึงปรับรูปแบบธุรกิจ เพื่อ ตอบสนองต่อความต้องการของตลาด ผสมผสานกับยุทธศาสตร์ที่รองรับ อนาคต บนพื้นฐานของการต่อยอดอดีตและปรับปรุงจูน พร้อมทั้งการส่งเสริมและสนับสนุนจากภาครัฐ ให้ประเทศไทยสามารถสร้าง ฐานรายได้และการจ้างงานใหม่ ขยายโอกาสทางการค้าและการลงทุน ในเวทีโลก ควบคู่ไปกับการ ยกระดับรายได้และการกินดีอยู่ดี รวมถึงการเพิ่มขึ้นของคนชั้นกลาง และลดความเหลื่อมล้ำของคนใน ประเทศได้ในคราวเดียวกัน

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

4) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับเปลี่ยนค่านิยมและวัฒนธรรม การสร้างโอกาสและความ เสมอภาคทางสังคม มีเป้าหมาย การพัฒนาที่ให้ความสำคัญกับการดึงเอาพลังของภาคส่วนต่าง ๆ ทั้ง ภาคเอกชน ประชาสังคม ชุมชน ท้องถิ่น มาร่วมขับเคลื่อน โดยการสนับสนุนการรวมตัวของประชาชนใน การร่วมคิดร่วมทำ เพื่อส่วนรวม การกระจายอำนาจและความรับผิดชอบไปสู่กลไกบริหารราชการแผ่นดิน ในระดับท้องถิ่น การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในการจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อม ของประชากรไทย ทั้งในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ

สามารถพึ่งตนเอง และทำประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้นานที่สุด โดยรัฐให้หลักประกันการเข้าถึงบริการและ สวัสดิการที่มีคุณภาพอย่างเป็นธรรมและทั่วถึง

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

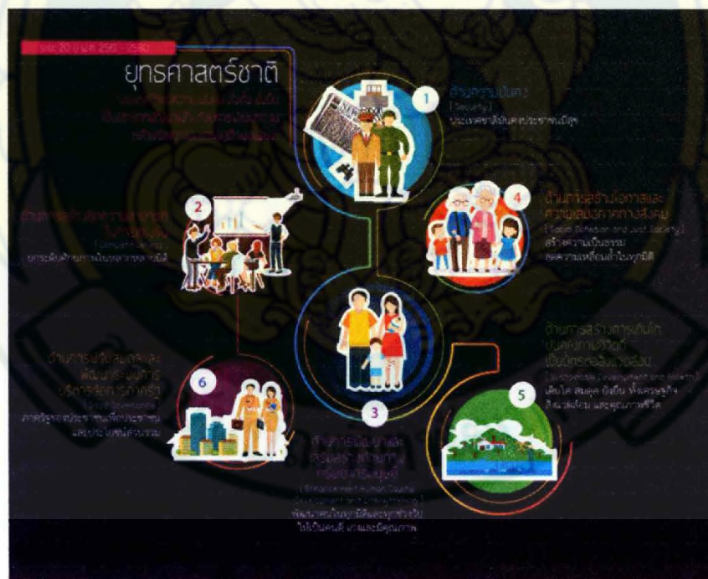
6) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อปรับเปลี่ยนภาครัฐที่ยึดหลัก “ภาครัฐของประชาชนเพื่อประชาชน และประโยชน์ส่วนรวม” โดยภาครัฐต้องมีขนาดที่เหมาะสมกับบทบาทภารกิจ แยกแยะบทบาท หน่วยงานของรัฐที่ทำหน้าที่ในการกำกับหรือในการให้บริการในระบบเศรษฐกิจที่มีการแข่งขัน มีสมรรถนะสูง ยึดหลักธรรมาภิบาล ปรับวัฒนธรรมการทำงานให้มุ่งผลสัมฤทธิ์และผลประโยชน์ส่วนรวม มีความทันสมัย และพร้อมที่จะปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนำนวัตกรรม เทคโนโลยี ข้อมูลขนาดใหญ่ ระบบการทำงานที่เป็นดิจิทัลเข้ามาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่า และปฏิบัติงานเทียบได้กับมาตรฐานสากล รวมทั้งมีลักษณะเปิดกว้าง เชื่อมโยงถึงกันและเปิดโอกาสให้ ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และ โปร่งใส โดยทุกภาคส่วนในสังคมต้องร่วมกันปลูกฝังค่านิยมความซื่อสัตย์สุจริต ความมัธยัสถ์ และสร้างจิตสำนึกในการปฏิเสธไม่ยอมรับการทุจริตประพฤติมิชอบอย่างสิ้นเชิง นอกจากนี้ กฎหมายต้องมีความชัดเจน มีเพียงเท่าที่จำเป็น มีความทันสมัย มีความเป็นสากล มีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การลด ความเหลื่อมล้ำและเอื้อต่อการพัฒนา โดยกระบวนการยุติธรรมมีการบริหารที่มีประสิทธิภาพ เป็นธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ และการอำนวยความสะดวกตามหลักนิติธรรม

การวิจัยในครั้งนี้ได้มุ่งเป้าตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ ที่ 3 ว่าด้วย ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมาย การพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทย มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสาร ภาษาอังกฤษและภาษาที่สาม และอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และ

การพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรม นักคิด ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่ และอื่น ๆ โดยมีสัมมาชีฟตามความถนัดของตนเอง

โดยมุ่งเน้นประเด็นความสำคัญของยุทธศาสตร์ที่ 3 คือ

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



ภาพที่ 14 : ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580)

ที่มา : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ตารางที่ 2 : เป้าหมายและตัวชี้วัดของแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ประเด็น การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย			
		ปี 2561 - 2565	ปี 2566 - 2570	ปี 2571 - 2575	ปี 2576 - 2580
คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้นและมี ความเป็นอยู่ดี เพิ่มขึ้น	อายุคาดเฉลี่ย ของการมีสุขภาพ ดี(อายุเฉลี่ย)	ไม่น้อยกว่า 68 ปี	ไม่น้อยกว่า 70 ปี	ไม่น้อยกว่า 72 ปี	ไม่น้อยกว่า 75 ปี

ที่มา : แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ, 2562.



ภาพที่ 15 : สังคมผู้สูงอายุ

ที่มา : สำนักงานสาธารณสุข อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลเป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นภาวะที่แสดงออกได้ตามความเหมาะสมของบทบาททางสังคมอย่างเป็นสุข สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทาง 4) สุขภาวะทางปัญญา รูปแบบของสุขภาวะที่ดีเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อย่างปกติสุข โดยการมุ่งมั่นเพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีของชีวิต

แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาทั้งในตัวบุคคลและสังคม ด้วยการให้ข้อมูล เสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ และพัฒนาทักษะชีวิต การดำเนินการในลักษณะนี้จะเปิดโอกาสให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมสุขภาพของตนเอง และสิ่งแวดล้อม และสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพพัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ รายงานการประชุมระดับโลกเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ(ซึ่งตัวของบุคคลนั้นจะต้องมีความมุ่งมั่นในการเรียนรู้อย่าไม่หยุดนิ่ง เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี นอกจากนี้การเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ตลอดชีวิต มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงในทุกช่วงชีวิต เพื่อให้สามารถปรับตัวเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเรื้อรังหรือเกิดการบาดเจ็บเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง และควรสร้างโอกาสนี้ให้เกิดขึ้นที่โรงเรียน ที่บ้าน ที่ทำงาน และที่ชุมชน การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลสามารถดำเนินการผ่านภาคส่วนการศึกษา วิชาชีพ สื่อมวลชน องค์กรอาสาสมัครรวมถึงภายในองค์กรที่บุคคลสังกัดอยู่ ซึ่งแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีจะเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับคนในชุมชน ทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุตามแผนยุทธศาสตร์ในการพัฒนาชาติ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรเพศชายหรือหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาจเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ผู้สูงวัย จะเห็นได้ว่า ข้อมูลดังกล่าวได้สนับสนุนถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่ควรตระหนักถึงเป็นอันดับต้น ๆ ในการที่จะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาวะที่ดีตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ซึ่งเป็นยุทธศาสตร์ชาติฉบับแรกของประเทศไทย โดยเป้าหมายและประเด็นการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ 6 ยุทธศาสตร์ ประกอบด้วย 1) ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง 2) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน 3) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ 4) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับเปลี่ยนค่านิยมและวัฒนธรรม การสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม 5) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม 6) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ

การวิจัยในครั้งนี้ได้มุ่งเป้าตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ ที่ 3 ว่าด้วย ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมาย การพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทย มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสาร ภาษาอังกฤษและภาษาที่สาม และอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรม นวัตกรรม ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่ และอื่น ๆ โดยมีสัมมาชีพอตามความถนัดของตนเอง โดยมุ่งเน้นประเด็น ความสำคัญของยุทธศาสตร์ที่ 3 คือ

1. การปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
2. การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิตช่วงวัยผู้สูงอายุ
3. การตระหนักถึงพหุปัญญาของมนุษย์ที่หลากหลาย โดยการดึงดูกลุ่มผู้เชี่ยวชาญต่างชาติและคนไทยที่มีความสามารถ ในต่างประเทศให้มาสร้างและพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมให้กับประเทศ
4. การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี สร้างความรู้ด้านสุขภาวะ และการส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่
5. การสร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย โดยการส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น ครอบครัวและชุมชนในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
6. การส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ

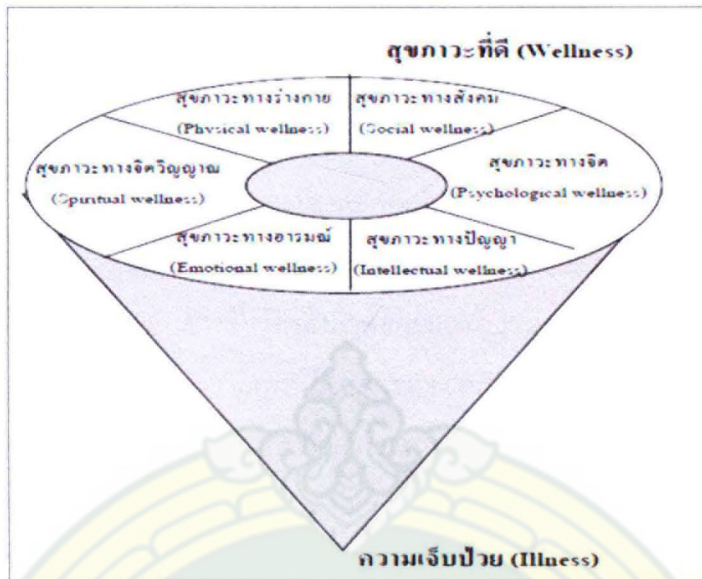
จากข้อมูลข้างต้นทำให้ผู้วิจัยพบว่า การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ หรือ ผู้สูงวัย นั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ควรตระหนัก ทั้งนี้หากสามารถบูรณาการศิลปะการแสดงท้องถิ่นที่มุ่งเน้นการเคลื่อนไหวสอดคล้องกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุตามแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) นำข้อมูลมาวิเคราะห์จำแนกตามหลักการ แนวคิดและทฤษฎีสู่การสร้างสรรคนวัตกรรมเพื่อการเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ นับได้ว่าเป็นพัฒนาชาติในมิติด้านศิลปวัฒนธรรมทางหนึ่งอีกด้วย

2.4 แนวคิดและทฤษฎี

2.4.1 แนวคิดสุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์

อดัมส์ ได้อธิบายถึงโมเดลสุขภาวะว่าด้านบนของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาพดีหรือมีสุขภาวะ ด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย เมื่อสุขภาวะในด้านใดด้านหนึ่งมีการพัฒนาจะส่งผลให้สุขภาวะในด้านอื่น ๆ พัฒนาด้วย สุขภาวะด้านต่าง ๆ 6 ด้าน เชื่อมโยงกัน มีรายละเอียดดังนี้

1. สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical) หมายถึง การรับรู้ของบุคคล ว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรง มีความคาดหวังที่ดีต่อสุขภาพกายและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ไม่เจ็บป่วยทางกาย เป็นต้น
2. สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) หมายถึง การรับรู้ในแง่บวกของความหมายและความต้องการของชีวิต การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความเชื่อ มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การนับถือศาสนา มีการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง
3. สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual) หมายถึง มีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่เป็นเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
4. สุขภาวะด้านสังคม (Social) หมายถึง การรับรู้ถึงการสนับสนุนจากเพื่อนหรือครอบครัวในยามจำเป็น การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น รับรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นผู้ให้การสนับสนุนที่มีคุณค่า การช่วยเหลือและเข้าใจซึ่งกันและกัน
5. สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional) หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง มีความนับถือและเคารพตนเอง สามารถตระหนักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
6. สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological) หมายถึง การรับรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประสบการณ์เชิงบวกในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตเชื่อในความสามารถของตนเองมองโลกในแง่ดีและมีความหวัง



ภาพที่ 16 : โมเดลสุขภาวะ (The Wellness Model)

ที่มา: Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano, & Steinhard, 2010.

2.4.2 แนวคิดสุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์

ไมเยอร์และคณะ อธิบายว่า โมเดลกงล้อแห่งความสุข เป็นกงล้อแห่งสุขภาวะที่บูรณาการสุขภาวะ 5 ด้านหลักอย่างสมดุล เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัย หากด้านใดด้านหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงจะส่งผลต่อด้านอื่นเช่นเดียวกัน (ภาพประกอบ 2) โดยมีรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ มีความคิดเชิงบวก มองโลกในแง่ดี ตระหนักรู้ถึงการเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เป็นคุณลักษณะสำคัญและเป็นแหล่งที่มาของสุขภาวะในทุกด้าน

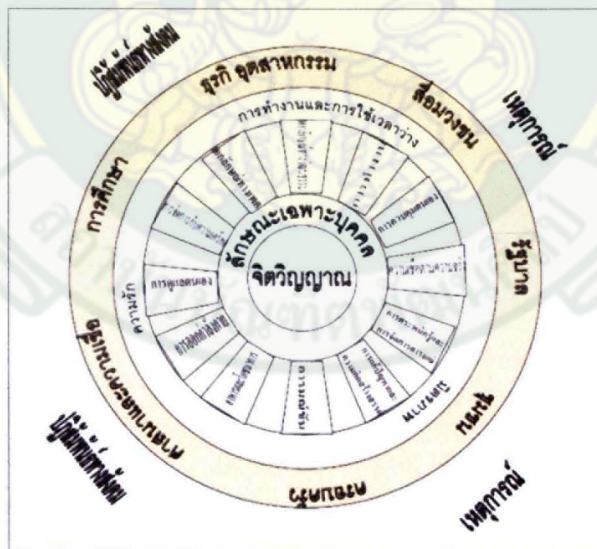
2. ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต (Self-Direction) หมายถึง ลักษณะส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดกฎระเบียบ การดำเนินชีวิตแต่ละวันสอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาว การมีความตั้งใจและเจตนาในการทำภารกิจหลักของชีวิต ประกอบด้วยคุณลักษณะย่อย 12 คุณลักษณะ ได้แก่ การรับรู้คุณค่าแห่งตน (Sense worth) การรับรู้ถึงการควบคุม (Sense of control) ความเชื่อบนพื้นฐานของความเป็นจริง (Realistic beliefs) การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา

(Emotional awareness and coping) การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ (Problem solving and creativity) การมีอารมณ์ขัน (Sense of humor) การมีภาวะโภชนาการที่ดี (Nutrition) การออกกำลังกาย (Exercise) การดูแลตนเอง (Self-care) การจัดการกับความเครียด (Stress management) การมีเอกลักษณ์ทางเพศ (Gender identify) และการมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identify)

3. การทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การมีความพึงพอใจในหน้าที่การงาน มีรายได้ที่เหมาะสม การรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมและความสามารถของตนเองในการทำงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ความพึงพอใจในการทำงานเป็นปัจจัยหนึ่งของการมีอายุที่ยืนยาว ตลอดจนการรับรู้คุณภาพชีวิตการใช้เวลาว่างกับกิจกรรมสันทนาการเพลิดเพลินที่ส่งผลเชิงบวกต่อการนับถือตนเอง

4. ด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การติดต่อสื่อสารกับบุคคลในสังคม นอกเหนือจากบุคคลในครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีมีคุณภาพกับบุคคลอื่นๆ และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

5. ด้านความรัก (Love) หมายถึง เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในระยะยาวบนความสนิทสนมความผูกพัน และได้รับความรักจากบุคคลรอบข้าง



ภาพที่ 17 : กงล้อสุขภาพ (The Wheel of Wellness)

ที่มา : Hattie, Myers, & Sweeney, 2004.

2.4.3 แนวคิดสภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธพระพรหมคุณาภรณ์

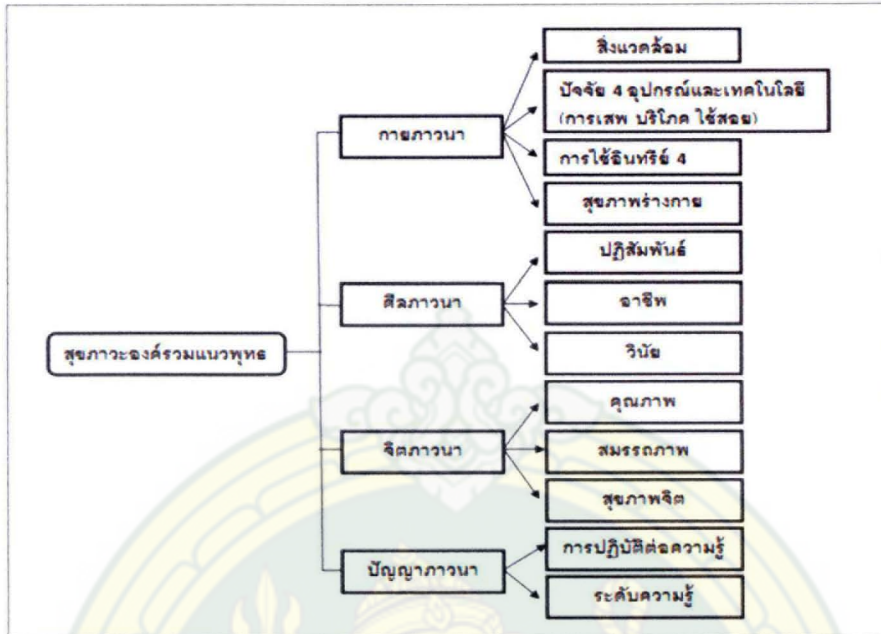
ป.อ. ปยุตโตอธิบายว่า สภาวะ เป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวม เนื่องมาจากการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 มีรายละเอียดดังนี้

1. กายภาวนา (Physical development) หมายถึงการพัฒนาร่างกายให้อยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติเห็นคุณค่าดูแลรักษา มีความสุขเมื่ออยู่กับธรรมชาติบริโศคปัจจัยสี่ตลอดจนเทคโนโลยีเครื่องใช้ให้มีคุณค่าสูงสุดกินใช้ด้วยความฉลาดพอดี ๆ มีสติไม่ลุ่มหลงและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติให้เกิดโทษ โดยเฉพาะให้รู้จัก ดูฟังอย่างมีสติ และให้ได้ปัญญาดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

2. ศีลภาวนา (Moral development ; Social development) หมายถึง พัฒนาด้านพฤติกรรมกายวาจาให้เหมาะสมในสังคม มีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม รู้จักช่วยเหลือกัน ไม่เบียดเบียน หรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ผู้อื่น มีความสุจริตในการประกอบอาชีพ เคารพกฎเกณฑ์ จรรยาบรรณ และกฎหมาย

3. จิตภาวนา (Emotional development, Psychological development) หมายถึง การพัฒนาด้านจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรมมีสุขภาพจิตที่ดีมีน้ำใจเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีความศรัทธาและความเชื่อด้วยปัญญา มีความเคารพอ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงขยันเพียรพยายาม อดทน รับผิดชอบ มีสติมีความร่าเริงเบิกบาน สดชื่น อิ่มใจพอใจ และสงบสุข

4. ปัญญาภาวนา (Cognitive development, Mental development, Intellectual development) หมายถึง การพัฒนาให้รู้จักคิดโดยการฝึกอบรม เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรองแก้ปัญหา ดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง ปราศจากอคติ รู้วิชาชีพการงานที่เป็นหน้าที่ของตนเอง มีความรู้ที่ต้องใช้ในการดำเนินชีวิต มีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ



ภาพที่ 18 : สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ
ที่มา : พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), 2548.

2.4.4 ทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์

สุรพล วิรุฬห์รักษ์ (2547 : 225) กล่าวว่า นาฏยประดิษฐ์ หมายถึง การคิด การออกแบบและการสร้างสรรค์ แนวคิดรูปแบบกลวิธีของนาฏยศิลป์ชุดหนึ่ง ที่แสดงโดยผู้แสดงคนเดียวหรือหลายคน ทั้งนี้รวมถึงการปรับปรุงผลงานในอดีต นาฏยประดิษฐ์จึงเป็นการทำงานที่ครอบคลุม ปรึกษา เนื้อหา ความหมาย ทำท่า ทำเดิน การแปรแถว การตั้งซุ่ม การแสดงเดี่ยว การแสดงหมู่ การกำหนด ดนตรี เพลง เครื่องแต่งกาย ฉาก และส่วนประกอบอื่น ๆ ที่สำคัญในการทำให้นาฏยศิลป์ชุดหนึ่งสมบูรณ์ตามที่ตั้งใจไว้ ผู้ออกแบบนาฏยศิลป์ เรียกกันโดยทั่วไปว่า ผู้อำนวยการฝึกซ้อมหรือผู้ประดิษฐ์ท่าท่า แต่ในที่นี้ขอเสนอคำใหม่ว่า นักนาฏยประดิษฐ์ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Choreographer

นาฏยประดิษฐ์มีการทำงานเป็นขั้นตอนดังนี้ คือ

1. การคิดให้มีนาฏยศิลป์
2. การกำหนดความคิดหลัก
3. การประมวลข้อมูล

4. การกำหนดขอบเขต
5. การกำหนดรูปแบบ
6. การกำหนดองค์ประกอบอื่น ๆ
7. การออกแบบนาฏศิลป์

2.4.5 ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม

แนวคิดทฤษฎีการแพร่กระจายวัฒนธรรม ทรงคุณ จันทจร (2553 : 64-70) สรุปไว้ ฟรานส์โบ แอส (Frang Boas) กล่าวว่า กลุ่มชนที่มีวัฒนธรรมคล้ายกัน จะเป็นกลุ่มชนที่มีความสนิทสนมและมีความสัมพันธ์กันมาก่อนวัฒนธรรมหรือระบบสัญลักษณ์แพร่กระจายออกไปเพราะคนย้ายถิ่น และนำเอาวัฒนธรรมเก่าติดตัวไปด้วย หรือเพราะคนจากถิ่นอื่นมาติดใจวัฒนธรรมของคนกลุ่มนี้ และขอยืมวัฒนธรรมไปใช้ ไม่เชื่อว่าคนสองกลุ่มที่อยู่ระหว่างไกลกัน ต่างค้นคิดวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงเหล่านี้ขึ้นมาเอง การแพร่กระจายจะแพร่กระจายทุกทิศทุกทาง จากจุดศูนย์กลางหรือจุดกำเนิดวัฒนธรรม ลักษณะวัฒนธรรมที่แพร่กระจายไป ได้รับอิทธิพลจากลักษณะภูมิศาสตร์วัฒนธรรมที่แพร่กระจายไปไกลที่สุดจากจุดกำเนิดจะมีอายุเก่าแก่ที่สุด มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

- 1) ลักษณะทางวัฒนธรรม (Cultural Trait)
- 2) หน่วยรวมวัฒนธรรม (Cultural Complex)
- 3) เขตวัฒนธรรม (Cultural Area)

ส่วน โครเบอร์ (Kroeber) กล่าวว่า รูปแบบวัฒนธรรม (Cultural Pattern) นั้นสำคัญที่สุด สิ่งประกอบของวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ สนใจเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดวัฒนธรรม บุคคลหรือวัฒนธรรมเป็นเหตุให้เกิดอารยธรรม บุคคลอาจจะเป็นเหตุให้เกิดอารยธรรมได้ แต่ตัววัฒนธรรมก็สำคัญเหมือนกัน ทั้งนี้ เพราะจุดของความเจริญและความก้าวหน้าของอารยธรรม คือ ช่วงระยะเวลาที่ส่วนประกอบของวัฒนธรรม (แนวความคิด วิถีชีวิต ค่านิยม ฯลฯ) มีลักษณะที่เหมาะสมและเข้ากันได้อย่างสอดคล้องที่สุด เชื่อว่าวิวัฒนาการของวัฒนธรรมในแต่ละพื้นที่เกิดขึ้นเองในลักษณะเฉพาะสำหรับแต่ละสังคมและแต่ละชุมชน กลุ่มชนที่มีลักษณะวัฒนธรรมเหมือนกันก็รวมอยู่ในเขตวัฒนธรรมเดียวกัน ไม่สนใจในบทบาทของสภาพแวดล้อมที่มีต่อลักษณะและการกำหนดขอบเขตวัฒนธรรม ซึ่ง โลวี (Lowie) กล่าวว่า กฎเกณฑ์ทางธรรมชาติที่ทำให้สังคมต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะเดียวกันหรือมีระบบคล้ายกัน (Regularity) วัฒนธรรมไม่ได้เป็นตัวกำหนดลักษณะของสังคม แต่กฎเกณฑ์ทางธรรมชาติต่างหากที่เป็น

2) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน มีเป้าหมายการพัฒนา ที่มุ่งเน้น การยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ บนพื้นฐานแนวคิด 3 ประการ ได้แก่ (1) “ต่อยอดอดีต” โดยมองกลับไปที่เราทำทางเศรษฐกิจ อัตลักษณ์ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต และจุดเด่นทาง ทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลาย รวมทั้งความได้เปรียบเชิงเปรียบเทียบของประเทศ ในด้านอื่น ๆ นำมา ประยุกต์ผสมผสานกับเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อให้สอดรับกับบริบทของ เศรษฐกิจและสังคมโลก สมัยใหม่ (2) “ปรับปัจจุบัน” เพื่อปูทางสู่อนาคต ผ่านการพัฒนาโครงสร้าง พื้นฐานของประเทศในมิติต่าง ๆ ทั้งโครงข่ายระบบคมนาคมและขนส่ง โครงสร้างพื้นฐานวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และดิจิทัล และการ



สามารถพึ่งตนเอง และทำประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้นานที่สุด โดยรัฐให้หลักประกันการเข้าถึงบริการและสวัสดิการที่มีคุณภาพอย่างเป็นธรรมและทั่วถึง

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

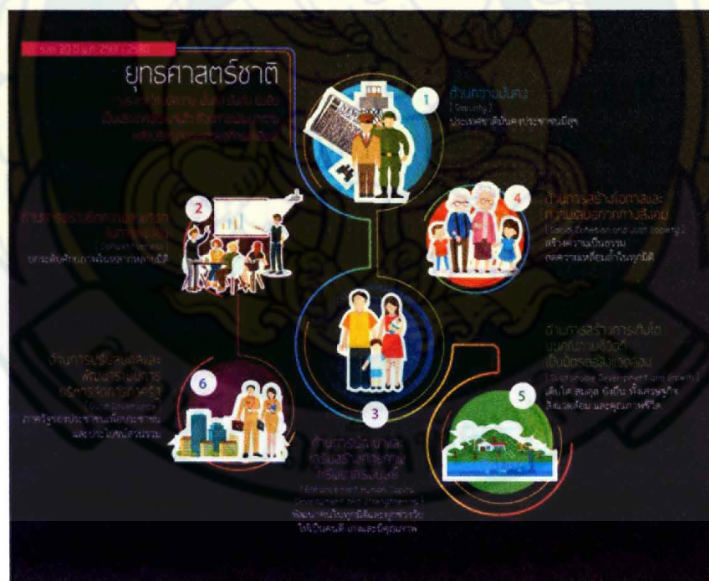
6) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อปรับเปลี่ยนภาครัฐที่ยึดหลัก “ภาครัฐของประชาชนเพื่อประชาชน และประโยชน์ส่วนรวม” โดยภาครัฐต้องมีขนาดที่เหมาะสมกับบทบาทภารกิจ แยกแยะบทบาท หน่วยงานของรัฐที่ทำหน้าที่ในการกำกับหรือในการให้บริการในระบบเศรษฐกิจที่มีการแข่งขัน มีสมรรถนะสูง ยึดหลักธรรมาภิบาล ปรับวัฒนธรรมการทำงานให้มุ่งผลสัมฤทธิ์และผลประโยชน์ส่วนรวม มีความทันสมัย และพร้อมที่จะปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนำนวัตกรรม เทคโนโลยี ข้อมูลขนาดใหญ่ ระบบการทำงานที่เป็นดิจิทัลเข้ามาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่า และปฏิบัติงานเทียบได้กับมาตรฐานสากล รวมทั้งมีลักษณะเปิดกว้าง เชื่อมโยงถึงกันและเปิดโอกาสให้ ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และ โปร่งใส โดยทุกภาคส่วนในสังคมต้องร่วมกันปลูกฝังค่านิยมความซื่อสัตย์สุจริต ความมัยยัสต์ และสร้างจิตสำนึกในการปฏิเสธไม่ยอมรับการทุจริตประพฤติมิชอบอย่างสิ้นเชิง นอกจากนี้ กฎหมายต้องมีความชัดเจน มีเพียงเท่าที่จำเป็น มีความทันสมัย มีความเป็นสากล มีประสิทธิภาพ และนำไปสู่การลด ความเหลื่อมล้ำและเอื้อต่อการพัฒนา โดยกระบวนการยุติธรรมมีการบริหารที่มีประสิทธิภาพ เป็นธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ และการอำนวยความสะดวกตามหลักนิติธรรม

การวิจัยในครั้งนี้ได้มุ่งเป้าตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ ที่ 3 ว่าด้วย ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมาย การพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทย มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัยยัสต์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสาร ภาษาอังกฤษและภาษาที่สาม และอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และ

การพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรม นวัตกรรม นักคิด ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่ และอื่น ๆ โดยมีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง

โดยมุ่งเน้นประเด็นความสำคัญของยุทธศาสตร์ที่ 3 คือ

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



ภาพที่ 14 : ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580)

ที่มา : สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ตารางที่ 2 : เป้าหมายและตัวชี้วัดของแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ประเด็น การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย			
		ปี 2561 - 2565	ปี 2566 - 2570	ปี 2571 - 2575	ปี 2576 - 2580
คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีความเป็นอยู่ดีเพิ่มขึ้น	อายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี(อายุเฉลี่ย)	ไม่น้อยกว่า 68 ปี	ไม่น้อยกว่า 70 ปี	ไม่น้อยกว่า 72 ปี	ไม่น้อยกว่า 75 ปี

ที่มา : แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ, 2562.



ภาพที่ 15 : สังคมผู้สูงอายุ

ที่มา : สำนักงานสาธารณสุข อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่บุคคลเป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นภาวะที่แสดงออกได้ตามความเหมาะสมของบทบาททางสังคมอย่างเป็นสุข สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทาง 4) สุขภาวะทางปัญญา รูปแบบของสุขภาวะที่ดีเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อย่างปกติสุข โดยการมุ่งมั่นเพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีของชีวิต

แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาทั้งในตัวบุคคลและสังคม ด้วยการให้ข้อมูล เสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ และพัฒนาทักษะชีวิต การดำเนินการในลักษณะนี้จะเปิดโอกาสให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมสุขภาพของตนเอง และสิ่งแวดล้อม และสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพพัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ รายงานการประชุมระดับโลกเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ(ซึ่งตัวของบุคคลนั้นจะต้องมีความมุ่งมั่นในการเรียนรู้อย่าไม่หยุดนิ่ง เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี นอกจากนี้การเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ตลอดชีวิต มีการเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงในทุกช่วงชีวิต เพื่อให้สามารถปรับตัวเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเรื้อรังหรือเกิดการบาดเจ็บเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง และควรสร้างโอกาสนี้ให้เกิดขึ้นที่โรงเรียน ที่บ้าน ที่ทำงาน และที่ชุมชน การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลสามารถดำเนินการผ่านภาคส่วนการศึกษา วิชาชีพ สื่อมวลชน องค์กรอาสาสมัครรวมถึงภายในองค์กรที่บุคคลสังกัดอยู่ ซึ่งแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีจะเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับคนในชุมชน ทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุตามแผนยุทธศาสตร์ในการพัฒนาชาติ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรเพศชายหรือหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาจเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ผู้สูงวัย จะเห็นได้ว่า ข้อมูลดังกล่าวได้สนับสนุนถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่ควรตระหนักถึงเป็นอันดับต้น ๆ ในการที่จะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาวะที่ดีตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ซึ่งเป็นยุทธศาสตร์ชาติฉบับแรกของประเทศไทย โดยเป้าหมายและประเด็นการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ 6 ยุทธศาสตร์ ประกอบด้วย 1) ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง 2) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน 3) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ 4) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับเปลี่ยนค่านิยมและวัฒนธรรม การสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม 5) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม 6) ยุทธศาสตร์ชาติด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ

การวิจัยในครั้งนี้ได้มุ่งเป้าตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ ที่ 3 ว่าด้วย ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมาย การพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทย มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสาร ภาษาอังกฤษและภาษาที่สาม และอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูง เป็นนวัตกรรม นักคิด ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่ และอื่น ๆ โดยมีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง โดยมุ่งเน้นประเด็น ความสำคัญของยุทธศาสตร์ที่ 3 คือ

1. การปลูกฝังค่านิยมและวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
2. การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิตช่วงวัยผู้สูงอายุ
3. การตระหนักถึงพหุปัญญาของมนุษย์ที่หลากหลาย โดยการดึงดูกลุ่มผู้เชี่ยวชาญต่างชาติและคนไทยที่มีความสามารถ ในต่างประเทศให้มาสร้างและพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมให้กับประเทศ
4. การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะ และการส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีในทุกพื้นที่
5. การสร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย โดยการส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของภาคีรัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น ครอบครัวและชุมชนในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
6. การส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ

จากข้อมูลข้างต้นทำให้ผู้วิจัยพบว่า การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ หรือ ผู้สูงวัย นั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ควรตระหนัก ทั้งนี้หากสามารถบูรณาการศิลปะการแสดงท้องถิ่นที่มุ่งเน้นการเคลื่อนไหวสอดคล้องกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุตามแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) นำข้อมูลมาวิเคราะห์จำแนกตามหลักการ แนวคิดและทฤษฎีสู่การสร้างสรรคนวัตกรรมเพื่อการสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ นับได้ว่าเป็นพัฒนาชาติในมิติด้านศิลปวัฒนธรรมทางหนึ่งอีกด้วย

2.4 แนวคิดและทฤษฎี

2.4.1 แนวคิดสุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์

อดัมส์ ได้อธิบายถึงโมเดลสุขภาวะว่าด้านบนของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาพดีหรือมีสุขภาวะ ด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย เมื่อสุขภาวะในด้านใดด้านหนึ่งมีการพัฒนาจะส่งผลให้สุขภาวะในด้านอื่น ๆ พัฒนาด้วย สุขภาวะด้านต่าง ๆ 6 ด้าน เชื่อมโยงกัน มีรายละเอียดดังนี้

1. สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical) หมายถึง การรับรู้ของบุคคล ว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรง มีความคาดหวังที่ดีต่อสุขภาพกายและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ไม่เจ็บป่วยทางกาย เป็นต้น

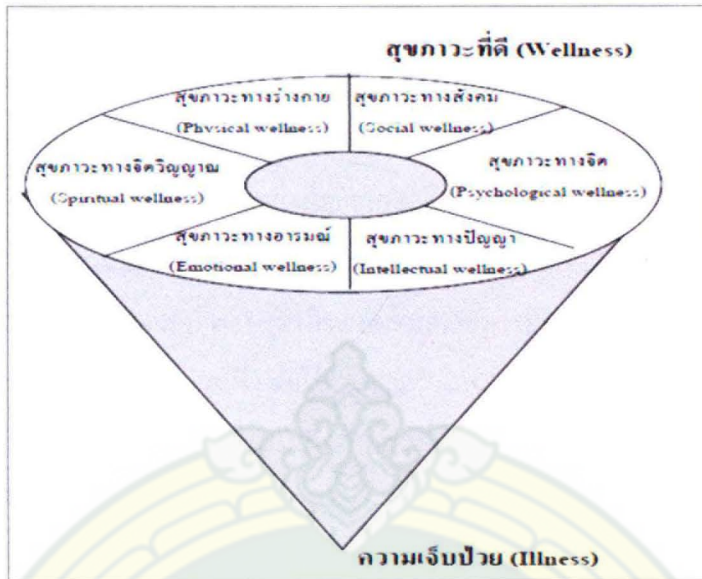
2. สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) หมายถึง การรับรู้ในแง่บวกของความหมายและความต้องการของชีวิต การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความเชื่อ มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การนับถือศาสนา มีการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง

3. สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual) หมายถึง มีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่เป็นเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

4. สุขภาวะด้านสังคม (Social) หมายถึง การรับรู้ถึงการสนับสนุนจากเพื่อนหรือครอบครัวในยามจำเป็น การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นผู้ให้การสนับสนุนที่มีคุณค่า การช่วยเหลือและเข้าใจซึ่งกันและกัน

5. สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional) หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง มีความนับถือและเคารพตนเอง สามารถตระหนักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

6. สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological) หมายถึง การรับรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประสบการณ์เชิงบวกในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตเชื่อในความสามารถของตนเองมองโลกในแง่ดีและมีความหวัง



ภาพที่ 16 : โมเดลสุขภาวะ (The Wellness Model)

ที่มา: Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano, & Steinhard, 2010.

