# รำวงสวัสดี : นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

**พิมพิกา มหามาตย์***
**ฤดีชนก คชเสนี***
**จินตนา อนุวัฒน์***
**ปรัชญา เข็มนาค***

Received : April 27, 2024
Revised : November 11, 2024
Accepted : November 12, 2024

**บทคัดย่อ**

**งาน**วิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบ โครงสร้างและองค์ประกอบของรำวง 2) สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุดรำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม โดยมีขอบเขตด้านเนื้อหาโดยศึกษารูปแบบและโครงสร้างของรำวงในจังหวัดกรุงเทพฯ นครปฐม และเพชรบุรีเท่านั้น และขอบเขตด้านพื้นที่เก็บข้อมูลจากสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมบรมราชกุมารี (หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์) เท่านั้น ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ นำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ และใช้กระบวนการวิจัยเชิงปริมาณในการวิเคราะห์ข้อมูลผลการประเมิน

ผลจากการวิจัย พบว่า 1) รำวง คือการละเล่นทางศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านของไทย เล่นเพื่อสนุกสนาน สามัคคี มักรำเป็นหมู่ และเดินลักษณะวงกลม พัฒนามาจากรำโทน รำวงสามารถจำแนกได้ 2 รูปแบบ คือ รำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค และรำวงมาตรฐาน รำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุคใช้โครงสร้างท่ารำพื้นฐานอย่างง่ายประยุกต์ใช้กับท่าเต้น เคลื่อนที่เป็นวงกลม และแปรแถวตามความสวยงาม ขั้นตอน

**ผู้รับผิดชอบบทความ** : พิมพิกา มหามาตย์ วิทยาลัยนาฏศิลป สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม อีเมล pimpika.mahamart@gmail.com

* อาจารย์ประจำ วิทยาลัยนาฏศิลป สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

การรำ ได้แก่ การรำไหว้ครู รำวงรอบหวาน และรำวงรอบธรรมดา ผู้แสดงเป็นผู้หญิง แต่งกายสีฉูดฉาด ใช้เพลงลูกทุ่งสมัยนิยมทำนองคุ้นหูที่มีเนื้อหาเกี้ยวพาราสี ส่วนรำวงมาตรฐาน มีโครงสร้างท่ารำจากการนำท่ารำเพลงแม่บทมาปรับใช้ เคลื่อนที่เป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกา มีขั้นตอนการรำ 3 ขั้นตอน ได้แก่ การแสดงความเคารพ การรำวงมาตรฐาน 10 เพลง และการเดินเข้าเวที ใช้ผู้แสดงชายหญิง แต่งกาย 4 แบบตามที่กรมศิลปากรกำหนด 2) การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดีฯ ได้บูรณาการแนวคิดการส่งต่อความปรารถนาดีด้านสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุ แนวคิดการใช้ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และแนวคิดการนำเสนอของดี สถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดนครปฐมเข้าด้วยกัน มีรูปแบบการแสดงแบบรำวงเน้นความสนุกสนาน โดยกำหนดความคิดหลักว่า ร่วมร้อง ร่วมรำ ทำเพื่อสุขภาวะ กำหนดให้มีเพลง 7 เพลง สอดรับกับ 7 วันใน 1 สัปดาห์ ใช้เพลงที่มีทำนองคุ้นหูมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์ ใช้ท่ารำจากการรำวงท่านาฏยศัพท์ และท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แบ่งการรำ 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การออกกำลังกายด้วยรำวง และ ช่วงที่ 3 การคลายกล้ามเนื้อ ใช้การเคลื่อนที่เน้นความแบบเรียบง่าย ผลการประเมินพฤติกรรมด้วยการวัดซ้ำ 3 ครั้ง พบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีขึ้นในทุกด้าน สุขภาวะด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ ($\overline{X}$ = 7.44) ผลการประเมินสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน พบว่า หลังการใช้รำวงสวัสดี ผู้สูงอายุมีสุขภาวะดีขึ้นทุกด้าน โดยเฉพาะสุขภาวะด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 5.00) และผลประเมินความพึงพอใจต่อนวัตกรรมรำวงสวัสดีมากที่สุดในทุกด้าน ค่าเฉลี่ยรวม ($\overline{X}$ = 4.96) จากการสร้างสรรค์ดังกล่าว พบองค์ความรู้ด้านแนวทางและกระบวนการสร้างสรรค์นาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงวัย และความสอดคล้องของนาฏศิลป์กับสุขภาวะของผู้สูงวัย สามารถนำไปปรับใช้กับการจัดการศึกษา สังคม ชุมชน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป

**คำสำคัญ** : รำวงสวัสดี / การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ / การสร้างสรรค์

# Rumwong Sawasdee : Thai Dance Innovation for Enhance the Wellbeing of the Elderly in Nakhon Pathom province.

Pimpika Mahamart*
Rudeechanok Gajaseni*
Jintana Anuwat*
Pratchaya Khemnak*

## Abstract

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

The research results found that 1) Ramwong is a traditional Thai cultural performance. It is played for fun and unity. It is usually danced in groups and walked in a circle. It was developed from Ram Tone. Ramwong can be classified into 2 forms: folk ramwong or retro ramwong and Ramwong Mathatan. The folk ramwong uses a simple basic dance structure, applied to the dance moves, moving in a circle and changing lines to suit the beauty. The dance steps include the Wai Khru dance, the sweet circle dance, and the normal circle dance. The performers are

**Corresponding Author** : Pimpika Mahamart, The College of Dratic Arts, Bunditpatanasilpa Institute, Salaya, Phuttamonton, E-mail Pimpika.mahamart@gmail.com

* Full-time lecturer, Position, College of Dramatic Arts, Bunditpatanasilpa Institute

women, dressed in bright colors, and use popular country music with familiar melodies and flirtatious lyrics. Ramwong Mathatan has a dance structure adapted from the Thai classical dance moves. It moves in a circle counter-clockwise. There are 3 dance steps: showing respect. Standard circle dance 10 songs and walking onto the stage. There are 4 types of male and female dancers in 4 styles of costumes. The creation of the dance series Ramwong Sawasdee integrated the idea of passing on good wishes for good health to the elderly. The concept of using local arts and culture to improve the quality of life of the elderly. and the concept of presenting good things Tourist attractions in Nakhon Pathom province together. There is a form of singing and dancing for the sake of good health. There are set to be 7 songs, corresponding to the 7 days in a week. Use songs with familiar melodies. Use dance moves from Rumwong, traditional Thai dance moves, and exercise movement. The dance is divided into 3 parts: part 1 warming up, part 2 exercising with the Rumwong Sawasdee dance and part 3 relaxing (cooling down). The results of the behavioral assessment with 3 repeated measurements found that the elderly had better health in all aspects. Physical health had the highest mean value at ( $\overline{X}$ = 7.44). The results of the evaluation of the four dimensions of health found that after using the Ramwong Sawasdee dance, the elderly had better health in all dimensions, especially physical health, with an average value of ( $\overline{X}$ = 5.00) and the evaluation results of satisfaction with the innovation of the Ramwong Sawasdee were the highest in all aspects. The average value at ( $\overline{X}$ = 4.96). From the creation, knowledge was found on the guidelines and processes of creating dance to promote well-being in the elderly and the consistency of dance.

