

การศึกษากระบวนการทำรำนานาญศัพท์ และภาษาท่าที่ใช้ในการแสดงชุดรำสีนวลออกวรรเชษฐ์
เพื่อการพัฒนาทักษะนาฏศิลป์ไทยสู่การเชื่อมโยงสุขภาวะผู้สูงอายุ: ชมรมรักษารำวงมาตรฐาน
รำวงพื้นบ้านเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา

The Study of Dance Stances and the Gesture Used in Performing the
Rum Si Nuan Okworachet Dance Costume for the Development of Thai
Dance Skills to Link with the Health of the Elderly: Standard Rak Dance Club
Folk Dance of Chachoengsao Municipality

วิระสิทธิ์ สุขสมชิต¹ และ รติยา สุทธิธรรม²

Virasit Sugsomchit¹, and Ratiya Suttitram²

Receive May 30, 2026; Retrieved, July 13, 2026; Accepted August 17, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากระบวนการทำรำนานาญศัพท์และภาษาท่าที่ใช้ในการแสดงชุดรำสีนวลออกวรรเชษฐ์ และ 2) วิเคราะห์กระบวนการทำรำนานาญศัพท์และภาษาท่าการแสดงชุดรำสีนวลออกวรรเชษฐ์สำหรับผู้สูงอายุ ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมรักษารำวงมาตรฐาน รำวงพื้นบ้านเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ มีเครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์เชิงลึก นำเสนอผลโดยรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์ ประกอบตารางสรุปและภาพถ่ายเชิงระบบ ผลการศึกษาพบว่า 1) กระบวนการทำรำสีนวลออกวรรเชษฐ์ลีลาการรำมีลักษณะเป็นระบบแบบแผนประณีตตามจารีตนาฏศิลป์ไทย ภาษาท่าและนาฏศัพท์ส่วนใหญ่ใช้การตีบทตรงตามความหมายของบทร้อง เพื่อสื่อความหมายที่เป็นสากลในวัฒนธรรมไทย เช่น การประพาดและยกเท้าในท่าออกดั้งเดิม การใช้ท่าตัวเลื้อยระดับปากประสานกับการก้าวเท้าซ้ายในคำร้องว่า “สีนวล” และการประสานมือไขว้กันระดับอกในคำร้องว่า “รัก” รูปแบบดั้งเดิมนี้มีจุดเด่นด้านความอ่อนช้อยและสะท้อนความงดงามเชิงสุนทรียศาสตร์อย่างชัดเจน และ 2) โครงสร้างท่ารำส่วนบนมีความงดงาม มีการเคลื่อนไหวที่ช่วยฝึกการจดจ่อ มีสมาธิ และช่วยฝึกความจำในการเปลี่ยนท่ารำตามทำนองเพลง แต่โครงสร้างท่ารำส่วนล่างตามแบบเรียนมาตรฐานดั้งเดิม มีความซับซ้อนและต้องใช้ความแข็งแรงของระบบโครงร่างสูง ท่ารำหลายท่ากำหนดให้ต้องขอยเท้าถี่ ถัดเท้าอย่างรวดเร็ว ยกเท้าหน้า และกระดกเท้าหลัง การเคลื่อนไหวเหล่านี้นำไปสู่การเกิดภาระหนักบนข้อเข่าและข้อสะโพก ซึ่งเกินขีดความสามารถทางสรีระของผู้สูงอายุและสร้างความเสี่ยงต่อการเสียการทรงตัวรวมถึงการเกิดอุบัติเหตุระหว่างรำ หลังจากปรับปรุงคงเหลือกระบวนการรำหลัก จำนวน

^{1, 2}มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

^{1, 2}Rajabhat Rajanagarindra University

E-mail: nattarak.k@gmail.com



21 กระบวนท่า การปรับปรุงใหม่ยึดหลักการลดจังหวะที่ซับซ้อนและปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวของเท้าเพื่อความปลอดภัย

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, กระบวนท่ารำ, ภาษาท่า, รำสีนวลออกวรรณเชษฐ์, สุขภาวะ