2.4.2 แนวคิดสุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์

ไมเยอร์และคณะ อธิบายว่า โมเดลกงล้อแห่งความสุข เป็นกงล้อแห่งสุขภาวะที่บูรณาการสุขภาวะ 5 ด้านหลักอย่างสมดุล เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัย หากด้านใดด้านหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงจะส่งผลต่อด้านอื่นเช่นเดียวกัน (ภาพประกอบ 2) โดยมีรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่ มีความคิดเชิงบวก มองโลกในแง่ดี ตระหนักรู้ถึงการเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เป็นคุณลักษณะสำคัญและเป็นแหล่งที่มาของสุขภาวะในทุกด้าน

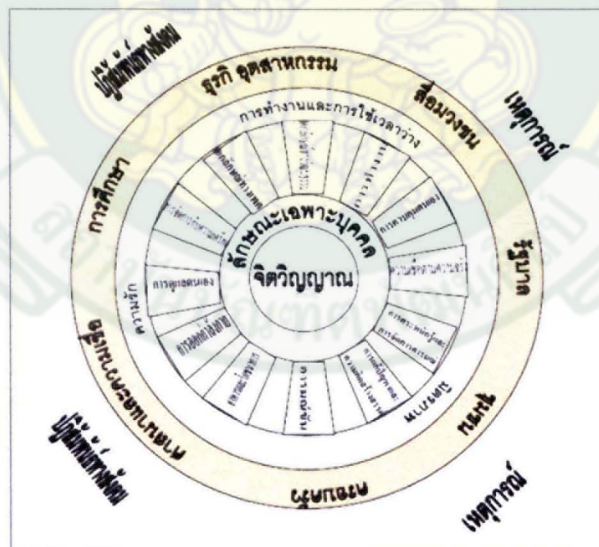
2. ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต (Self-Direction) หมายถึง ลักษณะส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดกฎระเบียบ การดำเนินชีวิตแต่ละวันสอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาว การมีความตั้งใจและเจตนาในการทำภารกิจหลักของชีวิต ประกอบด้วยคุณลักษณะย่อย 12 คุณลักษณะ ได้แก่ การรับรู้คุณค่าแห่งตน (Sense worth) การรับรู้ถึงการควบคุม (Sense of control) ความเชื่อบนพื้นฐานของความเป็นจริง (Realistic beliefs) การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา

(Emotional awareness and coping) การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ (Problem solving and creativity) การมีอารมณ์ขัน (Sense of humor) การมีภาวะโภชนาการที่ดี (Nutrition) การออกกำลังกาย (Exercise) การดูแลตนเอง (Self-care) การจัดการกับความเครียด (Stress management) การมีเอกลักษณ์ทางเพศ (Gender identify) และการมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identify)

3. การทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การมีความพึงพอใจในหน้าที่การงาน มีรายได้ที่เหมาะสม การรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมและความสามารถของตนเองในการทำงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ความพึงพอใจในการทำงานเป็นปัจจัยหนึ่งของการมีอายุที่ยืนยาว ตลอดจนการรับรู้คุณภาพชีวิตการใช้เวลาว่างกับกิจกรรมสันทนาการเพลิดเพลินที่ส่งผลเชิงบวกต่อการนับถือตนเอง

4. ด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การติดต่อสื่อสารกับบุคคลในสังคม นอกเหนือจากบุคคลในครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีมีคุณภาพกับบุคคลอื่นๆ และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

5. ด้านความรัก (Love) หมายถึง เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในระยะยาวบนความสนิทสนมความผูกพัน และได้รับความรักจากบุคคลรอบข้าง



ภาพที่ 17 : กงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness)

ที่มา : Hattie, Myers, & Sweeney, 2004.

2.4.3 แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธพระพรหมคุณาภรณ์

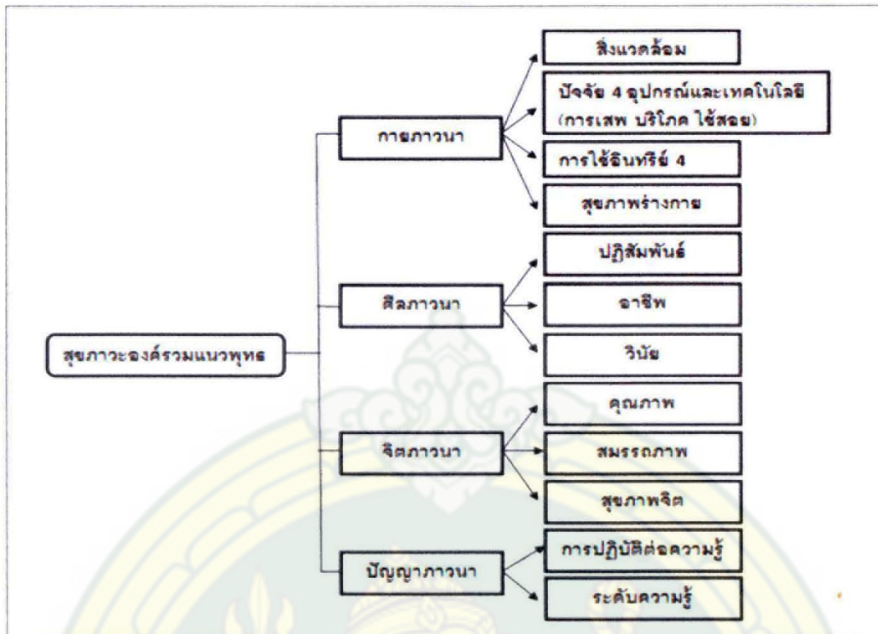
ป.อ. ปยุตโตอธิบายว่า สุขภาวะ เป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวม เนื่องมาจากการพัฒนาตนตามหลักภวาวนา 4 มีรายละเอียดดังนี้

1. กายภวาวนา (Physical development) หมายถึงการพัฒนาร่างกายให้อยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติเห็นคุณค่าดูแลรักษา มีความสุขเมื่ออยู่กับธรรมชาติบริโภคปัจจัยสี่ตลอดจนเทคโนโลยีเครื่องใช้ให้มีคุณค่าสูงสุดกินใช้ด้วยความฉลาดพอดี ๆ มีสติไม่ลุ่มหลงและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษ โดยเฉพาะให้รู้จัก ดูฟังอย่างมีสติ และให้ได้ปัญญาดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

2. ศีลภวาวนา (Moral development ; Social development) หมายถึง พัฒนาด้านพฤติกรรมกายวาจาให้เหมาะสมในสังคม มีพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม รู้จักช่วยเหลือกัน ไม่เบียดเบียน หรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ผู้อื่น มีความสุจริตในการประกอบอาชีพ เคารพกฎเกณฑ์ จรรยาบรรณ และกฎหมาย

3. จิตภวาวนา (Emotional development, Psychological development) หมายถึง การพัฒนาด้านจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นด้วยคุณธรรมมีสุขภาพจิตที่ดีมีน้ำใจเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีความศรัทธาและความเชื่อด้วยปัญญา มีความเคารพอ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงขยันเพียรพยายาม อดทน รับผิดชอบ มีสติมีความร่าเริงเบิกบาน สดชื่น อิ่มใจผ่องใส และสงบสุข

4. ปัญญาภวาวนา (Cognitive development, Mental development, Intellectual development) หมายถึง การพัฒนาให้รู้จักคิดโดยการฝึกอบรม เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรองแก้ปัญหา ดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง ปราศจากอคติ วิชาชีพการงานที่เป็นหน้าที่ของตนเอง มีความรู้ที่ต่องใช้ในการดำเนินชีวิต มีปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ



ภาพที่ 18 : สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธ
ที่มา : พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), 2548.

2.4.4 ทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์

สุรพล วิรุฬห์รักษ์ (2547 : 225) กล่าวว่า นาฏยประดิษฐ์ หมายถึง การคิด การออกแบบและการสร้างสรรค์ แนวคิดรูปแบบกลวิธีของนาฏยศิลป์ชุดหนึ่ง ที่แสดงโดยผู้แสดงคนเดียวหรือหลายคน ทั้งนี้รวมถึงการปรับปรุงผลงานในอดีต นาฏยประดิษฐ์จึงเป็นการทำงานที่ครอบคลุม ปรัชญา เนื้อหา ความหมาย ท่ารำ ท่าเต้น การแปรแถว การตั้งซุ่ม การแสดงเดี่ยว การแสดงหมู่ การกำหนด ดนตรี เพลง เครื่องแต่งกาย ฉาก และส่วนประกอบอื่น ๆ ที่สำคัญในการทำให้นาฏยศิลป์ชุดหนึ่งสมบูรณ์ตามที่ตั้งใจไว้ ผู้ออกแบบนาฏยศิลป์ เรียกกันโดยทั่วไปว่า ผู้อำนวยการฝึกซ้อมหรือผู้ประดิษฐ์ท่ารำ แต่ในที่นี่ขอเสนอคำใหม่ว่า นักนาฏยประดิษฐ์ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Choreographer

นาฏยประดิษฐ์มีการทำงานเป็นขั้นตอนดังนี้ คือ

1. การคิดให้มีนาฏยศิลป์
2. การกำหนดความคิดหลัก
3. การประมวลข้อมูล

4. การกำหนดขอบเขต
5. การกำหนดรูปแบบ
6. การกำหนดองค์ประกอบอื่น ๆ
7. การออกแบบนาฏยศิลป์

2.4.5 ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม

แนวคิดทฤษฎีการแพร่กระจายวัฒนธรรม ทรงคุณ จันทจร (2553 : 64-70) สรุปไว้ ฟรานส์โบ แอส (Frang Boas) กล่าวว่า กลุ่มชนที่มีวัฒนธรรมคล้ายกัน จะเป็นกลุ่มชนที่มีความสนิทสนมและมีความสัมพันธ์กันมาก่อนวัฒนธรรมหรือระบบสัญลักษณ์แพร่กระจายออกไปเพราะคนย้ายถิ่น และนำเอาวัฒนธรรมเก่าติดตัวไปด้วย หรือเพราะคนจากถิ่นอื่นมาติดใจวัฒนธรรมของคนกลุ่มนี้ และขอยืมวัฒนธรรมไปใช้ ไม่เชื่อว่าคนสองกลุ่มที่อยู่ระหว่างไกลกัน ต่างกันคิดวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงเหล่านี้ขึ้นมาเอง การแพร่กระจายจะแพร่กระจายทุกทิศทุกทาง จากจุดศูนย์กลางหรือจุดกำเนิดวัฒนธรรม ลักษณะวัฒนธรรมที่แพร่กระจายไป ได้รับอิทธิพลจากลักษณะภูมิศาสตร์วัฒนธรรมที่แพร่กระจายไปไกลที่สุดจากจุดกำเนิดจะมีอายุเก่าแก่ที่สุด มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

- 1) ลักษณะทางวัฒนธรรม (Cultural Trait)
- 2) หน่วยรวมวัฒนธรรม (Cultural Complex)
- 3) เขตวัฒนธรรม (Cultural Area)

ส่วน โครเบอร์ (Kroeber) กล่าวว่า รูปแบบวัฒนธรรม (Cultural Pattern) นั้นสำคัญที่สุด สิ่งประกอบของวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ สนใจเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดวัฒนธรรม บุคคลหรือวัฒนธรรมเป็นเหตุให้เกิดอารยธรรม บุคคลอาจจะเป็นเหตุให้เกิดอารยธรรมได้ แต่ตัววัฒนธรรมก็สำคัญเหมือนกัน ทั้งนี้ เพราะจุดของความเจริญและความก้าวหน้าของอารยธรรม คือ ช่วงระยะเวลาที่ส่วนประกอบของวัฒนธรรม (แนวความคิด วิถีชีวิต ค่านิยม ฯลฯ) มีลักษณะที่เหมาะสมและเข้ากันได้อย่างสอดคล้องที่สุด เชื่อว่าวิวัฒนาการของวัฒนธรรมในแต่ละพื้นที่เกิดขึ้นเองในลักษณะเฉพาะสำหรับแต่ละสังคมและแต่ละชุมชน กลุ่มชนที่มีลักษณะวัฒนธรรมเหมือนกันก็รวมอยู่ในเขตวัฒนธรรมเดียวกัน ไม่สนใจในบทบาทของสภาพแวดล้อมที่มีต่อลักษณะและการกำหนดขอบเขตวัฒนธรรม ซึ่ง โลวี (Lowie) กล่าวว่า กฎเกณฑ์ทางธรรมชาติที่ทำให้สังคมต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะเดียวกันหรือมีระบบคล้ายกัน (Regularity) วัฒนธรรมไม่ได้เป็นตัวกำหนดลักษณะของสังคม แต่กฎเกณฑ์ทางธรรมชาติต่างหากที่เป็น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษารูปแบบรำโทนดั้งเดิมสู่การสร้างสรรคณ์นวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ใช้วิธีวิจัยเชิงสร้างสรรค์ (Creative Research) และวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการ (Document) ข้อมูลภาคสนาม (Field Study) และการสัมภาษณ์ (Review) สู่การวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการวิจัย ดังนี้

- 3.1 การศึกษาข้อมูลทางวิชาการ
- 3.2 ขอบเขตการวิจัย
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.6 การตรวจสอบข้อมูล
- 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.8 การสร้างสรรคณ์นวัตกรรมแสดงและองค์ประกอบการแสดง
 - 1) การสร้างสรรคณ์แนวความคิด
 - 2) การสร้างสรรคณ์รูปแบบการแสดง
 - 3) การสร้างสรรคณ์บทร้องและดนตรีประกอบการแสดง
 - 4) การสร้างสรรคณ์ท่ารำ
 - 5) การสร้างสรรคณ์เครื่องแต่งกาย
 - 6) การสร้างสรรคณ์อุปกรณ์ประกอบการแสดง
 - 7) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus group)
- 3.9 การนำเสนอข้อมูล

3.1 การศึกษาข้อมูลทางวิชาการ ประกอบด้วย

3.1.1 ภาคทฤษฎี ศึกษาและเก็บข้อมูลทางวิชาการ ประกอบด้วย หนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ โดยศึกษาข้อมูลทางวิชาการจากแหล่งข้อมูลทางวิชาการตามแหล่งต่างๆ ประกอบด้วย

- 1) สำนักหอสมุดแห่งชาติ
- 2) สำนักงานวิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 3) ห้องสมุดคณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 4) ห้องสมุดศูนย์รักษาศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
- 5) ห้องสมุดคณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

3.1.2 ภาคสนาม ลงพื้นที่สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ของคณะรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

1) สัมภาษณ์ข้อมูลจากผู้เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญทั้งในและนอกสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม และปราณีศิลป์ จากคณะรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี โดยผู้วิจัยใช้รูปแบบการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ (formal interview) คือการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (informal interview) โดยผู้วิจัยได้บันทึกข้อมูลลงเครื่องบันทึกเสียงพร้อมทั้งจดบันทึกควบคู่กันไป ดังมีรายชื่ของผู้ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ ดังตารางที่ 3 และ 4 ดังนี้

ตารางที่ 3 : ตารางรายชื่ของผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ

ลำดับที่	รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	ความเชี่ยวชาญ
1	นางสาวเวณิกา บุณนาค	ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง
2	รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ	ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง
3	รองศาสตราจารย์อมรา กล้าเจริญ	ด้านศิลปะการแสดงพื้นบ้านภาคกลาง
4	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดุชนิ ศุภวรรณะกุล	ด้านสุขภาพและสุขภาวะผู้สูงอายุ
5	รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สายทองคำ	ด้านนาฏศิลป์ไทย
6	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพคุณ สุดประเสริฐ	ด้านดุริยางค์และคีตศิลป์ไทย
7	ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมล บุญเขต	ด้านศิลปะการแสดงพื้นบ้านภาคกลาง

ตารางที่ 4 : ตารางรายนามปราชญ์ศิลปิน คณะรำโหน ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ลำดับที่	รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	ข้อมูล
1	นายยวย จันทร์เต็มดวง (หัวหน้าคณะรำโหน)	ด้านความเป็นมา รูปแบบการแสดง และองค์ประกอบการแสดง
2	นายอุทิศ แสงนา	ด้านดนตรี
3	นายบรรจบ คอนเมฆ	ด้านดนตรี
4	นางจักร คชาเพชร	ด้านดนตรี
5	นางพลอย ศรีชัย	ด้านดนตรี
6	นางเจียร คอนเมฆ	ด้านท่ารำ
7	นางพยุง ใจว่อง	ด้านท่ารำ
8	นางบุญมาก นาดิ	ด้านท่ารำ
9	นางทรัพย์ ใจมังกร	ด้านท่ารำ



ภาพที่ 20 : การสัมภาษณ์ข้อมูลร่าโทน ตำบลลำนารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 21 : คณะร่าโทน ตำบลลำนารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ผู้วิจัย

2) ลงพื้นที่สำรวจและเก็บข้อมูลผู้สูงอายุในเขต อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จากหน่วยงานภาครัฐส่วนท้องถิ่น ได้แก่

1. เทศบาลตำบลลำনারายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
2. ศูนย์แพทย์ชุมชน ตำบลลำনারายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
3. กลุ่มอาสาสมัครชุมชนหมู่บ้าน ตำบลลำনারายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

3.2 ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งข้อมูลในการศึกษาออกเป็น 2 ประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยมุ่งเน้นศึกษาความเป็นของรำโทนดั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี นำสู่การสร้างสรรคณ์วัฒนธรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.2.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษารูปแบบการแสดงดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี สู่การสร้างสรรคณ์วัฒนธรรมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

3.2.2 ขอบเขตด้านการสร้างสรรค์

สร้างสรรค์วัฒนธรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

3.2.3 ขอบเขตด้านประชากร

- 1) กลุ่มคณะรำโทนบัวชุม
- 2) กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ
- 3) กลุ่มนักแสดงต้นแบบ
- 4) กลุ่มผู้สูงอายุ

3.2.4 ขอบเขตด้านเวลาการวิจัย

ระยะเวลาโครงการ 1 ปี 0 เดือน วันที่เริ่มต้น 1 ตุลาคม 2562 วันที่สิ้นสุด 30 กันยายน 2563

ตารางที่ 5 : แผนการดำเนินงานวิจัย

กิจกรรม	เดือนที่												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ข้อเสนองานวิจัยได้รับการอนุมัติ													
เข้าร่วมอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (ออนไลน์)													
ปรับแก้ข้อเสนอและแบบฟอร์มวิจัยตาม คำแนะนำของคณะกรรมการ													
ดำเนินการจัดทำแบบยื่นเสนอขอรับรอง จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์													
ลงพื้นที่เก็บข้อมูลร่าโทนตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี													
สร้างสรรค์นวัตกรรมร่าโทนเพื่อสุขภาวะที่ ดีของผู้สูงอายุ													
นำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ													
ถ่ายทอดนวัตกรรมร่าโทนเพื่อสุขภาวะที่ดี ของผู้สูงอายุ													
ประเมินผลนวัตกรรมร่าโทนเพื่อสุขภาวะ ที่ดีของผู้สูงอายุ													
จัดทำรูปแบบการออกกำลังกายฉบับ สมบูรณ์พร้อมทำการเผยแพร่													
สรุปผลและรายงานผล													

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการและข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเพื่อใช้สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 4 วิธี คือ 1) เอกสารทางวิชาการ ภาพถ่ายและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ 2) การสัมภาษณ์ 3) การสังเกตการณ์แสดง 4) การประชุมกลุ่มย่อย 5) การถ่ายทอดนวัตกรรมการร่ำโทนเพื่อประเมินคุณภาพ เพื่อให้ครอบคลุมประเด็นและเนื้อหาที่ทำการศึกษาโดยมีการตรวจสอบข้อมูลเป็นระยะเพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่ได้ศึกษามีความถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 1) เอกสารทางวิชาการ ภาพถ่ายและสื่ออิเล็กทรอนิกส์
- 2) การสัมภาษณ์
- 3) การสังเกตการณ์แสดง
- 4) การประชุมกลุ่มย่อย
- 5) การถ่ายทอดนวัตกรรมการร่ำโทนเพื่อประเมินคุณภาพ

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) แบบบันทึกรายการอ้างอิงงานวิจัยเพื่อเป็นการบันทึกการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ปรากฏในงานวิจัยจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ

2) แบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้าง

3) แบบสังเกตการณ์แสดง

4) แบบประเมินการถ่ายทอดนวัตกรรมการร่ำโทนจากผู้สูงอายุ

5) แบบสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอัตนัย ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหา การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ การสรุปผลในขั้นตอนต่าง ๆ

3.5 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางวิชาการจากหนังสือ ตำรา รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความตลอดจนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความเป็นมาของรำโทนดั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี องค์กรประกอบในการแสดงละครและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์นำสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมการร่ำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการ ดังนี้

1. รวบรวมและจัดจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่แล้วนำมาสร้างเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาเข้าพบเพื่อปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบและขอคำแนะนำก่อนนำมาปรับปรุงแก้ไข

3. นำเครื่องมือเพื่อหาค่าดัชนี (IOC) ของข้อคำถามจากผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์และด้านสุขภาวะผู้สูงอายุ เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Validity) และความครอบคลุมของปัญหาที่ต้องการศึกษา (รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรากฏในภาคผนวก ก)

4. นำเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจหาค่าดัชนี (IOC) ความเที่ยงจากผู้เชี่ยวชาญที่ให้ข้อเสนอแนะมาปรับปรุง แก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วจึงจัดพิมพ์เป็นเครื่องมือวิจัยฉบับสมบูรณ์ (ตัวอย่างเครื่องมือปรากฏในภาคผนวก ข)

3.6 การตรวจสอบข้อมูล

การศึกษารูปแบบดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี มีจำเป็นจะต้องได้มาซึ่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ โดยการสัมภาษณ์ข้อมูลจากกลุ่มผู้แสดงคณะรำโทน แล้วนำมาตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียดว่าตรงกับเอกสารที่เคยปรากฏมาแล้วหรือไม่ เพื่อให้ได้มาซึ่งความถูกต้องของข้อมูล เพื่อนำสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังได้ทำการตรวจสอบข้อมูลด้านสุขภาวะที่มีเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุมาเป็นปัจจัยหนึ่งในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นที่จะต้องตรวจสอบข้อมูลที่จะส่งผลต่อการเกิดปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุอย่างละเอียดรอบครอบ ทั้งนี้ยังมีความจำเป็นที่จะต้องตรวจสอบความแม่นยำของข้อมูลและสามารถที่จะอ้างอิงได้ดังนี้

1. ข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ
2. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับไม่มีโครงสร้าง
3. ข้อมูลจากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม
4. ข้อมูลการประเมินคุณภาพจากการถ่ายถอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

จากข้อมูลทั้ง 4 รูปแบบ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียดเพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลตลอดจนความคลาดเคลื่อนของข้อมูล นอกจากนี้เมื่อพบว่าข้อมูลไม่เพียงพอหรือข้อมูลเกิดความคลาดเคลื่อนหรือขาดหายไปบางส่วน ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ ปรมาจารย์ศิลปินเพิ่มเติม โดยข้อมูลทั้งผู้วิจัยจะทำความเข้าใจเองรวมทั้งนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยได้ร่วมตรวจสอบข้อมูลอีกด้วย

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องและข้อมูลที่ได้จากเครื่องมือทุกประเภทที่ใช้ในการวิจัยมาจำแนกข้อมูลและจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเภทที่กำหนดไว้และทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. จัดกลุ่มเอกสารที่จะวิเคราะห์ออกเป็นกลุ่มข้อมูลต่างๆ ได้แก่ ความเป็นมา รูปแบบการแสดง องค์ประกอบการแสดง และการดำรงอยู่ของรำโทน ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี แนวคิด สุขภาวะ ทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์ และทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม ภาพถ่ายและสื่ออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับรำโทนและสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมทั้งงานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. นำข้อมูลจากการจัดกลุ่มเอกสารมาทำการวิเคราะห์เนื้อหา สรุปประเด็นที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย

2.1 ประเด็นเกี่ยวกับรำโทน ได้แก่ ความเป็นมา รูปแบบการแสดง องค์ประกอบการแสดง และการดำรงอยู่ของรำโทน ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

2.2 ประเด็นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.3 ประเด็นเกี่ยวกับสุขภาวะ

3. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตการแสดง โดยการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตีความสร้างข้อสรุป โดยนำเสนอรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์

จากการศึกษาข้อมูลทางด้านวิชาการ ข้อมูลด้านภาคสนาม ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกตามประเด็นและนำสู่กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

3.8 การสร้างสรรค์นวัตกรรมการแสดงและองค์ประกอบการแสดง

กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมการแสดงและองค์ประกอบการแสดงนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- 1) การสร้างสรรค์แนวความคิด
- 2) การสร้างสรรค์รูปแบบการแสดง
- 3) การสร้างสรรค์บทร้องและดนตรีประกอบการแสดง
- 4) การสร้างสรรค์ทำรำ

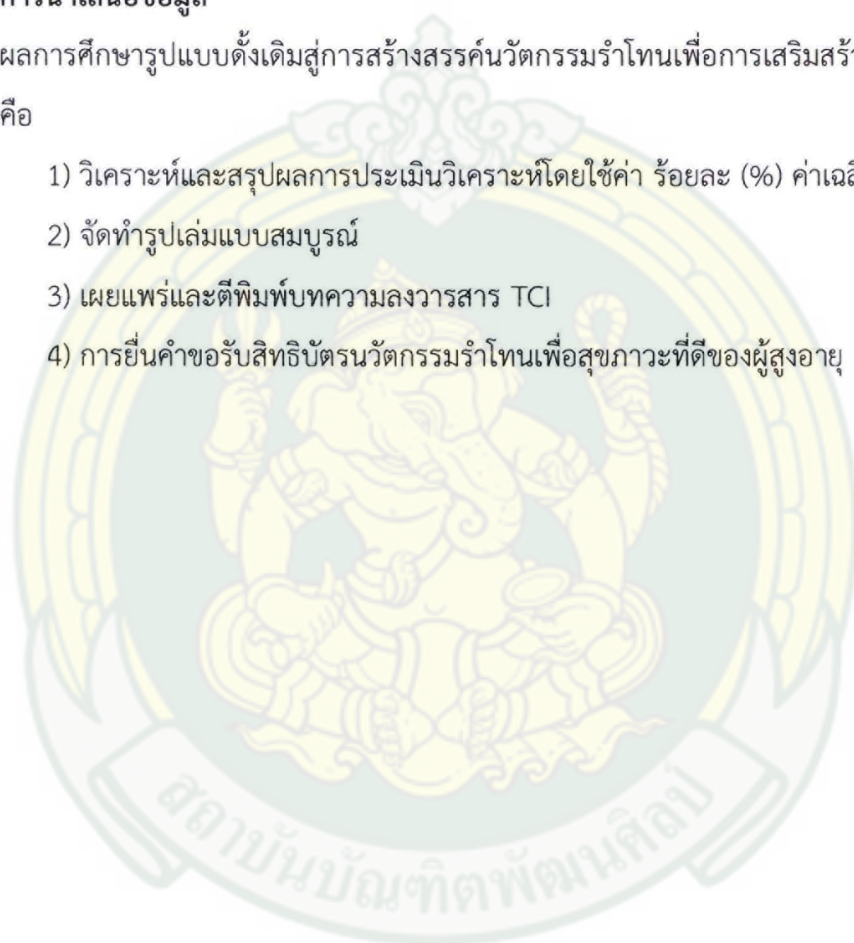
- 5) การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกาย
- 6) อุปกรณ์ประกอบการแสดง
- 7) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus group)

กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างสรรค์โดยขอคำแนะนำรายละเอียดการสร้างสรรค์ในบทที่ 4

3.9 การนำเสนอข้อมูล

สรุปผลการศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ คือ

- 1) วิเคราะห์และสรุปผลการประเมินวิเคราะห์โดยใช้ค่า ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (Mean)
- 2) จัดทำรูปเล่มแบบสมบูรณ์
- 3) เผยแพร่และตีพิมพ์บทความลงวารสาร TCI
- 4) การยื่นคำขอรับสิทธิบัตรนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ



บทที่ 4

ผลการวิจัย

งานวิจัย เรื่องการศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรคน์วัตกรรมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการแสดงดั้งเดิมความเป็นมาของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี และเพื่อสร้างสรรคน์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในเขตตำบลลำনারายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลในการวิจัยหลากหลายวิธีการให้ได้มาซึ่งข้อมูล โดยนำข้อมูลทั้งหมดมารวบรวม วิเคราะห์ เพื่อสร้างสรรค์และนำเสนอผลต่อผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิในการประชุมกลุ่มย่อยเพื่อยืนยันข้อมูล ตรวจสอบข้อมูล จากนั้นนำไปถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในเขตตำบลลำনারายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอการวิเคราะห์ดีความ ดังนี้

- 4.1 การสร้างสรรคน์นวัตกรรมรำโทนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ
- 4.2 การถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
- 4.3 การประเมินคุณภาพนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

4.1 การสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

จากการศึกษารูปแบบการแสดงดั้งเดิมรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี โดยดำเนินการศึกษาข้อมูลทั้งเอกสารทางวิชาการ การลงพื้นที่ภาคสนามในการสัมภาษณ์ สังเกตการณ์ ตลอดจนการค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมจากประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยในรูปแบบการศึกษาจากศิลปินแห่งชาติ ปราศญ์ศิลปินพื้นบ้าน ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับรำโทน โดยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลของรำโทนบัวชุม จนสามารถสังเคราะห์จำแนกรายประเด็นในการนำสู่กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ได้ดังนี้

1. รูปแบบการแสดง โดยนำหลักการแสดงรำโทนที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน
2. บทร้องและทำนองเพลงประกอบการแสดง รำโทนมีบทร้องและทำนองเพลงที่เรียบง่ายในการจดจำและการร้อง ภาษาที่ใช้ไม่ยากต่อการจำ มีการใช้คำที่ไพเราะ ทำนองสนุกสนาน โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดในการสร้างสรรค์บทร้องและทำนองเพลงประกอบการแสดงจากรำโทนบัวชุม 3 รูปแบบ ประกอบด้วย
 - 1) บทร้องและทำนองเพลงดั้งเดิมรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
 - 2) บทร้องที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่จากบทร้องและทำนองเพลงดั้งเดิมรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
 - 3) บทร้องที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่
3. ทำรำ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดด้านท่ารำจากรำโทนบัวชุมในเรื่องท่ารำที่เรียบง่าย ทุกเพศทุกวัย สามารถปฏิบัติท่ารำได้ และสื่อถึงสุนทรียศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทยได้อย่างงดงาม
4. เครื่องแต่งกาย ผู้แสดงรำโทนบัวชุมได้แต่งกายตามวิถีชีวิตของชุมชนและท้องถิ่น ซึ่งสะท้อนถึงอัตลักษณ์ด้านการแต่งกายได้ดี ผู้แสดงจึงนำแนวคิดด้านการแต่งกายด้วยการนุ่งโจงกระเบนมาเป็นแนวคิดในการสร้างสรรค์เครื่องกายนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดด้านต่าง ๆ ของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี มาเป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบกับการนำหลักการ แนวคิดและทฤษฎี สู่กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดตามประเด็นดังนี้

4.1.1 การสร้างสรรค์แนวความคิด

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและคาดว่าในปี พ.ศ.2564 จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกภาคส่วนควรตระหนักถึงความสำคัญและคิดหาแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุในสังคมอนาคตให้เป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดีสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทั้งนี้ ศิลปะการแสดงที่มีความเหมาะสมต่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีจะเปรียบเสมือนเครื่องมือหลักที่มีทั้งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผสมผสานความรื่นเริง ความบันเทิงเพื่อความเบิกบานใจ นวัตกรรมรำโทนจึงเป็นแนวคิดในการสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ โดยได้แนวคิดมาราจากรำโทนดั้งเดิมของชาวบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ซึ่งเป็นการละเล่นของกลุ่มคนชายหญิงในชุมชนหรือในสังคม เพื่อความสนุกสนาน เกี่ยวพาราฮี และเป็นสื่อกลางในการเข้าร่วมสังคมได้เป็นอย่างดี ผนวกกับแนวคิดในด้านการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุตามแผนยุทธศาสตร์ของชาติ พ.ศ.2561-2580 ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ข้อที่ 5 การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีที่จะช่วยเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ

การสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ได้แนวคิดมาจากแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มุ่งเน้นการพัฒนาคนในทุกมิติและทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ ซึ่งมีรายละเอียดคือ การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ประกอบด้วย

1. การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาวะ
2. ป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาวะ
3. สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี
4. ส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีทุกพื้นที่

ผสมผสานกระบวนการทำรำนาฏศิลป์ไทย ส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีโดยเฉพาะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อตามจังหวะบทร้องและทำนองเพลงพื้นบ้านในท้องถิ่นที่มีจังหวะสนุกสนาน มีเป้าหมายสำคัญสู่การสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ชาติ
ด้านการพัฒนาและเสริมสร้าง
ศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

พัฒนาคนในทุกมิติ และยกช่วงวัย ให้เป็นคนดี เก่ง และคุณภาพ



คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีความ
พร้อมสำหรับชีวิตในศตวรรษที่ 21



สังคมมีคุณภาพและสังคมที่ดี
และสนับสนุนการพัฒนาคน
ตลอดช่วงชีวิต

**การปรับเปลี่ยนค่านิยม
และวัฒนธรรม**

- ยุทธศาสตร์ชาติและแผนพัฒนาฯ กำหนดทิศทาง
- บูรณาการกับแผนงานสำคัญ 5 ปีของหน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้อง ในการจัดการเรียนการสอน
- ส่งเสริมวัฒนธรรมที่ดีของคนไทย
- บูรณาการค่านิยมและวัฒนธรรมที่ดีของสังคมสู่ฐาน
- ส่งเสริมค่านิยมและวัฒนธรรมที่ดีของสังคมสู่ภาคธุรกิจ
- ใช้สื่อและสื่อสาธารณะในการรณรงค์ค่านิยม
และวัฒนธรรมของคนไทย
- ส่งเสริมให้คนไทยมีจิตสาธารณะและ
มีความรับผิดชอบต่อสังคม

**การสร้างสภาพแวดล้อม
ในการสร้างคุณค่าทางสังคม
และพัฒนาประเทศ**

- ส่งเสริมการถอดทำเนียบ และเก็บ รวบรวมข้อมูล
ให้จากรัฐวิสาหกิจ
- ส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการ
จัดทำโครงการ 3 ปีมาจนถึงปีสุดท้าย
- ส่งเสริมการศึกษานวัตกรรมสู่ระดับอาชีพ
- มีแผนยุทธศาสตร์ในการพัฒนาและนวัตกรรม
เพื่อรองรับการเติบโตของอุตสาหกรรมชีว

**การพัฒนาศึกษาศึกษา
ตลอดช่วงชีวิต**

- เสริมศักยภาพชีวิตในวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่
- บูรณาการกับแผน 5 ปีชีวิต ในช่วงวัยเรียนและวัยรุ่น
- การระดับศึกษา ทักษะ และประสบการณ์
- ส่งเสริมให้ใช้ภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน

**การเสริมสร้างให้คนไทย
มีสุขภาพที่ดี**

- ส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี
- ส่งเสริมและสนับสนุนสุขภาพดี
- ส่งเสริมการออกกำลังกาย
- ส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี
- ส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี

**การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อ
ต่อการพัฒนาและเสริมสร้าง
ศักยภาพทรัพยากรมนุษย์**

- ส่งเสริมการวิจัยและพัฒนา
- ส่งเสริมการวิจัยและพัฒนา
- ส่งเสริมการวิจัยและพัฒนา
- ส่งเสริมการวิจัยและพัฒนา

