

โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขน เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ

ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม*

Received: September 5, 2024

Revised: July 20, 2025

Accepted: August 4, 2025

บทคัดย่อ

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

ผลจากการวิจัย พบว่า 1) รูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น ประกอบด้วย (1) ตบเข้าวัดดูประสงค์เพื่อเรียนรู้จังหวะและความพร้อมเพรียง (2) ถองสะแวง เพื่อฝึกทักษะการยกย้ายใช้ลำตัวและการเอียงศีรษะ (3) เต็มเส้า เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (4) ถีบเหลี่ยม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเหลี่ยมได้อย่างถูกต้องและสวยงาม (5) ดัดมือ ดัดแขน เพื่อให้ข้อมือ นิ้วมือและลำแขนงอนโค้งสวยงาม (6) รำเพลงช้าเพลงเร็ว (โขนพระ) เพื่อให้มีทักษะการปฏิบัติท่ารำโขนพระ และทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับจังหวะของทำนองเพลง 2) การสร้างสรรค์นวัตกรรม ประกอบด้วยแนวคิดการบูรณาการองค์ความรู้การฝึกหัดโขนพระสู่การเสริมสร้างสุขภาวะ แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับเยาวชน และแนวคิดการส่งเสริมการเรียนรู้วรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ รูปแบบของนวัตกรรมแบ่งออกเป็น 3 ช่วง 6 เพลง โดยแต่ละช่วงจะประกอบด้วยเพลงจำนวน 2 เพลง ได้แก่ ช่วงที่ 1 บูธมบทรามเกียรติ์ ใช้เพลงที่สื่อถึงป่อกัดและการเรียนรู้ตัวละครรามเกียรติ์โดยใช้กระบวนการอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ ใช้เพลงที่สื่อถึงเรื่องราวของสงครามรามเกียรติ์ โดยใช้กระบวนการออกกำลังกาย ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ ใช้เพลงที่สื่อถึงจุดจบของเรื่องรามเกียรติ์ โดยใช้กระบวนการ

ผู้รับผิดชอบบทความ: ณรงค์ฤทธิ์ เชาว์กรรม คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม E-mail: narongrit.chao@gmail.com

*อาจารย์ประจำภาคนาฏศิลป์ คณะศิลปนาฏดุริยางค์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

การลดสภาวะร่างกาย องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัย เรื่อง โชน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโชนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ได้แก่ (1) แนวทางการบูรณาการแนวคิดโชนกับแนวคิดสุขภาวะ (2) ความสัมพันธ์ของกระบวนการทำกับโครงสร้างกล้ามเนื้อ และ (3) ทักษะกระบวนการสร้างสรรค์อย่างเป็นระบบ

คำสำคัญ: โชน / การฝึกหัด / นวัตกรรม / สุขภาวะ

Khon San Suk : Khon Practice Innovation for Well-being

Narongrit Chaokam*

Abstract

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

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

Corresponding Author: Narongrit Chaokam, Faculty of Music and Drama Bunditpatanasilpa Institute of Fine Arts, Salaya, Phutthamonthon Nakhon Pathom, E-mail: narongrit.chao@gmail.com

*Lecturer in the Bachelor of Arts program, Faculty of Music and Drama Bunditpatanasilpa Institute of Fine Arts

battles in Ramakien. The dance postures are for the body exercise. The third part, The Finale of Ramakien, contains the songs that represent the ending of Ramakien. The dance postures are for warm-downs. The knowledge gained from the research “Khon San Suk : Khon Practice Innovation for Well-being” are (1) the guideline for the integration of Khon with well-being, (2) the relation between the dance postures and body muscles, and (3) systematic creation skills.

Keywords: Khon / practice / innovation / well-being

1. บทนำ

แนวคิดในการเสริมสร้างสุขภาวะของเยาวชน ด้วยกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีสุนทรียะโดยนำการฝึกหัดโยนเป็องตันมาเป็นแนวคิดหลักสำคัญในการวิจัย ซึ่งโยนปรากฏขึ้นในสมัยอยุธยา ผู้แสดงสวมหัวโขนและเครื่องแต่งกายแบบพระราชพิธีอินทราภิเษก นิยมแสดงเรื่องราวเกียรติ ใช้นดนตรี เพลง บทพากย์เจรจาจากหนังสือ ลักษณะศิลปะการต่อสู้การใช้อาวุธ มีหลักฐานภาพท่าทางการแสดงโยนปรากฏในภาพจำหลัก ภาพเขียน ท่าเต้น (สุรัตน์ ใจดา, 2559, ออนไลน์) แบบแผนและวิธีฝึกหัดโยน เป็นวิธีการที่นำมาอธิบายถึงศิลปะที่ประณีตและมีหลักวิชา โดยเฉพาะ (ธนิต อยู่โพธิ์, 2508, น.163) โดยศิลปะการแสดงโยน เป็นการแสดงที่มีขนบแบบแผนตายตัว กระบวนการฝึกฝนและรูปแบบการนำเสนอในด้านร่างกายและการฝึกฝนนั้นเป็นการฝึกฝนที่เน้นความวิจิตร และไม่เป็นที่มาของการเคลื่อนไหวที่เป็นท่าทางธรรมชาติ มีการใช้แกนกระดูกสันหลังแบบตั้งตรงท่าโค้งแอ่น 3 ช่วงแบบตัวเอส (S) ที่บริเวณศีรษะ ไหล่ และสะโพกที่เรียกว่า ไตรภังคีสวนขาเปิดกว้างออกเป็นมุม และเป็นท่าพื้นฐานในการต่อสู้ ส่วนแขนร่ายรำเป็นวงโค้งเพื่อสร้างสมดุลกับท่าที่ประดิษฐ์ขึ้น ที่เต็มไปด้วยพลังในการแสดงที่เข้มแข็ง (Strong) ที่ละเมียดละไม (Soft) (พรรัตน์ ดำรุงและสัญชัย เอื้อศิลป์, 2548, น.47) ข้อมูลดังกล่าวสามารถช่วยสนับสนุนแนวคิดการเคลื่อนไหวร่างกายของการฝึกหัดโยนได้อย่างมีเหตุและผล

การฝึกหัดโยนแสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีความสุนทรียะและการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่จะช่วยในเรื่องของการเสริมสร้างสุขภาวะของเยาวชน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกัน

ทั้ง 4 มิติ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา รูปแบบของสุขภาวะที่ดีเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อย่างปกติสุข โดยการมุ่งมั่นเพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีของชีวิตแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาทั้งในตัวบุคคลและสังคม ด้วยการให้ข้อมูลเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ และพัฒนาทักษะชีวิต การดำเนินการในลักษณะนี้จะเปิดโอกาสให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมสุขภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อม และสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ

จากประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยในการเป็นอาจารย์ผู้สอนโยนในระดับอุดมศึกษา ได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการฝึกหัดโยนเบื้องต้นที่จะเป็นการสร้างความเข้มแข็งขั้นพื้นฐานให้กับผู้ศึกษาโยนได้เป็นอย่างดี เพราะปัจจุบันมีผู้ศึกษาโยนที่มีทั้งพื้นฐานและไม่มีพื้นฐานในการฝึกหัดโยน การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการต่อยอดกระบวนการสร้างสรรค์ให้เกิดเป็นนวัตกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ นำความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ทำให้เกิดนวัตกรรมใหม่ ๆ และได้สร้างสิ่งที่มีอยู่เดิมให้กลายเป็นสิ่งใหม่ที่แตกต่างโดยอาศัยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรอบตัวให้กลายเป็นโอกาสใหม่ ๆ จนกระทั่งสามารถถ่ายทอดหรือส่งต่อแนวความคิดให้เกิดประโยชน์กับสังคม (ชานนท์ โกมลมาย์, 2561, น.121) ทั้งนี้ยึดหลักการสร้างสรรค์นวัตกรรมตามหลักนาฏย-ประดิษฐ์ของสุรพล วิรุฬห์รักษ์ (2547) และแนวคิดสุขภาวะ เพื่อให้เกิดนวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะให้กับเยาวชนที่ศึกษาโยนในระดับอุดมศึกษา โดยเนื้อหาของนวัตกรรมดังกล่าวจะเป็นการนำรูปแบบการแสดงโยน อาทิ กระบวน

ทำการฝึกหัดโยน การพากย์ ตลอดจนเรื่องราวที่จะนำมาใช้ในการสร้างสรรค์เป็นเพลงประกอบนวัตกรรมคือ เรื่องรามเกียรติ์ โดยเยาวชนจะได้เรียนรู้เรื่องราวความเป็นมาของตัวละครและเหตุการณ์ในรามเกียรติ์ ที่เรียงร้อยให้เป็นรูปแบบการออกกำลังกายและการเสริมสร้างสุขภาวะ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโยนเบื้องต้น
2. เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชุด โยน สรร สุข

3. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง โยน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ใช้การวิจัยเชิงผสมวิธี (mixed methods research) ระหว่างวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) และเชิงปริมาณ (Quantitative Method) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Document) เก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาและเก็บข้อมูลทางวิชาการ โดยศึกษาจาก หนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ลงพื้นที่สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมทั้งในรูปแบบการเรียนการสอน รายวิชานาฏศิลป์ (โยน) ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เพื่อนำสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรม

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลทางวิชาการ โดยศึกษาข้อมูลทางวิชาการ ประกอบด้วย หนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ นำข้อมูลที่ได้ทำการวิเคราะห์หารูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโยน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการและข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 5 วิธี คือ 1) เก็บข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ 2) เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ 3) เก็บข้อมูลจากการสังเกตการแสดง 4) เก็บข้อมูลจากการประชุมกลุ่มย่อย 5) เก็บข้อมูลจากการทดลองนวัตกรรม ทั้งนี้เพื่อให้ครอบคลุมประเด็นและเนื้อหาที่ทำการศึกษาโดยมีการตรวจสอบข้อมูลเป็นระยะเพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่ได้ศึกษามีความถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย

- 1) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านโยนและด้านสุขภาวะ
 - 2) แบบสอบถามในการประชุมกลุ่มย่อยสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ
 - 3) แบบสอบถามความพึงพอใจ
 - 4) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน และประชาชนไทย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2562
 - 5) แบบสังเกตพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรม (รายบุคคล)
 - 6) แบบประเมินสุขภาวะ (ก่อน-หลัง)
- ทั้งนี้การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. รวบรวมและจัดจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่แล้วนำมาสร้างเป็นเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้น เพื่อตรวจสอบและขอคำแนะนำก่อนนำมาปรับปรุงแก้ไข

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

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

ขั้นตอนที่ 2 ยื่นแบบเสนองานวิจัยและผ่านการรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการบริหารจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี เลขที่ HE652061

ขั้นตอนที่ 3 นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาสร้างสรรค์ ด้วยกระบวนการดังนี้