**Keywords :** Ramwong Sawasdee / Enhance the Wellbeing of the Elderly / Creation

## 1. บทนำ

ด้วยความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสุขภาพพลานามัยที่ดีขึ้นของประชากร รวมถึงปัจจัยอัตราการเกิดของทารกและการเสียชีวิตของผู้สูงอายุลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นต่อเนื่องและรวดเร็ว (ภุชพงค์ โนดไธสง, 2561) สังคมผู้สูงอายุจะเกิดความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพที่เสื่อมโทรมลงส่งผลต่อบทบาททางสังคม จิตใจและสติปัญญาที่จะเป็นปัจจัยทำให้เสียสุขภาวะต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ กระทบต่อเศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศในอนาคต (กรมสุขภาพจิต, 2563) การให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพ สุขภาวะอนามัยจึงจำเป็นอย่างยิ่ง ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะเกิดความเสื่อมถอยของร่างกายในเกือบทุกด้าน แต่ความสามารถและประสบการณ์ของคนกลุ่มนี้ยังสามารถมีประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างต่อเนื่อง ถือเป็นภูมิปัญญาแห่งสังคมที่จะต้องช่วยกันส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพ (Up-skill/Re-skill) ให้ผู้สูงอายุสามารถมีสุขภาวะที่ดี ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณค่า

จังหวัดนครปฐมมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือด และโรคติดต่ออื่น ๆ รวมทั้งภาวะเครียดเนื่องมาจากสุขภาวะที่ไม่ดี ผู้สูงอายุในบางชุมชนไม่มีการรวมกลุ่ม ไม่มีกิจกรรมร่วมกัน บางคนไม่มีลูกหลานดูแลต้องใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข ท้อแท้และสิ้นหวัง ส่งผลกระทบโดยตรงต่อตนเอง สังคม เศรษฐกิจและประเทศตามลำดับ คณะผู้วิจัยจึงเห็นความจำเป็นเร่งด่วนในการแสวงหาแนวทางส่งเสริมและพัฒนาสุขภาวะให้ผู้สูงอายุให้ครอบคลุมครบทุกด้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีสามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถอยู่ในครอบครัวและสังคมโดยไม่เป็นภาระผู้อื่น รวมทั้งดำเนินชีวิตด้วยตนเองอย่างมีคุณค่า จึงมีแนวคิดนำศิลปวัฒนธรรมไทย มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุโดยตรง ซึ่งกิจกรรมทางด้านนาฏศิลป์เป็นศิลปะการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่ปฏิบัติท่ารำท่าต่าง ๆ ครบทุกอวัยวะตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า มีความสุนทรียะด้านดนตรีมาผสมผสาน ซึ่งมีส่วนคล้ายกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก เกิดเป็นความสมดุลในการทรงตัว ความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ อีกทั้งนาฏศิลป์ยังช่วยฝึกสมาธิด้านความจำ การแยกประสาทสัมผัสได้เป็นอย่างดี

การสร้างสรรค์นวัตกรรม “รำวงสวัสดี” เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยสร้างสรรค์ ที่มุ่งสร้างสรรค์นวัตกรรมทางด้านนาฏศิลป์ไทยให้เกิดประโยชน์โดยตรงแก่ผู้สูงวัย โดยคณะผู้วิจัยมีแรงบันดาลใจการสร้างสรรค์มาจากการทักทายของคนไทย คำว่า “สวัสดี” ซึ่งคำว่าสวัสดีนี้นอกจากใช้กล่าวทักทายแล้ว ยังหมายถึง ความดี ความงาม ความเจริญรุ่งเรือง และความปลอดภัยอีกด้วย และเนื่องจากในสถานการณ์ปัจจุบันกลุ่มผู้สูงวัยมีการกล่าวสวัสดีในแพลตฟอร์มออนไลน์มากขึ้น การกล่าวทักทายสวัสดีซึ่งถือเป็นการส่งความปรารถนาดีให้กันและกันก็เพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งรำวงสวัสดีในที่นี้คณะผู้วิจัยมุ่งส่งความปรารถนาดีให้ผู้สูงวัยมีสุขภาวะที่ดีครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ร่างกาย 2) จิตใจ 3) สังคม และ 4) ปัญญา ส่งผลให้ชุมชนและสังคมมีผู้อายุที่สุขภาพแข็งแรง สามารถอยู่ในสังคมได้ด้วยตนเอง เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ และจะสามารถส่งเสริมการอุปโภคบริโภคสินค้าเศรษฐกิจของ

จังหวัดและเป็นการประชาสัมพันธ์สถานที่ท่องเที่ยวในจังหวัดนครปฐมให้คนรู้จักมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นนวัตกรรมใหม่ทางด้านนาฏศิลป์ ที่จะช่วยธำรงไว้ซึ่งความสุนทรียะของเอกลักษณ์ประจำชาติไทย

## 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบ โครงสร้างและองค์ประกอบของรำวง

2. สร้างสรรค์นาฏศิลป์ชุด รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

## 3. ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. ด้านเนื้อหา ศึกษารูปแบบ วิธีการแสดงและโครงสร้างของรำวงมาตรฐานตามฉบับกรมศิลปากร และรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุคของคณะรำวงที่จัดแสดงบริเวณจังหวัดนครปฐมและจังหวัดเพชรบุรีเท่านั้น

2. ด้านสถานที่

2.1 สถานที่ในการดำเนินการสร้างสรรค์นวัตกรรมทางด้านนาฏศิลป์ ชุด “รำวงสวัสดี” คือ วิทยาลัยนาฏศิลป สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ (ศาลายา)

2.2 สถานที่ในการดำเนินการเก็บข้อมูล ได้แก่ พื้นที่จังหวัดนครปฐม และสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมบรมราชกุมารี (หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์) องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม จังหวัดนครปฐม

## 4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ใช้การวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed-Method) เริ่มด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการเก็บรวบรวมเอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง นำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้าง จากนั้นสร้างนวัตกรรมผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ทางด้านนาฏศิลป์ และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) และใช้กระบวนการวิจัยเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติอย่างง่าย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ สรุปข้อมูลแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยดังนี้

- แบบสัมภาษณ์ผู้ประกอบอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค
- แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ สุขภาพ
- แบบบันทึกข้อมูลการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group)
- แบบสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุ
- แบบประเมินสุขภาวะผู้สูงอายุ
- แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรำวงสวัสดี

คณะผู้วิจัยสร้างเครื่องมือและนำให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาความเหมาะสม หาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาของประเด็นคำถามแต่ละข้อกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ทั้งนี้ข้อคำถามในเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ โดยมีการปรับปรุงแก้ไขหลังจากการพิจารณาเพียงเล็กน้อยในประเด็นของการสะกดคำ

สำหรับวิธีการดำเนินการวิจัย มีรายละเอียดตามขั้นตอน ดังนี้

1. **การเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน** คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการและข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ข้อมูลครอบคลุมประเด็นและเนื้อหา โดยมีการตรวจสอบข้อมูลเป็นระยะเพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่ได้ศึกษามีความถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Document) คณะผู้วิจัยค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความ ซึ่งเป็นเอกสารทางวิชาการที่มีการศึกษาและค้นคว้ามาแล้วอย่างละเอียด สามารถแบ่งรายละเอียดได้ดังนี้

- ความหมาย ความเป็นมา รูปแบบและวิวัฒนาการของรำวง
- ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะวิทยาศาสตร์การกีฬาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และข้อมูลที่สำคัญและจำเป็นต่อการออกกำลังของผู้สูงอายุ
- ข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดนครปฐม จำนวนประชากร จำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ตลอดจนของดี สินค้าเศรษฐกิจของจังหวัดนครปฐม
- แนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง การสร้างสรรค์นาฏศิลป์