**การตระหนักถึงห่วงโซ่มูลค่า
ของมนุษย์ที่หลากหลาย**

- มีนโยบายส่งเสริมคนพิการ
- ส่งเสริมการศึกษานวัตกรรม
- ส่งเสริมการศึกษานวัตกรรม
- ส่งเสริมการศึกษานวัตกรรม

การปฏิรูปการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21

- การปรับเปลี่ยนระบบการเรียนรู้
- ส่งเสริมการเรียนรู้
- ส่งเสริมการเรียนรู้
- ส่งเสริมการเรียนรู้
- ส่งเสริมการเรียนรู้
- ส่งเสริมการเรียนรู้
- ส่งเสริมการเรียนรู้
- ส่งเสริมการเรียนรู้

ภาพที่ 22 : ยุทธศาสตร์การพัฒนาชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580)
ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์
ที่มา : สำนักงานวิจัยแห่งชาติ, 2561

4.1.2 การสร้างสรรค์รูปแบบการแสดง

นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุมีรูปแบบการแสดงที่ยึดหลักการแสดงรำโทนแบบดั้งเดิม คือ ใช้ท่ารำตามแบบนาฏศิลป์ไทย นอกจากนี้ยังได้สร้างสรรค์ท่ารำให้สอดคล้องกับบทร้องเพื่อความสวยงามและความสนุกสนาน ผสมผสานการใช้อุปกรณ์ที่เอื้อต่อท่ากายบริหารซึ่งประกอบด้วย ไม้พลองและผ้าที่ยืด นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุมีรูปแบบการแสดงแบ่งออกเป็น 5 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 ดั้งเดิมตามชนบ สื่อถึงจารีตของการรำโทนและความหมายที่สื่อถึงความรักชาติ เทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์

ช่วงที่ 2 ร้อยบทเริงลีลา สื่อถึงสถานที่สำคัญของอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ช่วงที่ 3 ย่างยืดเส้น สื่อถึงการผสมผสานไม้พลองและยางยืดเพื่อสุขภาพ โดยบูรณาการกับการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี

ช่วงที่ 4 ร้องเล่นเกี่ยวพา สื่อถึงการเกี่ยวพาราสีของหนุ่มสาวตามจารีตของรำโทน

ช่วงที่ 5 กล่าวลาก่อนจากกัน สื่อถึงการกล่าวคำอำลาตามจารีตของรำ



ภาพที่ 23 : แผนที่อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

4.1.3 การสร้างสรรค์บทร้องและดนตรีประกอบการแสดง

1) บทร้อง

นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยบทเพลงประกอบการแสดง ทั้งหมดจำนวน 10 เพลง ซึ่งสามารถจำแนก 3 รูปแบบดังนี้

รูปแบบที่ 1 บทร้องดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 4 เพลง ได้แก่

1. เพลงชาติไทย
2. เพลงลา
3. เพลงกระต่ายหมายจันทร์
4. เพลงสาวอายุสิบห้า

รูปแบบที่ 2 บทร้องที่สร้างสรรค์เพิ่มเติมจากบทร้องดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 1 เพลง ได้แก่

1. เพลงโหนดำลบัวชุม

รูปแบบที่ 3 บทร้องที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่จากประวัติศาสตร์ชุมชน สถานที่สำคัญและผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นของอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 5 เพลง ได้แก่

1. เพลงพระชัยบุรี
2. เพลงวังก้านเหลือง
3. เพลงเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์
4. เพลงเสือกก
5. เพลงรำวงสิบเจ็ดหมู่บ้าน

รูปแบบที่ 1 บทร้องดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดพิจิตร จำนวน 4 เพลง ผู้วิจัยนำบทร้องและทำนองของรำโทนดั้งเดิมบัวชุม ที่แสดงถึงเอกลักษณ์และจารีตของการแสดงรำโทน เพื่อคงไว้ซึ่งรูปแบบดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดพิจิตร ได้แก่

1) เพลงชาติไทย

ธงชาติไทย ครั้งแรกเสียไปเมื่อไทยถูกโงง ธงชาติศาสนา เป็นสัญญาให้ไทยยืนตรง เดียวนี้ได้คืน มา แปนนาฬิกาพวกเรายืนตรง แปนนาฬิกาได้เวลาซักรง พวกเราจะต้องยืนตรง เคารพธงของชาติไทย เพื่อสนับสนุน ป.พิบูลสงคราม พวกเราจะต้องทำตามแผนผู้นำของชาติไทย (ซ้ำ)

2) เพลงกระต่ายหมายจันทร์

มองดูดาวแสงดาวก็เคลื่อน มองดูเดือน ๆ ก็แลหันหน้ามามาสั่งคนรัก คีนี่จะจากพระจันทร์วันเพ็ญ จันทร์วันเพ็ญ กระต่ายตื่นเต็นมองชะเง้อ น่ารักจริง ๆ นะเธอ จะละเมอไปถึงไหน กระต่ายจับจันทร์ นับวันจะห่างไกล ดูซิน้ำใจกระต่ายช่างมานะจริง คีนี่เดือนหงายดาวกระจายแจ่มฟ้า หอมหวานชวนตา เมื่อเวลาจะโผยผิน เจ้าช้ออังกาบ กุหลาบส่งกลิ่น เอ็นดูชู้ก้านจะบานจะบิน กุหลาบส่งกลิ่น อะมะรินชื่นใจ

3) เพลงสาวอายุสิบห้า

สาว ๆ อายุสิบห้า หนีมารดามาเล่นร่าว่ง พ่อแม่หนูตามมาตี เห็นหนูรำดีเลยตีไม่ลง

4) เพลงลา

ตึกแล้วนะแม่งามงอน ลาก่อนนะน้องคนดี ลาไปหัวใจที่จะขาด เสียดยาญาติของพี่ไม่มี ลาสิ ลาสิ ลาลัด ลาลัด ลาลัด สวัสดิ์ เหนื่อยนักพักผ่อนกันเสียที ทั้งน้องทั้งพี่ฝันดีตลอดคืน ลาไปเมื่อไหร่จะเจอปีหน้าซิเธอคอยเจอกันอีกที

รูปแบบที่ 2 บทร้องที่สร้างสรรค์เพิ่มเติมจากบทร้องดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดพิจิตร ในรูปแบบที่ 2 ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสร้างสรรค์บทร้องบางส่วนของเพลงดั้งเดิม โดยเพิ่มเติมเนื้อหาที่แสดงถึงศูนย์กลางในการค้าขาย ติดต่อกันตลอดจนสถานที่สำคัญทางราชการของอำเภอชัยบาดาล ได้แก่

1) เพลงโทนตำบลบัวชุม (รำโทนรวมใจ)

โทน โทน ป๊ะ โทนโทน (ซ้ำ) เสียงโทนตำบลบัวชุม เชิญเถิดสาว ๆ หนุ่ม ๆ เชิญเถิดสาว ๆ หนุ่ม ๆ เรามาจับกลุ่มรำโทนสามัคคี เรามาจับกลุ่มรำโทนสามัคคี

โทน โทน ป๊ะ โทนโทน (ซ้ำ) เสียงโทนที่ลำนารายณ์ เชิญเถิดทั้งหญิงทั้งชาย เชิญเถิดทั้งหญิงทั้งชาย เราร่วมน้ำใจกันมาหลายร้อยปี เราร่วมน้ำใจกันมาหลายร้อยปี

โตน โตน ป๊ะ โตนโตน (ซ้า) เสียงโตนที่ซัยบาดาล มาเถิดอย่ามัวทำงาน มาเถิดอย่ามัวทำงาน
พวกเราชาวบ้านขึ้นบานฤดี พวกเราชาวบ้านขึ้นบานฤดี

ตารางที่ 6 : แสดงรายละเอียดบทร้องที่สร้างสรรค์เพิ่มเติมจากบทร้องดั้งเดิมของรำโตนบัวชุม อำเภอชัย
บาดาล จังหวัดลพบุรี

บทร้องเดิม	บทร้องที่เพิ่มเติมขึ้นใหม่
<p>โตน โตน ป๊ะ โตนโตน (ซ้า) เสียงโตน ตำบลบัวชุม เชิญเถิดสาว ๆ หนุ่ม ๆ เชิญเถิดสาว ๆ หนุ่ม ๆ เรามาจับกลุ่มรำโตนสามัคคี เรามาจับกลุ่ม รำโตนสามัคคี</p>	<p>โตน โตน ป๊ะ โตนโตน (ซ้า) เสียงโตน ตำบลบัวชุม เชิญเถิดสาว ๆ หนุ่ม ๆ เชิญเถิดสาว ๆ หนุ่ม ๆ เรามาจับกลุ่มรำโตนสามัคคี เรามาจับกลุ่ม รำโตนสามัคคี</p> <p>โตน โตน ป๊ะ โตนโตน (ซ้า) เสียงโตนที่ลำ นารายณ์ เชิญเถิดทั้งหญิงทั้งชาย เชิญเถิดทั้งหญิง ทั้งชาย เราร่วมน้ำใจกันมาหลายร้อยปี เราร่วม น้ำใจกันมาหลายร้อยปี</p> <p>โตน โตน ป๊ะ โตนโตน (ซ้า) เสียงโตนที่ซัย บาดาล มาเถิดอย่ามัวทำงาน มาเถิดอย่ามัวทำงาน พวกเราชาวบ้านขึ้นบานฤดี พวกเราชาวบ้านขึ้น บานฤดี</p>

รูปแบบที่ 3 บทร้องที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่จากความเป็นมา สถานที่สำคัญและผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น
ของอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 5 เพลง คือ

1. เพลงพระชัยบุรี

พระชัยบุรี พระศรีสมอรัตน์ เครื่องครัดด้วยชาตินักรบ เจนจบฝีมือ ใสซื่อจริงใจ ยอมถวายชีวา แต่
องค์นครสวรรค์ รบไล่ปัจจาจนแพพ่าย สร้างบ้านแปลงเมือง รุ่งเรืองยิ่งใหญ่ เกริกไกรแห่งชัยบาดาล

2. เพลงวังก้านเหลือง

ป่าไม้อุดม สนุกสุขสมบ้านทำดินดำ ธรรมชาติแต่งทำ น้ำตกชุ่มฉ่ำที่วังก้านเหลือง ผู้คนยิ้มย่อง
ผ่องใส ไกลไกลเที่ยวกันฟูเฟื่อง ร่มรื่นชื่นใจ ทั้งหญิงทั้งชาย หายชุ่นเคือง ดุจสินทรัพย์ไหลลงนองเนื่อง
น้ำตกลือเลื่องที่ทำดินดำ

3. เพลงเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์

แก้ความยากจน เขื่อนรับน้ำฝน เหมือนเทพเจ้าของปวงชน พระทรงคิดค้นมองการณ์ไกล สร้าง
เขื่อนป่าสักกักเก็บน้ำ แก้มลิงเลิศล้ำหมดทุกข์ภัย ผูกปลานานา พากันเวียนว่าย ประชาอาศัยใบบุญ

4. เพลงเสื่อกก

กก กัก กก เรามีต้นกก มาทอเสื่อกัน ต่ำสาดผืนยาวสั้น พวกเราพร้อมกัน มาทอเสื่อกก สาวเอ๋ย
สาว หน้าหนาวมานั่งกอดอก หัวใจพิ้วเวง ได้ยินเสียงเพลง ตอนเธอนอนกก

5. เพลงรำวงสิบเจ็ดหมู่บ้าน

ลำนารายณ์ ชัยนารายณ์ ศูนย์รวมใจบ้านใหม่สามัคคี ศิลาทิพย์ เกาะรังดี บ้านทำดินดำเอ๋ย
(สร้อย) เอ๋ยเราสามัคคี มาเป็นน้องพี่ ประองดองเอ๋ย อยู่ยามัวนึ่งเฉย เพื่อนเอ๋ย มาร่วมรำวงกัน
ห้วยหิน ม่วงค่อม แม่ดอกพยอม ท่ามะนาว หนองยายโตะย่นยาว ชัยบาดาลเอ๋ย (สร้อย)
นิคมลำนารายณ์ มะกอกหวาน ชับตะเคียนยืนนาน บ้านเขาแหลมเอ๋ย (สร้อย)

ผู้วิจัยแบ่งแนวคิดในการสร้างสรรค์บทร้องและทำนองเพลงออกตามเนื้อหา ดังนี้

1. แนวคิดจากประวัติศาสตร์ชุมชน จำนวน 1 เพลง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับพระชัยบุรี ที่ปรากฏในพงศาวดารและความเชื่อของชุมชน ดังที่ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ กล่าวไว้เมื่อครั้งเสด็จตรวจหัวเมือง ในนิทานโบราณคดี เรื่องที่ 10 เรื่องความไข้ที่เมืองเพชรบูรณ์ ความว่า

“...ครั้งรัชกาลสมเด็จพระมหาธรรมราชาธิราช เมืองศรีเทพ (ในหนังสือพงศาวดารฉบับพระราชหัตถเลขา เอาชื่อเจ้าเมืองเรียกว่า เมืองศรีธมมรัตน์) กับเมืองชัยบาดาล (เอาชื่อเจ้าเมืองเรียกว่า เมืองชัยบุรี) เป็นคู่กันเมื่อปีกุน พ.ศ. 2100 ในเวลากรุงศรีอยุธยาอ่อนกำลังด้วยแพศีกองสาวตีใหม่ ๆ พระยาละแวกเจ้ากรุงกัมพูชาให้ทศโยธายกกองทัพมาทางเมืองนครราชสีมาจะตีหัวเมืองขึ้นในทางตะวันออกเวลานั้นสมเด็จพระนเรศวรเสด็จลงมาเฝ้าสมเด็จพระบิดราชอยู่ ณ พระนครศรีอยุธยา โปรดให้พระศรีธมมรัตน์ กับพระชัยบุรี(เจ้าเมืองชัยบาดาล) คุมพลไปข่ม (อยู่ในดงพญากลาง) และสมเด็จพระนเรศวรเสด็จขึ้นไปยังเมืองชัยบาดาล ยกกองทัพตีกองทัพเขมรแตกฉานพ่ายหนีไปหมด ต่อนั้นมาก็ปรากฏตามคำของพระยาประเสริฐสงคราม ว่าเมื่อปราบกบฏเวียงจันทน์แล้ว พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดให้เปลี่ยนนามเมืองศรีเทพเป็นเมืองเชียรบุรีเรียกศักดิ์ขึ้นเป็นเมืองตรีคือรวมเมืองชัยบาดาลและเมืองบัวชุมเข้าเป็นเมืองขึ้นของเมืองวิเชียร เป็นเช่นนั้นมาจนเปลี่ยนแปลงเมื่อตั้งมณฑลเทศาภิบาล ดังกล่าวมาแล้ว...”(กรมพระยาดำรงราชานุภาพ, สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ, 2447, น.398-399)

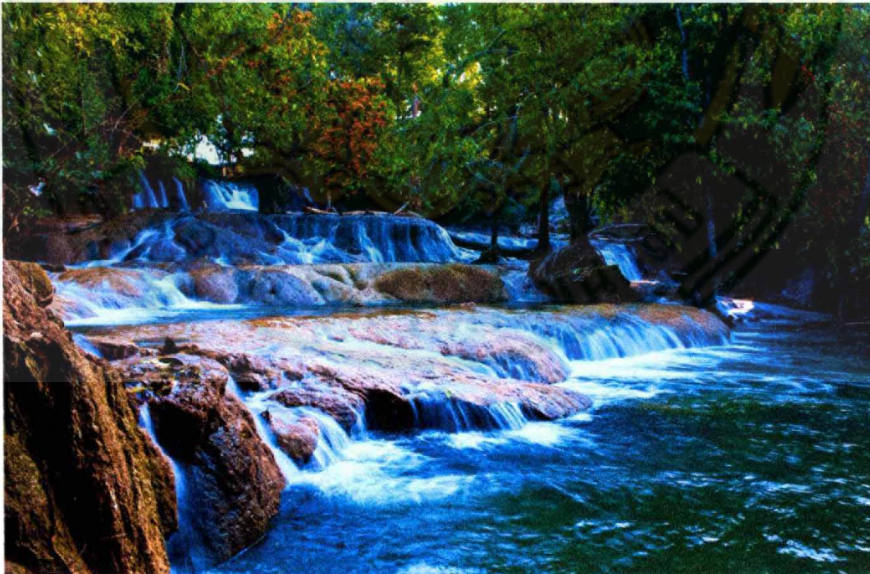
จากข้อมูลดังกล่าวทำให้เห็นว่าพระชัยบุรีเป็นทหารเอกในการออกรบร่วมกับสมเด็จพระนเรศวรในเหตุการณ์ต่าง ๆ จนได้รับชัยชนะ จึงทำให้พระชัยบุรีได้รับบรรดาศักดิ์เป็นเจ้าเมืองชัยบุรีหรือชัยบาดาล ในปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงนำประวัติศาสตร์ดังกล่าวมาสร้างสรรค์บทร้อง เพื่อการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ชุมชนของอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี คือ เพลงพระชัยบุรี

2. แนวคิดจากสถานที่สำคัญ จำนวน 4 เพลง โดยจำแนกตามประเด็นแนวคิดดังนี้

2.1 สถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ จำนวน 1 เพลง คือ น้ำตกวังก้านเหลือง ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 4 ตำบลท่าดินดำ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี เป็นน้ำตกขนาดกลาง แต่ด้วยลักษณะเฉพาะที่โดดเด่นของน้ำตกคือ ต้นน้ำของน้ำตกแห่งนี้เป็นตาน้ำขนาดใหญ่ ซึ่งผุดขึ้นมาจากใต้ดินอยู่ทางทิศตะวันออกห่างจากบริเวณน้ำตกประมาณ 1.5 กิโลเมตร น้ำตกวังก้านเหลืองมีลักษณะเป็นธารน้ำตกจะไหลไปตามที่ลาดชัน ปะทะกับหินผาเป็นชั้น ๆ นับได้ไม่ต่ำกว่า 10 ชั้น แล้วไหลลงไปบรรจบกับแม่น้ำป่าสัก รอบบริเวณของน้ำตกมีความร่มรื่นปกคลุมไปด้วยต้นไม้ มีหินงอกหินย้อยเกิดขึ้นหลายแห่ง

ชื่อของน้ำตกวังก้านเหลือง ได้มาจากต้นไม้อุดมคติที่มีอยู่มากมายในบริเวณนี้ คือต้นก้านเหลือง หรือต้นกะเหลือง หรือกระทุ่มคลอง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่จัดอยู่ใน Family Ruviaceae เช่นเดียวกับต้นกระทุ่มชนิดอื่นๆ มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า *Nauclea orientalis* L. เป็นต้นไม้ที่ เจริญเติบโตได้ดี ในพื้นที่ใกล้แหล่งน้ำจะเป็นต้นไม้ผลัดใบ ใบของต้นก้านเหลืองมีลักษณะยาวรี ปลายใบมน ใบกว้างประมาณ 3 - 4 นิ้ว ยาวประมาณ 8 - 10 นิ้ว เกิดเป็นคู่ตรงข้ามกัน ที่โคนก้านใบแต่ละใบจะมีหูใบเป็นแผ่นเล็กๆติดอยู่ 1 คู่ ใบเหนียวทนทาน ในอดีตเคยมีการนำไปใช้ ในการมุงหลังคาบ้าน เนื้อไม้ละเอียดสีเหลืองสด มีผลกินได้ (สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, 2561, <http://library.tru.ac.th>)

น้ำตกวังก้านเหลืองเป็นสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมของประชาชนในเขตอำเภอชัยบาดาล และพื้นที่ใกล้เคียง อีกทั้งยังเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจ การค้าให้กับชุมชนและคนในท้องถิ่นได้เกิดอาชีพ เช่น อาชีพขายห่วงยาง อาชีพขายอาหาร อาชีพบริการเช่าเสื้อ อาชีพขายเครื่องดื่ม เป็นต้น จะเห็นได้ว่าน้ำตกวังก้านเหลืองไม่ใช่แค่เพียงน้ำตกที่ไหลให้ความเย็นสดชื่นให้กับชาวอำเภอชัยบาดาลเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดอาชีพต่าง ๆ ที่จะทำให้ประชาชนเกิดการสร้างรายได้และช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจให้กับท้องถิ่น ผู้วิจัยได้นำน้ำตกวังก้านเหลืองมาเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์ทั้งด้านบทร้องและสีของเครื่องแต่งกาย โดยด้านของสีเครื่องแต่งกายได้นำสีเขียวที่จะสะท้อนให้เห็นถึงสีของน้ำตกที่ไหลให้เกิดความสดชื่น เย็นใจ และการให้อาชีพกับชาวบ้านอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี อีกด้วย



ภาพที่ 24 : สวรรุชชาติน้ำตกวังก้านเหลือง

ที่มา : <https://thai.tourismthailand.org>



ภาพที่ 25 : สวนรุกขชาติน้ำตกวังก้านเหลือง

ที่มา : <https://thai.tourismthailand.org>

2.2 สถานที่ท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ จำนวน 1 แห่ง คือ เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ ตั้งอยู่ที่อำเภอพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี โดยแม่น้ำป่าสักมีต้นกำเนิดเริ่มต้นมาจากเทือกเขาเพชรบูรณ์ ในเขตพื้นที่อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์เกิดขึ้นตามแนวตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 มีลักษณะเป็นเขื่อนกักเก็บน้ำที่ใหญ่ ยาว ลึกที่สุดในประเทศไทย เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์เป็นเขื่อนที่ช่วยป้องกันปัญหาน้ำท่วมในลุ่มแม่น้ำป่าสักและลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา เริ่มดำเนินการก่อสร้างในวันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ. 2537 โดยกรมชลประทาน เป็นผู้รับผิดชอบ

เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ สร้างเมื่อวันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ. 2537 ถึงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2542 โดยใช้เวลาดำเนินการก่อสร้างกว่า 5 ปี ซึ่งสืบเนื่องมาจากปัญหาน้ำท่วมที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี จะเกิดปัญหาน้ำท่วมในบริเวณลุ่มแม่น้ำป่าสักโดยเฉพาะในช่วงฤดูน้ำหลากและขาดแคลนในช่วงฤดูร้อน พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 จึงพระราชทานพระราชดำริให้กรมชลประทานศึกษาความเหมาะสมถึงการสร้างเขื่อนเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2532 ซึ่งสามารถแก้ปัญหาได้ทั้งบริเวณลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาตอนล่าง และบริเวณกรุงเทพมหานครและปริมณฑลอีกด้วย จนกระทั่งวันที่ 3 พฤษภาคม พ.ศ. 2537 คณะรัฐมนตรีได้อนุมัติให้เปิดโครงการ

ก่อสร้างเขื่อนกักเก็บน้ำแม่น้ำป่าสัก ภายหลังจากการศึกษาความเหมาะสม และผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมแล้ว

เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ทำพิธีปฐมฤกษ์กักเก็บน้ำเขื่อนในวันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2541 โดย สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จมาเป็นองค์ประธานและในวันที่ 7 ตุลาคม พ.ศ.2541 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 พระราชทานนามเขื่อนแห่งนี้ว่า “เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์” อันหมายถึง เขื่อนแม่น้ำป่าสักที่กักเก็บน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 เสด็จพระราชดำเนิน พร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวงและสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทรงทำพิธีเปิดเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ ในวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 (<https://royalinitiativeproject.lopburi.go.th>, สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2563)

เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์เป็นแหล่งน้ำสำหรับการอุปโภคบริโภคและการเกษตรสำหรับพื้นที่ชลประทานที่เกิดขึ้นใหม่และพื้นที่รับประโยชน์ รวม 1.498 ล้านไร่ จำนวน 24,000 ครัวเรือน ช่วยบรรเทาปัญหาอุทกภัยที่เกิดขึ้นในพื้นที่ลุ่มน้ำป่าสักตอนบน ความจุอ่างเก็บน้ำที่เพิ่มขึ้น ตามแผนการพัฒนากว่า 254 ล้านลูกบาศก์เมตร สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการน้ำได้เป็นอย่างดี เกษตรกรมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นโดยเฉพาะพื้นที่การเกษตรที่อยู่ด้านท้ายอ่างฯ เนื่องจากมีความมั่นคงเรื่องน้ำทำให้ผลผลิตได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงของการขาดแคลนน้ำในฤดูแล้งและเป็นแหล่งน้ำต้นทุนของเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ได้สร้างความชุ่มชื้นให้แก่พื้นที่ป่าไม้และรักษาสมดุลระบบนิเวศวิทยาของลำน้ำ ที่อยู่ด้านท้ายอ่างฯและลำน้ำแม่น้ำป่าสัก เนื่องจากมีน้ำหล่อเลี้ยงลำน้ำตลอดทั้งปี นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งแพร่เพาะพันธุ์ปลาและแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ ของท้องถิ่น (<https://royalinitiativeproject.lopburi.go.th>, สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2563)



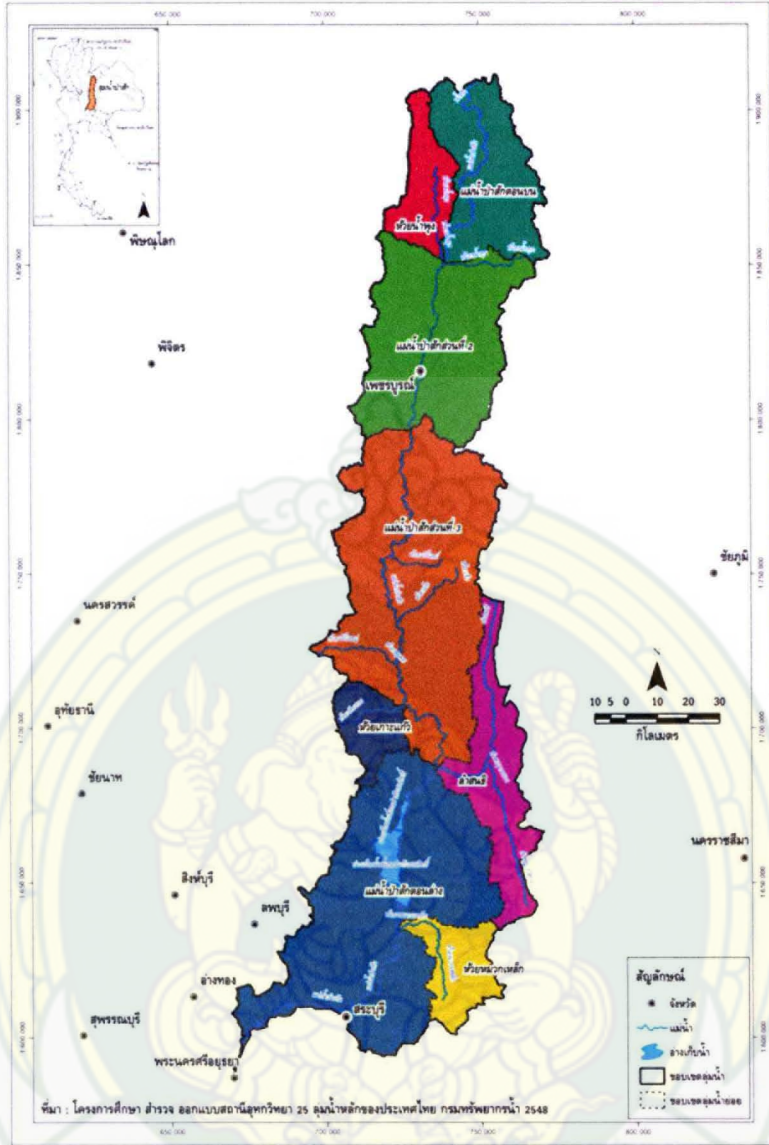
ภาพที่ 26 : เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์

ที่มา : <https://royalinitiativeproject.lopburi.go.th>, สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2563



ภาพที่ 27 : เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์

ที่มา : <https://royalinitiativeproject.lopburi.go.th>, สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2563



ภาพที่ 28 : ลุ่มแม่น้ำป่าสัก

ที่มา : โครงการศึกษา สํารวจ ออกแบบสถานีอุทกวิทยา 25 ลุ่มน้ำหลักของประเทศไทย กรมทรัพยากรน้ำ 2548 สืบค้นเมื่อวันที่ 29 มกราคม 2564

ลำดับ	รหัส	กลุ่มน้ำสาขา	พื้นที่		ร้อยละของพื้นที่ กลุ่มน้ำป่าสัก	ครอบคลุมพื้นที่บางส่วน	
			(ตร.กม.)	(ไร่)		จังหวัด	อำเภอ
1	1202	แม่น้ำป่าสักตอนบน	1,531.95	957,471	9.80	เลย เพชรบูรณ์	ด่านซ้าย หล่มเก่า น้ำหนาว และหล่มสัก
2	1203	ห้วยน้ำพุ	681.43	425,895	4.36	เพชรบูรณ์	เขาค้อ หล่มเก่า และหล่มสัก
3	1204	แม่น้ำป่าสักส่วนที่ 2	2,556.57	1,597,858	16.36	เพชรบูรณ์	เขาค้อ หล่มสัก และเมืองเพชรบูรณ์
4	1205	แม่น้ำป่าสักส่วนที่ 3	4,207.29	2,629,553	26.93	เพชรบูรณ์ ลพบุรี	เมืองเพชรบูรณ์ หนองไผ่ บึงสามพัน วิเชียรบุรี และศรีเทพ ชัยบาดาล
5	1206	ห้วยเกาะแก้ว	496.93	310,580	3.18	เพชรบูรณ์ ลพบุรี	ศรีเทพ โคกเจริญ และชัยบาดาล
6	1207	ลำสนธิ	1,336.95	835,591	8.56	ชัยภูมิ นครราชสีมา สระบุรี ลพบุรี	เทพสถิต เทพารักษ์ ด้านขุนทด สีคิ้ว และปาก ช่อง ม่วงเหล็ก ชัยบาดาล และลำสนธิ
7	1208	แม่น้ำป่าสักตอนล่าง	4,149.66	2,593,540	26.56	ลพบุรี สระบุรี พระนครศรีอยุธยา	ชัยบาดาล พัฒนานิคม ท่าหลวง สระ โบสถ์ และเมืองลพบุรี พระพุทธบาท เสาไห้ เฉลิมพระเกียรติ วังม่วง มวกเหล็ก แก่งคอย บ้านหมอ หนองโดน และเมืองสระบุรี ท่าเรือ นครหลวง และเมือง พระนครศรีอยุธยา
8	1209	ห้วยมวกเหล็ก	665.09	415,679	4.26	นครราชสีมา สระบุรี	ปากช่อง มวกเหล็ก และวังม่วง
		รวม	15,625.87	9,766,167	100.00		

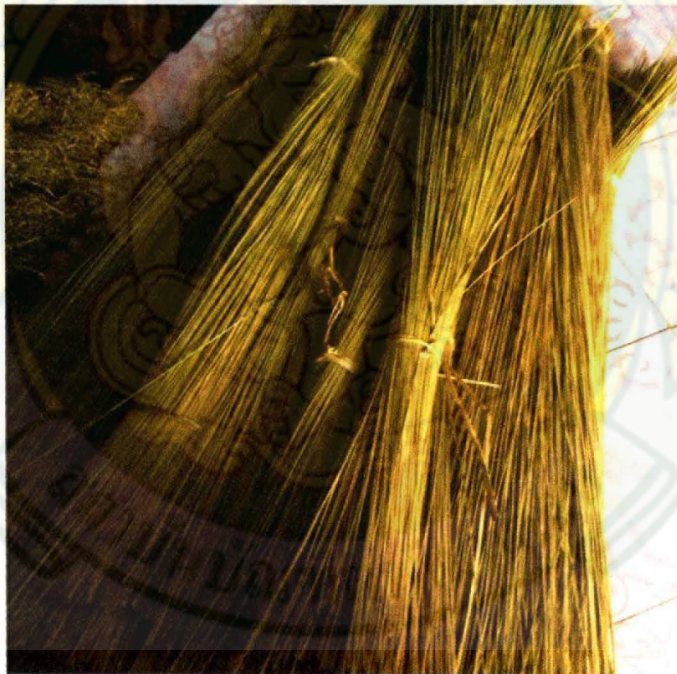
ภาพที่ 29 : รายละเอียดกลุ่มน้ำสาขาของกลุ่มน้ำป่าสักทั้ง 8 กลุ่มน้ำสาขา
ที่มา : ศูนย์ป้องกันวิกฤติน้ำ กรมทรัพยากรน้ำ สืบค้นเมื่อวันที่ 29 มกราคม 2564

3. แนวคิดจากผลิตภัณฑ์ของชุมชนในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 1 เพลง โดยนำเสนอเสื่อกก ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น เรียกกันว่า เสื่อกก บ้านท่าดินดำ โดยตั้งอยู่ที่ตำบลท่าดินดำ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี เป็นชุมชนที่นิยมทอเสื่อกก เนื่องบริเวณในละแวกหมู่บ้านท่าดินดำมีกอของต้นกกขึ้นอยู่ริมหนองน้ำ ทำให้คนในชุมชนนี้นำต้นกกมาใช้ประโยชน์ด้วยการเก็บเกี่ยวเอามาทอเสื่อ หรือที่เรียกกันตามภาษาท้องถิ่นว่า “ต้ำสาต” โดยเริ่มแรกใช้กันเองในชุมชน ต่อมาได้ขยายด้วยการนำมาขายเป็นอาชีพเพื่อเลี้ยงครอบครัว มาเป็นเวลานานหลายสิบปี จนทำให้เป็นที่แพร่หลายว่า “บ้านท่าดินดำเป็นหมู่บ้านทอเสื่อ”

ชุมชนทำดินดำ ส่วนใหญ่ประชาชนอพยพย้ายถิ่นฐานมาจากหลายจังหวัดในภาคอีสาน โดยเฉพาะมาจากอำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ชาวบ้านได้นำเอาวิชาที่เรียกว่า “ตำสาต” หรือ การทอเสื่อนั้นติดตัวมาด้วย ทำให้เกิดเป็นอาชีพจนถึงปัจจุบัน

ต้นกก เป็นพืชที่ชอบขึ้นตามที่ชื้นแฉะ มีหลายชนิดด้วยกัน กกสามเหลี่ยมหรือกกรังกา (Cyperus digitatus) หรือที่ชาวบ้านเรียกตามภาษาถิ่นว่า “ต้นฝื่อ” ส่วนกกกลม (Cyperus tegeti formis) ที่ชาวบ้านเก็บมาทอเสื่อ มีลำต้นกลม เราเรียก “ต้นไหล” แต่ชาวบ้านเรียกรวม ๆ ว่า “ต้นฝื่อ”

งานทอเสื่อเริ่มตั้งแต่ เกี่ยวกกจากหนองน้ำมาจักเป็นเส้น แล้วนำไปตากแดดสัก 4-5 วัน จากนั้นจึงนำมาย้อมสีตามต้องการ เมื่อแห้งแล้วจึงนำมาทอได้ งานทอเสื่อหรือตำสาต ของคนลาวอีสาน บ้านทำดินดำ เป็นงานที่สร้างอาชีพให้กับคนในท้องถิ่นได้อย่างดี ทำให้พวกเขาไม่ต้องหนีความกันดาร ละทิ้งถิ่นฐานเข้ามาหากินในเมืองใหญ่(สำนักงานเกษตรอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี, 2563)



ภาพที่ 30 : ต้นกกตากแห้ง

ที่มา : องค์การบริหารส่วนตำบลทำดินดำ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี



ภาพที่ 31 : เสื่อกกทำดินดำ

ที่มา : องค์การบริหารส่วนตำบลท่าดินดำ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี



ภาพที่ 32 : เสื่อกกทำดินดำ

ที่มา : องค์การบริหารส่วนตำบลท่าดินดำ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี



ภาพที่ 33 : ประกาศนียบัตรการคัดสรรเสื่อกกเป็นผลิตภัณฑ์ดีเด่น ระดับสี่ดาว
ตามโครงการคัดสรรสุดยอดหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ไทย (OTOP Product Champion)
ที่มา : องค์การบริหารส่วนตำบลท่าดินดำ อำเภอย้ายบด จ.ลพบุรี

4. แนวคิดความสามัคคีของชุมชน 17 ตำบลของอำเภอย้ายบด จ.ลพบุรี จำนวน 1 เพลง ด้วยสถานการณ์ปัจจุบันประเทศไทยเกิดความวุ่นวาย ในหลาย ๆ สถานการณ์ ดังนั้นการสร้างสามัคคีให้กับคนไทย โดยเริ่มจากชุมชนที่เป็นฐานรากในการสร้างความเข้มแข็ง สามัคคี ประองดองกันของคนในชาติ ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการสร้างสามัคคีให้กับคนในอำเภอย้ายบด จ.ลพบุรี ด้วยวิธีการนำชื่อของ 17 ตำบลในเขตอำเภอย้ายบด จ.ลพบุรี มาสร้างสรรค์เป็นบทร้องและบรรจุมเพลงร้องที่มีความไพเราะ เมื่อประชาชนในเขตอำเภอย้ายบดได้นำนวัตกรรมการร้องไปใช้จะก่อให้เกิดความรักและสามัคคีของคนในชุมชน เกิดการเรียนรู้การสร้างเครือข่ายให้กับคนในชุมชนได้อีกทางหนึ่ง