3.1 กำหนดแนวคิดและรูปแบบนวัตกรรม

3.2 สร้างสรรค์องค์ประกอบนวัตกรรม ได้แก่ 1) บทร้อง 2) ดนตรี 3) กระบวนท่า 4) เครื่องแต่งกาย

3.3 ประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญด้านโขน สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล

ขั้นตอนที่ 4 การนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มเยาวชน ที่มีอายุ 15-25 ปี จำนวน 20 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling)

ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์และสรุปผล โดยการนำเสนอข้อมูลเชิงสถิติและการเขียนบรรยายพรรณนาเชิงคุณภาพ

4. ผลการวิจัย

4.1 รูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น

การฝึกหัดโขนเบื้องต้นเปรียบเสมือนหัวใจสำคัญของการเรียนโขน เนื่องจากว่าเป็นการเตรียมพร้อมให้การเสริมสร้างพื้นฐานที่สำคัญให้กับผู้เรียน อาจกล่าวได้ว่า การฝึกหัดโขนเป็นการวางรากฐานที่สำคัญและมั่นคงทั้งร่างกายและเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ซึ่งจากการศึกษารูปแบบการฝึกหัดโขนพระ จากศิลปินแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ (โขนพระ) จำนวน 3 ท่าน จำแนกได้ตามตารางดังนี้

ตารางที่ 1 การฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น

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

ที่มา: ผู้วิจัย, 2567.

จากการสัมภาษณ์ข้อมูลการฝึกหัดโขนพระเบื้องต้นจากศิลปินแห่งชาติและผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ (โขนพระ) สรุปได้ว่า รูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขนพระ ประกอบด้วย

1) ตบเข้า วัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้จังหวะ มุ่งเน้นความพร้อมเพรียงและทำให้ผู้เรียนเกิดความเคยชินกับการนับจังหวะ

2) ถองสะเอว วัตถุประสงค์เพื่อฝึกทักษะการยกย้ายลำตัว การใช้ลำตัว รวมถึงการเอียงศีรษะ

3) เต็นเส้า วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

4) ถีบเหลี่ยม วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเหลี่ยมได้อย่างถูกต้องและสวยงาม

5) ตัดมือ ตัดแขน วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีข้อมือ นิ้วมือและลำแขนที่อ่อนโค้งสวยงาม

6) รำเพลงช้า เพลงเร็ว (โขนพระ) วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการปฏิบัติทำรำโขนพระ ตลอดจนมีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้มีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับจังหวะของทำนองเพลง

ตารางที่ 2 การฝึกหัดโขนพระเบื้องต้นจากศิลปินแห่งชาติและผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ (โขนพระ)

ลำดับ	ภาพท่าฝึกหัดโขนพระ	คำอธิบาย
1		<p><u>ตบเข่า</u></p> <p>วัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้จังหวะ มุ่งเน้นความพร้อมเพรียงและทำให้ผู้เรียนเกิดความเคยชินกับการนับจังหวะ</p>
2		<p><u>ถองสะอวด</u></p> <p>วัตถุประสงค์เพื่อฝึกทักษะการยกย้ายลำตัว การใช้ลำตัว รวมถึงการเอียงศีรษะ</p>
3		<p><u>เต็นเสา</u></p> <p>วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา</p>

ลำดับ	ภาพท่าฝึกหัดไชนพระ	คำอธิบาย
4		<p><u>ถีบเหยียบ</u></p> <p>วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเหยียบได้อย่างถูกต้องและสวยงาม</p>
5		<p><u>ตัดมือ ตัดแขน</u></p> <p>วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีข้อมือ นิ้วมือและลำแขนที่อ่อนโค้งสวยงาม</p>
6		<p><u>รำเพลงช้าเพลงเร็ว (ไชนพระ)</u></p> <p>วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการปฏิบัติท่ารำไชนพระตลอดจนมีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับจังหวะของทำนองเพลง</p>

ที่มา: ผู้วิจัย, 2567.

4.2 นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ ชูต โขน สรร สุข

1) การกำหนดแนวคิดและรูปแบบ นวัตกรรม

1.1) การกำหนดแนวคิดนวัตกรรม การฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ชูต โขน สรร สุข ประกอบด้วย 3 แนวคิด ประกอบด้วย

1.1.1) แนวคิดการบูรณาการ องค์ความรู้จากการฝึกหัดโขนพระสุการสร้างสรรค นวัตกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ เนื่องด้วยการ ฝึกหัดโขนแสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่มีความสุนทรีย์และการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่จะช่วยในเรื่องของการเสริมสร้างสุขภาวะ โดย สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพ ที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ คือ 1) สุขภาวะ ทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา รูปแบบของสุขภาวะที่ดี เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อย่างปกติสุข

1.1.2) แนวคิดการเสริมสร้าง สุขภาวะที่ดีให้กับเยาวชน ซึ่งเยาวชนเป็นกลุ่มคนที่เป็นฐานรากสำคัญในการพัฒนาชุมชน สังคมและ ประเทศชาติ ดังนั้นจึงเหมาะแก่การส่งเสริมให้ เยาวชนเกิดการตระหนักรู้ด้านการเสริมสร้าง สุขภาวะอันเป็นการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของ มนุษย์ ภายหลังการเกิดโรคอุบัติใหม่ที่ทำให้เกิด สภาวะการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพมนุษย์

1.1.3) แนวคิดการส่งเสริมการ เรียนรู้วรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ โดยนวัตกรรมการ ฝึกหัดโขนจะสอดแทรกเรื่องราวและเหตุการณ์ ตลอดจนตัวละครที่ปรากฏในวรรณกรรมเรื่อง รามเกียรติ์ เรื่องที่นิยมแสดงในการแสดงโขนมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้