1.2 การเก็บข้อมูลจากภาคสนาม การสัมภาษณ์

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

- กลุ่มผู้ประกอบอาชีพ ผู้มีประสบการณ์ รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ อายุไม่น้อยกว่า 40 ปีบริบูรณ์ เป็นผู้มีประสบการณ์การประกอบอาชีพรำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค ไม่ต่ำกว่า 20 ปี มีคณะรำวงหรือร่วมบริหารคณะรำวงมาอย่างน้อย 1 คณะ
- กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาวะ กายภาพบำบัด และสุขภาพ ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ อายุไม่น้อยกว่า 40 ปีบริบูรณ์ เป็นครูอาจารย์ นักวิชาการ ทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีประสบการณ์การส่งเสริมสุขภาวะ สุขภาพของผู้สูงอายุ

2. **การสร้างสรรค์รำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม** คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างสรรค์รำวงสวัสดี ภายใต้กรอบแนวคิดตามทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์ สุรพล วิรุฬห์รักษ์ และแนวทางการสร้างสรรค์นาฏศิลป์ ของแจ็ควีน เอ็ม สมิธ (Jacqueline M. Smith) ในขั้นตอนนี้คณะผู้วิจัยแบ่งรายละเอียดออกเป็น 3 กระบวนการ ได้แก่

2.1 กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรม รำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม ประกอบด้วยการกำหนดแนวคิดและรูปแบบการแสดง การสร้างสรรค์องค์ประกอบการแสดง ซึ่งในกระบวนการนี้คณะผู้วิจัยมีการปรับปรุงแก้ไขอยู่ตลอด โดยการปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์ ดุริยางค์ศิลป์ และด้านสุขภาวะ เพื่อให้ได้นวัตกรรมที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ประโยชน์กับผู้สูงอายุ และเป็นต้นแบบในการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์เพื่อสุขภาวะในโอกาสถัดไปได้จริง

2.2 กระบวนการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) โดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อยืนยันความเหมาะสมขององค์ประกอบต่าง ๆ ในการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำวงสวัสดี กำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ คือ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏดุริยางคศิลป์ จำนวน 3 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการสุขภาวะ วิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 2 คน

2.3 กระบวนการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ

3. **การถ่ายทอดและใช้นวัตกรรม ชุดรำวงสวัสดี** คณะผู้วิจัยได้นำนวัตกรรมถ่ายทอดต่อกลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง ณ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์) ต.วัดสำโรง อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม โดยคัดเลือกจาก ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ฯ ที่สามารถช่วยเหลือตนเอง และทำกิจกรรมสันทนาการได้ อายุเกิน 60 ปี เพศหญิง จำนวน 15 คน จำนวน 3 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 วันที่ 31 ตุลาคม 2566 เวลา 13.00 น. ครั้งที่ 2 วันที่ 2 พฤศจิกายน 2566 เวลา 13.00 น. และครั้งที่ 3 วันที่ 7 พฤศจิกายน 2566 เวลา 13.00 น.

ในขั้นตอนนี้ คณะผู้วิจัยกำหนดเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตการณ์ และการใช้แบบสอบถาม เพื่อประเมินประสิทธิภาพของนวัตกรรม รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย ในจังหวัดนครปฐม แบ่งรายละเอียดการเก็บข้อมูลได้ดังนี้

3.1 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล โดยการวัดซ้ำ จำนวน 3 ครั้ง เพื่อสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในแต่ละครั้ง

3.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมรำวงสวัสดี โดยให้กลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 15 คนตอบแบบสอบถาม หากผู้สูงอายุคนใดไม่สามารถเขียนหนังสือได้ คณะผู้วิจัยดำเนินการอ่านข้อคำถามให้ฟัง และให้ผู้สูงอายุยกมือให้คะแนนแทน รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นของสุขภาวะที่เกิดขึ้นจากการรำวงสวัสดี ด้วยคำถามปลายเปิดท้ายแบบประเมิน

3.3 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อนวัตกรรมรำวงสวัสดีฯ คณะผู้วิจัยกำหนดให้ครูอาจารย์ทางด้านดนตรีนาฏศิลป์ ด้านพลศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้แสดง ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี และประชาชนทั่วไป จำนวน 50 คนเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม

4. **การวิเคราะห์ และสรุปผลการสร้างสรรค์และการใช้นวัตกรรม รำวงสวัสดีเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย ในจังหวัดนครปฐม** คณะผู้วิจัยวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย ผลการสร้างสรรค์ และผลการใช้นวัตกรรมรำวงสวัสดีฯ โดยแบ่งรายละเอียดออกตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพิ่มเติมผลการประเมินสุขภาวะและผลประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรำวงสวัสดีฯ ทั้งนี้เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของนวัตกรรมดังกล่าวว่าสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง อีกทั้งยังสามารถใช้เป็นองค์ความรู้ด้านแนวทางการสร้างสรรค์นาฏศิลป์สำหรับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุอีกด้วย

## 5. ผลการวิจัย

ผลจากการวิจัย พบว่า รำวง หมายถึง การละเล่นทางศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านของไทย เล่นเพื่อความสนุกสนาน สามัคคี มักรำเป็นคู่และเดินเป็นลักษณะวงกลม พัฒนามาจากรำโทน การรำโทนหรือ

รำวงมีที่มาจากลักษณะการเต้นรำเป็นวง เกิดขึ้นจากการรวมตัวของคนในชุมชนเพื่อประกอบพิธีกรรมตามระบบความเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สามารถดลบันดาลสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่พึงปรารถนา และเพื่อให้พรที่ปรารถนานั้นสำเร็จจึงต้องมีการละเล่นเป็นกลุ่มเพื่อให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์พึงพอใจ อีกทั้งการเต้นรำเป็นกลุ่มนั้นเป็นการพบปะกันในชุมชน โดยการเต้นรำนั้นจะเป็นวงกลม เต้นไปรอบ ๆ ตามแต่ความพึงพอใจของผู้เต้น จากการศึกษาข้อมูล พบว่า การรำวง สามารถจำแนกได้ 2 รูปแบบ คือ รำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค และรำวงมาตรฐาน มีรายละเอียด ดังนี้

1. รำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค

รำวงชาวบ้านหรือการรำวงย้อนยุค มีพัฒนาการมาจากรำโทน มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในโอกาสต่าง ๆ โดยฝ่ายชายจะเข้ามาเชิญฝ่ายหญิงออกไปรำกันเป็นคู่บริเวณรอบ ๆ มีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา และพัฒนารูปแบบอย่างต่อเนื่อง จนมีลักษณะเฉพาะตามแต่ละในท้องถิ่น แต่ยังคงเอกลักษณ์คล้ายกัน คือ รำเป็นวงกลม มีเนื้อหาของเพลงที่สนุกสนาน นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในจังหวัดเขตภาคกลาง รูปแบบสำคัญเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของการรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุค คือ การรำเกี้ยวพาราสี