2) ดนตรีประกอบการแสดง

ปัจจุบันวิทยาการทางด้านดนตรีมีความเจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมาก ดนตรีสามารถเข้าถึงกลุ่มผู้ฟังได้หลากหลายช่องทางจากสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ ส่งผลให้ค่านิยมของผู้ฟังในปัจจุบันมีความต่างกับผู้ฟังในอดีต การนำวิทยาการดนตรีสมัยใหม่มาใช้ นั้น เป็นแนวทางหนึ่งที่พัฒนาให้ดนตรีมีความหลากหลาย สามารถสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ได้ในหลายมิติ อาทิ การนำเครื่องดนตรีพื้นเมืองของไทย มาบรรเลงประยุกต์ผสมผสานกับดนตรีสากล เพื่อให้สามารถเข้าถึงกลุ่มผู้ฟังได้หลากหลายกลุ่ม อันหมายรวมถึงกลุ่มผู้ฟังที่เป็นชาวต่างชาติด้วย คณะสร้างสรรค์งานจึงนำวิทยาการสมัยใหม่นี้มาประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาให้ดนตรีของไทยมีความทันสมัย ตรงกับค่านิยมของผู้ฟังในปัจจุบันมากขึ้น ด้วยการนำเครื่องดนตรีพื้นเมืองทั้ง 4 ภาคมาบรรเลงผสมผสานควบคู่ไปกับ Backing Track ที่เป็นการบรรเลงโดยวงดนตรีสากล (คณะศิลปนาฏดุริยางค์, 2562, น.52)

นวัตกรรมรำโทน มีลักษณะทำนองเพลงที่สะท้อนทำนองรำโทนรูปแบบดั้งเดิม โดยการบรรเลงด้วย “โทน” เครื่องดนตรีหลักในการเล่นหรือการแสดงรำโทน ประกอบด้วยเครื่องประกอบจังหวะ คือ ฉิ่ง กรับ ผสมผสานด้วยเทคโนโลยีดนตรีอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อให้เกิดความน่าสนใจของนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

โดยเครื่องดนตรีประกอบการแสดงนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1. โทน หุ่นกลองทำจากดินเผา โทนมียูปร่างแบบเดียวกับโทนในวง “กันตรึม” ของกลุ่มชนทางภาคอีสานตอนใต้ ขึ้นหน้ากลองด้วยหนังสัตว์ เช่น หนังงู หนังตะกรวด ใช้หวายตัดเป็นเส้นเล็ก ๆ หรือเชือกไนลอนโยงแรงเสียงแทนหนังเรียด เพื่อให้เกิดเสียงดัง ปัจจุบันต้องเป็นกลองที่ทำซื้อมาจากบ้านด่านเกวียน จังหวัดนครราชสีมาเท่านั้น ไม่ได้ประดิษฐ์ใช้เองในท้องถิ่นเพราะดินต้องมีคุณลักษณะพิเศษ (รวีทิwa ไวยนันท์, 2552, น.26)

2. ฉิ่ง เป็นเครื่องดนตรีที่มีความสำคัญมากขึ้นหนึ่งในวงดนตรีไทย มีหน้าที่ในการกำกับจังหวะแสดงให้เห็นถึงจังหวะหนักและจังหวะเบาของเพลง(สุวรรณี ชูเสน, 2548)

3. ฉาบ เป็นเครื่องดนตรีประเภทตี ทำด้วยโลหะคล้ายฉิ่ง แต่หล่อให้บางกว่า ฉาบมี 2 ชนิดคือฉาบเล็ก และ ฉาบใหญ่ ฉาบเล็กมีขนาด ที่วัดผ่านศูนย์กลางประมาณ 12 –14 ซม. ส่วนฉาบใหญ่ มีขนาดที่วัดผ่าน ศูนย์กลางประมาณ 24 –26 ซม. เวลาบรรเลงใช้ 2 ฝ่ามามีกระทบกันให้เกิดเสียงตาม

จิ้งหะ เมื่อฉาบทั้งสองข้างกระทบกันขณะตีประกบกันก็ จะเกิดเสียง ฉาบ แต่ถ้าตีแล้วเปิดเสียงก็จะได้ยิน เป็น แฉ่ง แฉ่ง แฉ่ง เป็นต้น

4. กรับเสภา ทำด้วยไม้แก่น เช่นไม้ชิงชัน ยาวประมาณ 20 ซม. หนาประมาณ 5 ซม. เหลาเป็นรูป 4 เหลี่ยมแต่ลบเหลี่ยม ออกเพื่อมิให้บาดมือและให้สามารถถลิ่งตัวของมันเองกลอก กระทบกันได้โดยสะดวก ใช้บรรเลงประกอบในการขับเสภา เวลาบรรเลงผู้ขับเสภาจะใช้กรับเสภา 2 คู่ รวม 4 อัน ถือเรียงกันไว้บนฝ่ามือของตนข้างละคู่ กล่าวขับเสภาไปพลาง มือทั้ง 2 ข้างก็ขยับกรับแต่ละข้างให้กลอก กระทบกันเข้าจิ้งหะ กับเสียงขับเสภา จึงเรียกรับชนิดนี้ว่า กรับเสภา



ภาพที่ 34 : โทน

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 35 : ฉิ่ง

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 36 : ฉาบ

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 37 : กรับ

ที่มา : ผู้วิจัย



4.1.3 การสร้างสรรค์ท่ารำ

นวัตกรรมรำโทนมีแนวคิดในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ดังนั้นท่ารำหลักในการสร้างสรรค์จึงเป็นท่ารำที่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสอดคล้องกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุผ่านลีลาท่ารำทางนาฏศิลป์ไทย โดยแบ่งการสร้างสรรค์ออกได้ดังนี้

1. ท่ารำพื้นฐานนาฏศิลป์ไทย ประกอบด้วย

- 1.1 การจับ ได้แก่ 1) จับหงาย 2) จับคว่ำ 3) จับปรกข้าง 4) จับส่งหลัง




ตารางที่ 7 : อธิบายการปฏิบัตินาฏยศัพท์การจับ

นาฏยศัพท์	ภาพ	วิธีการปฏิบัติ
จับหงาย		ลักษณะการกรีดนิ้ว โดย นิ้วหัวแม่มือจรดที่ข้อปลายนิ้วชี้ นิ้วที่เหลือทั้งสามเหยียดตึงกรีด ออกคล้ายรูปพัด หักข้อมือ หงาย ท้องแขน ปลายจับชี้ขึ้นด้านบน
จับคว่ำ		ลักษณะการกรีดนิ้ว โดย นิ้วหัวแม่มือจรดที่ข้อปลายนิ้วชี้ นิ้วที่เหลือทั้งสามเหยียดตึงกรีด ออกคล้ายรูปพัด หักข้อมือ คว่ำ ท้องแขน ปลายจับชี้ลงด้านล่าง

นาฏยศัพท์	ภาพ	วิธีการปฏิบัติ
<p>จิบปรกหน้า</p>		<p>ลักษณะการกรีดนิ้ว โดย นิ้วหัวแม่มือจรดที่ข้อปลายนิ้วชี้ นิ้วที่เหลือทั้งสามเหยียดตั้งกรีด ออกคล้ายรูปพัด หักข้อมือเข้า ระดับศีรษะ</p>
<p>จิบส่งหลัง</p>		<p>ลักษณะการกรีดนิ้ว โดย นิ้วหัวแม่มือจรดที่ข้อปลายนิ้วชี้ นิ้วที่เหลือทั้งสามเหยียดตั้งกรีด ออกคล้ายรูปพัด หักข้อมือ ส่ง แขนเหยียดตั้งไปด้านหลัง</p>

1.2 การตั้งวง ได้แก่ 1)วงล่าง 2)วงบน 3)วงกลาง

ตารางที่ 8 : อธิบายการปฏิบัตินาฏยศัพท์การตั้งวง

ชื่อทำนาฏยศัพท์	ภาพทำรำ	วิธีการปฏิบัติ
วง		<p>ลักษณะการเรียงนิ้วทั้งสี่ คือ นิ้วชี้, นิ้วกลาง, นิ้งนางและนิ้วก้อยชิดติดกัน เก็บหัวแม่มือ ลำแขนอยู่ในลักษณะโค้ง</p>
วงสูง		<p>มือตั้งวงยกแขนขึ้น โดยทอดแขนให้โค้งจากระดับไหล่ไปด้านข้าง แขนส่วนบนลาดลดจากไหล่เล็กน้อย ส่งแขนส่วนล่างขึ้นปลายนิ้วตัวพระอยู่ระดับแก้มศีรษะ ตัวนางอยู่ระดับหางคิ้ว</p>
วงกลาง		<p>มือตั้งวงยกแขนขึ้น โดยทอดแขนให้โค้งจากระดับไหล่ไปด้านข้าง แขนส่วนบนลาดลดจากไหล่เล็กน้อย ส่งแขนส่วนล่างขึ้นปลายนิ้วอยู่ระดับไหล่</p>

ชื่อทำนานฤยศัพท	ภาพท่ารำ	วิธีการปฏิบัติ
วงล่าง		มือที่ตั้งวงอยู่ด้านหน้าระดับชายพก(ระดับเข็มขัด) ทอดแขนโค้งลง การตั้งวงล่างของตัวพระต้องให้ช่องว่างข้อพับแขนออกห่างจากลำตัวซึ่งมีลักษณะกว้างกว่าตัวนาง

2. ท่ารำจากการประยุกต์ท่ารำ ได้แก่ 1) ท่ากำมือ 2) ท่าตีดนิ้ว 3) ท่าไหว้ 4) วงสูง

ระดับพิเศษ

ตารางที่ 9 : อธิบายการปฏิบัตินาฏยศัพทจากการประยุกต์ท่ารำ


ชื่อทำนานฤยศัพท	ภาพท่ารำ	วิธีการปฏิบัติ
ท่ากำมือ		มือทั้งสองกำหลวม ๆ

ชื่อท่านาฏยศัพท์	ภาพท่ารำ	วิธีการปฏิบัติ
ท่าตีดนิ้ว		<p>มือทั้งสองตีดนิ้วทั้งห้าออกตาม จิ้งหะ</p>
ท่าไหว้		<p>มือทั้งสองแบมือประกบกัน (ท่าพนมมือ) ระดับอก</p>
ท่าไหว้เหนือศีรษะ		<p>มือทั้งสองแบมือประกบกัน (ท่าพนมมือ) ระดับเหนือศีรษะ</p>




ชื่อท่านาฏยศัพท์	ภาพท่ารำ	วิธีการปฏิบัติ
วงสูงระดับพิเศษ		<p>มือตั้งวงยกแขนขึ้น โดยทอดแขนให้ตั้งจากระดับไหล่ขึ้นไปด้านบนเหนือศีรษะ</p>




1. ท่ารำที่สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ท่าใช้ผ้ายางยืด ท่าใช้ไม้พลอง
- ตารางที่ 10 : อธิบายการปฏิบัตินาฏยศัพท์ท่ารำที่สอดคล้องกับการออกกำลังกาย

ชื่อท่านาฏยศัพท์	ภาพท่ารำ	วิธีการปฏิบัติ
ผ้ายืดล่าง		<p>เท้าขวาหรือซ้ายเหยียดขาตะไปด้านหน้า เท้าซ้ายหรือขวายืนมือทั้งสองเหยียดแขนตั้งระดับไหล่ขนานกับพื้น ศีรษะตรง</p>

ชื่อท่านาฏยศัพท์	ภาพท่ารำ	วิธีการปฏิบัติ
ฝ้ายียดกลาง		<p>เท้าทั้งสองเขย่งขึ้นสุดขา พร้อม กับมือทั้งสองตั้งวงแขนเหยียดตั้ง ระดับไหล่ ศีรษะตรง</p>
ฝ้ายียดเฉียง	 <p>(1)</p> <p>(2)</p>	<p>(1)เท้าทั้งสองย่อตามจังหวะ เริ่ม จากเท้าขวา มือทั้งสองตั้งวงระดับ หัวไหล่ จากนั้นตั้งมือออกจากกัน ในลักษณะเฉียงระดับ 45 องศา มือขวาตั้งวงแขนเหยียดตั้งเฉียงลง ด้านล่างระดับเอว มือซ้ายตั้งวง แขนเหยียดตั้งเฉียงขึ้นด้านบน ระดับศีรษะ ศีรษะหันไปด้านซ้าย</p> <p>(2)มือทั้งสองตั้งวงระดับหัวไหล่ จากนั้นตั้งมือออกจากกันใน ลักษณะเฉียงระดับ 45 องศา มือ ซ้ายตั้งวงแขนเหยียดตั้งเฉียงลง ด้านล่างระดับเอว มือขวาตั้งวง แขนเหยียดตั้งเฉียงขึ้นด้านบน ระดับศีรษะ ศีรษะหันไปด้านซ้าย</p>

ชื่อท่านาฏยศัพท์	ภาพท่ารำ	วิธีการปฏิบัติ
ฝ้ายัดมือขวา		<p>เท้าขวากางเหยียดตั้งออกไป ด้านข้าง ปลายเท้าขนานลำตัว มือ ขวาดั้งวางเหยียดแขนตั้งระดับไหล่ ไปด้านข้าง มือซ้ายตั้งวางระดับ หัวไหล่ซ้าย ศีรษะหันไปทางขวา</p>
ฝ้ายัดมือซ้าย		<p>เท้าซ้ายกางเหยียดตั้งออกไป ด้านข้าง ปลายเท้าชี้ไปด้านข้าง มือซ้ายตั้งวางเหยียดแขนตั้งระดับ ไหล่ไปด้านข้าง มือขวาดั้งวางระดับ หัวไหล่ขวา ศีรษะหันไปทางซ้าย</p>
พลองเฉียงขวา		<p>เท้าขวาดั้งส้นเปิดปลายเท้า เท้า ซ้ายยืน มือทั้งสองตั้งวางถือไม้ พลองเฉียงระดับ 45 องศา โดยมี ขวาดั้งวางเหยียดแขนตั้งระดับเอว มือซ้ายตั้งวางแขนตั้งระดับศีรษะ ศีรษะหันไปด้านขวา</p>

ชื่อท่านาฏยศัพท์	ภาพท่ารำ	วิธีการปฏิบัติ
พลองเฉียงซ้าย		<p>เท้าซ้ายตั้งส้นเปิดปลายเท้า เท้าขวายืน มือทั้งสองตั้งวงถือไม้พลองเฉียงระดับ 45 องศา โดยมีมือขวาตั้งวงเหยียดแขนตั้งระดับ ศีรษะ มือซ้ายตั้งวงแขนตั้งระดับเอว ศีรษะหันไปด้านซ้าย</p>
ทอดพลอง		<p>เท้าทั้งสองยืนกางขาเล็กน้อย มือทั้งสองตั้งวงถือไม้พลองไว้ด้านหน้าระดับเอว ศีรษะตรง</p>
พลองสอดจีบ		<p>มือทั้งสองจับไม้พลองยกขึ้นผ่านศีรษะด้านหลัง แล้ววางไม้พลองไว้ที่ต้นคอ มือทั้งสองจับคว่ำไว้ที่ตามไม้พลอง ศีรษะตรง</p>

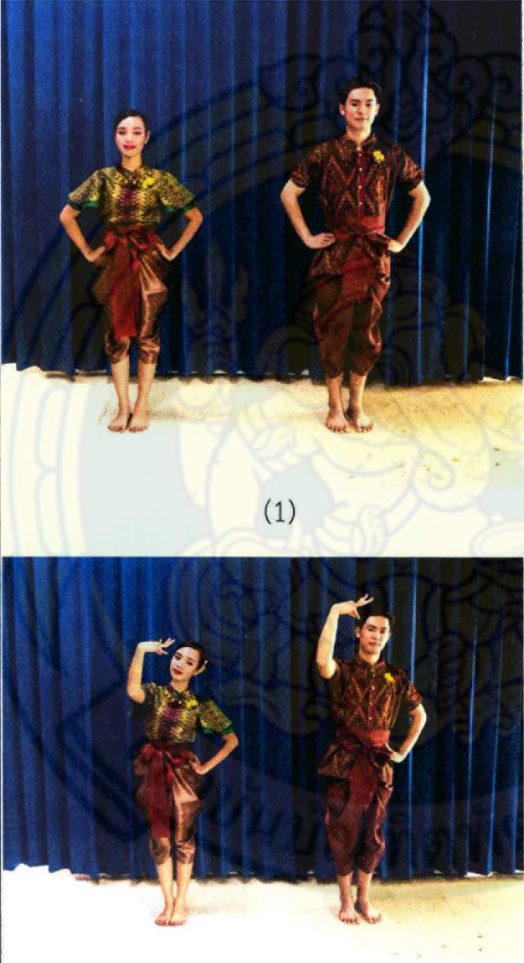
ชื่อท่านาฏยศัพท์	ภาพท่ารำ	วิธีการปฏิบัติ
<p>พลองสอดวง</p>	 <p>(1)</p>  <p>(2)</p>	<p>(1) ถ่ายน้ำหนักพร้อมกับยุบแล้วยืดไปทางด้านขวา เท้าขวายืน เท้าซ้ายเปิดส้นเท้า มือทั้งสองจับแล้วปล่อยตั้งวงบนระดับศีรษะ ศีรษะเอียงขวา</p> <p>(2) ถ่ายน้ำหนักพร้อมกับยุบแล้วยืดไปทางด้านซ้าย เท้าซ้ายยืน เท้าขวาเปิดส้นเท้า มือทั้งสองจับแล้วปล่อยตั้งวงบนระดับศีรษะ ศีรษะเอียงซ้าย</p>
<p>วงพลองบน</p>		<p>ย่อตัวลง จากนั้นเท้าซ้ายวางส้นเท้าขวายืน มือทั้งสองตั้งวงถือไม้พลองระดับเอวแล้วยกขึ้นระดับศีรษะพร้อมกับยืดตัว ศีรษะตรง</p>



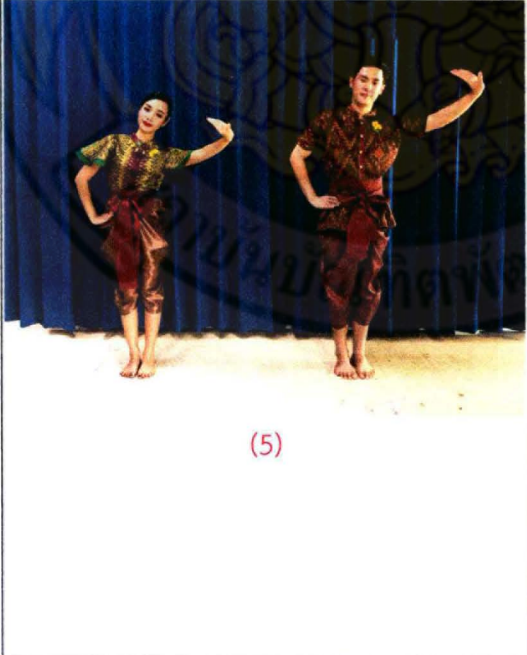
ทำรำนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

1. เพลงชาติไทย

ธงชาติไทย ครั้งแรกเสียไปเมื่อไทยถูกโงง ธงชาติศาสนา เป็นสัญญาให้ไทยยืนตรง เดียวนี้ได้คืน มา แปรนาฬิกาพวกเรายืนตรง แปรนาฬิกาได้เวลาซักรง พวกเราจะต้องยืนตรง เคารพธงของชาติไทย เพื่อสนับสนุน ป.พิบูลสงคราม พวกเราจะต้องทำตามแทนผู้นำของชาติไทย

ตารางที่ 11 : อธิบายทำรำเพลงชาติไทย

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
1	 <p>(1)</p> <p>(2)</p>	<p>(1)ท่าเตรียม ยืนชิดเท้า มือทั้งสองเท้าเอว</p> <p>(2)เท้าซ้ายก้าวไปด้านข้างและยกเท้าขวามาแตะข้างเท้าซ้าย มือขวาจับปรกหน้า มือซ้ายเท้าเอว เอียงศีรษะข้างซ้าย</p> <p>(3)เท้าขวาก้าวไปด้านข้างและยกเท้าซ้ายมาแตะข้างเท้าขวา มือขวาดั้งวงบนระดับศีรษะ มือซ้ายเท้าเอว เอียงศีรษะข้างขวา</p> <p>หมายเหตุ ข้อ 2-3 ปฏิบัติข้างละ 8 ครั้ง</p>

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p>(3)</p>	
	 <p>(4)</p>	
	 <p>(5)</p>	

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
2		(1) ย่ำเท้าตามจังหวะ มือทั้งสองตั้งวง แขนตั้งระดับไหล่ พร้อมทั้งเดาะแขน เล็กน้อย 8 ครั้ง
3		(1) ย่ำเท้าตามจังหวะ มือทั้งสองจับหาง แขนตั้งระดับไหล่ พร้อมทั้งเดาะแขน เล็กน้อย 8 ครั้ง
 <p data-bbox="289 1534 673 1576">ภาพเคลื่อนไหว ท่ารำเพลงชาติไทย</p>		<p data-bbox="824 1123 1270 1336">ผลต่อสุขภาพะ ด้านการบริหารร่างกาย กลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือ แขน หัวไหล่ กล้ามเนื้อบริเวณขา</p>

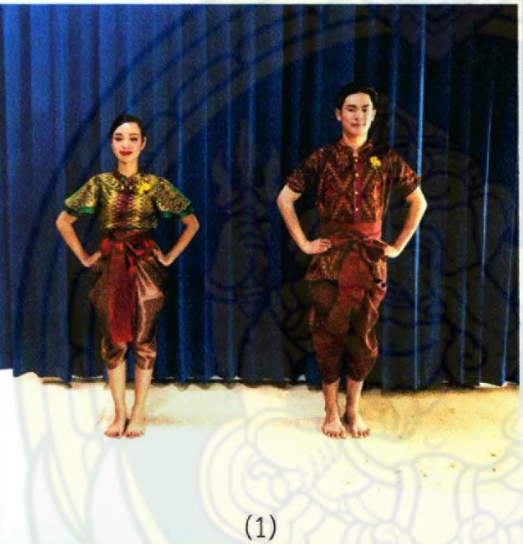

2. เพลงโขนตำบลบัวชุม (รำโขนรวมใจ)


โขน โขน ป๊ะ โขนโขน (ซ้ำ) เสียงโขนตำบลบัวชุม เชิญเถิดสาว ๆ หนุ่ม ๆ เชิญเถิดสาว ๆ หนุ่ม ๆ
เรามาจับกลุ่มรำโขนสามัคคี เรามาจับกลุ่มรำโขนสามัคคี



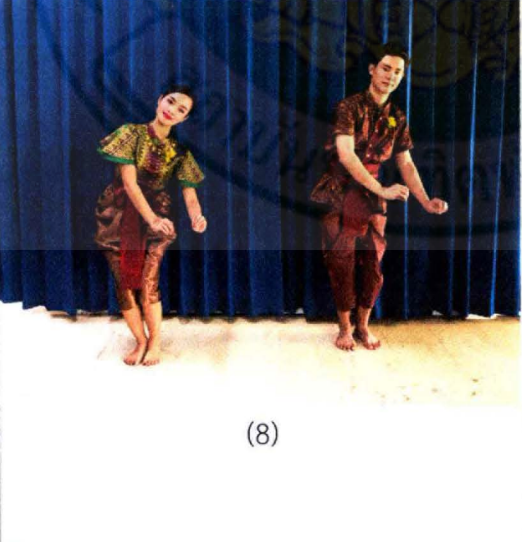
โขน โขน ป๊ะ โขนโขน (ซ้ำ) เสียงโขนที่ลำนารายณ์ เชิญเถิดทั้งหญิงทั้งชาย เชิญเถิดทั้งหญิงทั้งชาย
เราพร้อมน้ำใจกันมาหลายร้อยปี เราพร้อมน้ำใจกันมาหลายร้อยปี

โขน โขน ป๊ะ โขนโขน (ซ้ำ) เสียงโขนที่ชัยบาดาล มาเถิดอย่ามัวทำงาน มาเถิดอย่ามัวทำงาน
พวกเราชาวบ้านขึ้นบานฤดี พวกเราชาวบ้านขึ้นบานฤดี

ตารางที่ 12 : อธิบายท่ารำเพลงโขนตำบลบัวชุม (รำโขนรวมใจ)

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
1	 <p style="text-align: center;">(1)</p>  <p style="text-align: center;">(2)</p>	<p>(1)ท่าเตรียม ยืนชิดเท้า มือทั้งสองเท้าเอว (2)เท้าทั้งสองย่อตามจังหวะ มือทั้งสองกำ หลวม ๆ ระดับด้านข้างใบหู แล้วดีดออก ตามจังหวะ</p> <p>ปฏิบัติ : ด้านบน ขวาและซ้าย ด้านล่าง ขวาและซ้าย 4 จังหวะ</p>

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p>(3)</p>	
	 <p>(4)</p>	
	 <p>(5)</p>	

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p>(6)</p>	
	 <p>(7)</p>	
	 <p>(8)</p>	

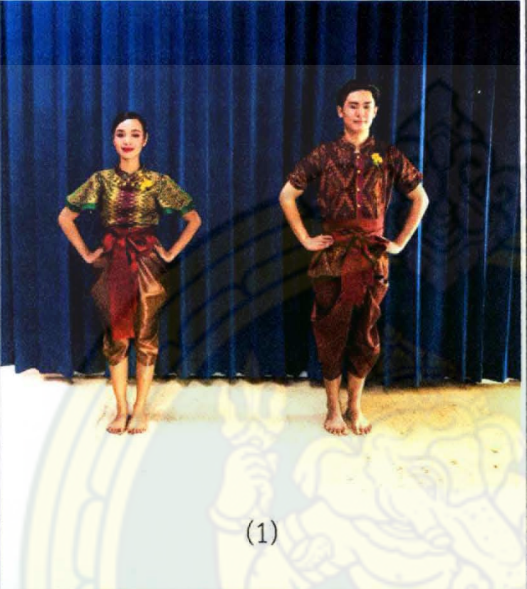
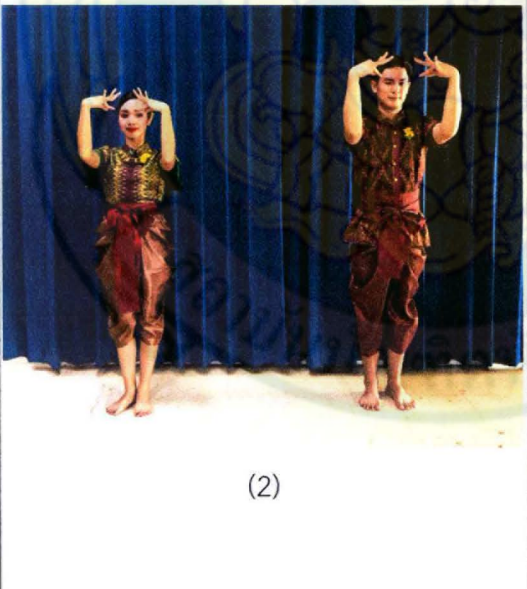
ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p data-bbox="491 697 524 734">(9)</p>	
2	 <p data-bbox="491 1172 524 1208">(1)</p>  <p data-bbox="491 1591 524 1627">(2)</p>	<p data-bbox="783 757 1263 970">(1)เท้าขวาแกงออกไปด้านข้างแตะด้วยจมูก เท้า เท้าซ้ายยืนลงน้ำหนัก มือขวาตั้งวง เหยียดแขนตั้งระดับไหล่ มือซ้ายตั้งวง ระดับหัวไหล่ขวา</p> <p data-bbox="783 991 1263 1098">(2)กอดมือทั้งสองแบลงขนานกับพื้น พร้อม กับยุบตัว และยืดตัวขึ้นสลับกัน</p> <p data-bbox="783 1119 954 1155">ปฏิบัติ : 4 ครั้ง</p>

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p data-bbox="491 689 526 723">(3)</p>  <p data-bbox="491 1140 526 1174">(4)</p>	
	 <p data-bbox="353 1615 526 1649">ภาพเคลื่อนไหว</p> <p data-bbox="207 1676 673 1710">ท่ารำเพลงโชนตำบลบัวชุม (รำโชนรวมใจ)</p>	<p data-bbox="787 1200 1267 1353">ผลต่อสุขภาพะ ด้านการบริหารร่างกายกลุ่ม กล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ ข้อมือ แขน หัวไหล่ กล้ามเนื้อบริเวณ หัวเข่า ขา</p>

3. เพลงพระชัยบุรี

พระชัยบุรี พระศรีสมอรตัน เครื่องครัดด้วยชาตินักรบ เจนจบฝีมือ ไสซื่อจริงใจ ยอมถวายชีวา แต่องค์
นเรศวรราชา รบไล้ปัจจากจนแพ่พ่าย สร้างบ้านแปลงเมือง รุ่งเรืองยิ่งใหญ่ เกริกไกรแห่งชัยบาดาล

ตารางที่ 13 : อธิบายท่ารำเพลงพระชัยบุรี

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
1	 <p>(1)</p>  <p>(2)</p>	<p>(1)ท่าเตรียม ยืนชิดเท้า มือทั้งสองเท้าเอว</p> <p>(2)เท้าทั้งสองย่อตามจังหวะ มือทั้งสองจับ ปรกหน้า</p> <p>(3)มือทั้งสองปล่อยจับตั้งวงบน</p> <p>ปฏิบัติ : เจนจบเพลง</p>

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p data-bbox="491 693 529 732">(3)</p>	
	 <p data-bbox="237 1155 642 1193">ภาพเคลื่อนไหว ท่ารำเพลงพระชัยบุรี</p>	<p data-bbox="787 753 1267 910">ผลต่อสุขภาพะ ด้านการบริหารร่างกายกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ ข้อมือ แขน หัวไหล่ กล้ามเนื้อบริเวณขา</p>

4. เพลงวังก้านเหลือง

ป่าไม้อุดม สนุกสุขสมบ้านท่าดินดำ ธรรมชาติแต่งทำ น้ำตกชุ่มฉ่ำที่วังก้านเหลือง ผู้คนยิ้มเฝ่อง
ผ่องใส ไกลไกลเที่ยวกันฟูเฟื่อง ร่มรื่นชื่นใจ ทั้งหญิงทั้งชาย หายชุ่นเคื่อง ดุจสินทรัพย์ไหลกองนองเนือง
น้ำตกหล่อเลี้ยงที่ท่าดินดำ

ตารางที่ 14 : อธิบายท่ารำเพลงวังก้านเหลือง

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
1	 <p>(1)</p>  <p>(2)</p>	<p>1)ท่าเตรียม ยืนชิดเท้า มือทั้งสองเท้าเอว</p> <p>2)เท้าทั้งสองย่อตามจังหวะ เริ่มต้นเท้าขวา มือทั้งสองจับส่งหลังแขนเหยียดตั้ง</p> <p>3)มือทั้งสองตั้งวางบนพิเศษเหนือศีรษะ แขนเหยียดตั้ง</p> <p>ปฏิบัติ : จนจบเพลง</p>



ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p data-bbox="514 691 555 734">(3)</p>	
 <p data-bbox="226 1149 672 1202">ภาพเคลื่อนไหว ท่ารำเพลงวังกำนเหลียง</p>		<p data-bbox="802 755 1269 968">ผลต่อสุขภาพะ ด้านการบริหารร่างกาย กลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ ข้อมือ แขน หัวไหล่ กล้ามเนื้อบริเวณขา</p>

5. เพลงเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์

แก้ความยากจน เขื่อนรับน้ำฝน เหมือนเทพเจ้าของปวงชน พระทรงคิดค้นมองการณ์ไกล สร้าง
เขื่อนป่าสักเก็บกักน้ำ แก้มลิงเลิศล้ำหมดทุกข์ภัย ฝูงปลาหนา นากันเวียนว่าย ประชาอาศัยใบบุญ
ตารางที่ 15 : อธิบายท่ารำเพลงเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
1		<p>(1)ท่าเตรียม ยืนชิดเท้า มือทั้งสองเท้าเอว</p> <p>(2)เท้าทั้งสองย่อตามจังหวะ เริ่มต้นย่อเท้า ขวา มือทั้งสองจับหงายระดับชายพกแล้ว ม้วนมือตั้งวงล่าง</p>

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p data-bbox="518 1783 555 1819">(4)</p>	<p data-bbox="797 278 1267 434">(3)มือทั้งสองจับหงายระดับไหล่แล้วม้วนมือเข้าหาลำตัว จากนั้นปล่อยมือตั้งวงกลาง</p> <p data-bbox="797 476 1267 632">(4)มือทั้งสองจับประก้างระดับศีรษะแล้วม้วนมือเข้าหาศีรษะจากนั้นปล่อยมือตั้งวงบน</p>




ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p>(5)</p>	<p>(5)มือทั้งสองตั้งวงบนระดับศีรษะจากนั้น แกงมือส่งแขนเหยียดตั้งไปด้านหลังทำ ยุงพ้อนหาง</p>
 <p>ภาพเคลื่อนไหว ท่ารำเพลงเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์</p>		<p>ผลต่อสุขภาพะ ด้านการบริหารร่างกาย กล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ ข้อมือ แขน หัวไหล่ กล้ามเนื้อบริเวณขา</p>

6. เพลงเสือกก

กก กัก กก พวกเราอนกก มาทอเสือกัน ต่ำสาดผืนยาวสั้น พวกเราพร้อมกัน มาทอเสือกก สวา
เอ่ยสาว หน้าหนาวมานั่งกอดอก หัวใจที่วังเวง.... ได้ยินเสียงเพลง ตอนเรนอนกก

ตารางที่ 16 : อธิบายท่ารำเพลงเสือกก

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
1	 <p style="text-align: center;">(1)</p>	<p>(1)ท่าเตรียม เท้าทั้งสองกางออกเล็กน้อย มือทั้งสองตั้งวงถ้อย่ายยัดระดับไหล่ เปิดแขนขนานกับพื้น ศีรษะตรง</p>
2	 <p style="text-align: center;">(1)</p>	<p>(1)เท้าขวากางเหยียดตั้งออกไปด้านข้าง ปลายเท้าขนานลำตัว มือขวาดั้งวงเหยียดแขนตั้งระดับไหล่ไปด้านข้าง มือซ้ายตั้งวงระดับหัวไหล่ซ้าย ศีรษะหันไปทางขวา</p> <p>(2)เท้าซ้ายกางเหยียดตั้งออกไปด้านข้าง ปลายเท้าชี้ไปด้านข้าง มือซ้ายตั้งวงเหยียดแขนตั้งระดับไหล่ไปด้านข้าง มือขวาดั้งวงระดับหัวไหล่ขวา ศีรษะหันไปทางซ้าย</p> <p>หมายเหตุ : ข้อ (1),(2) ปฏิบัติสลับข้างละ 4 ครั้ง</p>

ท่าที่	ท่าร่ำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p>(2)</p>	
2	 <p>(1)</p>  <p>(2)</p>	<p>(1)เท้าทั้งสองย่อเข่าลงเล็กน้อย มือทั้งสองถือผ้าอย่างยี่ตรงระดับไหล่ เปิดแขนขนานกับพื้น ศีรษะตรง</p> <p>(2)เท้าขวาเหยียดขาตะไปด้านหน้า เท้าซ้ายยืน มือทั้งสองเหยียดแขนตั้งระดับไหล่ขนานกับพื้น ศีรษะตรง</p> <p>(3)เท้าซ้ายเหยียดขาตะไปด้านหน้า เท้าขวายืน มือทั้งสองเหยียดแขนตั้งระดับไหล่ขนานกับพื้น ศีรษะตรง</p> <p>หมายเหตุ : ข้อ (2),(3) ปฏิบัติสลับข้าง 9 ครั้ง</p>




ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p>(3)</p>	
	 <p>(1)</p>	<p>(1)เท้าทั้งสองเขย่งขึ้นสุดขา พร้อมกับมือทั้งสองตั้งวงแขนเหยียดตึงระดับไหล่ ศีรษะตรง</p> <p>หมายเหตุ : ปฏิบัติจังหวะสุดท้าย 1 ครั้ง</p>
	 <p>ภาพเคลื่อนไหว ท่ารำเพลงเสื่อกก</p>	<p>ผลต่อสุขภาพะ ด้านการบริหารร่างกาย</p> <p>กลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ ข้อมือ แขน หัวไหล่</p> <p>กล้ามเนื้อบริเวณข้อเท้า หัวเข่า ขา</p>

7. เพลงร่ำวงสืบเจ็ดหมูบ้าน

ลำนารายณ์ ชัยนารายณ์ ศูนย์รวมใจบ้านใหม่สามัคคี(ซ้ำ) ศิลาทิพย์ เกาะรังดี บ้านท่าดินดำเอ๋ย
 (สร้อย) เอ๋ยเรสามัคคี มาเป็นน้องพี่ ประรองเอ๋ย สนุกจริงเว้ย เพื่อนเอ๋ย มาร่วมร่ำวงกัน
 ห้วยหิน ม่วงค่อม แม่ดอกพยอม ท่ามะนาว หนองยายโตะเย็นยาว ชัยบาดาลเอ๋ย (สร้อย)
 นิคมลำนารายณ์ มะกอกหวาน ชับตะเคียนยืนนาน บ้านเขาแหลมเอ๋ย (สร้อย)
 นาโสม บัวชุม ก็ขึ้นบาน รวมสืบเจ็ดหมูบ้าน สำราญใจเอ๋ย(สร้อย)