1.2) การกำหนดรูปแบบนวัตกรรม โขน สรร สุข

จากชื่อนวัตกรรมการฝึกหัดโขน ในงานวิจัยครั้งนี้ที่กำหนดว่า “โขน สรร สุข” ซึ่งมีความหมายดังนี้

โขน หมายถึง การแสดง นาฏกรรมชั้นสูงที่ต้องมีการฝึกหัดอย่างมีรูปแบบ และขั้นตอน ผู้แสดงสวมหัวโขน ใช้ดนตรี เพลงและการพากย์เจรจา แต่งกายยืนเครื่อง และนิยมแสดง เรื่องรามเกียรติ์

สรร หมายถึง การจัดสรร คัดสรร

สุข หมายถึง ความสบาย กายสบายใจ

ดังนั้น โขน สรร สุข จึงหมายถึง การจัดสรรการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ ทางกายและทางใจ ทั้ง 4 ประกอบด้วย 1) สุขภาวะ ทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ บรรยายถึงป่อเกิดรามเกียรติ์ (ภาคสวรรค์) เรื่องราว จุดเริ่มต้นของรามเกียรติ์ ส่งผลต่อการดำเนินเรื่อง และสงคราม รวมถึงการเรียนรู้ตัวละครในเรื่อง รามเกียรติ์

ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ บรรยายถึงเหตุการณ์ของสงครามที่เกิดขึ้นตลอด ระยะเวลา 14 ปี ของรามเกียรติ์ เรื่องราวของ สงครามและเหตุการณ์ ตลอดจนการดำเนินเรื่องราว ของรามเกียรติ์

ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ บรรยายถึงจุดจบของเรื่องราวทั้งหมดและข้อคิดที่ได้ จากวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์

2) การสร้างสรรค์องค์ประกอบนวัตกรรม
ไชน สรร สุข

2.1) บทร้อง

นวัตกรรม ชุด ไชน สรร สุข ได้ประพันธ์บทร้องจากวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ ตั้งแต่บ่อเกิดรามเกียรติ์ การทำสงครามระหว่าง พระรามกับทศกัณฐ์ และจุดจบของเรื่องราวที่ สอดแทรกข้อคิดเรื่องธรรมะย่อมชนะอธรรมที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของเยาวชนให้อยู่ในครรลองครองธรรม ประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี สร้างสิ่งที่ดีให้กับสังคมและประเทศชาติ

ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเพลงที่มีเนื้อหาที่สอดคล้องกับรูปแบบการแสดง นำการพากย์ไชนและนำทำนองเพลงที่ปรากฏในการแสดงไชนที่มีท่วงทำนองที่ไพเราะ สนุกสนาน

2.2) ดนตรี

ใช้เครื่องดนตรีไทยและเครื่องดนตรีสังเคราะห์อิเล็กทรอนิกส์ผสมผสานกัน โดยการเรียบเรียงเสียงของดนตรีให้มีความไพเราะ มุ่งเน้นสุนทรีย์ะทางการฟัง และเพื่อช่วยส่งเสริมการเรียนรู้วัฒนธรรม ชุด ไชน สรร สุข ให้แก่เยาวชน

ตารางที่ 3 เพลงและดนตรีประกอบนวัตกรรม ไชน สรร สุข

นวัตกรรมช่วงที่	ชื่อเพลง/ทำนองเพลง	บทเพลง	
ช่วงที่ 1 ปฐมบท รามเกียรติ์ บรรยายถึงบ่อเกิดรามเกียรติ์ (ภาคสวรรค์) เรื่องราวจุดเริ่มต้นของรามเกียรติ์ ส่งผลต่อการดำเนินเรื่องและสงคราม	ชื่อเพลง : นนทกัณฐ์เพชร ทำนอง : พากย์ แนวคิด : เล่าเรื่องราวของนนทกัณฐ์ตั้งแต่เมื่อครั้งได้นิ้วเพชรจากพระอิศวร	ปฐมบทสงครามรามเกียรติ์ ต้นเหตุนนทกัณฐ์สุธา ถูกรังแกทุกขันทนทมา นิ้วเพชรผลาญเทพม้วยมรณ์ จูงองค์นารายณ์เสด็จจร ทำลายนิ้วเพชรกุมกัณฐ์ นนทกัณฐ์เกิดเป็นทศกัณฐ์ เกิดเป็นพระรามราชา	ศึกษาพากย์เพชร ทูลพระอิศวร แปลงเป็นอัปสร พระทรงสุบรรณ
	ชื่อเพลง : พลับพลาพงศ์ วงศ์ ลงกา ทำนอง : กระบอกทอง แนวคิด : การเรียนรู้ตัวละครสำคัญในวรรณกรรมรามเกียรติ์	ทศกัณฐ์ครองกรุงลงกา มิตรสหายพงศาอาธรรม์ ฝ่ายข้างพระรามราชา เสียดลกะตัญญูต่อภูบาล	ศึกดากล้ำหาญเหิมหันต์ ราญสวรรค์ขึ้นพิภพจบบาดาล ครองกรุงอโยธยาธาฐาน เดินพนานต์เป็นเวลาสิบสี่ปี

ตารางที่ 3 (ต่อ)