ในด้านโครงสร้างของท่ารำ รำวงชาวบ้านหรือการรำวงย้อนยุค ใช้กระบวนท่ารำอย่างง่าย ได้แก่ ท่านาฏยศัพท์พื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์ไทย ได้แก่ การจีบ การตั้งวง การก้าวเท้า การย่ำเท้า การเตะเท้า ผสมผสานกันเป็นกระบวนท่ารำใหม่ที่ไม่ปรากฏในท่าในแม่บท มีการประยุกต์ท่าทางให้มีความเหมาะสมกับท่าเต้นและจังหวะของเพลงลูกทุ่งสมัยนิยม ในการรำ 1 เพลง มักประกอบด้วยท่ารำจำนวน 3-4 ท่า ลักษณะสำคัญคือการย่ำเท้าตรงจังหวะและพร้อมเพรียงกัน ส่วนโครงสร้างขั้นตอนการรำวง มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 การรำไหว้ครู เป็นขั้นตอนแรกก่อนเริ่มทำการแสดงหรือร่วมรำวง ถือเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่จะต้องปฏิบัติยึดถือสืบทอดกันต่อมา นางรำจะยืนหน้ากระดานหันหน้าเข้าเวทีรำวง มีหัวหน้าคณะหรือผู้ใหญ่ประจำคณะเป็นผู้ทำพิธีสวดระลึกถึงพระคุณครูบาอาจารย์และสิ่งศักดิ์สิทธิ์บริเวณพื้นที่ที่จะทำการแสดง จากนั้นจะขึ้นรำบนเวที 2 เพลง คือเพลงจังหวะตะลุง และเพลงจังหวะสามช่า เคลื่อนที่เป็นวงกลมทวนเข็มนาฬิกาจากนั้นเคลื่อนที่เป็นหน้ากระดานและแปรแถวให้สวยงาม

1.2 การรำวงรอบหวาน หมายถึง การรำวงที่ให้ผู้ชมหรือผู้ที่ต้องการร่วมรำวง มาร่วมรำวงกับนางรำได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เป็นช่วงที่เตรียมความพร้อมให้กับนางรำ และประเดิมเพื่อสร้างบรรยากาศร่วมกันระหว่างนางรำ ผู้ชม และผู้ที่ต้องการร่วมรำวง วิธีการรำ นางรำจะนั่งที่เก้าอี้เรียงกันหันหน้าออกด้านหน้าของเวที และผู้ชมจะขึ้นไปโค้งเพื่อเป็นการเชิญชวนให้นางรำออกมารำร่วมกัน รำวงทั้งหมด4 เพลง และกลับไปนั่งที่เก้าอี้ตามเดิม ในด้านกระบวนท่ารำนางรำทุกคนรำเหมือนกันทั้งหมด

1.3 การรำวงรอบธรรมดา คือ การรำวงในรอบที่ผู้ชมจะต้องซื้อตั๋ว เพื่อเข้าร่วมการรำวงกับนางรำ โดยนางรำ 1 คน จะถูกโค้งหรือซื้อตั๋วจากผู้โค้ง 1 คนเท่านั้น ใช้ระยะเวลา 20 นาทีต่อ 1 รอบ หรือประมาณ 4-5 เพลง และจะพักรอบการรำวง 2-3 นาที ก่อนเริ่มรำนางรำจะแสดงความเคารพต่อผู้โค้ง เพื่อแสดงไมตรีจิตที่ดีซึ่งกันและกัน ลักษณะสำคัญของการรำวงรอบธรรมดาจะรำเป็นคู่ ๆ ระหว่างชายหญิง ในเพลงจังหวะตะลุงและจังหวะ

สามช่า (ช่าช่าช่า) จะเดินเป็นวงกลม นางรำจะอยู่วงนอก และผู้ร่วมรำวงที่อยู่วงใน ส่วนจังหวะบีกินและแซมบ้า จะแปรแถวเป็นแถวหน้ากระดาน สลับฟันปลา หรือแถวโค้งครึ่งวงกลม นางรำจะรำท่าเดียวกันทั้งหมด จนกว่าจะถึงเวลา 23.30 น. แล้วจึงเลิกการรำวง

2. รำวงมาตรฐาน

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

ด้านโครงสร้างของท่ารำ ใช้กระบวนท่ารำมาตรฐานที่ปรากฏในท่ารำแม่บทและรำเพลงช้าเพลงเร็วมาพัฒนาปรับใช้เป็นกระบวนท่ารำทั้งหมด 14 ท่าประกอบการรำวง 10 เพลง ได้แก่ ท่าสอดสร้อยมาลา ท่าชักแป้งผัดหน้า รำส่าย ท่าแขกเต้าท่าผาลา ท่ารำยั่ว ท่าพรหมสี่หน้า ท่ายูงฟ้อนหาง ท่าช้างประสานงา ท่าจันทร์ทรงกลดแปลง ท่าจ่อเพลิงกาฬ ท่าชะนีร่ายไม้ ท่าจันทร์ทรงกลด และท่าขัดจางนาง ผสมผสานการใช้นาฏยศัพท์ต่าง ๆ ส่วนเท้าเช่น การย่ำเท้า การก้าวเท้า การวางส้นเท้า ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดเป็นแบบแผนในการรำวงของประเทศไทย นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป สามารถฝึกปฏิบัติกระบวนท่ารำได้ ปรมาจารย์ทางด้านนาฏศิลป์ไทยที่ปรับปรุงพัฒนากระบวนท่ารำ ได้แก่ หม่อมครูต่วน ศุภลักษณ์ ภัทรนาวิก ครูลมุล ยมะคุปต์ ครูผัน โมรากุล ครูจิตรา ทองแถม ณ อยุธยา และครูมัลลี คงประภัสร์ ส่วนโครงสร้างขั้นตอนการรำวงมาตรฐาน ประกอบด้วยการรำ 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 การแสดงความเคารพ วิธีการแสดงความเคารพคู่รำนั้น ผู้แสดงชายและหญิงจะต้องเดินออกมาด้านหน้าเป็นแถวตอน โดยให้ฝ่ายชายอยู่ด้านซ้าย ฝ่ายหญิงอยู่ด้านขวา จากนั้นหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นแสดงความเคารพซึ่งกันและกันด้วยการไหว้

2.2 การรำวงมาตรฐาน 10 เพลง เป็นการรำวงตามแบบแผนท่าทางที่กำหนดไว้ทั้ง 10 เพลง โดยเปลี่ยนท่าไปตามเพลงต่าง ๆ เรียงลำดับตั้งแต่เพลงงามแสงเดือน เพลงชาวไทย เพลงรำซิมารำ เพลงคืนเดือนหงาย เพลงดวงจันทร์วันเพ็ญ เพลงดอกไม้ของชาติ เพลงหญิงไทยใจงาม เพลงดวงจันทร์ขวัญฟ้า เพลงยอดชายใจหาญ และเพลงบูชานักรบ

2.3 การเดินเข้าเวที เมื่อรำวงมาตรฐานครบทั้ง 10 เพลงเรียบร้อยแล้ว จะมีทำนองท้ายเพลงบูชานักรบ ผู้แสดงรำวงมาตรฐานจะร่ายรำเพื่อเข้าหลังเวที เรียงทีละคู่จนหมดทำนองเพลง

เนื่องจากองค์ประกอบของการรำวงทั้ง 2 รูปแบบ มีทั้งลักษณะความคล้ายและความแตกต่างกัน คณะผู้วิจัยจะนำเสนอรายละเอียดด้านองค์ประกอบ ดังตารางต่อไปนี้