ตารางที่ 17 : อธิบายท่ารำเพลงร่ำวงสืบเจ็ดหมูบ้าน

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
1	 <p style="text-align: center;">(1)</p>	<p>(1)ท่าเตรียม เท้าทั้งสองกางออกเล็กน้อย มือทั้งสองตั้งวงถือนิ้วชี้ขึ้นบน ศีรษะตรง</p>
2	 <p style="text-align: center;">(1)</p>	<p>(1)เท้าขวาแตะไขว้ด้านหน้าไปทางซ้าย เขยียดตั้ง มือขวาดังวงวาดมือแขนเหยียด ตั้งไปด้านข้างขวาปลายนิ้วชี้ขึ้นบน มือซ้าย ตั้งวงเท้าเอวด้านซ้าย ศีรษะหันไปทางซ้าย</p> <p>(2)เท้าซ้ายแตะไขว้ด้านหน้าไปทางขวา เขยียดตั้ง มือซ้ายตั้งวงวาดมือแขนเหยียด ตั้งไปด้านข้างขวาปลายนิ้วชี้ขึ้นบน มือขวา ตั้งวงเท้าเอวด้านขวา ศีรษะหันไปทางขวา</p> <p>หมายเหตุ : ข้อ (1),(2) ปฏิบัติข้างละ 4 ครั้ง</p>

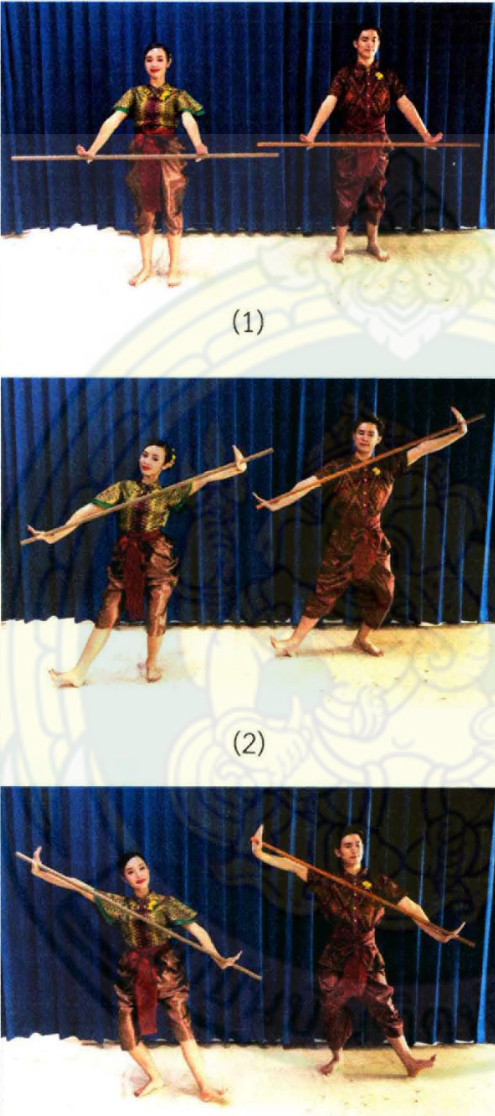
ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p data-bbox="511 697 546 729">(2)</p>	
2	 <p data-bbox="511 1129 546 1161">(1)</p>  <p data-bbox="511 1559 546 1591">(2)</p>	<p data-bbox="786 757 1269 910">(1)เท้าขวาแตะไปด้านหน้า เขยียดขาตั้ง เท้าซ้ายยืน มือทั้งสองเท้าเอวแล้วลากออก จากกันแขนตั้งเฉียงลงระดับเอว</p> <p data-bbox="786 959 1269 1112">(2)เท้าซ้ายแตะไปด้านหน้า เขยียดขาตั้ง เท้าขวายืน มือทั้งสองเท้าเอวแล้วลากออก จากกันแขนตั้งเฉียงลงระดับเอว</p> <p data-bbox="786 1161 1269 1251">หมายเหตุ : ข้อ (1),(2) ปฏิบัติ สลับกัน 4 ครั้ง</p>




ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
2	 <p>(1)</p>  <p>(2)</p>	<p>(1)เท้าทั้งสองย่อตามจังหวะ เริ่มจากเท้าขวา มือทั้งสองตั้งวงระดับหัวไหล่ จากนั้นดึงมือออกจากกันในลักษณะเฉียงระดับ 45 องศา มือขวาตั้งวงแขนเหยียดตั้งเฉียงลงด้านล่างระดับเอว มือซ้ายตั้งวงแขนเหยียดตั้งเฉียงขึ้นด้านบนระดับศีรษะ ศีรษะหันไปด้านซ้าย</p> <p>(2)มือทั้งสองตั้งวงระดับหัวไหล่ จากนั้นดึงมือออกจากกันในลักษณะเฉียงระดับ 45 องศา มือซ้ายตั้งวงแขนเหยียดตั้งเฉียงลงด้านล่างระดับเอว มือขวาตั้งวงแขนเหยียดตั้งเฉียงขึ้นด้านบนระดับศีรษะ ศีรษะหันไปด้านซ้าย</p> <p>หมายเหตุ : ข้อ (1),(2) ปฏิบัติสลับ 4 ครั้ง</p>
 <p>ภาพเคลื่อนไหว ท่ารำเพลงรำวงสิบเจ็ดหมู่บ้าน</p>		<p>ผลต่อสุขภาพะ ด้านการบริหารร่างกายกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ ข้อมือ แขน หัวไหล่ กล้ามเนื้อบริเวณด้านข้างลำตัว กล้ามเนื้อบริเวณข้อเท้า หัวเข่า ขา</p>

8. เพลงสาวอายุสิบห้า

สาว ๆ อายุสิบห้า หนีมารดามาเล่นรำวง พ่อแม่หนูตามมาตี เห็นหนูรำดีเลยตีไม่ลง

ตารางที่ 18 : อธิบายท่ารำเพลงสาวอายุสิบห้า

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
1	 <p>(1)</p> <p>(2)</p> <p>(3)</p>	<p>(1)เท้าทั้งสองยืนกางขาเล็กน้อย มือทั้งสองตั้งวงถือไม้พลองไว้ด้านหน้าระดับเอว ศีรษะตรง</p> <p>(2)เท้าขวาดังสันเปิดปลายเท้า เท้าซ้ายยืน มือทั้งสองตั้งวงถือไม้พลองเฉียงระดับ 45 องศา โดยมือขวาดังวงเหยียดแขนตั้งระดับเอว มือซ้ายตั้งวงแขนตั้งระดับศีรษะ ศีรษะหันไปด้านขวา</p> <p>(3)เท้าซ้ายดังสันเปิดปลายเท้า เท้าขวายืน มือทั้งสองตั้งวงถือไม้พลองเฉียงระดับ 45 องศา โดยมือขวาดังวงเหยียดแขนตั้งระดับศีรษะ มือซ้ายตั้งวงแขนตั้งระดับเอว ศีรษะหันไปด้านซ้าย</p> <p>หมายเหตุ : ข้อ (2),(3) ปฏิบัติสลับกัน</p>

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
2	 <p>(1)</p>  <p>(2)</p>  <p>(3)</p>	<p>(1)เท้าทั้งสองยืนกางขาเล็กน้อย มือทั้งสองตั้งวงถือไม้พลองระดับเอว ศีรษะตรง</p> <p>(2)มือทั้งสองตั้งวงถือไม้พลองระดับเอว แล้วหันลำตัวไปทางด้านขวา ยุบ-ยียด ศีรษะหันเอียงซ้าย</p> <p>(3)ปฏิบัติข้อ 1</p> <p>(4)มือทั้งสองตั้งวงถือไม้พลองระดับเอว แล้วหันลำตัวไปทางด้านซ้าย ยุบ-ยียด ศีรษะเอี้ยวขวา</p> <p>หมายเหตุ : ข้อ (2),(3)ปฏิบัติสลับกัน 2 ครั้ง</p>

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p data-bbox="193 689 691 732">ภาพเคลื่อนไหว ท่ารำเพลงเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์</p>	<p data-bbox="794 278 1263 491">ผลต่อสุขภาพะ ด้านการบริหารร่างกาย กลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ ข้อมือ แขน หัวไหล่ กล้ามเนื้อบริเวณข้อเท้า หัวเข่า ขา</p>






9. เพลงกระต่ายหมายจันทร์

มองดูดาวแสงดาวก็เคลื่อน มองดูเดือน ๆ ก็แลหันหน้ามามาสั่งคนรัก(ข้า) คีนี่จะจากพระจันทร์
วันเพ็ญ จันทร์วันเพ็ญ กระต่ายตื่นเต็นมองชะเง้อ นารักจริง ๆ นะเธอ จะละเมอไปถึงไหน กระต่ายจับ
จันทร์นับวันจะแล้งห่างไกล ดูซิน้ำใจกระต่ายช่างมานะจริงนะเธอ คีนี่เดือนหงายดาวกระจายแจ่มฟ้า
หอมหวานชวนตา เมื่อเวลาจะโผผิน เจ้าช้ออังกาบ กุหลาบส่งกลิ่น เอ็นดูชูก้านจะบานจะบิน กุหลาบส่ง
กลิ่น หอมมะรืนชื่นใจ

ตารางที่ 19 : อธิบายท่ารำเพลงกระต่ายหมายจันทร์

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
1	 <p>(1)</p> <p>(2)</p>	<p>(1)เท้าทั้งสองยืนกางขาเล็กน้อย มือทั้งสองตั้งวงถือนไม้พลองระดับเอว ศีรษะตรง</p> <p>(2)ย่อตัวลง จากนั้นเท้าขวาวางส้น เท้าซ้ายยืน มือทั้งสองตั้งวงถือนไม้พลองระดับเอว แล้วยกขึ้นระดับศีรษะพร้อมกับยืดตัว ศีรษะตรง</p> <p>(3)ย่อตัวลง จากนั้นเท้าซ้ายวางส้น เท้าขวา ยืน มือทั้งสองตั้งวงถือนไม้พลองระดับเอว แล้วยกขึ้นระดับศีรษะพร้อมกับยืดตัว ศีรษะตรง</p> <p>หมายเหตุ : ข้อ (2),(3) ปฏิบัติสลับกัน 10 ครั้ง</p>

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p>(3)</p>	
2	 <p>(1)</p>  <p>(2)</p>  <p>(3)</p>	<p>(1)เท้าทั้งสองยืนกางขาเล็กน้อย มือทั้งสองตั้งวงถือไม้พลองระดับเอว ศีรษะตรง</p> <p>(2)มือทั้งสองจับไม้พลองยกขึ้นผ่านศีรษะด้านหลัง แล้ววางไม้พลองไว้ที่ต้นคอ มือทั้งสองจับคว่ำไว้ที่ตามไม้พลอง ศีรษะตรง</p> <p>(3)ถ่ายน้ำหนักพร้อมกับยุบแล้วยืดไปทางด้านขวา เท้าขวายืน เท้าซ้ายเปิดส้นเท้า มือทั้งสองจับแล้วปล่อยตั้งวงบนระดับศีรษะ ศีรษะเอียงขวา</p> <p>(4)ถ่ายน้ำหนักพร้อมกับยุบแล้วยืดไปทางด้านซ้าย เท้าซ้ายยืน เท้าขวาเปิดส้นเท้า มือทั้งสองจับแล้วปล่อยตั้งวงบนระดับศีรษะ ศีรษะเอียงซ้าย</p> <p>(5)เท้าทั้งสองยืนกางขาเล็กน้อย มือทั้งสองตั้งวงถือไม้พลองระดับเอว ศีรษะตรง</p> <p>(6)เลื่อนไม้พลองมามาด้านหน้า (นับ 4 จังหวะ) จากนั้น ย่ำเท้าตามจังหวะโดยเริ่ม</p>

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p>(4)</p>  <p>(5)</p>	<p>จากเท้าขวา พร้อมกับสับตไม้พลอง ด้านขวา ด้านหน้า ด้านซ้าย ด้านละ 3 จังหวะ</p> <p>หมายเหตุ : ข้อ 1 นับ 6 จังหวะ</p> <p>ข้อ (3),(4) ปฏิบัติสลับ 16 ครั้ง</p> <p>ข้อ (6) นับ 4 จังหวะ</p>



ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p>(6)</p>  <p>(7)</p>	
 <p>ภาพเคลื่อนไหว ท่ารำเพลงกระต่ายหมายจันทร์</p>		<p>ผลต่อสุขภาพะ ด้านการบริหารร่างกายกลุ่ม กล้ามเนื้อบริเวณต้นขา กล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ ข้อมือ แขน หัวไหล่ กล้ามเนื้อบริเวณข้อเท้า หัวเข่า ขา</p>

10. เพลงลา

ดึกแล้วนะแมงามงอน(ซ้ำ) ลาก่อนนะน้องคนดี ลาไปหัวใจพี่จะขาด เสียดายว่าญาติของพี่ไม่มี ลา ลี ลาลี(ซ้ำ) ลาลัด ลาลัด ลาลัด สวัสดิ์ เหนื่อยนักพักผ่อนกันเสียที(ซ้ำ) ทั้งน้องทั้งพี่ฝันดีตลอดคืน ลาก่อน ลาก่อน นาน ๆ จะย้อนจะจรจากคืน เมื่อเธอจากไปเมื่อไหร่จะเจอ(ซ้ำ) ปีนักษัตรเธอจะเจอกี่นาน

ตารางที่ 20 : อธิบายท่ารำเพลงลา

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
1	 <p>(1)</p>  <p>(2)</p>	<p>(1)ท่าเตรียม เท้าทั้งสองกางออก เล็กน้อย มือทั้งสองเท้าเอว</p> <p>(2)ยืนกางขาเล็กน้อย มือขวาจับคว่ำ ระดับเหนือศีรษะ มือซ้ายตั้งวงเหยียด แขนตั้งระดับไหล่ ปลายนิ้วชี้ลงพื้น</p> <p>(3)ยืนกางขาเล็กน้อย มือซ้ายจับคว่ำ ระดับเหนือศีรษะ มือขวาตั้งวงเหยียด แขนตั้งระดับไหล่ ปลายนิ้วชี้ลงพื้น</p> <p>หมายเหตุ : ซ้อม (2),(3) ปฏิบัติสลับ กับ 9 ครั้ง</p>

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p data-bbox="532 755 565 789">(3)</p>	
2	 <p data-bbox="532 1336 565 1370">(1)</p>	<p data-bbox="834 810 1266 970">1.เท้าทั้งสองยืนกางขาเล็กน้อยมือทั้งสองเหยียดขนดิ่งประกบไว้เหนือศีรษะ</p> <p data-bbox="834 1012 1181 1046">2.เลื่อนมือทั้งสองลงมาระดับอก</p> <p data-bbox="834 1089 1266 1310">3.เท้าทั้งสองย่อเข่าลงให้หัวเข่าหันออกเฉียงไปด้านข้าง จากนั้นมือทั้งสองค่อย ๆ กางออกระดับศีรษะในลักษณะแบมือ(ท่าพรหมสีหน้า)</p> <p data-bbox="834 1353 1266 1449">หมายเหตุ : ข้อ 1,2,3 ปฏิบัติซ้ำ จนจบเพลง</p>

ท่าที่	ท่ารำ	วิธีปฏิบัติ
	 <p>(2)</p>  <p>(3)</p>	
	 <p>ภาพเคลื่อนไหว ท่ารำเพลงลา</p>	<p>ผลต่อสุขภาพะ ด้านการบริหารร่างกาย กลุ่มกล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ ข้อมือ แขน หัวไหล่ กล้ามเนื้อบริเวณข้อเท้า หัวเข่า ขา</p>

วิเคราะห์ข้อมูลรายละเอียดของท่ารำที่นำมาสร้างสรรค์ โดยแบ่งการสร้างสรรค์ออกได้ดังนี้







1. ท่ารำนวัตกรรมรำโทนจากท่ารำด้านนาฏศิลป์ (รำแม่บท)


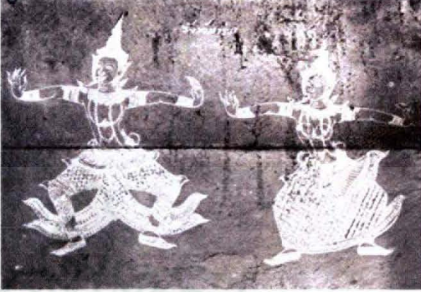


รำแม่บท เป็นรำมาตรฐานที่ผู้แสดงจะรำตามบทขับร้องอีกทั้งต้องใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าให้สอดคล้องกลมกลืนไปกับท่วงทำนอง จังหวะของเพลงใช้เป็นการปฏิบัติฝึกหัดเบื้องต้นการเรียนวิชานาฏศิลป์ละคร ที่โบราณจารย์ด้านนาฏศิลป์ไทยได้ประดิษฐ์ขึ้นให้สอดคล้องกับบท ร้องที่กำหนดการเรียกชื่อท่ารำต่าง ๆ ไว้อย่างชัดเจน ท่าส่วนใหญ่จะเลียนแบบท่าธรรมชาติของมนุษย์ หากแต่นำมาปรับปรุงให้สวยงาม อ่อนช้อยตามแบบนาฏศิลป์ไทย(โครงการหนังสือและเอกสาร อิเล็กทรอนิกส์. 2548, น.5) ผู้ประดิษฐ์ท่ารำแม่บทคือ คุณครูลมูล ยมะคุปต์ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย อดีตนักแสดงละครตัวเอกของคณะละครวังสวนกุหลาบและคุณครูมัลลิส คงประภัสร์ ครูสอนนาฏศิลป์ ซึ่งคุณครูทั้งสองท่านได้ร่วมก่อตั้งหลักสูตรการเรียนการสอนนาฏศิลป์ไทยให้กับโรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์ หรือ วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ในปัจจุบันรำแม่บทได้ถูกบรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนนาฏศิลป์ทั้งในระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษาอีกด้วย

ท่ารำนวัตกรรมรำโทนจากท่ารำรำ (รำแม่บท) จำนวน 6 ท่ารำ ประกอบด้วย 1) ท่าพรหมสี่หน้า 2) ท่ากวางเดินดง 3) ท่าจันทร์ทรงกลด 4) ท่ายุงฟ้อนหาง 5) ท่ากั้งหันร่อน 6) ท่าแขก เต้าเข้ารัง ดังปรากฏในตาราง

ตารางที่ 21 : ท่ารำนวัตกรรมรำโทนจากท่ารำด้านนาฏศิลป์ (รำแม่บท)

ท่าที่	ท่ารำนวัตกรรมรำโทน	ท่ารำด้านนาฏศิลป์	ที่มาของท่ารำ
1		 (38)	ท่าพรหมสี่หน้า

ท่าที่	ท่ารำนวัดกรรมรำโทน	ท่ารำนด้านนาฏศิลป์	ที่มาของท่ารำ
2		 <p data-bbox="768 606 830 649">(39)</p>	ท่ากวางเดินดง
3		 <p data-bbox="768 1010 830 1053">(40)</p>	จันทร์ทรงกลด
4		 <p data-bbox="768 1478 830 1521">(41)</p>	ท่ามยุเรศพื่อนหาง (ยุงพื่อนหาง)

ท่าที่	ท่ารำนวัดกรรมรำโทน	ท่ารำด้านนาฏศิลป์	ที่มาของท่ารำ
5		 <p data-bbox="779 740 828 774">(42)</p>	ท่ากั้งหันร้อน
6		 <p data-bbox="779 1183 828 1217">(43)</p>	ท่าแขกเต้าเข้ารัง

ภาพที่ (38), (39), (40), (41), (42), (43) ภาพเขียนลายเส้นรงค์บนสมุดไทยดำ

ตำรารำฉบับพระเจ้าราชวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าสุทาสวรรค์

ที่มา : ตำรารำ,

http://tkapp.tkpark.or.th/stocks/content/orisma/08_tumra_web2/document.html สืบค้น

เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2563

2. ทำร้ายวัตรกรรมรำโทษจากทำการออกกำลังกายบริหาร

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุไม่เป็นคนชราที่ไร้สมรรถภาพหรืออาจเรียกได้ว่า “แก่อย่างสง่า” ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายเป็นการยากที่จะพิสูจน์ให้แน่ชัดว่า การออกกำลังกายทำให้คนมีอายุยืนขึ้นได้ แต่มีหลักฐานแน่นอนว่าผู้ที่ออกกำลังกายโดยถูกต้องเป็นประจำ แม้จะสูงอายุแล้ว ก็ยังมีความกระฉับกระเฉง มีสมรรถภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีโรคภัยไข้เจ็บ เบียดเบียนน้อย สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ต่อไป แทนที่จะเป็นภาพแก่สังคม(กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ออนไลน์, สืบค้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2563) นอกจากนี้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข(2563) ได้กล่าวว่า ประโยชน์จากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ


- 1) ช่วยลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันสมควร
- 2) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ
- 3) ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง
- 4) ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย
- 5) ช่วยป้องกันโรคกระดูกผุ ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย
- 6) ทำให้การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น และเดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้ม
- 7) เพิ่มความต้านทานโรค และชะลอความชราภาพ
- 8) ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้นและนอนหลับสบาย
- 9) ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น
- 10) ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- 11) ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย
- 12) ควบคุมน้ำหนักตัว
- 13) ทำให้พลังงานทางเพศดีขึ้น







ทำรำนวัตกรรมรำโทนจากท่าการออกกำลังกาย จำนวน 12 ท่ารำ ดังปรากฏในตาราง

ตารางที่ 22 : ทำรำนวัตกรรมรำโทนจากท่าการออกกำลังกาย

ท่าที่	ทำรำนวัตกรรมรำโทน	ท่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	ที่มาของท่ากายบริหาร
1	 	 (44)	ท่าการบริหารร่างกาย กลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ แขนและข้อมือ
2		 (45)	ท่าการบริหารร่างกาย บริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่
3		 (46)	ท่าการบริหารร่างกาย ส่วนล่าง ได้แก่ สะโพก (ด้านนอก ด้านใน) และ ต้นขา

ท่าที่	ทำรำนวัตกรรมรำโทน	ท่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	ที่มาของท่ากายบริหาร
4		 <p>(47)</p>	ท่าการบริหารร่างกาย ส่วนล่าง ได้แก่ สะโพก หัวเข่าและต้นขา
5		 <p>(48)</p>	ท่าการบริหารร่างกาย บริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่
6		 <p>(49)</p>	ท่าการบริหารร่างกาย บริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่ และข้อมือ
7		 <p>(50)</p>	ท่าการบริหารร่างกาย บริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่ และแขน

ท่าที่	ท่ารำนวัตกรรมรำโทน	ท่าการออกกำลังของผู้สูงอายุ	ที่มาของท่ากายบริหาร
8		 <p data-bbox="769 670 820 704">(51)</p>	ท่าการบริหารร่างกาย บริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่
9		 <p data-bbox="769 1059 820 1093">(52)</p>	ท่าการบริหารร่างกาย บริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่ ข้อมือ กล้ามเนื้อบริเวณ ขา
10		 <p data-bbox="769 1455 820 1489">(53)</p>	ท่าการบริหารร่างกาย บริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่ และข้อมือ

ท่าที่	ท่ารำนวัตกรรมรำไท่น	ท่าการออกกำลังของผู้สูงอายุ	ที่มาของท่ากายบริหาร
11		 <p data-bbox="793 655 842 689">(54)</p>	ท่าการบริหารร่างกายบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขนและหน้าอก
12	 	  <p data-bbox="793 1257 842 1291">(55)</p>	ท่าการบริหารกล้ามเนื้อมือและนิ้วมือ

ภาพที่ : (44) การออกกำลังกายสำหรับผู้เป็นเบาหวานและสูงอายุ

ที่มา : สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2560

ภาพที่ : 45) ท่าการบริหารร่างกายบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่, (46) (47) ท่าการบริหารร่างกายส่วนล่าง, (48) ท่าการบริหารร่างกายบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่, (49) ท่าการบริหารร่างกายบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่และข้อมือ

ที่มา : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561

ภาพที่ : (50), (51) บริหารร่างกายด้วยไม้พลอง (ป่ามูญมี เครือรัตน์)

ที่มา : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2556

ภาพที่ : (52), (53) ทำออกกำลังกายด้วยยางยืด

ที่มา : โครงการเผยแพร่ความรู้ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีสู่ประชาชน ร่วมกับ เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย สนับสนุนโดย สสส., 2558

ภาพที่ : (54) ทำการบริหารร่างกายบริเวณกล้ามเนื้อหัวใจและหน้าอก

ที่มา : ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2562

ภาพที่ : (55) ทำการบริหารกล้ามเนื้อมือและนิ้วมือ

ที่มา : ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2560

จากข้อมูลการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำไท่เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ สามารถสรุปกระบวนการทำรำได้ตามรายประเด็น คือ

1. ทำรำนวัตกรรมรำไท่จากทำรำด้านนาฏศิลป์ จำนวน 6 ท่า
2. ทำรำนวัตกรรมรำไท่จากทำการออกกำลังกายบริหาร จำนวน 12 ท่า

4.1.4 การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกาย

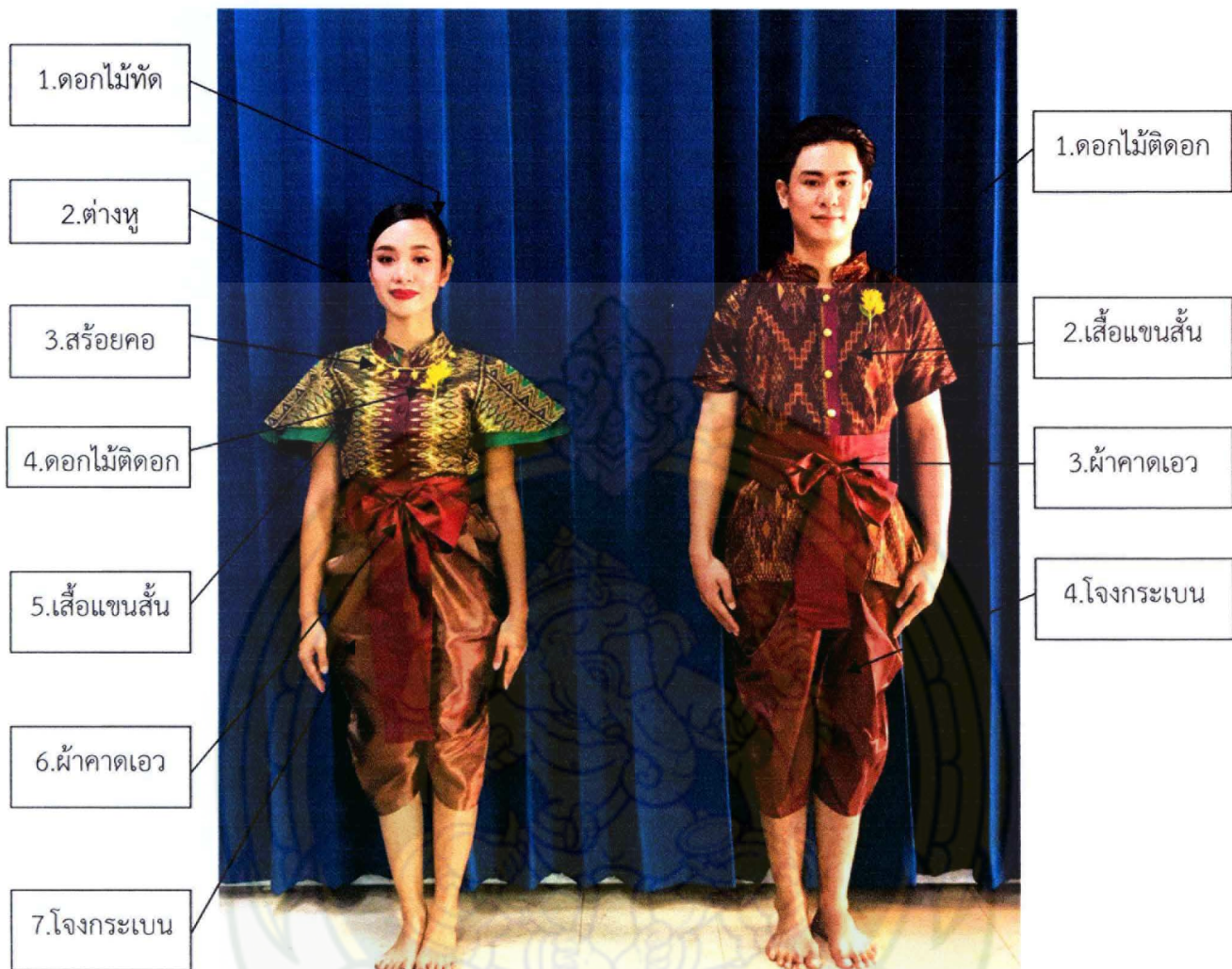
การออกแบบประดิษฐ์ เครื่องแต่งกายและเครื่องประดับในการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำไท่เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้แนวคิดมาจาก ลายของเสื่อกกตำบลท่าดินดำ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ซึ่งเป็นหนึ่งผลิตภัณฑ์ หนึ่งตำบลที่ได้รับความนิยม ลวดลายของเสื่อกกท่าดินดำก็จะมีเอกลักษณ์เฉพาะที่มีความงดงาม สีของเครื่องแต่งกายให้ความรู้สึกถึงท้องถิ่นหรือชนบท ที่ประกอบด้วย ความหลากหลายของประชากรที่อาศัยอยู่แต่มีความจงรักภักดีต่อองค์พระมหากษัตริย์ นั่นคือ ดอกรวงผึ้งติดประดับที่หน้าอก เครื่องแต่งกายและเครื่องประดับประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

นักแสดงชาย สวมเสื้อคอจีนแขนสั้นสีน้ำตาล กระดุมหน้าสีทอง นุ่งโจงกระเบนสีน้ำตาลแดง คาดเอวด้วยผ้าสีแดง

นักแสดงหญิง สวมเสื้อคอจีนแขนสั้นทรงระบาย 2 ชั้น กระดุมหน้า นุ่งโจงกระเบน คาดเอวด้วยผ้าสีแดง ใส่สร้อยคอ ต่างหูสีทอง ทรงผมมวยต่ำติดดอกรวงผึ้งไว้ที่มวยผม

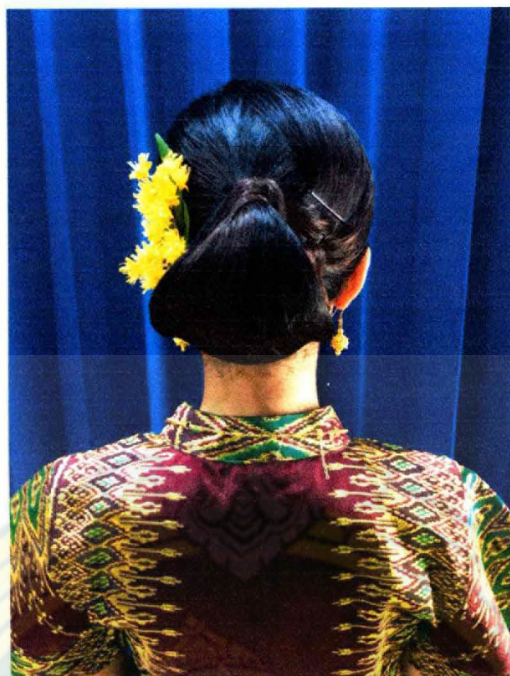
ตารางที่ 23 : รายละเอียดเครื่องแต่งกาย

นักแสดงชาย	นักแสดงหญิง
1.ดอกไม้ติดอก ดอกรวงผึ้งประดับที่หน้าอก ด้านซ้าย	1.ดอกไม้ทัดผม ดอกรวงผึ้งประดับศีรษะ ด้านซ้าย
2.เสื่อ แขนยาวสีน้ำตาลอ่อนและน้ำตาลเข้ม ลวดลายคล้ายเสื่อกก	2.ต่างหู ฉลุลายสีทอง
3.ผ้าคาดเอว สีแดงเข้ม ยาว 2 เมตร	3.สร้อยคอ ฉลุลายสีทอง
4.โจงกระเบน แบบเย็บสำเร็จสีน้ำตาลอ่อน	4.ดอกไม้ติดอก ดอกรวงผึ้งประดับที่หน้าอก ด้านซ้าย
	5.เสื่อ แขนสั้นสีแดงและสีเขียว ลวดลายคล้ายเสื่อกก
	6.ผ้าคาดเอว สีแดงเข้ม ยาว 2 เมตร
	7.โจงกระเบน แบบเย็บสำเร็จสีน้ำตาลเข้ม

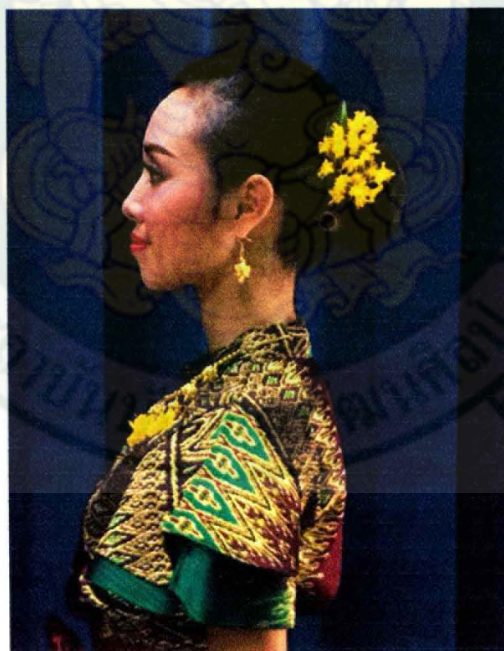


ภาพที่ 56 : เครื่องแต่งกายต้นแบบ นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 57 : ทรงผมมวยต่ำ
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 58 : ดอกกรวงผึ้งดอกไม้ติดผม
ที่มา : ผู้วิจัย



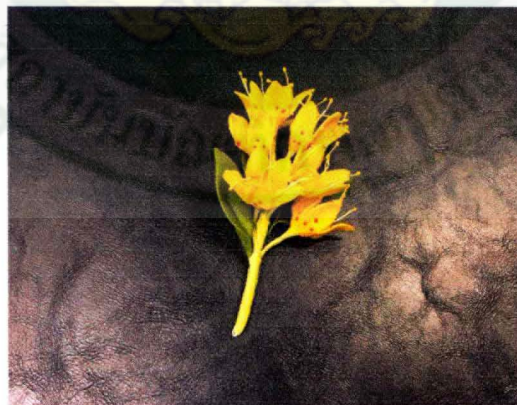
ภาพที่ 59 : สร้อยคอและต่างหูผลุลายสี่ทอง

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 60 : ดอกรวงผึ้งประดับศีรษะด้านซ้าย

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 61 : ดอกรวงผึ้งประดับที่หน้าอกด้านซ้าย

ที่มา : ผู้วิจัย

จากการสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายต้นแบบประกอบนวัตกรรมราโตนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ นั้น สามารถวิเคราะห์แนวคิดได้รายประเด็นดังนี้

1. ดอกรวงผึ้ง พรรณไม้ประจำรัชกาลที่ 10

ต้นรวงผึ้ง หรือ Yellow star จัดอยู่ในวงศ์ MALVACEAE โดยวิทยาศาสตร์คือ *Schoutenia glomerata* King subsp *peregrina* (Craib) Roekm ดอกรวงผึ้งมีลักษณะเด่นคือ ดอกสีเหลืองเข้ม มีลักษณะเป็นช่อสั้น ดอกเกิดตามซอกของใบ มีกลิ่นหอม กลีบจะแยกออกเป็น 5 แฉกคล้ายกับรูปดาว มีเกสรตัวผู้รวมกันเป็นกระจุกจำนวนมาก

ดอกรวงผึ้งจะเบ่งบานในช่วงเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม ผลิดอกได้นาน 7-10 วัน เมื่อดอกสีเหลืองบานพร้อมกันทั้งต้น จะดูงดงามอร่ามตา และส่งกลิ่นหอมชื่นใจตลอดทั้งวัน ทั้งนี้ต้นรวงผึ้งยังมีความสำคัญคือเป็นพรรณไม้ประจำ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ มหิศรภูมิพลราชวรางกูร กิติสิริสมบูรณอดุลยเดช สยามินทราธิเบศรราชวโรดม บรมนาถบพิตร พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร รัชกาลที่ 10 เนื่องด้วยดอกรวงผึ้งมีสีเหลืองซึ่งเป็นสีประจำวันพระราชสมภพ และผลิดอกช่วงวันพระราชสมภพพอดี เมื่อพระองค์เสด็จฯ กอปรพระราชกรณียกิจตามสถานที่ต่าง ๆ ก็จะมีทรงปลูกต้นรวงผึ้งพระราชทานไว้เพื่อเป็นตัวแทนแห่งพระองค์ท่านและเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ราษฎร(<https://www.royalparkrajapruek.org/Knowledge/view/25>)