นวัตกรรมช่วงที่	ชื่อเพลง/ทำนองเพลง	บทเพลง
ช่วงที่ 2 สงคราม รามเกียรติ์ บรรยายถึงเหตุการณ์ของ สงครามที่เกิดขึ้นตลอดระยะ เวลา 14 ปี ของรามเกียรติ์ เรื่องราวของสงครามและ เหตุการณ์ ตลอดจน การดำเนินเรื่องราว ของรามเกียรติ์	ชื่อเพลง : ก่อรักชกศึก ทำนอง : แหกไท่รชั้นเดียว แนวคิด : จุดเริ่มต้นของ สงครามระหว่างพระรามกับ ทศกัณฐ์	สงครามรามเกียรติ์จึงอุบัติ ความกำหนดของนางสามนักษา ชมความงามโฉมนางคองคี่สีดา ทศกัณฐ์จึงลักพามาธานี ฝ่ายพระรามตามนางมากลางพง ได้ชนัดจตุรงค์กระบี่ศรี ข้ามสมุทรลงถลงการธานี เพื่อช่วงชิงนางรื่องคี่สีดา
	ชื่อเพลง : 14 ปี ของ พระราม ทำนอง : สุดใจชั้นเดียว แนวคิด : การเดินป่า 14 ปี ของพระรามและ ศึกสำคัญในรามเกียรติ์ ได้แก่ สีดาหาย เผลดงกา พิเภกถูกขับ จองถนน ประเดิมศึกดงกา และ นาคบาศ	ศึกสงครามลามรุกบุกประชิด ผลาญชีวิตอสูรศักดิ์ยักษา สิบขุนสิบรถศึกดงกา แสงอาทิตย์ฤทธานังกรกัณฐ์ สัทธาสูรมูลพลัมตรีเมฆ หัสเดชอสุราอัสถุ หนุมานล่อลวงดวงชีวัน ทศกัณฐ์ถวายเป็นพระรามมา
ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ บรรยายถึงจุดจบของเรื่อง ราวทั้งหมดและข้อคิดที่ได้ จากวรรณกรรมเรื่อง รามเกียรติ์	ชื่อเพลง : Good Bye ทศกัณฐ์ ทำนอง : ลักวา (แขกบรเทศ) แนวคิด : การแพ้สงครามและ จุดจบของทศกัณฐ์	อวสานรามเกียรติ์เขียนเชิงอรรถ จอมกษัตริย์สูงศักดิ์ยักษา ทศกัณฐ์พ่ายแพ้แก่รามมา มรณาสันชีฟชีวัน
	ชื่อเพลง : คินนคร ทำนอง : พากย์เบ็ดเตล็ด แนวคิด : การกลับสู่เมือง อโยธยาของพระราม และนาง สีดา	สิบสี่ปีที่ให้สัตย์ธรรม ครองกรุงอโยธยาธานี อาณาประชาชี รามเกียรติ์เกียรติยศภูวไนย กษัตริย์ราชวงศ์จักรี เรื่องรสพจน์วี

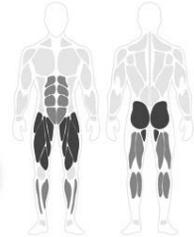
ที่มา: ผู้วิจัย, 2567.

2.3) กระบวนท่า

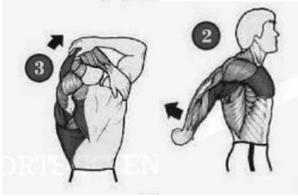
นวัตกรรม ชุด โขน สรร สุข มีแนวคิดหลักมาจากการนำท่าทางในการฝึกหัดโขน พระเบ็องตันมาสร้างสรรค์เพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร และการสัมภาษณ์ศิลปินแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญด้าน นาฏศิลป์ (โขน) มาวิเคราะห์และจำแนกลักษณะ ของท่าทางเพื่อให้มีความสอดคล้องและถูกต้อง ตามหลักของการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 มิติและ

การออกกำลังกาย ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การ ออกกำลังกาย และการลดสภาวะร่างกาย ผู้วิจัยจึงได้ กำหนดกระบวนท่าสำคัญจากการฝึกหัดโขนพระ และการใช้ทฤษฎีนาฏยประดิษฐ์ในการสร้างสรรค์ นวัตกรรมประกอบด้วย การตบเข่า การกอดสะเอว การเดินเส้า การถีบเหลี่ยม การดัดมือ ดัดแขน และ การรำเพลงช้าเพลงเร็ว (โขนพระ) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำ นาฏยศัพท์มาเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์ กระบวนท่าประกอบนวัตกรรมด้วย

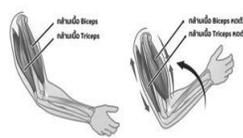
ตารางที่ 4 ตัวอย่างกระบวนท่านวัตกรรม โขน สรร สุข

นวัตกรรม ช่วงที่	กระบวนท่า	กล้ามเนื้อที่สอดคล้อง	การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
ช่วงที่ 1 ปฐมบท รามเกียรติ์ (การอบอุ่น ร่างกาย)		 ที่มา: https://www.irontec.co/exercise-guide/sumo-squat/	กล้ามเนื้อช่วงขา เป็นหลัก กลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้เป็นหลัก Glutes & Hip Flexors (ก้น, สะโพก) Quadriceps (ต้นขาด้านหน้า) กลุ่มกล้ามเนื้อรองก็จะเป็น Abs (หน้าท้อง) และ Hamstrings (ต้นขา ด้านหลัง)
		 ที่มา: หน่วยวิทยาศาสตร์การกีฬา และการฟื้นฟูทางการกีฬา Sports Science Fitness Center	กล้ามเนื้อแขน

ตารางที่ 4 (ต่อ)