**ตารางที่ 1 องค์ประกอบของการรำวง**

| องค์ประกอบ | รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค | รำวงมาตรฐาน |
|---|---|---|
| ผู้แสดง | ใช้ผู้แสดงผู้หญิงล้วนที่มีบุคลิกภาพและรูปร่างงดงาม จำนวน 8 - 16 คน | ใช้ผู้แสดง ชาย - หญิง จำนวน 4 คู่ หรือ 8 คน |
| เพลง/เนื้อเพลง | ใช้เพลงลูกทุ่งสมัยนิยม และเพลงที่มีทำนองคุ้นหู มีเนื้อเพลงสื่อถึงการเกี้ยวพาราสีของหนุ่มสาว | ใช้เพลงที่แต่งขึ้นใหม่จำนวน 10 เพลง มีเนื้อหาถึงความตระหนักในหน้าที่ของพลเมือง การรักและหวงแหนชาติไทย รวมทั้งการเกี้ยวพาราสีของหนุ่มสาว |
| จังหวะ | ใช้จังหวะสามช่า (ช่าช่าช่า) จังหวะบีกิน จังหวะตะลุง จังหวะแซมบ้า จังหวะม้าย่อง | ใช้จังหวะชั้นเดียวของดนตรีไทย ใช้โทนเป็นเครื่องกำกับจังหวะหลัก |
| เครื่องแต่งกาย | แต่งกายงดงาม เป็นเสื้อและกระโปรงแยกชิ้น ส่วนของกระโปรงเป็นจีบรอบแบบสั้น เน้นใช้สีสันฉูดฉาด ตกแต่งด้วยเลื่อมเงินสะท้อนแสง สวมเครื่องประดับให้เหมาะสมกับชุด สวมถุงน่องและรองเท้าส้นสูงสีขาว | แต่งกายตามรูปแบบการแต่งกายของไทย ประกอบด้วย 1) แบบชาวบ้าน 2) แบบรัชกาลที่ 5 3) แบบสมัยนิยม และ 4) แบบราตรีสโมสร |
| ขั้นตอนการรำวง | 1) รำไหว้ครู 2) รำวงรอบหวาน และ 3) รำวงรอบธรรมดา | 1) การแสดงความเคารพ 2) การรำวงมาตรฐาน 10 เพลง และ 3) การเดินเข้าเวที |
| กระบวนท่ารำ | ใช้ท่ารำอย่างง่าย โดยประยุกต์ใช้นาฏยศัพท์เข้ากับท่าเต้น มีการย่ำเท้าให้ตรงจังหวะเป็นลักษณะเด่น สามารถปรับเปลี่ยนท่ารำได้ตามความเหมาะสมของผู้แสดงและความสอดคล้องกับเนื้อเพลง | ใช้ท่าทางนาฏศิลป์ไทยมาตรฐาน ที่มาจากท่ารำแม่บท เพลงช้าและเพลงเร็ว จำนวน 14 ท่า เป็นกระบวนท่ารำกำหนดท่ารำไว้เป็นแบบแผนตายตัว ไม่สามารถปรับเปลี่ยนท่ารำได้ |
| การเคลื่อนที่ในการรำวง | เคลื่อนที่เป็นวงกลมในทิศทางวนซ้ายหรือทวนเข็มนาฬิกา และแปรแถวเป็นแถวหน้ากระดาน แถวสลับฟันปลา และแถวโค้ง มีรูปแบบการรำทิศหน้า ทิศหลัง ทิศซ้าย และทิศขวา | เคลื่อนที่เป็นวงกลมในทิศทางวนซ้ายหรือทวนเข็มนาฬิกา ปรากฏการควงคู่สลับที่ระหว่างชายหญิง แต่ยังคงเคลื่อนที่ไปตามวงกลม |

**ตารางที่** 1 (ต่อ)

| องค์ประกอบ | รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค | รำวงมาตรฐาน |
|---|---|---|
| โอกาสที่ใช้แสดงหรือรำวง | ใช้แสดงในงานรื่นเริง เฉลิมฉลองในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เช่น งานวัด งานประจำปี มักจัดแสดงและรำวงบนเวทีที่ประดับตกแต่งด้วยไฟสีสันสวยงาม มีวงดนตรีอยู่ด้านหลัง | ใช้แสดงเพื่อต้อนรับผู้มาเยือนจากต่างถิ่นต่างประเทศ หรือ จัดแสดงเพื่อความรื่นเริง เฉลิมฉลองในโอกาสสำคัญ |
| อัตลักษณ์เฉพาะ | รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค เป็นการละเล่นของชาวบ้านที่มีจังหวะการรำสนุกสนาน การแต่งกายเน้นสีสันฉูดฉาดสวยงาม ใช้กระบวนท่ารำอย่างง่าย โดยประยุกต์ใช้นาฏยศัพท์ให้เกิดความสวยงามบูรณาการกับท่าเต้น มีการย่ำเท้าให้ตรงจังหวะ เคลื่อนที่เป็นวงกลมในทิศทางวนซ้าย และแปรแถวสวยงามเป็นรูปต่าง ๆ ใช้แสดงในงานรื่นเริง เฉลิมฉลองในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เช่น งานวัด งานประจำปี | รำวงมาตรฐาน พัฒนามาจากการละเล่นรำโทน และรำวงของชาวบ้าน มีทั้งหมด 10 เพลง มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเกี้ยวพาราสีของหนุ่มสาว และหน้าที่ของพลเมืองไทย ใช้ผู้แสดง 4 คู่ แต่งกายตามรูปแบบสมัยนิยมของไทย ใช้ท่ารำนาฏศิลป์ไทยที่เป็นมาตรฐานเคลื่อนที่เป็นวงกลมในทิศทางวนซ้าย ใช้แสดงเพื่อต้อนรับผู้มาเยือนจากต่าง เฉลิมฉลองถิ่นต่างประเทศ หรือ จัดแสดงเพื่อความรื่นเริงในโอกาสสำคัญ |

**ที่มา** : คณะผู้วิจัย, 2566.

เมื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการรำวงเรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาใช้เป็นพื้นฐานการสร้างสรรค์นวัตกรรมรำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มุ่งเน้นประโยชน์ที่เกิดขึ้นโดยตรงกับผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม มีกระบวนการสร้างสรรค์ การปรับปรุงแก้ไข การพัฒนารูปแบบตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ สามารถนำเสนอผลการสร้างสรรค์ได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**การกำหนดแนวความคิดและรูปแบบการแสดง**

รำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม มีแนวความคิดในการสร้างสรรค์มาจากการบูรณาการ 3 แนวความคิด ได้แก่

1) แนวคิดการส่งต่อความปรารถนาดีด้านสุขภาวะทั้ง 4 ด้านได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ให้กับผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม

2) แนวคิดการใช้ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นการรำวงในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งการรำวงเป็นการละเล่นที่ให้ความสนุกสนานอยู่คู่กับสังคมไทยมานาน ประชาชนชาวไทยรู้จักรำวงกันอย่างแพร่หลาย แม้ภายหลังรูปแบบของการรำวงจะมีการปรับเปลี่ยนตามบริบทต่าง ๆ ของสังคม การรำวงยังคงมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสามารถนำมาบูรณาการเพื่อการใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย

3) แนวคิดการนำเสนอของดี สถานที่ท่องเที่ยว ในจังหวัดนครปฐมผ่านการสร้างสรรค์เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าและรู้สึกหวงแหนของดีต่าง ๆ ในจังหวัด ซึ่งคณะผู้สร้างสรรค์มุ่งเน้นนำเสนอของดีที่ปรากฏในคำขวัญประจำจังหวัดนครปฐม ที่กล่าวว่า “ส้มโอหวาน ข้าวสารขาว ลูกสาวงาม ข้าวหลามหวานมัน สนามจันทร์งามล้ำ พุทธมณฑลคู่ธานี พระปฐมเจดีย์เสียดฟ้า สวยงามตามแม่น้ำท่าจีน”