ด้วยความสำคัญของดอกรวงผึ้ง พรรณไม้ประจำพระองค์ ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงการสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 ของชาวอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณมากมายหลายประการ ประกอบกับการประดับดอกรวงผึ้งไว้ที่หน้าอกของนักแสดง จะแสดงให้เห็นว่าสถาบันพระมหากษัตริย์อันเป็นศูนย์รวมจิตใจของพสกนิกรชาวไทยตลอดกาล



ภาพที่ 62 : ดอกรวงผึ้ง พรรณไม้ประจำรัชกาลที่ 10

ที่มา : <https://www.royalparkrajapruek.org/>

2. เกษตรกรรม

ด้วยอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี เป็นพื้นที่ด้านเกษตรกรรม การเพาะปลูกที่นิยมปลูกคือ ข้าว ซึ่งจากข้อมูลด้านจำนวนครัวเรือนเกษตรทั้งหมด 17 อำเภอในเขตพื้นที่อำเภอชัยบาดาลพบว่า 1,331 ครัวเรือน มีเนื้อที่ปลูก ทั้งหมด 31,505 ไร่ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าภาวะการผลิตพืช พืชอายุสั้น กลุ่ม ข้าว เป็นเกษตรกรรมหลักของอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี(สำนักงานเกษตรอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี, 2562)

เมื่อการเพาะปลูกข้าว เป็นเกษตรกรรมหลักของชาวชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญของข้าว จึงได้นำสีเหลือง สีของข้าว มาเป็นสีหนึ่งในการสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายประกอบการแสดง



ภาพที่ 63 : ข้าว

ที่มา : สำนักงานเกษตรอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี, 2562

อำเภอ	จำนวนครัวเรือนเกษตรกร	เนื้อที่ปลูก (ไร่)	มูลค่าผลผลิต (บาท)	มูลค่าผลผลิตต่อไร่ (บาท)	มูลค่าผลผลิตต่อครัวเรือน (บาท)	มูลค่าผลผลิตต่อพื้นที่ (บาท/ไร่)	มูลค่าผลผลิตต่อพื้นที่ (บาท/ไร่)
ชัยบาดาล	1,331	31,505.00	0.00	31,505.00	16,005,145.00	508.02	12.74
สามโก้	41	2,050.00	0.00	2,050.00	1,237,500.00	603.66	11.71
ชัยชโย	48	560.00	0.00	560.00	400,000.00	714.29	13.00
สามชัย	72	530.00	0.00	530.00	241,100.00	454.91	13.37
วังสามหมอ	18	175.00	0.00	175.00	91,875.00	525.00	13.50
หนองแค	394	5,828.00	0.00	5,828.00	3,072,180.00	527.32	12.50
นิคม	191	11,805.00	0.00	11,805.00	5,407,250.00	458.05	13.35
ท่าวุ้ง	50	350.00	0.00	350.00	175,000.00	500.00	13.50
หนองไผ่	13	119.00	0.00	119.00	58,500.00	500.00	9.50
หนองไผ่	20	2,415.00	0.00	2,415.00	1,177,500.00	487.58	13.33
สามชัย	270	3,090.00	0.00	3,090.00	1,300,280.00	428.32	13.50
สามชัย	27	580.00	0.00	580.00	335,000.00	577.59	9.50
สามชัย	71	1,300.00	0.00	1,300.00	736,000.00	566.15	8.80
ชัยชโย	18	385.00	0.00	385.00	205,000.00	532.47	12.50
นิคม	45	380.00	0.00	380.00	215,000.00	565.79	13.00
หนองแค	53	1,980.00	0.00	1,980.00	1,352,000.00	682.83	13.14

ภาพที่ 64 : รายงานข้อมูลภาวะการผลิตพืช อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : สำนักงานเกษตรอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี, 2563



ภาพที่ 65 : เครื่องแต่งกายต้นแบบฝ้ายชาย (ด้านหน้า)

ที่มา : ผู้วิจัย



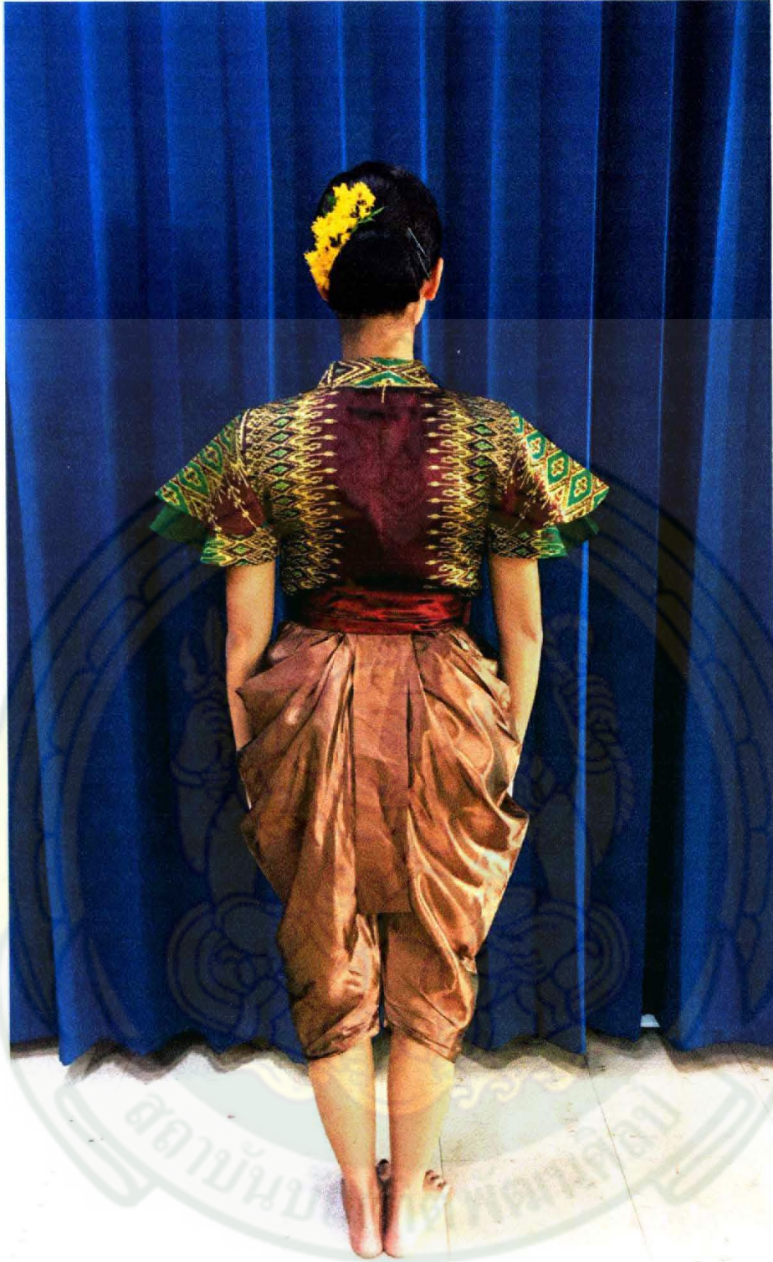
ภาพที่ 66 : เครื่องแต่งกายต้นแบบฝ่ายชาย (ด้านหลัง)

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 67 : เครื่องแต่งกายต้นแบบฝ้ายหญิง (ด้านหน้า)

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 68 : เครื่องแต่งกายต้นแบบฝ่ายหญิง (ด้านหลัง)

ที่มา : ผู้วิจัย

4.1.5 การสร้างสรรค์อุปกรณ์ประกอบนวัตกรรมการแสดง

อุปกรณ์ประกอบนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1. ไม้พลอง

ไม้พลอง คือ ไม้ไผ่ที่นำมาเหลาหรือกลึงให้มีลักษณะกลม ผิวสัมผัสเรียบเนียนไม่มีเหลี่ยม ความยาวประมาณ 150 เซนติเมตร ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 3 เซนติเมตร ทาด้วยสีน้ำตาลเคลือบเงา



ภาพที่ 69 : ไม้พลองที่ใช้ประกอบกับนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

ที่มา : ผู้วิจัย

2. ยางยืด

ยางยืด คือ ยางยืดชนิดบาง ความยาว 100 เซนติเมตร ความกว้าง 10 เซนติเมตร ซึ่งยางยืดจะมีน้ำหนักเบา แรงต้านน้อยและพกพาสะดวก จึงเหมาะกับผู้สูงอายุ



ภาพที่ 70 : ฝ้ายางยืดที่ใช้ประกอบกับนวัตกรรมรำไท้เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

ที่มา : ผู้วิจัย

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

4.1.6 การสนทนากลุ่มย่อย (Focus group)

เมื่อกระบวนการสร้างสรรค์ดำเนินการเสร็จแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อยืนยันข้อมูลและข้อเสนอแนะในการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ โดยสามารถแบ่งขั้นตอนออกได้ดังนี้

1. **เกณฑ์ในการคัดเลือก** ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ไม่น้อยกว่า 25 ปี ประกอบด้วย
 - 1) นางสาวเวณิกา บุณนาค
ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ไทย) พุทธศักราช 2558
 - 2) รองศาสตราจารย์อมรา กล้าเจริญ
ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านศิลปะการแสดงพื้นบ้านภาคกลาง
 - 3) รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภชัย จันทร์สุวรรณ
ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (นาฏศิลป์ไทย) พุทธศักราช 2548
 - 4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดุขณี ศุภวรรณกุล
ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพและสุขภาพผู้สูงอายุ
 - 5) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพคุณ สุตประเสริฐ
ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านคีตศิลป์ไทยและดุริยางคศิลป์ไทย

ดำเนินการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) ในวันที่ 14 ธันวาคม 2563 ณ ห้องประชุม 3 ตึกอำนวยการ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สายทองคำ คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์ เป็นประธานดำเนินการประชุม



ภาพที่ 71 : ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่มย่อย
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 72 : การสนทนากลุ่มย่อย
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 73 : การสนทนากลุ่มย่อย

ที่มา : ผู้วิจัย

- 2) สรุปผลการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อยืนยันข้อมูลและข้อเสนอแนะในการ
สร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ โดยใช้แบบแสดงความคิดเห็นและ
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ทรงวุฒิ เป็นแบบแสดงความคิดเห็นปลายเปิดเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิ
ได้แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอย่างอิสระ

ผลการสนทนากลุ่มย่อย ในการตรวจสอบและยืนยันข้อมูล จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ตารางที่ 24 : ผลการประเมินคุณภาพนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

หัวข้อประเมิน	ข้อความถาม	ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ
1.รูปแบบการแสดงผล	1.ช่วงที่ 1 ดั้งเดิมตามชนบ สื่อถึงจารีตของการรำโทนและความหมายที่สื่อถึงความรักชาติ เทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์	เหมาะสม
	2.ช่วงที่ 2 เพิ่มบทร้อยลิลลา สื่อถึงสถานที่สำคัญของอำเภอชัยบาดาล	เหมาะสม
	3.ช่วงที่ 3 ผืนผ้ายัดเส้น สื่อถึงการผสมผสานการรำโทนกับการยัดเหยียดด้วยยางผืด โดยบูรณาการกับการออกกำลังกายบริการเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี	ควรปรับจากยางยัดเป็นผ้ายัด เพื่อลดแรงต้านและการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ
	4.ช่วงที่ 4 ร้องเล่นเกี้ยวพา สื่อถึงการเกี้ยวพาราสีของหนุ่มสาวตามจารีตของรำโทน	เหมาะสม
	5.ช่วงที่ 5 กล่าวลาก่อนจากกัน สื่อถึงการกล่าวคำอำลาตามจารีตของรำโทน	เหมาะสม
2.กระบวนการทำรำ	1.การเปิดตัวของนักแสดงตามจารีตของรำโทนในช่วงแรก	เหมาะสม
	2.การรำตีบทตามบทร้อง มีความชัดเจนถูกต้องและสวยงาม	ควรปรับกระบวนการทำรำไม่ให้ความซับซ้อน เนื่องจากผู้สูงอายุมีพื้นฐานด้านนาฏศิลป์ไทยค่อนข้างน้อย

หัวข้อ ประเมิน	ข้อความ	ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ
	3. ทำรำ จากแม่ท่าในนาฏยศัพท์นำมาใช้ อย่างถูกต้อง เหมาะสมและสวยงาม	เหมาะสม
	4. ทำรำทั้ง 5 ช่วง มีความสอดคล้องและ ร้อยเรียงที่กลมกลืนเป็นเอกภาพ	ควรปรับกระบวนท่ารำไม่ให้ความซับซ้อน เนื่องจากผู้สูงอายุมีพื้นฐานด้านนาฏศิลป์ไทย ค่อนข้างน้อย
	5. ทำรำสอดคล้องกับการสร้างสรรค์ตาม นาฏยจารีตราโตน	เหมาะสม
3.บทร้องและ ดนตรี ประกอบ การแสดง	1. นักร้องสามารถร้องเพลงได้ตรง รูปแบบการขับร้องของจารีตราโตนแบบ ดั้งเดิม	เหมาะสม
	2. การบรรจุมีความเหมาะสมกับอารมณ์ และความหมายของการแสดงรำโตนแบบ ดั้งเดิม	เหมาะสม
	3.บทร้อง/บทประพันธ์ มีความไพเราะ มี เนื้อหาที่สอดคล้องกับรำโตนแบบดั้งเดิม และท้องถิ่น	เหมาะสม
	4.โครงสร้างทำนองเพลง มีความ เหมาะสมกับรูปแบบของรำโตนแบบ ดั้งเดิม	เหมาะสม คงเดิม
	5.อัตราจังหวะของดนตรี มีความ เหมาะสม	เหมาะสม คงเดิม
3.เครื่องแต่ง กาย	1. การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายมีความ เหมาะสม	เหมาะสม คงเดิม
	2. เครื่องแต่งกายมีความเหมาะสมกับ การเคลื่อนไหวของท่ารำ	ควรปรับเสื้อของนักแสดงชาย ให้เป็นแขนสั้น เพื่อให้เหมาะสมและสะดวกต่อการปฏิบัติท่ารำ

หัวข้อ ประเมิน	ข้อความถาม	ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ
	3. สีของเครื่องแต่งกายสอดคล้องกลมกลืนกับแนวคิดของการสร้างสรรค์นวัตกรรมไร้โทน	เหมาะสม
	4. เครื่องประดับ ต่างหู สร้อยคอ เข็มขัด กำไล สวยงามเหมาะสม	เหมาะสม
	5. ทรงผม มวยผม ซ่อดอกไม้ สวยงามเหมาะสม	เหมาะสม
4.ด้าน สุขภาวะที่ดี ต่อผู้สูงอายุ	1. นวัตกรรมไร้โทนมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อผู้สูงอายุ ด้านสุขภาวะทางกาย เช่น การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น	เหมาะสม
	2. นวัตกรรมไร้โทนมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อผู้สูงอายุ ด้านสุขภาวะทางจิต เช่น จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น	เหมาะสม
	3. นวัตกรรมไร้โทนมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อผู้สูงอายุ ด้านสุขภาวะทางสังคม เช่น การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น	เหมาะสม

หัวข้อ ประเมิน	ข้อความคำถาม	ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ
	4. นวัตกรรมรำโทนมีการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อผู้สูงอายุ ด้านสุขภาวะทางปัญญา(จิตวิญญาณ) เช่น ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าของ หรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน	เหมาะสม
	5. นวัตกรรมรำโทนช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อผู้สูงอายุ	เหมาะสม
5.องค์รวม ของผลงาน	1. แนวความคิดในงานวิจัยสามารถถ่ายทอดสู่นวัตกรรมรำโทนได้อย่างชัดเจน	เหมาะสม
	2. ระยะเวลาที่ใช้แสดงมีความเหมาะสม (ประมาณ 10 นาที)	เหมาะสม
	3. องค์ประกอบทุกด้านดูโดยรวมแล้วมีความเป็นเอกภาพ	เหมาะสม
	4.การใช้พื้นที่ในการแสดงมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับท่ารำ เพลงขับร้อง ท่วงทำนอง จังหวะ เพลงและเครื่องแต่งกาย	เหมาะสม
	5. นวัตกรรมรำโทน มีคุณค่าต่อการนำไปแสดงเผยแพร่สู่สาธารณชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ	เหมาะสม

จากตารางเรื่องข้อเสนอแนะในการตรวจสอบคุณภาพและยืนยันข้อมูลของงานวิจัย เรื่อง การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรคันวนักรรมรำโทนเพื่อสขุภวะที่ตดีของผุ้สูงอายุ ผุ้วิจัยได้ดำนัการ แก่ไขปรับปรุ้งตามข้อเสนอแนะของผุ้ทรงคุณวุฒัรายนัประเด้นดั่งนั

ตารางที่ 25 : การแก่ไขและปรับปรุ้งนักรรมรำโทนเพื่อสขุภวะที่ตดีของผุ้สูงอายุ

หัวข้อ ประเมิน	ข้อคำถาม	จากเดิม	ปรับปรุ้งใหม่
1.รูปแบบ การสแสดง	ช่วงที่ 3 ผืนผ้ายัดเส้น สือถึง การผสมผสานการรำโทนกับ การยัดเหยียดด้วยยางผืด โดย บูรณาการกับการออกกำลัง กายบริการเพื่อผุ้สูงอายุมี สขุภวะที่ตดี	อุปกรณ์ที่ใช้เป็นวัสดุ ยางยัดจากนังยาง	ใช้วัสดุผ้ายัด
2.กระบวน ทำรำ	การทำรำตบตามบทร้อง มี ความชัดเจน ถูกตองและ สวงาม	ทำรำที่มีการปฏิบัติ ซ้บซ้อน เช่น ทำเฉียดฉิน การตบตามคำร้อง เป็นต่น	ใช้ทำรำพื้นฐานดำน นาฏศิลป์ไทย เช่น ทำจิบ ปรกหน้า ทำจิบส่งหล้ง ทำต้งวงระดบต้งต้ง โดย รายนะเยียดทำรำจะ ปรากฎในหัวข้อกระบวน ทำรำ
3.เครื่องแต่ง กาย	เครื่องแต่งกายมีความ เหมาะสมกับการเคลื่อนไหว ของทำรำ	นักแสดงชายสวมเสื้อ แขนยาว	แก่ไขเป็นนักแสดงชาย สวมเสื้อแขนสั้น

4.2 การถ่ายทอดนวัตกรรมร่ำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

การพัฒนาศักยภาพและความสามารถของชุมชนให้เป็นฐานในการขับเคลื่อนการดูแลสุขภาพ โดยมีเป้าหมายให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี คือ ภาวะของบุคคลทางกาย จิต ปัญญา และสังคมที่สมบูรณ์ มีความจำเป็นอย่างยิ่งในภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีความเป็นพลวัตสูง การเปลี่ยนกระบวนทัศน์ในการดูแลตนเองของชุมชนให้พึ่งตนเองได้ตามบริบทที่เกี่ยวข้อง จนเกิดสุขภาพที่ดีจะเป็นไปได้ด้วยการพัฒนาระบบสุขภาพในชุมชน ด้วยการรักษาคุณภาพในการดำเนินชีวิตให้มีความสมบูรณ์และเชื่อมโยงกันระหว่างร่างกาย ความคิด อารมณ์ และสังคมของแต่ละบุคคล สุขภาพดีเปรียบเสมือนวิถีแห่งชีวิตที่จะนำการพัฒนาสุขภาพไปสู่ความสุขและความสำเร็จต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต และเมื่อประชาชนแข็งแรง ประเทศชาติก็จะเข้มแข็งตามไปด้วย (กุนนที พุ่มสงวน, 2557, น.10-11) กล่าวคือชุมชนจะเป็นฐานในการขับเคลื่อนระบบการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) กาย 2) จิต 3) ปัญญา 4) สังคม ซึ่งจะต้องได้รับการพัฒนาและสนับสนุนให้ปรับเปลี่ยนแนวความคิดและทัศนคติของชุมชนให้เกิดภาวะการพึ่งพาตนเองตามบริบทของสังคม ด้วยยุทธศาสตร์การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อการดำรงอยู่ในยุคปัจจุบันอย่างปกติสุข

ยุทธศาสตร์สำคัญในการสร้างความเข้มแข็งของระบบสุขภาพของประเทศไทย คือ มุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ให้ประชาชนเจ็บป่วย ทั้งสองแนวทางนี้มีความสำคัญในการลดรายจ่ายด้านสุขภาพของประเทศ ด้วยการพัฒนาให้ประชาชนมีศักยภาพและมีหน้าที่ในการดูแลสุขภาพตนเอง การพัฒนาความแตกฉานด้านสุขภาพ (Health Literacy) ของประชาชนในยุค 4.0 เน้นเรื่องการจัดการดูแลสุขภาพของตนเอง รู้เท่าทันการสื่อสารสุขภาพ (Munnaiboontham, 2016) กล่าวคือ เป็นการรวมพลังจากหลายภาคส่วนในการขับเคลื่อนให้สังคมไทย เป็นสังคม มีสุขภาพที่ดีมุ่งเน้นให้ประชาชนให้มีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ซึ่งหมายถึงการสร้างโอกาส ระบบและกลไกให้ประชาชน กลุ่มคน องค์กร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีช่องทางการเข้ามามีส่วนร่วม ในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคม(รศ.ดร.วิมลรัตน์ รัชตะวรรณและคณะ, 2560)

การถ่ายทอดนวัตกรรมร่ำโทนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในกลุ่มผู้สูงอายุอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี มุ่งเน้นตามที่ได้กำหนดวัตถุประสงค์คือ สร้างสรรค์นวัตกรรมร่ำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี โดยได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานการปกครอง

ส่วนท้องถิ่น คือ เทศบาลตำบลลำนารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ได้เป็นส่วนสำคัญในการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. สํารวจข้อมูลผู้สูงอายุในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1) ศูนย์การแพทย์ชุมชนตำบลลำนารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

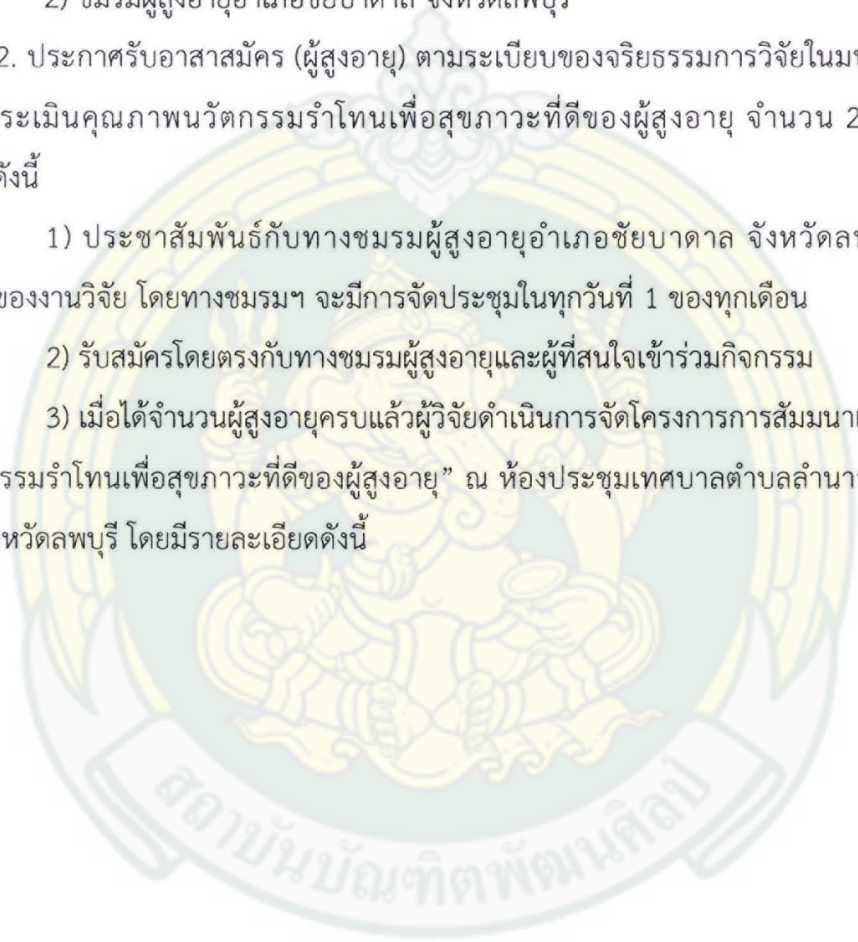
2) ชมรมผู้สูงอายุอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

2. ประกาศรับอาสาสมัคร (ผู้สูงอายุ) ตามระเบียบของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อการเข้ารับการประเมินคุณภาพนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน โดยมีกระบวนการดังนี้

1) ประชาสัมพันธ์กับทางชมรมผู้สูงอายุอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี อธิบายวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยทางชมรมฯ จะมีการจัดประชุมในทุกวันที่ 1 ของทุกเดือน

2) รับสมัครโดยตรงกับทางชมรมผู้สูงอายุและผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม

3) เมื่อได้จำนวนผู้สูงอายุครบแล้วผู้วิจัยดำเนินการจัดโครงการการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ” ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลลำนารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี โดยมีรายละเอียดดังนี้



ตารางที่ 26 : รายละเอียดการจัดโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
17 ตุลาคม 2563	08.00-08.30 น.	-ลงทะเบียน ณ โต๊ะลงทะเบียน	เจ้าหน้าที่รับลงทะเบียน
	08.30-09.00 น.	-พิธีเปิดโครงการฯ -หัวหน้าโครงการวิจัยกล่าวรายงานวัตถุประสงค์ การจัดโครงการฯ ต่อประธานในพิธี -ประธานในพิธี กล่าวเปิดโครงการฯ	ประธานในพิธี : นายกเทศมนตรีเทศบาล ตำบลลำน้ำรายณ์ หัวหน้าโครงการวิจัย : นายณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม
	09.00-10.00น.	-บรรยายเกี่ยวกับรายละเอียดโครงการฯ และ องค์ความรู้ด้านรำโทนและด้านสุขภาพะ	นายณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม
	10.00-12.00น.	-ฝึกปฏิบัติการนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพะที่ดี ของผู้สูงอายุ	นายณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม และคณะ
	12.00-13.00น.	-รับประทานอาหารกลางวัน-	
	13.00-16.00น.	-ฝึกปฏิบัติการนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพะที่ดี ของผู้สูงอายุ	นายณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม และคณะ
18 ตุลาคม 2563	09.00-12.00น.	-ฝึกปฏิบัติการนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพะที่ดี ของผู้สูงอายุ	นายณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม และคณะ
	12.00-13.00น.	-รับประทานอาหารกลางวัน-	
	13.00-15.00น.	-ฝึกปฏิบัติการนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพะที่ดี ของผู้สูงอายุ	นายณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม และคณะ
	13.00-16.00น.	-ประเมินคุณภาพนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพะ ที่ดีของผู้สูงอายุ -ถ่ายภาพร่วมกันและปิดโครงการฯ	ผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 74 : พิธีเปิดโครงการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ โดยนางธัญญมน ศรีผ่าน นายกเทศมนตรีตำบลลำনারายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 75 : การอธิบายรายละเอียดของโครงการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ให้กับอาสาสมัคร จำนวน 20 คน ตามแนวทางจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 76 : การถ่ายทอดทำรำนวตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 77 : การถ่ายทอดทำรำนวตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 78 : การถ่ายทอดทำรำนวัดกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 79 : การถ่ายทอดทำรำนวัดกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 80 : การถ่ายทอนวัตกรรมการรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 81 : การถ่ายทอนวัตกรรมการรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ
ที่มา : ผู้วิจัย

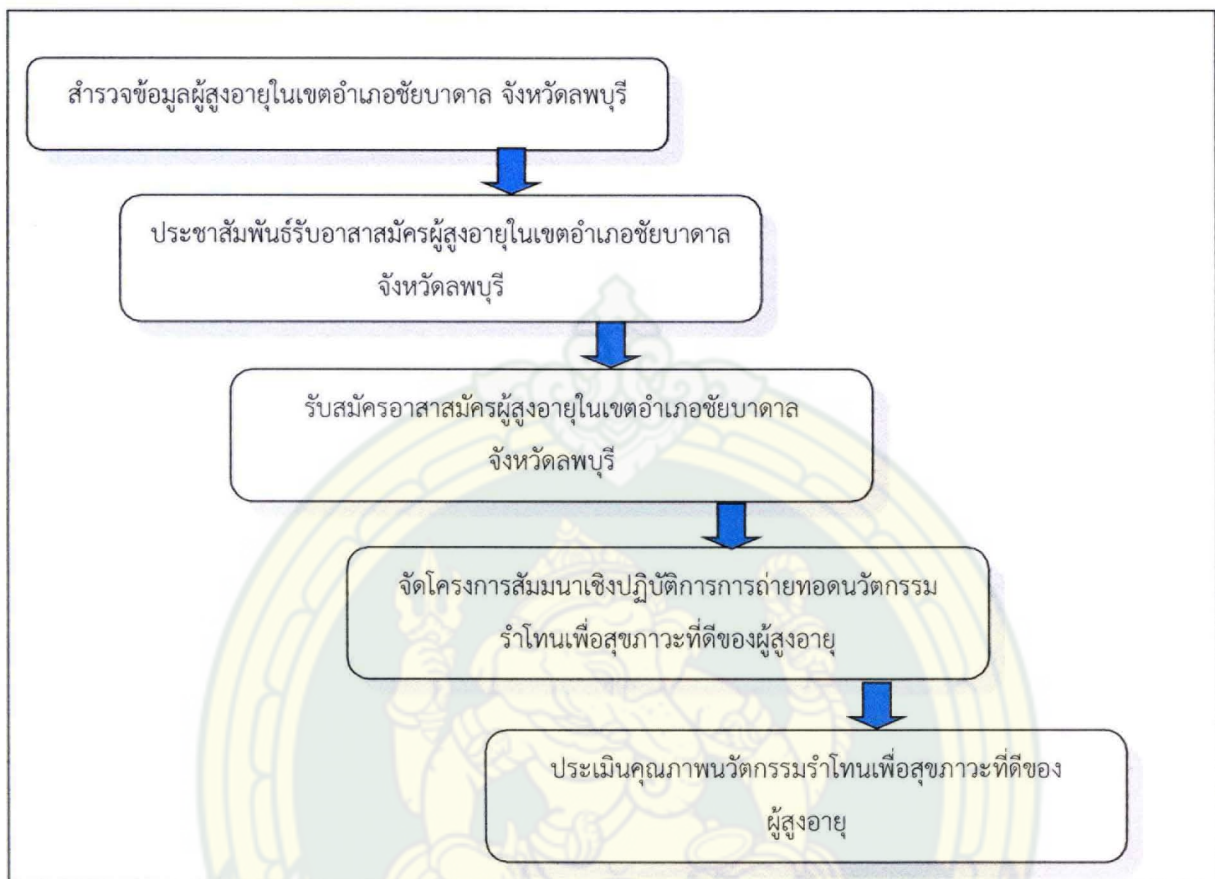


ภาพที่ 82 : การถ่ายทอนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 83 : การถ่ายทอนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
ที่มา : ผู้วิจัย

จากการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุสามารถสรุปขั้นตอนดังนี้



ภาพที่ 84 : ขั้นตอนการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

ที่มา : ผู้วิจัย

4.3 การประเมินคุณภาพนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

การสร้างสรรค่นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้จำแนกประเด็นการประเมินคุณภาพออกเป็น 7 ประเด็นดังนี้

- 1) ด้านแนวคิดการแสดง
- 2) ด้านรูปแบบการแสดง
- 3) ด้านท่ารำ
- 4) ด้านบทร้องและดนตรีประกอบการแสดง
- 5) ด้านเครื่องแต่งกาย
- 6) ด้านสุขภาวะผู้สูงอายุ
- 7) ด้านองค์รวมของผลงาน

ตารางที่ 27 : ระดับความพึงพอใจของแบบสอบถามความพึงพอใจ การประเมินนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

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

ที่มา : ผู้วิจัย

ตารางที่ 28 : การแปลค่าระดับความพึงพอใจแบบสอบถามความพึงพอใจนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

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

ที่มา : ผู้วิจัย

โดยใช้แบบแสดงความพึงพอใจ การประเมินการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) มีเกณฑ์ในการให้คะแนนความพึงพอใจ ดังนี้

- 1) ด้านแนวความคิดการแสดง
- 2) ด้านรูปแบบการแสดง
- 3) ด้านท่ารำ
- 4) ด้านบทร้องและดนตรีประกอบการแสดง
- 5) ด้านเครื่องแต่งกาย
- 6) ด้านสุขภาวะผู้สูงอายุ
- 7) ด้านองค์รวมของผลงาน

จากการถ่ายทอดและประเมินประสิทธิภาพของนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการประเมินจากผู้สูงอายุ มีดังนี้

ตารางที่ 29 : ผลการประเมินประสิทธิภาพของนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 20 คน

ข้อที่	ประเด็นการประเมิน	ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจ
1	แนวความคิดในการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุมีการถ่ายทอดสู่การแสดงได้อย่างสมบูรณ์	4.84
2	รูปแบบผลงานการแสดงมีความแปลกใหม่น่าสนใจ	4.58
3	การแต่งกายมีความสอดคล้องกับรูปแบบการแสดง	4.42
4	ระยะเวลาที่ใช้ในการแสดงมีความเหมาะสม	4.53
5	ความงดงามของกระบวนท่ารำ	4.58
6	มีการคิดสร้างสรรค์บทร้อง ดนตรีประกอบการแสดง	4.79
7	เพลงและท่ารำมีความเหมาะสมสอดคล้องกัน	4.79
8	กระบวนท่ารำสามารถนำไปใช้เสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุได้	4.68
9	นวัตกรรมการแสดงชุดนี้แสดงออกถึงศิลปวัฒนธรรมของชาติ	4.84
10	ความพึงพอใจในภาพรวมของการสร้างสรรค์	5

จากข้อมูลในตารางที่ 3 ตารางแสดงผลการประเมินประสิทธิภาพของนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 20 คน ทำให้พบว่าค่าเฉลี่ยรวมของการประเมินทั้งหมดอยู่ที่ 4.70 ซึ่งอยู่ในระดับ ดีมาก

การสร้างสรรค์นวัตกรรมรำไทเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ได้แนวคิดมาจากแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มุ่งเน้นการพัฒนาคนในทุกมิติและทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ ซึ่งมีรายละเอียดคือการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ประกอบด้วย 1. การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ 2. ป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพ 3. สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี 4. ส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาพที่ดีทุกพื้นที่ แบ่งการแสดงออกเป็น 5 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 ดั่งเดิมตามขนบ สื่อถึงจารีตของการรำไทและความหมายที่สื่อถึงความรักชาติ เทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์

ช่วงที่ 2 ร้อยบทเริงลีลา สื่อถึงสถานที่สำคัญของอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ช่วงที่ 3 ยางยัดเส้น สื่อถึงการผสมผสานไม้พลองและยางยัดเพื่อสุขภาพ โดยบูรณาการกับการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี

ช่วงที่ 4 ร้องเล่นเกี่ยวพา สื่อถึงการเกี่ยวพารสีของหนุ่มสาวตามจารีตของรำไท

ช่วงที่ 5 กล่าวลาก่อนจากกัน สื่อถึงการกล่าวคำอำลาตามจารีตของรำ

บทเพลงประกอบการแสดง ทั้งหมดจำนวน 10 เพลง ซึ่งสามารถจำแนก 3 รูปแบบคือ

รูปแบบที่ 1 บทร้องดั้งเดิมของรำไทบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 4 เพลง ได้แก่

1. เพลงชาติไทย
2. เพลงลา
3. เพลงกระต่ายหมายจันทร์
4. เพลงสาวอายุสิบห้า

รูปแบบที่ 2 บทร้องที่สร้างสรรค์เพิ่มเติมจากบทร้องดั้งเดิมของรำไทบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 1 เพลง ได้แก่

1. เพลงโหนดำบลบัวชุม

รูปแบบที่ 3 บทร้องที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่จากประวัติศาสตร์ชุมชน สถานที่สำคัญและผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นของอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 5 เพลง ได้แก่

1. เพลงพระชัยบุรี
2. เพลงวังก้านเหลือง

3. เพลงเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์
4. เพลงเสือกก
5. เพลงรำวงสิบเจ็ดหมูบ้าน

แนวคิดในการสร้างสรรค์บทร้องมาจาก 1)แนวคิดจากประวัติศาสตร์ชุมชน 2)แนวคิดจากสถานที่สำคัญ สถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติและสถานที่ท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ 3)แนวคิดจากผลิตภัณฑ์ของชุมชน 4)แนวคิดความสามัคคีของชุมชน 17 ตำบลในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