นวัตกรรม ช่วงที่	กระบวนท่า	กล้ามเนื้อที่สอดคล้อง	การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
		 <p>ที่มา: หน่วยวิทยาศาสตร์การกีฬา และการฟื้นฟูทางการกีฬา Sports Science Fitness Center</p>	<p>กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อข้อไหล่ กล้ามเนื้อแขน</p>
<p>ช่วงที่ 2 สงคราม รามเกียรติ์ (การออกกำลัง กาย)</p>		 <p>ที่มา: หน่วยวิทยาศาสตร์การกีฬา และการฟื้นฟูทางการกีฬา Sports Science Fitness Center</p>	<p>กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อข้อไหล่ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อคอ</p>
		 <p>ที่มา: หน่วยวิทยาศาสตร์การกีฬา และการฟื้นฟูทางการกีฬา Sports Science Fitness Center</p>  <p>ที่มา: https://www.painawayclinic.com/th</p>	<p>กล้ามเนื้อแขน</p>

ตารางที่ 4 (ต่อ)

นวัตกรรม ช่วงที่	กระบวนท่า	กล้ามเนื้อที่สอดคล้อง	การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
ช่วงที่ 3 อวสาน รามเกียรติ์ (การลด สภาวะ ร่างกาย)		 ที่มา: https://www.painawayclinic.com/th	กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อคอ
		 ที่มา: https://amara-clinic.com/build-arms-muscle/	กล้ามเนื้อแขนส่วนหน้า กล้ามเนื้อแขนส่วนหลัง

ที่มา: ผู้วิจัย, 2567.

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่ปรากฏระหว่างการทดลองใน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโยนเพื่อการเสริมสร้างสภาวะที่ดี (รายด้าน) จำนวน 4 ครั้ง ทำให้พบว่ามีแนวโน้มที่ดีขึ้นทั้ง 4 ด้าน โดยค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สภาวะทางปัญญา มีค่าเฉลี่ย \bar{X} เท่ากับ 2.31 ค่า SD 0.75 คือ มีความเสียสละต่อส่วนรวมและผู้อื่น เข้าถึงความดีและความงามของศิลปะการแสดงโยน และ

หลังจากปฏิบัตินวัตกรรม พบว่ามีความสงบสุขภายในจิตใจ เกิดเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิตต่อรองลงมาได้แก่ สุขภาวะทางสังคม มีค่าเฉลี่ย \bar{X} เท่ากับ 2.25 ค่า SD 0.83 คือ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในการปฏิบัตินวัตกรรม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การนวัตกรรมกับผู้อื่น และมีการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ต่อมา สุขภาวะทางจิต มีค่าเฉลี่ย \bar{X} เท่ากับ 2.31 ค่า SD 0.97 คือ มีจิตใจเบิกบานรื่นเริง ผ่อนคลายขณะปฏิบัตินวัตกรรม มีสมาธิจาก

การฝึกจดจำท่าทำและเนื้อร้องของนวัตกรรมได้ และมีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนร่วมกิจกรรม และสุขภาพร่างกาย มีค่าเฉลี่ย \bar{X} เท่ากับ 1.88 ค่า SD 0.83 คือมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้น มีความคล่องแคล่ว ไม่อ่อนล้าขณะปฏิบัตินวัตกรรม และสามารถปฏิบัตินวัตกรรมได้ดี

ผลการประเมินสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ในการทดลองใช้ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัด โขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี (ก่อน-หลัง) แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการของสุขภาพที่ดีทั้ง 4 ด้านที่ปรากฏของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน สุขภาพของกลุ่มตัวอย่างทุกด้านหลังทดลองใช้ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี มีระดับคุณภาพความพึงพอใจมากที่สุด โดยสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ก่อนใช้นวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย 3.97 และหลังใช้นวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย 4.77 ค่า SD ก่อนใช้นวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย 0.08 และหลังใช้นวัตกรรม มีค่า SD เฉลี่ย 0.17

ผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อ โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี จากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ จำนวน 50 คน โดยจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ศิลปินแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ นักศึกษาด้านนาฏศิลป์และดนตรี กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ ด้านกายภาพ วิทยาศาสตร์ การกีฬา และกลุ่มที่ 3 ประชาชนทั่วไป ซึ่งพบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดในทุกด้าน โดยผู้วิจัยสรุปผลการประเมินซึ่งปรากฏรายละเอียด ดังนี้

1. การประเมินด้านแนวคิดและรูปแบบการแสดง มีค่าเฉลี่ย 4.64 พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

2. การประเมินด้านองค์ประกอบนวัตกรรม มีค่าเฉลี่ย 4.66 พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

3. การประเมินด้านองค์รวมของผลงาน มีค่าเฉลี่ย 4.67 พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

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

ผลประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ สุข โขน สรร สุข โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับคุณภาพมาก ในการประเมินก่อนการใช้นวัตกรรม สุข โขน สรร สุข และผลหลังการใช้นวัตกรรมมากที่สุด โดยค่าเฉลี่ยระดับสุขภาพของเยาวชนหลังการใช้นวัตกรรม สุข โขน สรร สุข เพิ่มขึ้นจาก $\bar{X} = 4.15$, S.D. = 0.29 เป็น $\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.27 เห็นได้ว่า นวัตกรรม สุข โขน สรร สุข เป็นนวัตกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของเยาวชนในทุกด้านอย่างมีประสิทธิภาพ

4.3 องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัย เรื่อง โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

4.3.1 แนวทางการบูรณาการแนวคิดโขนกับแนวคิดสุขภาพ

1) แนวคิดการบูรณาการองค์ความรู้จากการฝึกหัดโขนพระผู้สร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ เนื่องด้วยการฝึกหัดโขนแสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีความสุนทรีย์และการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จะช่วยในเรื่องของการเสริมสร้างสุขภาพ โดยสะท้อนถึง

ความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวเนื่อง และเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ คือ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุขภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม 4) สุขภาวะทางปัญญา รูปแบบของสุขภาวะที่ดี เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้อย่างปกติสุข

2) แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับเยาวชน ซึ่งเยาวชนเป็นกลุ่มคนที่เป็นฐานรากสำคัญในการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติ ดังนั้นจึงเหมาะแก่การส่งเสริมให้เยาวชนเกิดการตระหนักรู้ด้านการเสริมสร้างสุขภาวะอันเป็นการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ภายหลังจากเกิดโรคอุบัติใหม่ที่ทำให้เกิดสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพมนุษย์

3) แนวคิดการส่งเสริมการเรียนรู้วรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ โดยนวัตกรรมการฝึกหัด ไชนจะสอดแทรกเรื่องราวและเหตุการณ์ ตลอดจนตัวละครที่ปรากฏในวรรณกรรมเรื่องรามเกียรติ์ เรื่องที่นิยมแสดงในการแสดงโขนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้

4.3.2 ความสัมพันธ์ของกระบวนการทำกับโครงสร้างกล้ามเนื้อ พบว่า ความสัมพันธ์ของกระบวนการทำกับโครงสร้างกล้ามเนื้อในการปฏิบัติ นวัตกรรมโขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขนเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ได้แก่

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

2) ทำเหยียดแขนโดยส่วนมือปฏิบัติ ทำจิบหรือตั้งวงช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขน

3) ทำจิบคว่ำที่ไหล่ ทำจิบส่งหลัง ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อข้อไหล่ กล้ามเนื้อแขนกล้ามเนื้อคอ

4) ทำเหยียดแขนเหนือศีรษะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อข้อไหล่กล้ามเนื้อแขน

5) ทำจิบปรกหน้าและการตั้งวงล่าง ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขนส่วนหน้า และกล้ามเนื้อแขนส่วนหลัง

6) ทำจิบปรกข้างช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขนส่วนหน้า และกล้ามเนื้อแขนส่วนหลัง

7) ทำจิบหงายตั้งแขนและทำจิบหงายตั้งศอกเข้าแนบลำตัว พร้อมกับการเอียงศีรษะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อคอ

8) ทำจิบคว่ำตั้งแขนและทำจิบหงายระดับเอว พร้อมกับการเอียงศีรษะและทำตั้งมือ แขนเหยียดตั้งและทำจิบปรกข้างพร้อมกับการเอียงศีรษะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขน

4.3.3 ทักษะกระบวนการสร้างสรรค์อย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย

1) ขั้นตอนวางแผน (Plan) คือ การศึกษาข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ของโลกในปัจจุบันเพื่อกำหนดโจทย์วิจัยและสรุปประเด็นสำคัญในการวิจัยเพื่อจัดทำโครงร่างวิจัย มุ่งเน้นไปที่กลุ่มเยาวชนซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติ การวิจัยครั้งนี้เป็นการตอบโจทย์ของสังคมโดยบูรณาการศาสตร์เพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านนวัตกรรมจากมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมในการแก้ไขปัญหาท้าทายและยกระดับการพัฒนาอย่างยั่งยืนด้านความมั่นคงทุกมิติ

2) ขั้นตอนการปฏิบัติตามแผน (Do) คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการลงภาคสนาม ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ การ

ปฏิบัติการสอน นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาหลักการ แนวคิดและรูปแบบเพื่อนำสู่การสร้างสรรคนวัตกรรม การฝึกหัดโขน ชูต โขน สรร สุข เพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะ โดยบูรณาการศาสตร์ระหว่างนาฏศิลป์โขน ซึ่งเป็นองค์ความรู้มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม กับวิทยาศาสตร์สุขภาพด้านการเสริมสร้างสุขภาวะ ให้กับเยาวชน

3) ขั้นตรวจสอบประเมินผล (Check) คือ การตรวจสอบข้อมูลข้ออย่างละเอียด เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลตลอดจน ความคลาดเคลื่อนของข้อมูล นอกจากนี้เมื่อพบว่า ข้อมูลไม่เพียงพอหรือข้อมูลเกิดความคลาดเคลื่อน หรือขาดหายไปบางส่วนนอกจากนี้ยังใช้การ ตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) โดยผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิด้านนาฏศิลป์ โขนและด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อตรวจสอบและ ยืนยันข้อมูลของนวัตกรรม

4) ขั้นการปรับปรุงการดำเนินงาน อย่างเหมาะสม (Act) คือ การทบทวนกระบวนการ ระบบกลไกและกระบวนการในการวิจัย ตลอดจน ขั้นตอนว่ามีความเหมาะสม ถูกต้องหรือขาดใน ส่วนใดไปบ้าง จึงดำเนินการปรับปรุงพัฒนาระบบ กลไกในการดำเนินการวิจัยเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา ที่ดีขึ้นตามแผนงานดังกล่าวโดยข้อมูลทั้งหมดจะนำไปประยุกต์และปรับปรุงใช้ในการวางแผนการวิจัย ครั้งต่อไป

5. อภิปรายผล

โขน สรร สุข : นวัตกรรมการฝึกหัดโขน เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะ เป็นงานวิจัยที่ศึกษารูปแบบและโขน ซึ่งพบว่า การฝึกหัดโขนเบื้องต้นเปรียบเสมือนหัวใจสำคัญของการเรียนโขน