รูปแบบการแสดงแบบรำวง เน้นความสนุกสนาน โดยกำหนดความคิดหลักว่า ร่วมร้อง ร่วมรำ ทำเพื่อสุขภาวะ

คำว่า “ร่วมร้อง” คือ การที่ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงทั้ง 7 เพลงของรำวงสวัสดี ในจังหวะและทำนองเพลงที่ไพเราะ สนุกสนาน เกิดเป็นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล

คำว่า “ร่วมรำ” คือ การที่ผู้สูงอายุร่วมกันรำวงสวัสดีทั้ง 7 เพลงด้วยกัน ซึ่งมีทั้งท่าที่สามารถรำคนเดียวได้ รำเป็นคู่กันได้ และรำร่วมกันเป็นกลุ่มได้

คำว่า “ทำเพื่อสุขภาวะ” คือการร้องรำทำเพลงรำวงสวัสดี เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้ง 4 ด้านของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต และไม่เป็นภาระของสังคม ชุมชนในภายหน้า

**การสร้างสรรค์องค์ประกอบการแสดง**

1) เพลง และดนตรีประกอบการแสดง

เพลงที่ใช้ประกอบรำวงสวัสดี: นวัตกรรมนาฏศิลป์สร้างสรรค์เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัยในจังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยกำหนดให้การสร้างสรรค์เพลงและดนตรีประกอบการแสดงเน้นความสำคัญไปที่เนื้อหา และจังหวะของดนตรี เพื่อให้เอื้อต่อรูปแบบการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ในด้านเนื้อหาของเพลงนั้นกำหนดให้มีเพลงทั้งหมด 7 เพลง สอดรับกับ 7 วันใน 1 สัปดาห์ บรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับของดี สถานที่ท่องเที่ยว และสินค้าเศรษฐกิจของจังหวัดนครปฐมเข้าไปเป็นเนื้อร้อง และกำหนดใช้เพลงที่มีทำนองคุ้นหู ที่ผู้สูงอายุสามารถร้องตามทำนองเพลงเดิมได้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้กระบวนการร้องเพลงที่รวดเร็ว ส่วนเครื่องดนตรีที่กำหนดใช้เป็นเครื่องดนตรีสังเคราะห์จากอุปกรณ์คอมพิวเตอร์อิเล็กทรอนิกส์ เพื่อให้เกิดความสะดวกในการเรียบเรียงเสียงประสาน ตลอดจนการกำหนดจังหวะของเพลง ดังรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

**ตารางที่ 2 เพลง และดนตรีประกอบการแสดงรำวงสวัสดี**

| ลำดับ | วันที่สอดคล้อง | ชื่อเพลง/ทำนองเพลง | เนื้อเพลง | ตัวอย่างเพลง |
|---|---|---|---|---|
| 1 | วันอาทิตย์ | เพลงวันอาทิตย์<br>มิ่งมิตร<br>ทำนองเพลง<br>ตามองตา | สวัสดี สวัสดีนะพี่น้องไทย<br>ที่มอบน้ำใจไมตรี<br>อาทิตย์นั้นให้มิ่งมิตร เสกสรรไม่ได้<br>เสกสรร<br>ขอเพียงคำมั่นเป็นสัญญา<br>รำวงท่วงทีลีลา (ซ้ำ) ยักย้ายส่ายท่าลีลา<br>รำวง | |
| 2 | วันจันทร์ | เพลงวันจันทร์ลั้นลา<br>ทำนอง<br>เพลงญวนยาเหล | จันทร์เจ้าขา จันทร์เจ้าข้า<br>วันจันทร์ลั้นลาไม่รู้จะหาคู่ใคร (ซ้ำ)<br>จะโค้งคนงามก็ความเกรงใจ (ซ้ำ)<br>เลยผ่านเธอไปได้เจอ*โฉมงาม* | |
| 3 | วันอังคาร | เพลงวันอังคาร<br>สราญสดใส<br>ทำนองเพลง<br>เทพทอง | วันอังคารสราญจิตมิตรสดใส<br>ทุกดวงใจอิ่มเอมเปรมหรรษา<br>นครปฐมร่มรื่นชื่นอุรา<br>ยามได้มาชมพุทธมณฑล | |
| 4 | วันพุธ | เพลงวันพุธเลิศวิไล<br>ทำนองเพลง<br>หล่อจริงนะดารา | พุธวันเลิศวิไล ส่งใจมอบให้สาวเอย<br>วันนี้ฉันมีความสุขสนุกรื่นเริงฤทัย<br>ชัยศรีเป็นแดนสวรรค์<br>เธอกับฉันมาเลือก*ส้มโอ* (ซ้ำ) | |

**ตารางที่** 2 (ต่อ)

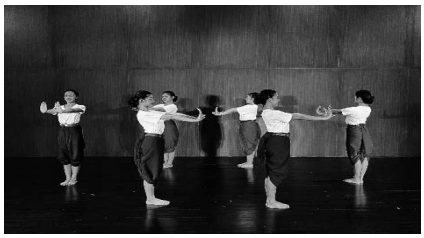
| ลำดับ | วันที่สอดคล้อง | ชื่อเพลง/ทำนองเพลง | เนื้อเพลง | ตัวอย่างเพลง |
|---|---|---|---|---|
| 5 | วันพฤหัสบดี | เพลงวันพฤหัสบดี<br>สุขีปรีดา<br>ทำนองเพลงช่อมาลี | พฤหัสบดี สุขีวันนี้ปรีดา<br>*ข้าวหลามหาราคาย่อมเยา* (ซ้ำ)<br>*ข้าวสารขาว*สวยอำนวยชูช่วยชีพชน<br>ฟ้าหลังฝนดลสว่าง<br>*งามพระราชวัง* (ซ้ำ)<br>*สนามจันทร์พระปฐมเจดีย์* | |
| 6 | วันศุกร์ | เพลงวันศุกร์สุขสดสี<br>ทำนองเพลง<br>เธอรำช่างน่าดู | วันศุกร์สุขสดสี มอบมิตรไมตรีปรานี<br>เถิดคุณ<br>มาร่ายรำ (ซ้ำ) เจือจุน<br>ช่างสวยละมุนเมื่อคุณกรีดกราย<br>รื่นอารมณ์น่าชมน่าเชย รักจริงเอย<br>น่าเชยน่าชม<br>รำคู่กับฉันได้ไหม(ซ้ำ)<br>จะขอกรีดกรายในเพลงรำวง | |
| 7 | วันเสาร์ | เพลงวันเสาร์ให้เรา<br>ใกล้ชิด<br>ทำนองเพลง<br>ใกล้เข้าไปอีกนิด | เสาร์ให้เราใกล้ชิด นิดนิดชิดกัน<br>อีกหน่อย<br>รำให้ชดช้อยอยู่ในวงรำวง<br>ชายหญิงได้รำได้ร่าย หญิงชายได้ร่าย<br>ได้รำ<br>สุขใจในวัฒนธรรม(ซ้ำ) เชิญมารำในวง<br>รำวง | |