นวัตกรรมรำโทน มีลักษณะทำนองเพลงที่สะท้อนทำนองรำโทนรูปแบบดั้งเดิม โดยการบรรเลงด้วย “โทน” เครื่องดนตรีหลักในการเล่นหรือการแสดงรำโทน ประกอบด้วยเครื่องประกอบจังหวะ คือ ฉิ่ง กรับ ผสมผสานด้วยเทคโนโลยีดนตรีอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อให้เกิดความน่าสนใจของนวัตกรรมรำโทนเพื่อสภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

แนวคิดในการสร้างสรรค์ทำรามาจาก 1)ทำรำพื้นฐานนาฏศิลป์ไทย ประกอบด้วย การจับ การตั้งวง 2)ทำรำจากการประยุกต์ ประกอบด้วย ทำกำมือ ทำตีดนิ้ว ทำไหว้ 3)ทำรำที่สอดคล้องกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ทำใช้ผ้าขี้สาบตี ทำใช้ไม้พลอง

การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายและเครื่องประดับ ได้แนวคิดมาจาก ลายของเสือกกตำบลท่าดินดำ และเกษตรกรรมในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี และดอกกรวงผึ้ง พรรณไม้ประจำรัชกาลที่ 10 เพื่อแสดงออกซึ่งความจงรักภักดีต่อองค์พระมหากษัตริย์

นักแสดงชาย สวมเสื้อคอจีนแขนสั้นสีน้ำตาล กระดุมหน้าสีทอง นุ่งโจงกระเบนสีน้ำตาลแดง คาดเอวด้วยผ้าสีแดง

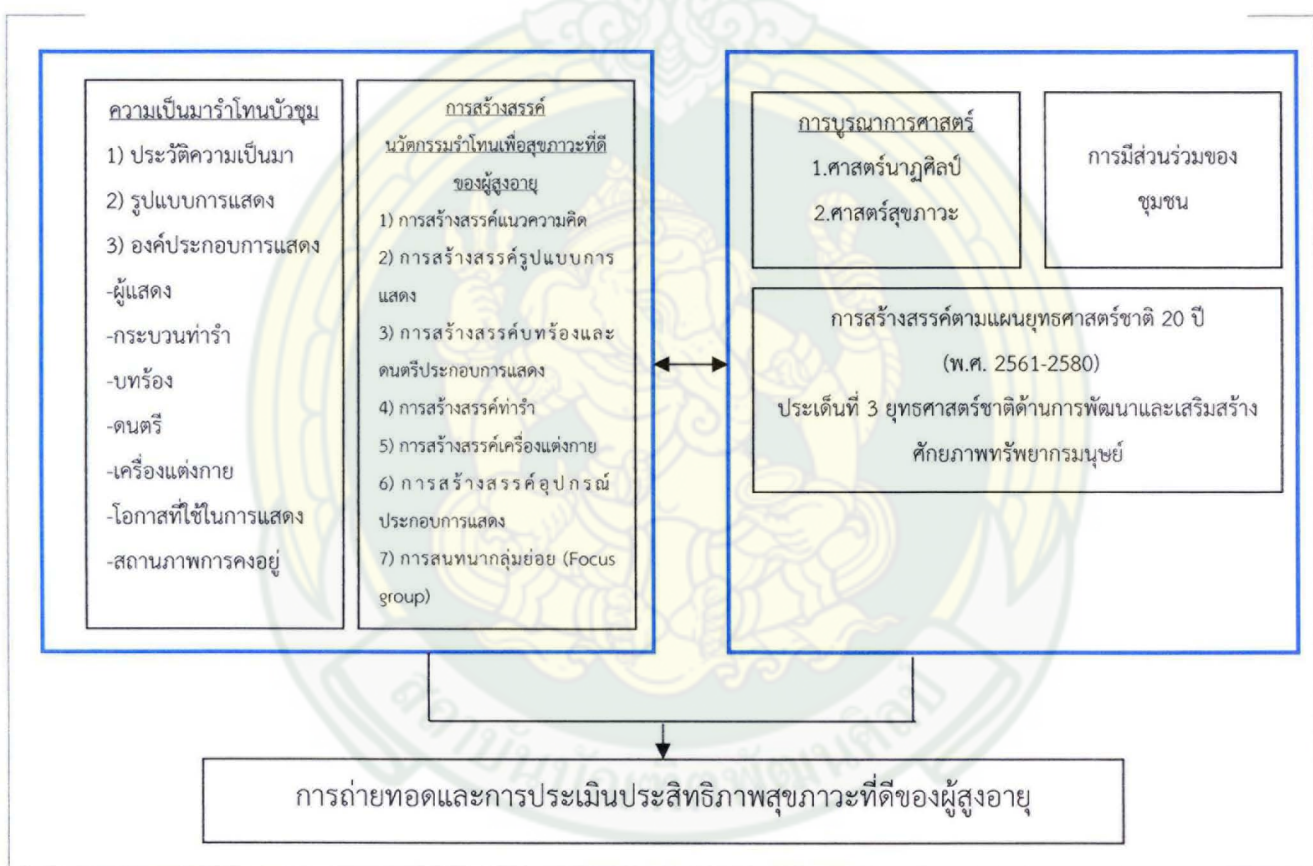
นักแสดงหญิง สวมเสื้อคอจีนแขนสั้นทรงระบาย 2 ชั้น กระดุมหน้า นุ่งโจงกระเบน คาดเอวด้วยผ้าสีแดง ใส่สร้อยคอ ต่างหูสีทอง ทรงผมมวยต่ำติดดอกกรวงผึ้งไว้ที่มวยผม

อุปกรณ์ประกอบนวัตกรรมรำโทนเพื่อสภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ไม้พลองและผ้าขี้สาบตี

การถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี โดยชุมชนจะเป็นฐานในการขับเคลื่อนระบบการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) กาย 2) จิต 3) ปัญญา 4) สังคม ซึ่งจะต้องได้รับการพัฒนาและสนับสนุนให้ปรับเปลี่ยนแนวความคิดและทัศนคติของชุมชนให้เกิดภาวะการพึ่งพาตนเองตามบริบทของสังคม ด้วยยุทธศาสตร์การมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อการดำรงอยู่ในยุคปัจจุบันอย่างปกติสุข ซึ่ง

โครงการการถ่ายทอดนวัตกรรมฯ ได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานการปกครองส่วนท้องถิ่น คือ เทศบาลตำบลลำน้ำรายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 20 คน

การประเมินคุณภาพนวัตกรรมร่าโทนเพื่อสุขภาพะที่ดีของผู้สูงอายุ จำแนกประเด็นการประเมินคุณภาพออกเป็น 7 ประเด็นคือ 1)ด้านแนวความคิดการแสดง 2)ด้านรูปแบบการแสดง 3)ด้านท่าร่า 4)ด้านบทร้องและดนตรีประกอบการแสดง 5)ด้านเครื่องแต่งกาย 6)ด้านสุขภาพะของผู้สูงอายุ 7)ด้านองค์รวมของผลงาน ค่าเฉลี่ยรวมของผลการประเมินทั้งหมดอยู่ที่ 4.70 ซึ่งอยู่ในระดับ ดีมาก



ภาพที่ 85 : การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาพะที่ดีของผู้สูงอายุ
ในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นมาของรำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี วิเคราะห์ข้อมูลนำสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ใช้วิธีการแบบผสม (mixed method) ระหว่างการวิจัยและการสร้างสรรค์ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการ (Document) ข้อมูลภาคสนาม (Field Study) และการสัมภาษณ์ (Review) วิเคราะห์ข้อมูล นำสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมการแสดง นำเสนอผลการวิจัยด้วยการพรรณนาวิเคราะห์ โดยสามารถจำแนกการดำเนินการวิจัยได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษารูปแบบดั้งเดิม ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาความเป็นมา รูปแบบแสดงตลอดจนองค์ประกอบการแสดงของรำโทนบัวชุม ตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ซึ่งถือว่าเป็นรูปแบบการแสดงรำโทนดั้งเดิม

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างสรรค์นวัตกรรมการแสดง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดจากการลงพื้นที่ สัมภาษณ์ รวมทั้งข้อมูลทางวิชาการของรำโทนดั้งเดิม นำสู่กระบวนการสร้างสรรค์ 7 ขั้นตอน ประกอบด้วย

- 1) การสร้างสรรค์แนวความคิด
- 2) การสร้างสรรค์รูปแบบการแสดง
- 3) การสร้างสรรค์บทร้องและดนตรีประกอบการแสดง
- 4) การสร้างสรรค์ท่ารำ
- 5) การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกาย
- 6) การสร้างสรรค์อุปกรณ์ประกอบการแสดง
- 7) การสนทนากลุ่มย่อย (Focus group)

ขั้นตอนที่ 3 การถ่ายทอดนวัตกรรมการแสดง เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการสร้างสรรค์แล้ว ผู้วิจัยได้จัดโครงการถ่ายทอดนวัตกรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี โดยมีผู้สูงอายุ เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 20 คน เข้าร่วมโครงการฯ ซึ่งได้ความร่วมมือจากเทศบาลตำบลลำานารายณ์ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยการศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรคณ์นวัตกรรมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ สามารถสรุปผลการวิจัยตามรายประเด็นได้ดังนี้

1. ความเป็นมาของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

รำโทนบัวชุม เกิดขึ้นในหลังสงครามโลก ครั้งที่ 2 เมื่อประมาณปีพุทธศักราช 2488 เป็นการนำเนื้อเพลงมาจากทหารผ่านศึกที่ปลดประจำการแล้วมาพำนักอาศัยอยู่ที่บ้านบัวชุม ซึ่งผนวกกับชาวบ้านบัวชุมเดิมเป็นชาวบ้านที่อพยพมาจากนครราชสีมา มีวัฒนธรรมการละเล่นรำโทนตามแบบฉบับของจังหวัดนครราชสีมา การละเล่นรำโทนของทั้งสองกลุ่มจึงเกิดการปรับให้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของบ้านบัวชุม ตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบัน รำโทนบัวชุม เป็นการร่ำวงของชาวบ้านในงานเทศกาลต่าง ๆ ซึ่งส่วนมากจะร้องเล่นกันใน ช่วงเวลาากลางคืนที่เสร็จจากภาระกิจในการทำงานของแต่ละวัน บทเพลงของรำโทนบัวชุม จะเป็นเพลงร้อง สั้น ๆ และจดจำง่าย โดยบทร้องจะมีเนื้อหาที่สื่อความหมายหลายรูปแบบ เช่น การรักชาติ การเกี่ยวพา ราสีของหนุ่มสาว ความเป็นมาของหมู่บ้าน เป็นต้น

รูปแบบการแสดงของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี มีลักษณะการละเล่นแบบร่ำวงชาวบ้านด้วยการใช้ทำรำแบบภาษาทำรำพื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์โดยเคลื่อนที่เป็นวงกลม นายยวย จันทร์เต็มดวง(2563) หัวหน้าคณะรำโทนบัวชุม กล่าวว่า “การทำรำโทนของบัวชุมนิยมเล่นกันในช่วงค่ำคืน ด้วยการจุด ชี้ได้ กลางลานหมู่บ้านให้เกิดแสงสว่าง และบรรเลงดนตรีด้วยเสียงโทน เมื่อชาวบ้านได้ยินก็จะเดินทางตามเสียงของโทน เพื่อมาเล่นรำโทนด้วยกัน” จะเห็นได้ว่าจุดเริ่มต้นของการละเล่นรำโทนมีลักษณะที่เรียบง่ายตามรูปแบบของชาวบ้าน เนื่องจากวัตถุประสงค์ของการละเล่นรำโทนเพื่อความสนุกสนาน จึงเป็นรูปแบบที่ยืดหยุ่นสืบมา

1.1 องค์ประกอบการแสดง รำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ประกอบด้วย

- 1) ผู้แสดง ชายและหญิง รำโทนบัวชุมมีจำนวนสมาชิก ตั้งแต่ 6-10 คน ซึ่งบางครั้งจำนวนนักแสดงในแต่ละครั้งอาจจะไม่เท่ากันแล้วแต่ความพร้อมของผู้แสดง
- 2) ทำรำ รำโทนบัวชุม มีรูปแบบทำรำที่ไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งทำรำเป็นทำรำที่ผู้แสดงปฏิบัติออกมาตามธรรมชาติ โดยทำรำที่แสดงอาการในเชิงเกี่ยวพาราสี ประกอบการตีบทตามบทร้องและทำนองเพลง
- 3) ดนตรีและเพลงประกอบการแสดง รำโทนบัวชุมใช้โทนเป็นเครื่องดนตรีหลัก ประกอบกับเครื่องประกอบจังหวะ ได้แก่ ฉิ่ง ฉาบเล็ก และกรับ เพลงรำโทนที่นำมาร้องนั้นใช้วิธีจดจำสืบ

ทอดกันมา ซึ่งปรากฏจำนวน 89 เพลง เป็นเพลงที่มีเนื้อร้องง่าย ๆ เป็นเพลงสั้น ๆ ไม่มีชื่อเพลงเฉพาะ มักเรียกชื่อตามวรรคแรกของเนื้อร้องและไม่ปรากฏชื่อผู้แต่ง

4) เครื่องแต่งกาย ครงรูปแบบพื้นบ้าน คือ ผู้รำนุ่งโจงกระเบน สวมเสื้อแขนสั้น

5) โอกาสในการแสดง รำโชนไม่มีโอกาสที่แสดงแน่นอน ชาวบ้านนี้ก็จะอยากเล่นเมื่อใดก็ชวนกันมาเล่นที่ลานบ้าน ในอดีตนิยมเล่นตอนหัวค่ำเพื่อการพักผ่อน คลายความเครียด และเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างหนุ่มสาว ไม่นิยมเล่นในงานศพ

6) สถานภาพการคงอยู่ของรำโชนบัวชุม รำโชนบัวชุมมีการจัดตั้งคณะรำโชน ด้วยการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ปัจจุบันมีนายวยย จันทรเต็มดวง เป็นหัวหน้าคณะ นอกจากนี้คณะรำโชนบัวชุมยังเผยแพร่ศิลปะการแสดงแขนงนี้ให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งในและนอกท้องถิ่นอีกด้วย

2. แนวคิด

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและคาดว่าในปี พ.ศ.2564 จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ดังนั้นนวัตกรรมรำโชนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ จึงได้แนวคิดมาจากรำโชนดั้งเดิมของชาวบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี โดยรำโชนเป็นการละเล่นของกลุ่มคนชายหญิงในชุมชนหรือในสังคมเพื่อความสนุกสนาน เกี้ยวพาราสี และเป็นสื่อกลางในการเข้าร่วมสังคมได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังได้แนวคิดในด้านการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุตามแผนยุทธศาสตร์ของชาติ พ.ศ.2561-2580 ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ข้อที่ 5 การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีที่จะช่วยเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ

การสร้างสรรค่นวัตกรรมรำโชนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ได้แนวคิดมาจากแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มุ่งเน้นการพัฒนาคนในทุกมิติและทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ ซึ่งมีรายละเอียดคือ การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ประกอบด้วย

1) การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยการที่นวัตกรรมรำโชนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ได้มีการนำข้อมูลด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ควรตระหนักรู้และเข้าใจของชุมชน เนื่องจากการรู้และเข้าใจในความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้นว่าจะจะเป็นพื้นฐานที่ชุมชนจะสามารถดำรงอยู่ด้วยความรอบรู้ การนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการอยู่ร่วมกันระหว่างศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นและความรอบรู้ด้านสุขภาพได้อย่างลงตัวและสมบูรณ์แบบ

2) ป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพ ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ ปี 2548 สัดส่วนโครงสร้างประชากรในปัจจุบันเมื่อจำแนกประชากรออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ ประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 15 ปี) วัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) และวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ด้วยภาวะการเปลี่ยนทางโครงสร้างที่สวนทางกัน ส่งผลให้สังคมไทย ในปัจจุบันกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้(จุฑารัตน์ แสงทอง. 2560 : 8) ด้วยเหตุผลและความสำคัญในสังคมผู้สูงอายุจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญอันดับต้น ๆ ของประเทศ ผู้วิจัยจึงได้นำเหตุผลดังกล่าวมาสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุจะพบสภาพปัญหาของโครงสร้างร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามช่วงอายุ ดังนั้นกระบวนการในการสร้างสรรค์จึงได้วิเคราะห์ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยได้รับความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดุชนิ ศุภวรรณะกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ให้ข้อมูล ผู้สูงอายุว่า ปัญหาหลักจากการคุกคามของปัญหาสุขภาพคือ กล้ามเนื้อที่หดยึดตัว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงนำหลักการของกายวิภาค หรือ Anatomy เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำไท่เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

3) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี สภาพแวดล้อมของชุมชนเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างสรรค์บทร้องให้มีความสอดคล้องกับสถานภาพทางกายภาพของอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ซึ่งกล่าวถึงสถานที่สำคัญของชุมชน ประกอบด้วย เขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ น้ำตกวังก้านเหลือง หมู่บ้านทอเสื่อกกทำดินดำ และ 17 ตำบลในอำเภอชัยบาดาล สถานที่ดังกล่าวเป็นสถานที่ธรรมชาติมีความงดงาม ซึ่งเมื่อสถานที่สำคัญดังกล่าวปรากฏอยู่ในบทร้องของนวัตกรรมรำไท่ ผู้สูงอายุจะได้ร้องและเกิดภาพจำของสถานที่ต่าง ๆ ที่มีสภาพแวดล้อมที่สวยงามเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ยังกล่าวถึงสภาพแวดล้อมของชุมชนที่ส่วนหนึ่งของแนวคิดสุขภาพด้านการเข้าสังคม กล่าวคือเมื่อมีการพบปะสังสรรค์ปฏิบัติกิจกรรมรำไท่จะเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้มีความน่าอยู่มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

4) ส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาพที่ดีทุกพื้นที่ งานวิจัยฉบับนี้ ได้จัดโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการการถ่ายทอดนวัตกรรมรำไท่เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอ ชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี โดยได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานการปกครองส่วนท้องถิ่น คือ เทศบาลตำบลลำนารายณ์ ในการอนุเคราะห์สถานที่และได้รับเกียรติจากนายกเทศมนตรีและคณะผู้บริหารเทศบาลตำบล

ลำนารายณ์มาร่วมโครงการฯ และที่สำคัญได้รับความร่วมมือจากผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปในเขตอำเภอชัยบาดาล ในการเข้าร่วมโครงการสัมมนาฯ ดังกล่าว ทำให้เห็นว่าเป็นการเริ่มต้นในการส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดีทุกพื้นที่ โดยได้สร้างเครือข่ายและการขยายพื้นที่ในการสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับคนในชุมชนไปยังพื้นที่ต่าง ๆ ในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรีและพื้นที่ใกล้เคียง

3. รูปแบบการแสดง

นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุมีรูปแบบการแสดงที่ยึดหลักการแสดงรำโทนแบบดั้งเดิม คือ ใช้ท่ารำตามแบบนาฏศิลป์ไทย นอกจากนี้ยังได้สร้างสรรค์ท่ารำให้สอดคล้องกับบทร้องเพื่อความสวยงามและความสนุกสนาน ผสมผสานการใช้อุปกรณ์ที่เอื้อต่อท่ากายบริหารซึ่งประกอบด้วย ไม้พลองและผ้าที่ยืด นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุมีรูปแบบการแสดงแบ่งออกเป็น 5 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 ดั้งเดิมตามชนบ สื่อถึงจารีตของการรำโทนและความหมายที่สื่อถึงความรักชาติ เทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์

ช่วงที่ 2 ร้อยบทเริงลีลา สื่อถึงสถานที่สำคัญของอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ช่วงที่ 3 ยางยืดเส้น สื่อถึงการผสมผสานไม้พลองและยางยืดเพื่อสุขภาพ โดยบูรณาการกับการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุมีสุภาพที่ดี

ช่วงที่ 4 ร้องเล่นเกี่ยวพา สื่อถึงการเกี่ยวพาราสีของหนุ่มสาวตามจารีตของรำโทน

ช่วงที่ 5 กล่าวลาก่อนจากกัน สื่อถึงการกล่าวคำอำลาตามจารีตของรำ

4. ดนตรีและเพลงประกอบการแสดง

นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยบทเพลงประกอบการแสดงทั้งหมดจำนวน 10 เพลง ซึ่งสามารถจำแนก 3 รูปแบบดังนี้

รูปแบบที่ 1 บทร้องดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี โดยนำบทร้องและทำนองของรำโทนดั้งเดิมบัวชุม ที่แสดงถึงเอกลักษณ์และจารีตของการแสดงรำโทน เพื่อคงไว้ซึ่งรูปแบบดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 4 เพลง ได้แก่

- 1) เพลงชาติไทย
- 2) เพลงลา
- 3) เพลงกระต่ายหมายจันทร์

4) เพลงสาวอายุสิบห้า

รูปแบบที่ 2 บทร้องที่สร้างสรรค์เพิ่มเติมจากบทร้องดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม อำเภอยศบาศาล จังหวัดลพบุรี ใช้วิธีการสร้างสรรค์บทร้องบางส่วนของเพลงดั้งเดิม โดยเพิ่มเติมเนื้อหาที่แสดงถึง ศูนย์กลางในการค้าขาย ติดต่อกลตอดจนสถานที่สำคัญทางราชการของอำเภอยศบาศาล จำนวน 1 เพลง ได้แก่

1) เพลงโทนตำบลบัวชุม

รูปแบบที่ 3 บทร้องที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่จากประวัติศาสตร์ชุมชน สถานที่สำคัญและ ผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นของอำเภอยศบาศาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 5 เพลง ได้แก่

- 1) เพลงพระชัยบุรี
- 2) เพลงวังก้านเหลือง
- 3) เพลงเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์
- 4) เพลงเสือกก
- 5) เพลงร้าวสิบเจ็ดหมู่บ้าน

แนวคิดในการสร้างสรรค์บทร้องและทำนองเพลงออกตามเนื้อหา ดังนี้

- 1) แนวคิดจากประวัติศาสตร์ชุมชน
- 2) แนวคิดจากสถานที่สำคัญ ประกอบด้วย
 - สถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ
 - สถานที่ท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์
 - แนวคิดจากผลิตภัณฑ์ของชุมชนในเขตอำเภอยศบาศาล จังหวัดลพบุรี
 - แนวคิดความสามัคคีของชุมชน 17 ตำบลของอำเภอยศบาศาล จังหวัดลพบุรี

5. ทำรำ

จากแนวคิดในการเสริมสร้างสขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุด้วยนวัตกรรมรำโทน ที่นำภูมิปัญญา ท้องถิ่นดั้งเดิมของชาวบัวชุม อำเภอยศบาศาล จังหวัดลพบุรี มาสร้างสรรค์ทำรำโดยใช้ทฤษฎีและหลักในการบริหารร่างกายของผู้สูงอายุ ดังนั้นทำรำหลักในการสร้างสรรค์จึงเป็นทำรำที่มีความสอดคล้องกับการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุผ่านลีลาทำรำทางนาฏศิลป์ไทย ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาหาข้อมูลทางด้านทำรำ พื้นฐานด้านนาฏศิลป์ไทย จากหน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องและน่าเชื่อถือ คือ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม ข้อมูลด้านทำกายบริหารจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ คือ ทำกาย

บริหารของผู้สูงอายุที่จัดทำขึ้นโดย กรมอนามัย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) นำเสนอและตรวจสอบความน่าเชื่อถือโดยผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะด้าน จนทำให้สามารถวิเคราะห์ข้อมูลสรุปสรุปรายประเด็นของทำร่ำที่นำมาสร้างสรรค์ โดยแบ่งการสร้างสรรค้ออกได้ดังนี้

1. ทำร่ำนวัตกรรมร่ำโทนจากทำร่ำด้านนาฏศิลป์ (ร่ำแม่บท)

ร่ำแม่บท เป็นร่ำมาตรฐานที่ผู้แสดงจะร่ำตามบทขับร้องอีกทั้งต้องใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าให้สอดคล้องกลมกลืนไปกับท่วงทำนอง จังหวะของเพลงใช้เป็นารปฏิบัติฝึกหัดเบื้องต้นการเรียนวิชานาฏศิลป์ละคร ที่โบราณจารย์ด้านนาฏศิลป์ไทยได้ประดิษฐ์ขึ้นให้สอดคล้องกับบท ร้องที่กำหนดการเรียกชื่อทำร่ำต่าง ๆ ไว้อย่างชัดเจน ทำส่วนใหญ่จะเลียนแบบท่าธรรมชาติของมนุษย์ หากแต่นำมาปรับปรุงให้สวยงาม อ่อนช้อยตามแบบนาฏศิลป์ไทย(โครงการหนังสือและเอกสาร อิเล็กทรอนิกส์. 2548, น.5) ผู้ประดิษฐ์ทำร่ำแม่บทคือ คุณครูลมุล ยมะคุปต์ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ไทย อดีตนักแสดงละครตัวเอกของคณะละครวังสวนกุหลาบและคุณครูมลลี คงประภัสร์ ครูสอนนาฏศิลป์ ซึ่ง คุณครูทั้งสองท่านได้ร่วมก่อตั้งหลักสูตรการเรียนการสอนนาฏศิลป์ไทยให้กับโรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์ หรือ วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม ในปัจจุบันร่ำแม่บทได้ถูกบรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนนาฏศิลป์ทั้งในระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษาอีกด้วย

ทำร่ำนวัตกรรมร่ำโทนจากทำร่ำด้านนาฏศิลป์ (ร่ำแม่บท) จำนวน 6 ทำร่ำ ประกอบด้วย 1) ทำพรหมสี่หน้า 2) ทำกวางเดินดง 3) ทำจันทร์ทรงกลด 4) ทำยุงฟ้อนหาง 5) ทำกัณฑ์ร่อน 6) ทำแขก เต้าเข้ารัง

2. ทำร่ำนวัตกรรมร่ำโทนจากท่าการออกกำลังกายบริหาร

นวัตกรรมร่ำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในกิจกรรมด้านศิลปะการแสดงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงถ้าหากปฏิบัติเป็นประจำ สอดคล้องกับ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข(2563) ได้กล่าวว่าประโยชน์จากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คือ 1)ช่วยลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันสมควร 2)ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ 3)ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง 4)ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย 5)ช่วยป้องกันโรคกระดูก ทำให้อายุยืนยาว 6)ทำให้การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น และเดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้ม 7)เพิ่มความต้านทานโรค และชะลอความชราภาพ 8)ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล

สุขภาพจิตดีขึ้นและนอนหลับสบาย 9)ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น 10)ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น 11)ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย 12)ควบคุมน้ำหนักตัว 13)ทำให้พลังงานทางเพศดีขึ้น

จากข้อมูลการสร้างสรรคัณฑ์วัดกรรมร่ำโชนเพื่อสุขภาพะที่ตีของผู้สูงอายุ สามารถสรุประบวนทำรำได้ตามรายประเด็น คือ

1. ทำรำนัวัดกรรมร่ำโชนจากทำรำด้านนาฏศิลป์ จำนวน 6 ทำ
2. ทำรำนัวัดกรรมร่ำโชนจากทำรำการออกกำลังกายบริหาร จำนวน 12 ทำ

6. เครื่องแต่งกาย

การออกแบบประติษฐ์ เครื่องแต่งกายและเครื่องประดับในการสร้างสรรคัณฑ์วัดกรรมร่ำโชนเพื่อสุขภาพะที่ตีของผู้สูงอายุนั้ ผู้วิจัยได้แนวคิตมาจาก ลายของเสือกกตำบลดำดินดำ อำเภอชัยบาดาล จัังหวัดลพบุรี ซึ่งเป็นหนึ่งผลิตภัณ์ชั้ หนึ่งตำบลดั้ที่ได้รับความนิยม ลวดลายของเสือกกตำดินดำก็จะมีเอกลัักษณ์เฉพาะที่ม่ีความมุงดงาม สีของเครื่องแต่งกายให้ควมรู้สึกถึงท้องถิ่นหรือชนบถ ที่ประกอบด้ว้ความหลากหลายของประชากรที่อาศัยอยู่แต่ม่ีความจงรักภักดีต่อองค์พระมหากษัตริย์ นั่นคือ ดอกกรวงฝั้งติดประดับที่หน้าอก เครื่องแต่งกายและเครื่องประดับประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

นักแสดงชาย สวมเสื้อคอจิ้นแขนสั้นสีน้ำตาล กระดุมหน้าสีทอง นุ้งโจงกระเบนสีน้ำตาลแดง คาดเเวด้ว้ผ้าสีแดง

นักแสดงหญิง สวมเสื้อคอจิ้นแขนสั้นทรงระบาย 2 ชั้น กระดุมหน้า นุ้งโจงกระเบน คาดเเวด้ว้ผ้าสีแดง ใส่สร้อยคอ ต่างหูสีทอง ทรงผมมวยต่ำติดดอกกรวงฝั้งไว้ที่มวยผม

7. อุปกรณ์ประกอบการแสดง

แนวคิตการใช้ยางยืดมาผสมผสานกับรำโชน สำหรับประโยชน์ของการออกกำลังกายด้ว้ยางยืด จะทำให้ม่ีปฏิภริยาสะท้อนกลับหรือม่ีแรงดึงกลับจากการถูกดึงให้ยืด ทุกครั้งที่ยางถูกดึงให้ยืด จึงช่วยกระตุ้นระบบประสาทรับรู้ความรู้สึกของกล้ามเนื้อ เป็นผลดีต่อการพัฒนาและบ้ำบัตั้รักษาระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของระบบประสาทกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ รวมทั้งข้อต่อกระดูก นอกจากนั้น ยังช่วยเสริมสร้้างความอดทนของกล้ามเนื้อในหลายรูปแบบ ลดไขมันทำให้กล้ามเนื้อม่ีความตึงตัว กระชับสัดส่วนด้ว้

แนวคิดการใช้ไม้พลองนั้น จะเป็นการยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว หัวไหล่ของผู้สูงอายุได้ เป็นอย่างดีจึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ไม้พลองมีขนาดเบาจึงสะดวกต่อการปฏิบัติ

งานวิจัยเรื่อง การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรคนวัตกรรมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ คือ รำโทนบัวชุม เกิดขึ้นเมื่อช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 โดยชาวบ้านจับกลุ่มกันละเล่นเป็นลักษณะรำวงแบบชาวบ้าน โดยใช้โทนเป็นเครื่องดนตรีหลัก ใช้ฉิ่ง ฉาบเล็กและกรับเป็นเครื่องประกอบจังหวะ นิยมเล่นกันหลังเสร็จภารกิจงานหลักของแต่ละวัน พัฒนาสู่การจัดตั้งเป็นคณะรำโทน แต่งกายด้วยเสื้อแขนสั้น นุ่งโจงกระเบน ปรากฏบทร้องประกอบการแสดงจำนวน 89 เพลง นอกจากนี้ยังเผยแพร่รำโทนบัวชุมให้กับหน่วยงานอื่น ๆ มากมาย

กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ มีแนวคิดตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ประเด็นที่ 3 ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ โดยบูรณาการรำโทนกับการเสริมสร้างสุขภาวะ รูปแบบการแสดงใช้ทำรำพื้นฐานด้านนาฏศิลป์ไทยผสมผสานกับการใช้อุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยไม้พลองและผ้ายัด บทร้องสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อสะท้อนความเป็นมาและสถานที่สำคัญของอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ตรวจสอบคุณภาพงานวิจัยและยืนยันข้อมูลงานวิจัย โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏดุริยางคศิลป์และด้านสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้งนี้ได้นำถ่ายทอดและประเมินประสิทธิภาพของนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากผู้สูงอายุในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี จำนวน 20 คน นอกจากนี้ภาคการปกครองส่วนท้องถิ่นยังให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวอีกด้วย ซึ่งผลการประเมินจากผู้สูงอายุรวมทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยที่ 4.70 อยู่ในระดับดีมาก

5.2 อภิปรายผล

จากการศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรคนวัตกรรมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายได้ตามวัตถุประสงค์ คือ

1. รำโทนบัวชุม เกิดขึ้นในหลังสงครามโลก ครั้งที่ 2 เมื่อประมาณปีพุทธศักราช 2488 ซึ่งเป็นการรำวงของชาวบ้านในงานเทศกาลต่าง ๆ ส่วนมากจะร้องเล่นกันในช่วงเวลากลางคืนที่เสร็จจากภาระกิจในการทำงานของแต่ละวัน บทเพลงของรำโทนบัวชุมจะเป็นเพลงร้อง สั้น ๆ และจดจำง่าย โดยบทร้องจะมีเนื้อหาที่สื่อความหมายหลายรูปแบบ เช่น การรักชาติ การเกี่ยวพาราสีของหนุ่มสาว ความเป็นมาของหมู่บ้าน เป็นต้น การละเล่นรำโทนนับว่าเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของบ้านบัวชุมมาจนถึงปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า

รำโทนบัวชุมมีการสืบทอดจากอดีตมาจนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลามากกว่า 70 ปี สอดคล้องกับทฤษฎีการกล่อมเกลாதงสังคัม Elkin and Handel (1972: 4) ได้กล่าวถึงกระบวนการขัดเกลาทงสังคัมว่า หมายถึง เป็นกระบวนการที่ได้เรียนรู้จากสังคัมและการอยู่ร่วมกันของคนในกลุ่มเดียวกัน เพื่อรับทราบถึงระเบียบหลักปฏิบัติและหน้าที่ของตนเองที่เหมาะสม เช่นเดียวกับความคิดของ Popenoe (1993 อ้างถึงใน ศิริรัตน์ แอดสกุล, 2553: 85) ได้ให้ความหมายของคำ ว่า Socialization ไว้ว่า หมายถึง กระบวนการของคนในสังคัมในการกระทำระหว่างกันทางสังคัม การได้รับรูปแบบของบุคลิกภาพและการเรียนรู้การดำเนินวิถีชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ จากกลุ่มและสังคัม

2. การสร้างสรรค์นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ มีกระบวนการในการสร้างสรรค์ที่มีการสร้างสรรค์แนวคิดการแสดง รูปแบบการแสด ตลอดจนการสร้างสรรค์องค์ประกอบการแสดง ประกอบด้วย บทร้องและดนตรีประกอบการแสดง ทำรำ เครื่องแต่งกาย และอุปกรณ์ประกอบการแสดง เพื่อให้เกิดการแสดง ซึ่งสอดคล้องกับ หลักทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์ของสุรพล วิรุฬห์รักษ์(2547) คือ ขั้นตอน ที่ 1 การคิดให้มีนาฏศิลป์ โดยเกิดสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุดใหม่จากการพัฒนารูปแบบการแสดงจากการแสดงดั้งเดิมตามแนวทางของรำโทนบัวชุม ขั้นตอน ที่ 2 การกำหนดความคิดหลัก ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิดการแสดงตามแนวทางของแผนยุทธศาสตร์ของชาติ พ.ศ.2561-2580 ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ข้อที่ 5 การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีที่จะช่วยเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมุ่งหวังให้เกิดความรักและหวงแหนในศิลปะการแสดงภูมิปัญญาท้องถิ่น “รำโทน” ให้กับชาวบ้านในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ขั้นตอนที่ 3 การประมวลข้อมูล การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลทางวิชาการและข้อมูลในการลงพื้นที่สังเกตการณ์ สัมภาษณ์เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลดั้งเดิมของรำโทนบัวชุม วิเคราะห์ สังเคราะห์สู่กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ขั้นตอน ที่ 4 การกำหนดขอบเขต ผู้วิจัยได้แบ่งขอบเขตในการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ขอบเขตในพื้นที่ คือ รำโทนบัวชุมและผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี ส่วนที่ 2 ขอบเขตในการสร้างสรรค์ ใช้เพลงจำนวน 10 เพลง ใช้ทำรำที่เสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุจำนวน 20 คน เข้าร่วมการประเมินประสิทธิภาพนวัตกรรมรำโทน ขั้นตอน ที่ 5 การกำหนดรูปแบบ สำหรับรูปแบบในการส่วนวิจัยจะเป็นรูปแบบที่มุ่งหวังในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุตามแผนยุทธศาสตร์ของชาติ โดยใช้ศิลปะการแสดงรำโทน ขั้นตอน ที่ 6 การกำหนดองค์ประกอบอื่น ๆ ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบออกเป็น 1) แนวคิดการแสดง 2) รูปแบบการแสดง 3) ทำรำ 4) บทร้องและดนตรีประกอบการแสดง 5) เครื่องแต่ง

กาย 6) อุปกรณ์ประกอบการแสดง ขั้นตอนที่ 7 การออกแบบนาฏศิลป์ ซึ่งการออกแบบการวิจัยในครั้งนี้เป็นการกำหนดรูปแบบที่บูรณาการระหว่างศาสตร์นาฏศิลป์และด้านสุขภาวะและการมีส่วนร่วมของชุมชน นอกจากนี้การสร้างสรรค่นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ ยังสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะ ของ อัดัมส(บุญโรม สุวรรณพาหุ, อรัญญา ต้อยคำภีร์, วรณีย์ แกมเกตุ, 2556) ได้อธิบายถึงโมเดลสุขภาวะว่าด้านบนของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาพดีหรือมีสุขภาวะด้าน ล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย เมื่อสุขภาวะในด้านในด้านหนึ่งมีการพัฒนาจะส่งผลให้สุขภาวะในด้านอื่น ๆ พัฒนา ด้วยสุขภาวะด้านต่าง ๆ 6 ด้านเชื่อมโยงกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ 1) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical) พบว่าผู้สูงอายุที่เข้ารับการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนการสภาวะการรับรู้ถึงสุขภาพของตนเองและมีความคาดหวังที่ดีต่อการมีสุขภาพที่ดี 2) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) พบว่าผู้สูงอายุมีการรับรู้เชิงบวก มีการเข้าใจความเป็นธรรมชาติและการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า โดยการมีที่พึ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจและการดำรงชีวิตที่มีความสุขและมั่นคง 3) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด(Intellectual) พบว่าผู้สูงอายุเกิดกระบวนการการคิดวิเคราะห์ทางปัญญา เกิดกระบวนการพัฒนาการคิดอย่างเป็นระบบ และพร้อมที่เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อย่างเหมาะสม 4) สุขภาวะด้านสังคม (Social) พบว่าครอบครัว เพื่อและคนรอบข้างให้การสนับสนุนและตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ ให้คุณค่า ช่วยเหลือและเข้าใจซึ่งกันและกัน 5) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional) ผู้สูงอายุมีสภาวะอารมณ์ที่มั่นคง สามารถกำหนดอารมณ์ความรู้สึกต่อสิ่งเร้าภายนอกที่เกิดขึ้น และสามารถเข้าใจและเคารพการตัดสินใจของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี 6) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological) ทำให้ผู้สูงอายุเกิดประสบการณ์เชิงบวกในสถานการณ์การเข้าร่วมการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดี มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ตลอดจนเกิดทัศนคติที่ดีในการดำรงอยู่อย่างมีความหวัง

5.3 ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะในการนำงานวิจัยไปใช้

นวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ จะเป็นต้นแบบในการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนได้เป็นอย่างดี หากได้รับความร่วมมือจากการปกครองส่วนท้องถิ่นและคนในชุมชน ซึ่งแต่ละชุมชนสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบหรือแนวทางได้ตามบริบทของตนเองเพื่อผลลัพธ์ที่สมบูรณ์แบบ

2) ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาศิลปะการแสดงรูปแบบดั้งเดิมนับว่าเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์ พัฒนาและต่อยอดซึ่งนับได้ว่าศิลปะการแสดงมีส่วนในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีได้ นอกจากนี้ยังปรากฏศิลปะการแสดงพื้นบ้านหลายแขนง เช่น การรำเชิงของภาคอีสาน เนื่องจากเป็นลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายที่สอดคล้องกับการบริหารร่างกาย ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีให้กับทุกเพศทุกวัย



รายการอ้างอิง

- กัญญาวิวี เปียนสีทอง, นพดล อินทร์จันทร์และศรีรัฐ ภักดีธรณชิต. (2561). การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (2018): มกราคม - มิถุนายน 2561.
- กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2561). แผนที่อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี. สืบค้นจาก <https://www.opsmoac.go.th/lobburi-dwl-files-421891791901>.
- กรมทรัพยากรน้ำ. (2548). โครงการศึกษาสำรวจ ออกแบบสถานีอุทกวิทยา 25 ลุ่มน้ำหลักของประเทศไทย. สืบค้นจาก <http://sigmahydro.com/portfolio>
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553). การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ. (เอกสารอัดสำเนา). _____ (2563). ประโยชน์จากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก <https://ddc.moph.go.th/situation-no352-201263>
- กรมสุขภาพจิต. (1 ตุลาคม 2563). 93 วันสู่สังคม “คนชรา” 5 จังหวัด? คนแก่เยอะสุด-น้อยสุด. สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30453>.
- กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2557). ทำการบริหารร่างกาย. สืบค้นจาก <https://dopah.anamai.moph.go.th> > 2014/02 .
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556). บริหารร่างกายด้วยไม้พลอง (ป้ามฤณี เครือรัตน์). สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=05tSmlOxeGc>.
- คณะศิลปนาฏดุริยางค์. (2562). นาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุด ผีน้ไท. กรุงเทพฯ: เจ.ปรีณส์.
- โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดลพบุรี. (20 ธันวาคม 2563). เชื้อนป่าสักชลสิทธิ์. สืบค้นจาก (<https://royalinitiativeproject.lobburi.go.th>).
- โครงการเผยแพร่ความรู้ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีสู่ประชาชน ร่วมกับ เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย สนับสนุนโดย สสส. (2558). ทำออกกำลังกายด้วยยางยืด. สืบค้นจาก <http://www.raipoong.com>.