เนื่องจากว่าเป็นการเตรียมพร้อมให้การเสริมสร้างพื้นฐานที่สำคัญให้กับผู้เรียน การฝึกหัดโขนเป็นการวางรากฐานที่สำคัญและมั่นคงทั้งร่างกายและเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ประกอบด้วย (1) ตบเข้า วัดดูประสงค์เพื่อเรียนรู้จังหวะและความพร้อมเพรียง (2) ถองสะเอว เพื่อฝึกทักษะการยกย้ายใช้ลำตัวและการเอียงศีรษะ (3) เดินเส้า เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (4) ถีบเหลี่ยม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเหลี่ยมได้อย่างถูกต้องและสวยงาม (5) ดัดมือ ดัดแขน เพื่อให้ข้อมือ นิ้วมือและลำแขนงอนโค้งสวยงาม (6) จำเพลงซ้ำเพลงเร็ว (โขนพระ) เพื่อให้มีทักษะการปฏิบัติท่าจำโขนพระ และทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับจังหวะของทำนองเพลง ซึ่งสอดคล้องกับ ธนิต อยู่โพธิ์ (2508) ได้กล่าวว่า การฝึกหัดโขนเบื้องต้นถือเป็นการเตรียมพร้อมและสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้กับผู้เรียนเสมือนการก่อสร้างที่ต้องวางรากฐานที่มั่นคงแข็งแรง หากผู้เรียนมีพื้นฐานพร้อมทางร่างกายก็จะเพิ่มความมั่นใจ สอดคล้องกับ พันธุ์ทิพย์ ศรีธรรม (2563) ที่กล่าวว่า การฝึกหัดโขนเป็นวิธีการฝึกฝนเพื่อที่จะให้ได้สัดส่วนท่าจำตามนาฏศิลป์ไทย ตลอดจนสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น และเกิดความคล่องแคล่วในการแสดง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมายาวนานจนเป็นเอกลักษณ์ของการฝึกหัดโขนของนาฏศิลป์ไทย และ ธนกร สุวรรณอำภาและคณะ (2564) ที่กล่าวว่า การฝึกหัดโขนเป็นการเตรียมตัวให้ผู้ฝึกเกิดความเคยชินกับจังหวะพื้นฐานในการฝึกหัดโขน และส่งผลให้รู้จักการเคลื่อนไหวร่างกายตามท่าทางนาฏศิลป์ รวมทั้งเป็นการฝึกให้ร่างกายเกิดความอดทน เคยชินกับการฝึกหัดที่มีระยะเวลายาวนาน

สำหรับผลการสร้างสรรค์นวัตกรรม ชุด โขน ธรรม สุข ได้นำรูปแบบและขั้นตอนการฝึกหัดโขน นาฏยศัพท์ส่วนมือและเท้า รวมทั้งท่ากายบริหาร มาบูรณาการสร้างสรรค์ร่วมกันเพื่อการเสริมสร้าง สุขภาวะที่ดีของเยาวชน ทั้งนี้พบว่าองค์ความรู้ ดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 ปฐมบทรามเกียรติ์ (การอบอุ่นร่างกาย) ช่วงที่ 2 สงครามรามเกียรติ์ (การออกกำลังกาย) ช่วงที่ 3 อวสานรามเกียรติ์ (การลดสภาวะร่างกาย) สอดคล้องกับ ชานนท์ โกมลมาลย์ (2561) กล่าวว่า นวัตกรรมทางสังคมซึ่งได้รับการพัฒนาด้วยความคิด สร้างสรรค์ เป็นการแก้ปัญหาและตอบสนองความต้องการทางสังคม ทั้งนี้การสร้างนวัตกรรมทางสังคม โดยเด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการเรียนรู้ ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเป็นกระบวนการที่ทำให้ เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสทดลองปฏิบัติ ทำยที่สุด การพัฒนานวัตกรรมทางสังคมจะเป็นการขับเคลื่อน สุขภาวะสัมพันธ์กับทุนทางสังคมและทุนวัฒนธรรมได้

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ งานวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับ ประชาชนทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ 19 ปี โดยยึดตาม เกณฑ์อายุที่กรมพลศึกษากำหนด เพื่อประโยชน์ต่อ การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของทุกวัย

6.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป งานวิจัยที่มีรูปแบบการประเมินสุขภาวะ ควร นำแบบประเมินที่กรมพลศึกษากำหนดออกมาใช้ให้ ครบทุกมิติ

7. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับการสนับสนุนทุนการวิจัย ของสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ที่ได้รับจัดสรร งบประมาณจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริม วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ประจำปี งบประมาณ 2566

References

- Komonmarn, C. (2018). Social Innovation For Health Driving Through Child and Youth Participation. *Journal of Social Work*, 26(1), 120-145. (in Thai)
- Sritham, P. (2020). Basic Khon training: Benefits in preparing Khon actors. *Sriwanalai Research Journal Humanities and Social Sciences*, 10(1), 77-86. (in Thai)
- Suwanampha, T, Gajaseni, R, Anuwat,J, Na Nakorn, N, Mahamart, P, Bowornitthikorn, P. (2021). Basic Khon Phra practice. *Wipitpatanasilpa Journal of Arts, Graduate School*, 1(3), 64-79. (in Thai)
- Virunrak, S. (2014). *Lakkan sadæng nattaya sin parithat [Principles of Dramatic Arts]*. Bangkok, Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Yupho, T. (1965). *Khon*. Printing house of Saha Printing Equipment Company. (in Thai)