**ที่มา** : คณะผู้วิจัย, 2567.

2) กระบวนท่ารำ และการใช้พื้นที่ประกอบการแสดง

คณะผู้วิจัยมีแนวคิดการออกแบบสร้างสรรค์จากท่าทางการรำวง การใช้นาฏยศัพท์ทางด้านนาฏศิลป์อย่างง่าย บูรณาการท่าทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ จากการศึกษาข้อมูลพบว่า ในการออกกำลังกายหรือการทำกายบริหารสำหรับผู้สูงอายุ จุดประสงค์หลักคือการคงประสิทธิภาพการเคลื่อนไหว ของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถใช้งานได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย ลดการเกิดอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการดำรงชีวิตต่ออย่างมีคุณภาพและความสุข คณะผู้วิจัยสร้างสรรค์กระบวนท่ารำโดยบูรณาการท่ารำ จากรำวง ท่านาฏยศัพท์ และท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเข้าด้วยกัน ใช้กระบวนการสร้างสรรค์ตามขั้นตอนนาฏยประดิษฐ์ ซึ่งการสร้างสรรค์กระบวนท่ารำและการใช้พื้นที่ประกอบการแสดงนั้น เน้นความเรียบง่าย ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ต้องมีพื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์ โดยกระบวนท่ารำในรำวงสวัสดีจะแบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ประกอบด้วยเพลงวันอาทิตย์มิ่งมิตร และเพลงวันจันทร์ลั้นลา ช่วงที่ 2 การออกกำลังกายด้วยรำวง (Exercise) ประกอบด้วยเพลงวันอังคารสราญสดใส เพลงวันพุธเลิศวิไล เพลงวันพฤหัสบดีสุขีปรีดา และเพลงวันศุกร์สุขสดใส และ ช่วงที่ 3 การคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) คือ เพลงวันเสาร์ให้เราใกล้ชิด ซึ่งคณะผู้วิจัยศึกษาข้อมูลท่าการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ และได้คัดเลือกท่าทางที่มีแรงกระแทกต่ำ ผู้สูงอายุปฏิบัติได้อย่างง่ายดาย ไม่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุหรือการเจ็บป่วยเพิ่ม และสามารถประยุกต์ผสมผสานเข้ากับท่านาฏศิลป์ไทยได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ในการคัดเลือกท่าออกกำลังกายนั้น คณะผู้วิจัยได้คัดกรองท่าทางโดยมีผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาพลศึกษา และนักกายภาพบำบัดให้คำปรึกษาตลอดกระบวนการสร้างสรรค์ อีกทั้งมีการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์ไทย ซึ่งคณะผู้วิจัยขอยกตัวอย่างกระบวนท่ารำที่สร้างสรรค์ขึ้นดังตารางต่อไปนี้

**ตารางที่ 3 ตัวอย่างกระบวนท่ารำในรำวงสวัสดี**

| ชื่อเพลง | ภาพท่าออกกำลังกายต้นแบบ | ภาพกระบวนท่ารำ |
|---|---|---|
| เพลงวันอาทิตย์มิ่งมิตร | |  |
| เพลงวันจันทร์ลั้นลา | | |
| เพลงวันอังคารสราญจิต | | |
| เพลงวันพุธเลิศวิไล | | |
| เพลงวันพฤหัสบดี<br>สุขีปรีดา | | |

**ตารางที่** 3(ต่อ)

| ชื่อเพลง | ภาพท่าออกกำลังกายต้นแบบ | ภาพกระบวนท่ารำ |
|---|---|---|
| เพลงวันศุกร์สุขสดสี | | |
| เพลงวันเสาร์ให้เราใกล้ชิด | | |

**ที่มา** : คณะผู้วิจัย, 2567.

คณะผู้วิจัยได้นำนวัตกรรมถ่ายทอดต่อกลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง ณ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อเปิ่นอุปถัมภ์) ต.วัดสำโรง อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตการณ์ การประเมินสุขภาวะและการใช้แบบสอบถาม เพื่อประเมินประสิทธิภาพของนวัตกรรม รำวงสวัสดี เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย ในจังหวัดนครปฐม รายละเอียดดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุจากการวัดซ้ำ 3 ครั้ง พบว่า ผู้สูงอายุมีค่าคะแนนสุขภาวะเพิ่มขึ้นในทุกครั้งที่ใช้นวัตกรรมรำวงสวัสดี ซึ่งสุขภาวะด้านร่างกายมีค่าคะแนนสูงที่สุด มีค่าเฉลี่ย ( $\overline{X}$ = 7.44) รองลงมาคือสุขภาวะด้านสังคม มีค่าเฉลี่ย ( $\overline{X}$ = 7.29) สุขภาวะด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ย ( $\overline{X}$ = 7.16) และสุขภาวะด้านปัญญามีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ค่าเฉลี่ย ( $\overline{X}$ = 6.58) เห็นได้ชัดเจนว่าการรำวงสวัสดีมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทุกด้านดีขึ้น โดยเฉพาะด้านร่างกายที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุมีความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง และได้พัฒนาสุขภาวะทางสังคมโดยการเข้าร่วมแลกเปลี่ยน มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ร่วมรำวง ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนั้นยังได้พัฒนาสุขภาวะด้านจิตใจและด้านปัญญาควบคู่ไปด้วย

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมรำวงสวัสดี พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับคุณภาพมากในการประเมินก่อนการใช้รำวงสวัสดี และหลังการใช้มีระดับคุณภาพมากที่สุด โดยค่าเฉลี่ยระดับสุขภาวะของผู้สูงวัยหลังการใช้รำวงสวัสดีเพิ่มขึ้นจาก ( $\overline{X}$ = 4.15, S.D. = 0.29) เป็น ( $\overline{X}$ = 4.52, S.D. =0.27) เห็นได้ว่า รำวงสวัสดีมีประสิทธิภาพโดยตรงต่อสุขภาวะของผู้สูงวัยในทุกด้าน

การวิเคราะห์ผลการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรำวงสวัสดี จากกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 50 คน พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดในทุกด้าน มีค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$ = 4.96) ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นว่ารำวงสวัสดีเป็นประโยชน์มาก สามารถสร้างความสนุกสนานพร้อมกับประโยชน์ด้านสุขภาพ ช่วยให้ได้ขยับร่างกาย มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง สร้างความสุขได้ร้องรำทำเพลง และมีส่วนช่วยฝึกสมองในการจดจำท่ารำ ควรผลิตนวัตกรรมในลักษณะนี้เพิ่มมากขึ้น เพื่อใช้ในการช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและได้รับการส่งเสริมสุขภาวะ