รายการอ้างอิง(ต่อ)

- จินตนา สายทองคำ. (2558). *นาฏศิลป์ไทย รำ ระเบียบ ละคร โขน*. กรุงเทพฯ: เจ.ปรีนส์.
- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). *สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัย อย่างมีคุณภาพ*. วารสาร-รัฐสมิแล, 38(1).
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). *การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: กลุ่มงานวิจัยและข้อมูล สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- ณรงค์ สหเมธาพัฒน์. (2555). *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข*.
นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ทรงคุณ จันทจร. (2553). *ทฤษฎีวัฒนธรรมและสังคม*. มหาสารคาม : สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- นวลระวี จันทรลุน. (2548). *พัฒนาการและนาฏยลักษณะของรำโชน จังหวัดนครราชสีมา*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะศิลปกรรมศาสตร์.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ, อรัญญา ต้อยคำภีร์, วรณิแกมเกตุ. (2555). *สุขภาวะของวัยรุ่น: กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา*. Journal of Behavioral Science 2556, 19(2).
- ประเวศ วะสี. (2544). *สู่สุขภาพ 4 มิติ ในสุขภาพทางจิตสังคมและจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ: บริษัทเซนจูรี่ จำกัด
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2548). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ฝ่ายทะเบียนราษฎร อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี. *ทะเบียนราษฎรฝ่ายทะเบียนราษฎร อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี*. สืบค้นจาก <https://district.cdd.go.th/chaibadan/about-us/contact-us/>
- ยวย จันทรเต็มดวง. *หัวหน้าคณะรำโชนบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี*. (13 ตุลาคม 2563). สัมภาษณ์.

รายการอ้างอิง(ต่อ)

- รวีทิศา ไวยนันท์. (2552). *การแพร่กระจายวัฒนธรรมการแสดงรำโทน จังหวัดลพบุรี*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะศิลปกรรมศาสตร์.
- รัถยานภิศ รัชตะวราชน และคณะ. (2560). กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพ. วารสารเทคโนโลยีภาคใต้. 11(1). สืบค้นจาก <file:///C:/Users/Rula%20Rosa/Downloads/110988-Article%20Text-330630-1-10-20180601.pdf>.
- ศิริรัตน์ แอดสกุล. (2553). *สถาบันครอบครัว : พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลง*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศูนย์ป้องกันวิกฤติน้ำ กรมทรัพยากรน้ำ. (2563). รายละเอียดลุ่มน้ำสาขาของกลุ่มน้ำป่าสักทั้ง 8 ลุ่มน้ำสาขา. สืบค้นจาก <http://mekhala.dwr.go.th/>.
- ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *ทำการบริหารร่างกายบริเวณกล้ามเนื้อหัวไหล่แขนและหน้าอก*. สืบค้นจาก <http://hpc2.anamai.moph.go.th>.
- ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *ทำการบริหารกล้ามเนื้อมือและนิ้วมือ*. สืบค้นจาก <http://hpc10.anamai.moph.go.th>.
- สถาบันดำรงราชานุภาพ กระทรวงมหาดไทย. (2555). *การเสด็จตรวจราชการหัวเมืองของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ*. กรุงเทพฯ: สถาบันดำรงราชานุภาพ.
- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2560). *การออกกำลังกายสำหรับผู้เป็นเบาหวานและสูงอายุ*. สืบค้นจาก <https://www.dmthai.org>.
- สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2547). *หลักการแสดงนาฏศิลป์ปริทรรศน์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รายการอ้างอิง(ต่อ)

- สุริยะ หาญพิชัยและณัฐทิยาภรณ์ การะเกตุ. (2561). *มรดกวัฒนธรรมท้องถิ่นในตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี*. วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) ปีที่8 ฉบับที่1 มกราคม-เมษายน 2561.
- สุวรรณณี ชูเสน. (2548). *รูปแบบของจังหวัดลพบุรีในดนตรีไทย*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะศิลปกรรมศาสตร์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2554). Happy Work Place คือ (ออนไลน์). สืบค้นจาก : <http://www.happyworkplaceclinic.com>.
- สำนักงานเกษตรอำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี. (2563). เลือกกทำดินดำ. สืบค้นจาก <http://chaibadan.lopburi.doae.go.th>.
- สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี. (2563). ไทยเบิ้ง. สืบค้นจาก <http://library.tru.ac.th/index.php/inlocal/insara-2/saracul-2/548-sacul09.html>.
- สำนักงานสาธารณสุข อำเภอัญบุรี จังหวัดปทุมธานี. (2562). *สังคมผู้สูงอายุ*. สืบค้นจาก <http://gishealth.moph.go.th>.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (13) ประเด็น การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี (พ.ศ. 2561- 2580)*. สืบค้นจาก <http://nscr.nesdb.go.th/wp-content>
- สำนักงานวิจัยแห่งชาติ. (2561). ยุทธศาสตร์การพัฒนาชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์. สืบค้นจาก <https://www.nrct.go.th/>.
- สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ สังกัดสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน). (2548). ตำรารำ. สืบค้นจาก <http://tkapp.tkpark.or.th>.
- อเมซิ่งไทยแลนด์. (2560). สวรรค์ชาติ น้ำตกวังก้านเหลือง. สืบค้นจาก <https://thai.tourismthailand.org>.

รายการอ้างอิง(ต่อ)

- อมรา กล้าเจริญ. (2553). *เพลงและการละเล่นพื้นบ้าน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อัจศรา ประเสริฐสินและคณะ. (2561). *สุขภาวะของผู้สูงอายุ : แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง*. วารสารสุขศึกษา, มกราคม-มิถุนายน 2561, 41(1).
- อุทยานหลวงราชพฤกษ์. (2559). “ รวงผึ้ง ” ไม้หอมไทยแท้. สืบค้นจาก [https://www.royalparkrajapruek.org > view > 25](https://www.royalparkrajapruek.org/view).
- องค์การบริหารส่วนตำบลบัวชุม. (2560). *ประวัติตำบลบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี*. สืบค้นจาก <http://www.buachum.go.th/prawat.html>.
- องค์การบริหารส่วนตำบลท่าดินดำ. (2560). *เสื่อกกท่าดินดำ*. สืบค้นจาก <http://www.tadindam.go.th>
- อนุমানราชธน, พระยา. (2506). *ประเพณีเนื่องในเทศกาล*. พระนคร : สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย.

References

- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M.(1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-18.
- Elkin, Frederick and Handel, Gerald. 1972. *The Child and Society: the Process of Socialization*. New York: The Random House.
- Hattie, J. A., Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis and practice. *Journal of Counseling and Development*, 82(3), 354–364.
- Poomsanguan, K. (2014). Health and health promotion: nurses’ important role. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*, 15(2), 10-14.



ภาคผนวก ก

รำโหนตั้งเดิมบัวชุม อำเภอย้ายบาดาล จังหวัดลพบุรี



ภาพที่ 85 : การเก็บข้อมูลความเป็นมาของรำไทנדั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 86 : การเก็บข้อมูลความเป็นมาของรำไทנדั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 87 : คณะนักแสดงและนักดนตรีรำไทндั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 88 : คณะนักแสดงและนักดนตรีรำไทндั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 89 : คณะนักแสดงและนักดนตรีรำโทนดั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 90 : คณะนักร้องและนักดนตรีรำโทนดั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 91 : คณะนักดนตรีรำไท่หนั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 92 : คณะรำไท่หนั้งเดิมบัวชุม อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย





ภาพที่ 93 : รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สายทองคำ คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์
 ประธานการดำเนินการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)
 ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 94 : รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สายทองคำ คณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์
 ประธานการดำเนินการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)
 ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 95 : ผู้วิจัยนำเสนองานต่อผู้ทรงคุณวุฒิการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 96 : ผู้วิจัยนำเสนองานต่อผู้ทรงคุณวุฒิการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 97 : ผู้ทรงคุณวุฒิการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 98 : ผู้ทรงคุณวุฒิการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group)
ที่มา : ผู้วิจัย

ภาคผนวก ค

การถ่ายทอนวัตกรรมการำโนเพื่อสุขภำวะที่ดีของผู้สูงอำย อำเภอชัยบำดล จังหวัลพบุรี

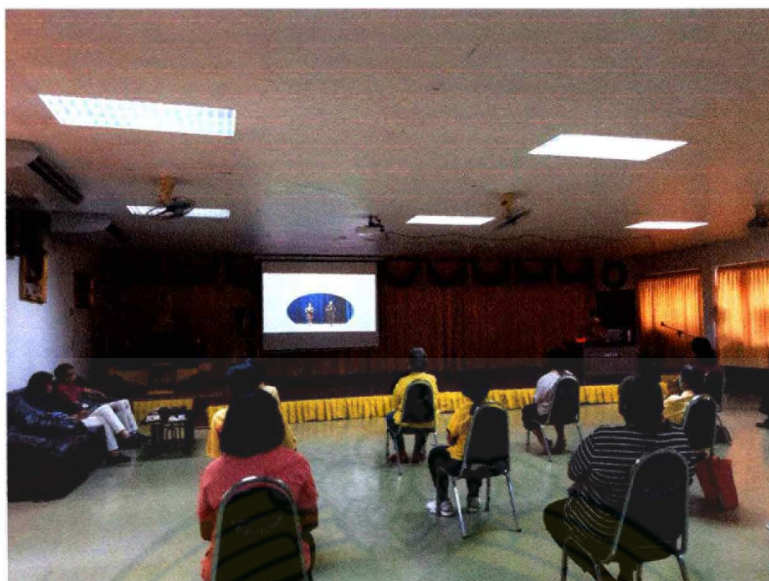




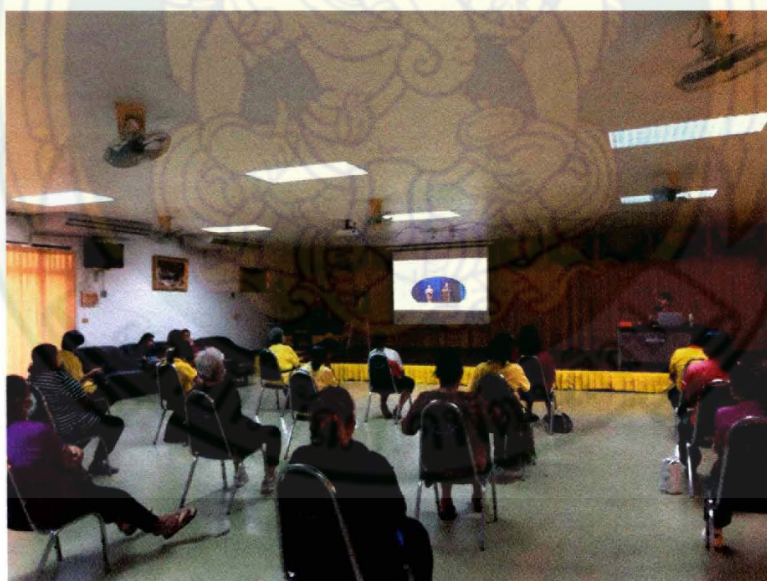
ภาพที่ 99 : ผู้เข้าร่วมโครงการการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ
อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 100 : ผู้เข้าร่วมโครงการการถ่ายทอดนวัตกรรมรำโทนเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ
อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 101 : การบรรยายเรื่องนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
 อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
 ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 102 : การบรรยายเรื่องนวัตกรรมรำไทเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ
 อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
 ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 103 : การถ่ายทอดนวัตกรรมการรำไท่เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 104 : การถ่ายทอดนวัตกรรมการรำไท่เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 105 : การถ่ายทอนวัตกรรมการรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 106 : การถ่ายทอนวัตกรรมการรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 107 : การถ่ายทอดนวัตกรรมการรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอย้ายบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 108 : การถ่ายทอดนวัตกรรมการรำโทนเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ อำเภอย้ายบาดาล จังหวัดลพบุรี

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาคผนวก ง

การตรวจสอบเครื่องมือของแบบสอบถามและแบบประเมิน

สถาบันมาตรวิทยาแห่งชาติ

ปี ๒๕๖๖ (ฉบับที่ ๑)



สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
คณะศิลปกรรมศึกษา
ถนนวิจิตร เขตพระนคร
กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

ฉบับที่ ๑๖๖๓๖ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเสนอขอพิจารณาเพื่อเสนอขออนุมัติงบประมาณ

เรื่อง ขอเสนอขอพิจารณาเพื่อเสนอขออนุมัติ

สิ่งของ ค่าวัสดุ และสิ่งของจำเป็นต่อการดำเนินงานโครงการส่งเสริมศิลปกรรมเพื่อสุขภาพ
จิตของผู้สูงอายุ

ด้วยนางณรรตต์ฤทธิ์ เชาว์ไกรธรรม ตำแหน่งอาจารย์ ๓ ภาควิชาช่างศิลป์ไทย คณะศิลปกรรม
ศึกษาฯ ได้ยื่นขอพิจารณาจัดสรรงบประมาณรายจ่ายภายใต้แผนงานยุทธศาสตร์และโครงการ ประจำปี
พ.ศ. ๒๕๖๖ ในหัวข้อเรื่อง “การศึกษาชุมชนเพื่อเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชุมชนการฟื้นฟูสิ่งเดิมของทำนบวังบูรพาภิบาลด้วยศิลปะ วัฒนธรรม
วิถีชุมชนชาวไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ในการนี้ คณะฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ มีวิสัยทัศน์ สามารถ
ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยดังกล่าวได้เป็นอย่างดี จึงใคร่
ขอความเห็นชอบจากที่ประชุมคณะกรรมการเพื่อขอเสนอขออนุมัติให้สนับสนุนค่าใช้จ่ายและแนวทาง
ในการรับงบประมาณสนับสนุนให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เรียน นายอธิบดีกรมการศาสนา

ขอแสดงความนับถือ

(นายฤทธิเทพ เชาว์ศิริชัย)

รองศาสตราจารย์ศิลปกรรมศึกษา
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม

คณะศิลปกรรมศึกษา

โทร ๐ ๒๒๕ ๕๓๐๕ ๙๐ ๐๐๐

โทรสาร ๐ ๒๒๕ ๕๓๐๐

ปี ๒๐๑๘๓ - ๒๕๖๒



สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
คณะศิลปนาฏดุริยางค์
ถนนราชินี เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

ศาสตราจารย์ ดร.ประไพ

เรียน ขอแสดงความยินดีต่อความสำเร็จของงานสัมมนา

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดสุโขทัย สุโขทัย

สิงห์สามหัว แต่สามภาษาผู้สอนใจ เรื่อง การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาพของ
วิถีของผู้สูงอายุ

ด้วยนายณรงค์ฤทธิ์ เสาอีกรรม ตำแหน่งอาจารย์ ภาคศึกษานาฏดุริยางค์ไทย คณะศิลปนาฏ
ดุริยางค์ ได้ดำเนินการพิจารณาจัดสรรงบประมาณทุนวิจัยภายใต้แผนงานยุทธศาสตร์และนวัตกรรม ประจำปี
พ.ศ. ๒๕๖๓ ในหัวข้อเรื่อง "การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาพของวิถีของผู้สูงอายุ"
มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการรำไทยดั้งเดิมของหัวปลีบ้านช้าง บ้านกล้วยศาลาลง จังหวัดสุโขทัย สู่การสร้าง
นวัตกรรมจากรำไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพวิถีของผู้สูงอายุ

ในการนี้ คณะฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าการดำเนินงานของผู้ศึกษานี้ มีวิสัยทัศน์ สามารถ
ให้ค่าวิชาชีพแก่ทั้งศิษย์ที่มีใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยดังกล่าวได้เป็นอย่างดี จึงใคร่
ขอแสดงความอนุเคราะห์พร้อมแสดงความยินดีเป็นอย่างสูงต่อหัวข้อที่ผู้เรียนได้ดำเนินการศึกษา
ในการรับรู้งานแบบสัมมนาเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายเกษิเทพ เต่างีวีชัย)

รองคณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม

คณะศิลปนาฏดุริยางค์

โทร ๐ ๒๒๒๕ ๕๓๐๕ PB ๒๐๒

โทรสาร ๐ ๒๒๒๕ ๕๓๐๖



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ : สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ คณะศิลปกรรมศึกษา กรุงเทพมหานคร โทร. ๐ ๒๕๒๐๔ ๓๒๐๓ ๒๒๒๐๖
 ที่ : ๒๕ ๑๑๐๓ ๒๒๒๐๖ วันที่ : ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง : รายงานผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการเรียนรู้

เรียน : รองคณบดีคณะศิลปกรรมศึกษา สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรุงเทพมหานคร

ด้วยนายณรงค์ฤทธิ์ เตชะบุญ ตำแหน่งรองคณบดี คณะศิลปกรรมศึกษา สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กรุงเทพมหานคร ได้มีคำสั่งแต่งตั้งนายณรงค์ฤทธิ์ เตชะบุญ ตำแหน่งรองคณบดี คณะศิลปกรรมศึกษา สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เป็นผู้อำนวยการโครงการส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปี ๒๕๖๓ ในพื้นที่ของโรงเรียนศึกษาพิเศษ กรุงเทพมหานคร เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนในสังกัดสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ในกรณีนี้ คณะศิลปกรรมศึกษา สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นผู้ที่มีความรู้ มีวิสัยทัศน์ สามารถให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยดังกล่าวได้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาที่ใช้สัมภาษณ์ผู้เข้าข่าย พร้อมทั้งคำชี้แจงแนวทางการในการเก็บ รวบรวมสัมภาษณ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

(นายเกรียงเทพ เกตุวิจิตร)

รองคณบดีคณะศิลปกรรมศึกษา

กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ คณะศิลปนาฏดุริยางค์ ไทย ๑ ๒๕๒๐๙ ๔๓๐๙ ๓๐ ๒๐๖

ที่ ๖๖ ๐๑๐๗ ๑๖๖/๖

วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓


เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบพิมพ์ภาษา

เขียน คณะศิลปนาฏดุริยางค์ (รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สายทองคำ)

ด้วยนายบรรศักดิ์ฤทธิ์ เขารัตน์ธรรม ตำแหน่งอาจารย์ ภาควิชานาฏศิลป์ไทย คณะศิลปนาฏดุริยางค์ ได้ยื่นคำร้องขอพิจารณาจัดสรรงบประมาณสนับสนุนวิจัยภายใต้แผนงานยุทธศาสตร์และนวัตกรรม ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ในหัวข้อเรื่อง "การศึกษารูปแบบเครื่องเล่นสุกกรสร้างสรรคันทันตกรรมเพื่อสื่อกาพย์ที่สืบทอดอายุ" จากสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ นั้น

ในการนี้ คณะศิลปนาฏดุริยางค์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ มีวิสัยทัศน์ สามารถให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเครื่องมืองานที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยดังกล่าวได้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ที่ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาที่ใช้สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ พร้อมทั้งคำชี้แจงแนบมาทางใบการรับแบบพิมพ์ภาษาเพื่อให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จึงเป็นพระคุณยิ่ง


นายฤทธิเทพ เขารัตน์ฤทธิ์

รองคณะศิลปนาฏดุริยางค์

รักษาการผู้อำนวยการคณะศิลปนาฏดุริยางค์

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ คณะศิลปนาฏดุริยางค์ โทร ๐ ๒๒๐๓ ๔๓๓๓ ค.ศ. ๒๐๒๒
 ที่ วส ๑๑๑๓/๒๖๖๖ วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕
 เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์
 เว็บบ รองคณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญใจ คงอารี

ด้วยขอพระราชทานฯ ข้าพเจ้าพร้อมด้วยคณะอาจารย์ ภาควิชานาฏศิลป์ไทย คณะศิลปนาฏดุริยางค์ ได้รับภารกิจตามคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ ได้มอบหมายให้ดำเนินงานยุทธศาสตร์และนวัตกรรม ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๕ ในหัวข้อเรื่อง “การศึกษาร่วมสมัยเชิงบูรณาการสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ” จากสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ดังนี้

ในโอกาสนี้ คณะศิลปนาฏดุริยางค์ ได้พิจารณาแล้วเห็นควรท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ มีวิสัยทัศน์ สามารถให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยดังกล่าวได้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาที่ใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พร้อมทั้งคำแนะนำหรือชี้แจงแนวทางการในการรับแบบสัมภาษณ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

(นายเชษฐาเทพ เกียรติพิรุณ)

รองคณบดีคณะศิลปนาฏดุริยางค์

วิทยาลัยการพัฒนศิลป์บัณฑิตพัฒนศิลป์

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านบทศิลป์

ชื่อโครงการวิจัย : (ภาษาไทย) การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ
(ภาษาอังกฤษ) Traditional study to development innovation for happy of the elderly

ส่วนผู้สัมภาษณ์

ชื่อ สกุล ผู้สัมภาษณ์ นายณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม สถานะ หัวหน้าโครงการวิจัย

สถานที่ ในเดือนปี

เวลาที่สัมภาษณ์

ส่วนผู้ถูกสัมภาษณ์

ชื่อ สกุล ผู้ถูกสัมภาษณ์ สถานะ

ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน

1. ประสิทธิภาพเป็นมาของว่าโขน เป็นอย่างไร

2. รูปแบบการว่าโขน มีลักษณะอย่างไร

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

3. องค์ประกอบของการพลัดรั้วไทย ประกอบด้วยศิลปะอะไรบ้าง

องค์ประกอบของการพลัดรั้วไทย ประกอบด้วยศิลปะอะไรบ้าง

4. ปรากฏลัทธิขงจื๊อในไทย มีลักษณะอย่างไร

5. การสร้างพระตำหนักในวังเพื่อการเล่นหมากรุก มีลักษณะอย่างไร

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านคนตรีและศีลศิลป์

ชื่อโครงการวิจัย : (ภาษาไทย) การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้อยู่อายุ
(ภาษาอังกฤษ) Traditional study to development innovation for happy of the
elderly

ส่วนผู้สัมภาษณ์

ชื่อ สกุล ผู้สัมภาษณ์ นายบรรจงคุณ ศรี เขียวคราม สถานที่ พิษณุโลก

สถานที่ ในจังหวัดพิษณุโลก

เวลาที่สัมภาษณ์

ส่วนผู้ถูกสัมภาษณ์

ชื่อ สกุล ผู้ถูกสัมภาษณ์ สถานที่

ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน

1. ความเห็นเกี่ยวกับคนตรีและเพลงร้องรำทำหนังเป็นอย่างไร

2. ลักษณะของคนตรี เพลงร้องรำทำหนังมีลักษณะอย่างไร

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน

ชื่อโครงการวิจัย : (ภาษาไทย) การศึกษารูปแบบดั้งเดิมสู่การเสริมสร้างนวัตกรรมเพื่อสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ
(ภาษาอังกฤษ) Traditional study to development innovation for happy of the elderly

ส่วนผู้สัมภาษณ์

ชื่อ สกุล ผู้สัมภาษณ์ นายณรงค์ฤทธิ์ เขาคีธรรม สถานที่ หัวหน้าโครงการวิจัย

สถานที่ วันเดือนปี

เวลาที่สัมภาษณ์

ส่วนผู้ถูกสัมภาษณ์

ชื่อ สกุล ผู้ถูกสัมภาษณ์ สถานที่

ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน

๑. สุขภาวะของผู้สูงอายุมีลักษณะอย่างไร

๒. การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุมีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร

3. การมีส่วนร่วมของชุมชนคือการศึกษาเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพใจ

การมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลสุขภาพใจ คือ การที่สมาชิกในชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพใจของตนเองและสมาชิกในชุมชน

การดูแลสุขภาพใจของชุมชนสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การทำกิจกรรมร่วมกัน การพูดคุยกัน การช่วยเหลือกัน การให้กำลังใจกัน

การดูแลสุขภาพใจของชุมชน





ภาคผนวก จ

แบบประเมินผลงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

แบบประเมินผลงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
ฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ชื่อผู้วิจัย
 ชื่อหน่วยงาน/ศูนย์วิจัย
 ชื่อผลงานวิจัย ชื่อเรื่อง การศึกษา และ เกี่ยวกับการสร้างสรรค่านวัตกรรมเพื่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง สำหรับวิทยานิพนธ์ ในกรณีที่ระดับคุณภาพโดยพิจารณาตามเกณฑ์ดังนี้

- | | | |
|---|-------------|--|
| ๕ | ดีมาก | มีระดับคุณภาพ ดีเยี่ยม (ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป) |
| ๔ | ดีมาก | มีระดับคุณภาพ ดีมาก (ร้อยละ ๖๓ - ๗๙) |
| ๓ | ดี | มีระดับคุณภาพ ดี (ร้อยละ ๔๐ - ๕๙) |
| ๒ | พอใช้ | มีระดับคุณภาพ พอใช้ (ร้อยละ ๒๐ - ๓๙) |
| ๑ | ควรปรับปรุง | มีระดับคุณภาพ ควรปรับปรุง (ต่ำกว่าร้อยละ ๒๐) |

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	ดีเยี่ยม ๕	ดีมาก ๔	ดี ๓	พอใช้ ๒	ควรปรับปรุง ๑
๑. การเขียนบทนำ					
๑) นำเสนอให้เห็นลักษณะและความสำคัญของปัญหา	✓				
๒) แสดงถึงแรงบันดาลใจในการทำผลงานวิจัย	✓				
๒. วรรณกรรม แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง					
๑) ความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย	✓				
๒) ความสามารถในการสังเคราะห์วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	✓				
๓) ความสามารถในการใช้ประโยชน์จากวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	✓				
๓. วิธีการดำเนินการวิจัย					
๑) ความเหมาะสมของวิธีวิจัย	✓				
๒) ความเหมาะสมของตัวแปร (ถ้ามี)	✓				
๓) ความเหมาะสมของเครื่องมือ เทคนิคและกลวิธีในการเก็บรวบรวมข้อมูล	✓				
๔) การตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูล	✓				
๔. การวิเคราะห์ข้อมูล					
๑) เ็นไปตามวัตถุประสงค์	✓				
๒) ความเหมาะสมของข้อมูลในนำเสนอผลการการวิเคราะห์	✓				
๓) ความชัดเจนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์	✓				

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	ดีเด่น ๕	ดีมาก ๔	ดี ๓	พอใช้ ๒	ควรปรับปรุง ๑
๕. การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ					
๑) ความเหมาะสมของประเด็นที่อภิปราย		✓			
๒) การใช้หลักฐานและเหตุผลประกอบการอธิบาย		✓			
๓) ความกระฉับกระเฉงในการอภิปราย		✓			
๔) ความเหมาะสมในการเสนอนโยบายที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้	✓				
๖. ความถูกต้องในการเขียนและการพิมพ์					
๑) การใช้ภาษา วรรคตอน อักษร และ การสะกดในเนื้อหา		✓			
๒) ความถูกต้องของการพิมพ์บรรณานุกรม	✓				

ผลสรุปคุณภาพโดยรวมของผลการวิจัย

- ดีเด่น
 ดีมาก
 ดี
 พอใช้
 ควรปรับปรุง

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(รศ.ดร. จินตนา ขำทองค้ำ)

วันที่

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๔

ผู้ทรงคุณวุฒิ



ภาคผนวก ช
เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



COA No. BSRU-RIC 5509364

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

1051 ซอยวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2624-5000 โทรสาร 0-2624-5001

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
ดำเนินการให้ถือว่า โครงการวิจัย ตามคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ที่ระบุในเอกสารนี้เป็นไปตาม
Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guidelines and International Conference of Harmonization
of Technical Requirements for Clinical Trials (ICH-GCP)

ชื่อโครงการ : การศึกษารูปร่าง คั่งค่อมสภาวะตั้งครรภ์คนโสดเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ป่วย
เลขที่โครงการวิจัย : 059/631.46
ผู้วิจัยหลัก : นายณรงค์ฤทธิ์ เขานุกอกริม
สังกัด : สำนักวิชาเภสัชศาสตร์ไทย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
วิธีทบทวน : แบบเร่งด่วน (Expedited Review)
รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าเมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัย หรือไม่เกิน 12 เดือน
เอกสารรับรอง : โครงการวิจัย เลขที่ 059/631.46 V.01 นี้ได้รับการพิจารณาและรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรม
เอกสารนี้เกี่ยวข้องกับคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เมื่อวันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2564

ลงนาม  ลงนาม 
รองศาสตราจารย์ ดร.จิตจา จิตรธรรม (ผู้แทนศาสตราจารย์ ดร.จิติ แสนสินสุวรรณ)
ประธาน กรรมการและเลขานุการ
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วันที่รับรอง : 9 ตุลาคม พ.ศ. 2563

วันหมดอายุ : 8 ตุลาคม พ.ศ. 2564

ถ้ามี การรับรองนี้ไม่ถือเป็นใบสั่งให้ดำเนินการ (ผู้ดำเนินการขอเอกสารรับรองโครงการวิจัย)



Certificate of Completion

National Research Council of Thailand (NRCT) and Forum for Ethical Review Committee in Thailand (FERCIT)

Certify that

NARONGRIT CHAOKAM

Has completed the ON-LINE RESEARCH ETHICS TRAINING
Course หลักสูตรหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำหรับนักศึกษา/นักวิจัย

Date approved
(10/10/2562)

Date expired
(10/10/2565)

S. Songsivilai

(Professor Dr Sirirug Songsivilai)
Secretary-General
National Research Council of Thailand

สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ประวัติผู้วิจัย

นายณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม

เกิดวันจันทร์ที่ 2 เมษายน พ.ศ.2533 E-mail Narongrit.chao@gmail.com

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ สังกัด คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี สาขานาฏศิลป์ไทย (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2555)

ปริญญาโท สาขานาฏศิลป์ไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2558)

ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิต สาขานาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ (2564)

ผลงานวิชาการ

ธีรดา นุ่มเจริญ, ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม, และสมชาย พูลพิพัฒน์. (2560). *งอบศรีเมืองตราด. การประชุมวิชาการนำเสนอ ผลงานวิจัยศิลปวัฒนธรรม ระดับชาติ ราชภัฏเพชรบุรีวิจัย ครั้งที่ 4 “ศิลปวัฒนธรรมไทยก้าวไกลสู่อาเซียน” ประจำปี 2560. มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.*

พิมพ์ิกา มหามาศย์, ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม. (2561). *วิวัฒนาการละครร้องของไทย. การประชุมวิชาการระดับนานาชาติ ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 1 ประจำปี 2561, โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี : คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.*

ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรมและพิมพ์ิกา มหามาศย์. (2562). *นาฏศิลป์ไทยสร้างสรรค์ในยุคไทยแลนด์ 4.0. การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ครั้งที่ 3 และการประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับนานาชาติ ครั้งที่ 2 ด้านมานุษยวัฒนธรรมศึกษาเอเชียแปซิฟิก เรื่อง “ดนตรีและวัฒนธรรมสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืนเพื่อมวลมนุษยชาติ”. วิทยาลัยนาฏศิลป์ร้อยเอ็ด.*

ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม. (2562). *เทคนิคการเขียนงานวิจัยด้านนาฏศิลป์จากแรงบันดาลใจ, การจัดการองค์ความรู้. สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ กระทรวงวัฒนธรรม.*

ฤทธิเทพ เถาว์ศิริณ, และณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม. (2563). *การวิจัยด้านนาฏศิลป์ไทย. การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ครั้งที่ 4 และการประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับนานาชาติ ครั้งที่ 3 สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ เรื่อง “สัมพันธ์ภาพไร้พรมแดนผ่านศาสตร์ศิลป์ของมนุษยชาติ”. วิทยาลัยนาฏศิลป์กาฬสินธุ์.*

Narongrit, C. (2020). *Rum Na-Phat Prelude Performance “Phra Khanet Sia Nga”. BPI Conference 2020 The 4th Bunditpatanasilpa Institute Academic Article National Conference (4th BPI – ANC) & The 3rd Bunditpatanasilpa Institute International Conference on Research in Culture and Education (Borderless Relationship through Art Science of Human). Kalasin. Kalasin College of Dramatic Arts Publishing House.*