## 6. อภิปรายผล

รำวงสวัสดี: นวัตกรรมสร้างสรรค์ทางด้านนาฏศิลป์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของผู้สูงวัย จังหวัดนครปฐม มุ่งศึกษารูปแบบ โครงสร้าง และองค์ประกอบของการรำวง พบว่า ปัจจุบันการรำวงมี 2 รูปแบบได้แก่ รำวงชาวบ้าน หรือรำวงย้อนยุค และรำวงมาตรฐาน ซึ่งรูปแบบการรำวงของชาวบ้านในแถบจังหวัดภาคกลาง มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ปรับใช้เพลงลูกทุ่งสมัยนิยม สวมชุดเครื่องแต่งกายที่มีสีฉูดฉาดประกายเพชร มีขั้นตอนการรำวง 3 ขั้นตอน ได้แก่ การรำไหว้ครู รำวงรอบหวาน และรำวงธรรมดา ซึ่งสอดคล้องกับกฤษฎา สุริยวงศ์ (2563, น. 192) ที่กล่าวเกี่ยวกับรำวงชาวบ้านหรือรำวงย้อนยุคไว้ว่า รำวงย้อนยุคมีลักษณะการปรับตัวให้อยู่รอดในสถานการณ์ใหม่ตามบริบทของสังคม รูปแบบการรำมีการใช้ท่ารำที่ผสมผสานท่าเต้น มีการแต่งกายที่ทันสมัยวัยรุ่น เพื่อการคงอยู่ในยุคสมัยปัจจุบัน ในส่วนของรำวงมาตรฐาน พบว่าเป็นรำวงที่มีพัฒนาการมาจากการรำโทน มีแบบแผนการรำที่เป็นท่าทางเฉพาะตัว รัฐกำหนดพัฒนาขึ้นเพื่อใช้สนองนโยบายของรัฐ ที่กำหนดรูปแบบการเผยแพร่วัฒนธรรมของรัฐสู่ประชาชนผ่านกระบวนการของศิลปะการแสดง มีโครงสร้างท่ารำจากการใช้ท่ารำจากแม่บท เพลงช้าและเพลงเร็ว แต่งกาย 4 รูปแบบ ประกอบด้วยเพลง 10 เพลง เนื้อหากล่าวถึงความตระหนักในหน้าที่ของพลเมือง การรักและหวงแหนชาติไทย ซึ่งรูปแบบเป็นแบบแผนที่ตายตัวไม่ได้ปรับเปลี่ยนไปตามบริบทของสังคม แม้ว่ารำวงมาตรฐานจะถูกจัดแสดงซ้ำหลายครั้ง รูปแบบ โครงสร้าง และองค์ประกอบก็ไม่เปลี่ยนแปลง ถือเป็นการอนุรักษ์สืบทอดมรดกศิลปวัฒนธรรมของชาติ สอดคล้องกับ เย็นจิตร ถิ่นขาม และมณีชัย ทองอยู่ (2552, น. 92) ที่ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับแนวคิดการผลิตซ้ำทางวัฒนธรรม ว่า การผลิตซ้ำทางวัฒนธรรมคือการถ่ายทอดคุณค่าวัฒนธรรมจากรุ่นหนึ่งสู่รุ่นหนึ่ง และหมายความรวมถึงกระบวนความของความต่อเนื่องของประสบกาณ์ทางวัฒนธรรมที่ดำรงอยู่ แม้เวลาจะล่วงเลยไป

ด้านผลการสร้างสรรค์นวัตกรรมนาฏศิลป์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สุขภาวะ จากการสัมภาษณ์ การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร รวมถึงการประชุมสนทนากลุ่มย่อย พบแนวทางการสร้างงานนาฏดุริยางคศิลป์ที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย หรือสุขภาวะของคนทุกกลุ่ม ว่าควรแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือการอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย ซึ่งคณะผู้วิจัยจึงนำแนวทางดังกล่าวมาปรับใช้กับนวัตกรรมรำวงสวัสดี โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 การออกกำลังกายด้วยรำวง และ ช่วงที่ 3 การคลายกล้ามเนื้อ องค์ความรู้ดังกล่าวสอดคล้องกับอาทิตย์ เข็มทอง และชาญชัย แสงอ่อน (2565, น. 183) ที่ได้กล่าวในบทความวิชาการเรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคสำหรับผู้สูงอายุ ไว้ว่า

ช่วงเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมประกอบด้วยการออกกำลังกาย 3 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะอบอุ่นร่างกาย (Warm-up phase) 2) ระยะออกกำลังกาย (Exercise phase) และ 3) ระยะผ่อนคลายร่างกาย (Cool down phase) ทั้งนี้ในการนำศิลปวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยมาปรับใช้จะช่วยกระตุ้นให้มีการเข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอ ในกระบวนท่ารำที่ใช้เน้นการใช้ท่าซ้ำอย่างง่าย ใน 1 เพลงจะมี 2-3 ท่าเท่านั้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติและจดจำท่ารำได้ดี ตลอดจนได้รับรู้ ซาบซึ้งถึงของดีในจังหวัดนครปฐม ซึ่งการออกแบบกระบวนท่ารำนี้มีความสัมพันธ์กับแนวคิดรูปแบบการเต้นรำ และการเคลื่อนไหวท่าเต้นแบบกลุ่มที่สัมพันธ์กับเวลา ของแจ็ควิน เอ็ม สมิธ (Jacqueline M. Smith) อ้างถึงในสวภา เวชสุรักษ์ (2547, น. 16) ที่กล่าวถึงการเคลื่อนไหวท่าเต้นของกลุ่มนักแสดงที่สัมพันธ์กับเวลาว่า เมื่อผู้ประดิษฐ์ท่าเต้น คิดถึงเรื่องจำนวนนักเต้นและการจัดวางรูปร่างของกลุ่มแล้ว ยังต้องตัดสินใจประสานเนื้อหาการเคลื่อนไหว สำหรับกลุ่มอย่างไร อาจจะให้กลุ่มแสดงแรงบันดาลใจ (Motif) อย่างพร้อมเพรียงกันแล้ว อาศัยการแสดงซ้ำเพื่อพัฒนาการช่วยให้ความหมายชัดเจนขึ้น

## 7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ในการนำนวัตกรรมรำวงสวัสดีไปใช้จำเป็นต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ หากผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติตามกระบวนท่ารำที่กำหนดได้ สามารถปรับกระบวนท่ารำให้อยู่ในลักษณะการนั่งบนเก้าอี้หรือยืนอยู่กับที่ได้ ทั้งนี้เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ และอันตรายที่จะเกิดขึ้นต่อผู้สูงอายุ ทั้งนี้ให้เน้นการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมที่สุดและอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของนักกายภาพบำบัด ผู้ที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกาย หรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬาเสมอ

7.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

องค์ความรู้ด้านกระบวนการสร้างสรรค์การกำหนดแนวความคิด รูปแบบการแสดง การสร้างสรรค์เพลง ดนตรี และกระบวนท่ารำ สามารถที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุสำหรับจังหวัดอื่น ๆ หากแต่การนำไปใช้ควรพิจารณาปรับใช้ให้เหมาะสมกับเนื้อหา แนวคิด และแนวทางที่เหมาะสมเพื่อความสมบูรณ์และประสิทธิภาพของผลงาน

## 8. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับการสนับสนุนทุนการวิจัยของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่ได้รับจัดสรรงบประมาณจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ประจำปีงบประมาณ 2566

## References

Departmaent of Mental Health. (2020). *Annual Report 2020.* Bangkok: Departmaent of Mental Health. (in Thai)

Khemthong, A., Saengon, C. (2022). Promoting aerobic exercise for the elderly. *Udonthani Hospital Medical Journal. 30*(1). 177-186. (in Thai)

Nodthaisong, P. (2021). *What do the statistics tell us about the current and future elderly.* Bangkok: National Statistical Office.

Prompuay, T. (2023, October) Personal communication [personal interview]

Suriyawong, K. (2020). The Adaptation of the Folk Media : Ramwong Yonyook Phetchaburi. *Dhurakij Pundit Communication Arts Journal. 14*(2), 167-197. (in Thai)

Thinkham, Y., Thongyou, M. (2009). Transnational Cultural Reproduction in Cross-cultural Marriage of Thai Women and Japanese Men. *KKU Research Journal (Graduate Studies). 9*(4), 90-101. (in Thai)

Vechasurack, S. (2004). *Choreographic principle of Thanpuying Paew Sanithwongseni.* Thesis Ph.D. Bangkok: Chulalongkorn University. (in Thai)

Virunrak, S. (2014). Lakkan sadæng nattaya sin parithat [Principles of Dramatic Arts]. Bangkok, Chulalongkorn University Press. (in Thai)