Abstract

This research article had aimed to: 1) examine the dance stances and gestures used in the traditional “Sinuan OrkWorachet” dance performance; and 2) analyze the dance stances and gestures of the “Sinuan OrkWorachet” dance performance suitable for the elderly. The key informants of this study were elderly members of the Rak Ramwong Standard and Folk Dance Club of Chachoengsao Municipality, use qualitative research and data were collected through in-depth interviews. The research findings are presented through descriptive analysis, supplemented by summary tables and systematic photographic illustrations. The research findings revealed that: 1) Regarding the “Sinuan OrkWorachet” dance, the original performance movements are characterized by a refined and systematic structure according to Thai classical dance traditions, and the gestures and dance terminologies are mostly choreographed to correspond directly with the literal meaning of the lyrics to communicate universal meanings within Thai culture, such as foot-pressing and front-lifting footwork in the traditional entrance routine, the use of a shirt-touching gesture at the mouth level paired with a forward left step for the lyric “Sinuan,” and the crossing of hands over the chest for the lyric “love,” with this traditional form clearly possessing distinct advantages in its gracefulness and reflection of aesthetic beauty. 2) Concerning the analysis of the movements and gestures, the traditional structure of the upper body is beautiful and contains movements that help practice concentration, mindfulness, and memory through changing dance stances according to the melodies, but the traditional standard structure of the lower body is highly complex and requires high musculoskeletal strength because several movements necessitate rapid foot-shuffling, quick foot-sliding, front-lifting, and back-flicking footwork, which place heavy stress on the knee and hip joints, exceeding the physiological capacity of the elderly and creating risks of losing balance and encountering accidents while dancing; however, after the modification, only 21 safe and non-complex core dance movements were retained by reducing rhythmic complexity and adapting the footwork to ensure safety.

Keywords: Elderly, Dance Movements, Gesture, Sinuan OrkWorachet, Well-being



บทนำ

ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้โครงสร้างประชากรเข้าสู่ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (Population aging) แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 กำหนดแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยเน้นการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นประจำ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 แบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่มคือ วัยสูงอายุตอนต้น วัยสูงอายุตอนกลาง และ วัยสูงอายุตอนปลาย (Department of Older Persons, 2009) ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มวัยมีพื้นฐานภาวะสุขภาพที่ต่างกันซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะในด้านต่าง ๆ การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญเนื่องจากวัยสูงอายุเป็นช่วงที่มีสมรรถภาพทางกายเสื่อมถอยลง (Lee, S. B. et al., 2018)

การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุทำให้เกิดความเสื่อมถอยของร่างกายและปัญหาสุขภาพองค์รวม ปัญหาสุขภาพกายเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บและความเสื่อมของสังขารตามวัยซึ่งเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต วัยสูงอายุเป็นช่วงที่มีสมรรถภาพทางกายเสื่อมถอย มีเป้าหมายในชีวิตลดลง (Lower levels of purpose in life) และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่นลดลง (Kim, E. S. et al., 2020) อวัยวะในร่างกายเสื่อมสภาพ การรับรู้ลดลง และอาจมีภาวะทุพพลภาพทำให้ต้องพึ่งพิงผู้อื่นมากขึ้น (Lee, S. B. et al., 2018) ชุมชนต้องจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและชะลอความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม การช่วยเหลือดูแลสุขภาพผู้สูงอายุต้องได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาสุขภาพในรูปแบบองค์รวม

ชมรมรักษาร่างมาตฐาน รำวงพื้นบ้าน เทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา เป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและทำกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกชมรมจัดกิจกรรมซ้อมรำและแสดงในวันหยุด ณ ตลาดบ้านใหม่ จำนวนประมาณ 40-50 คน (Chachoengsao Provincial Cultural Office, 2021) รำสืบลออกรเชษฐ์เป็นชุดการแสดงที่มีเนื้อเพลงกะทัดรัด ทำร่างกาย และสะท้อนความรื่นเริงสนุกสนาน กระบวนท่ารำตามแบบเรียนชั้นพื้นฐานดั้งเดิม มีความซับซ้อนในบางส่วนและต้องใช้สมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง สมาชิกผู้สูงอายุในชมรมบางส่วนมีข้อจำกัดด้านร่างกายทำให้อวัยวะและข้อต่อเสื่อมสภาพตามวัย ความซับซ้อนของท่ารำดั้งเดิมย่อมก่อให้เกิดการต่อข้อเข่า ข้อสะโพก และความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของผู้สูงอายุ ปัญหานี้สอดคล้องกับจาริตนาฏศิลป์ไทยมาตฐานที่เน้นความละเอียดประณีตและจังหวะที่ซับซ้อน ผู้วิจัยจึงดำเนินการวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงจาริตท่ารำให้สอดคล้องกับสรีระของผู้สูงอายุ (Pawarisilp Institute, 2025) การปรับปรุงมุ่งเน้นการจัดลำดับทักษะปฏิบัติจากระดับที่ซับซ้อนน้อยไปหาซับซ้อนมาก และปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวจากกล้ามเนื้อใหญ่ไปสู่กล้ามเนื้อย่อย กิจกรรมทางกายรูปแบบนี้ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบข้อต่ออย่างเหมาะสม และสร้างสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืนตามสรีระเฉพาะบุคคล (Fancourt, D. et al., 2021)

ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษากระบวนท่ารำนาฏยศัพท์และภาษาท่าที่ใช้ในการแสดงชุดรำสืบลออกรเชษฐ์ ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์และปรับปรุงกระบวนท่ารำให้เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ การปรับลดความซับซ้อนของท่ารำและปรับจังหวะให้เหมาะสมช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบกระบวนท่ารำสืบลออกรเชษฐ์ตามแบบเรียนชั้นพื้นฐาน และกระบวนท่ารำที่ปรับปรุงสำหรับผู้สูงอายุ



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษากระบวนการทำรำนานาฏยศัพท์ และภาษาท่าที่ใช้ในการแสดงชุด รำสีนวลออกกรเชษฐ์
2. วิเคราะห์กระบวนการทำรำนานาฏยศัพท์ และภาษาท่าการแสดงชุด รำสีนวลออกกรเชษฐ์ สำหรับผู้สูงอายุ

การทบทวนวรรณกรรม และแนวคิด

จากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมากำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยได้ ดังนี้

1. รำสีนวลออกกรเชษฐ์

รำสีนวลออกกรเชษฐ์เป็นชุดการแสดงนาฏศิลป์ไทยประเภทระบำเบ็ดเตล็ดที่มีลีลาการร่ายรำงดงาม แฝงด้วยความรื่นเริงและสนุกสนาน รูปแบบดั้งเดิมของการรำสีนวลเป็นการแสดงที่คัดัดตอนมาจากละครเรื่องไชยเชษฐ์ มีจุดเด่นคือเนื้อเพลงกะทัดรัด ทำได้ง่าย จึงนิยมนำมาใช้ฝึกหัดขั้นพื้นฐานและใช้แสดงเป็นหมู่คณะ ทำนองเพลงระบำสีนวลอธิบายถึงสีสันของธรรมชาติที่สวยงามและสะท้อนความงดงามทางวัฒนธรรม การบรรเลงเพลงในตอนท้ายของรำสีนวลสามารถออกด้วยเพลงได้หลายประเภท เช่น ออกด้วยเพลงเร็ว-ลา ออกด้วยวรเชษฐ์ หรือออกด้วยเพลงสีนวลอาหนู 2 ชั้น การแสดงชุดรำสีนวลออกกรเชษฐ์มีลักษณะการเคลื่อนไหวที่ไม่ซับซ้อนเกินไปทำให้มีความเหมาะสมในการนำมาพัฒนาทักษะสำหรับประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ โครงสร้างทำนองเพลงและคำร้องช่วยกำหนดจังหวะการก้าวเท้าและการเคลื่อนไหวมือให้สอดคล้องกัน ทำำดั้งเดิมตามแบบเรียนพื้นฐานมีจำนวน 69 กระบวนท่าซึ่งมีบางส่วนที่ต้องใช้การกระดกหลัง ยกเท้า หรือขอยเท้าอย่างต่อเนื่อง การวิเคราะห์โครงสร้างทำำเพื่อนำมาปรับปรุงจึงช่วยลดทอนส่วนที่สร้างความเสี่ยงต่อข้อเข่าและข้อสะโพกของผู้สูงอายุได้โดยยังคงคุณค่าความงามดั้งเดิมของนาฏศิลป์ไทย (Pawarisilp Institute, 2025)

2. กระบวนท่ารำและภาษาท่าทางนาฏศิลป์ไทย

กระบวนท่ารำและภาษาท่าทางนาฏศิลป์ไทยเป็นเครื่องมือในการสื่อสารความหมายและการแสดงอารมณ์ผ่านการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นาฏยศัพท์และภาษาท่ามีโครงสร้างที่ชัดเจนและจำแนกตามลีลาการร่ายรำของแต่ละชุดการแสดง (Bunsong, P., 2017) การนำท่ารำมาฝึกปฏิบัติจำเป็นต้องพิจารณาความพร้อมทางสรีระและข้อจำกัดด้านร่างกายของผู้เรียนเป็นสำคัญ การพัฒนาทักษะปฏิบัติควรจัดลำดับขั้นตอนการเรียนรู้จากความซับซ้อนน้อยไปสู่ความซับซ้อนมาก และเริ่มต้นเคลื่อนไหวจากกลุ่มกล้ามเนื้อใหญ่ไปสู่กล้ามเนื้อย่อย (Jaided, A., 2024) หลักการนี้ช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำท่ารำและเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้องโดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าหรือเกิดการระคายเคืองข้อต่อ โครงสร้างนาฏศิลป์ไทยประกอบด้วย การตั้งวงและการจีบซึ่งช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและแขน การประเท้าและการก้าวเท้าช่วยส่งเสริมระบบการทรงตัวและการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันของร่างกาย การปรับใช้ท่ารำนานาฏศิลป์ไทยให้เหมาะสมกับขีดความสามารถทางกายภาพจึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกสำหรับผู้สูงอายุ



3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุ

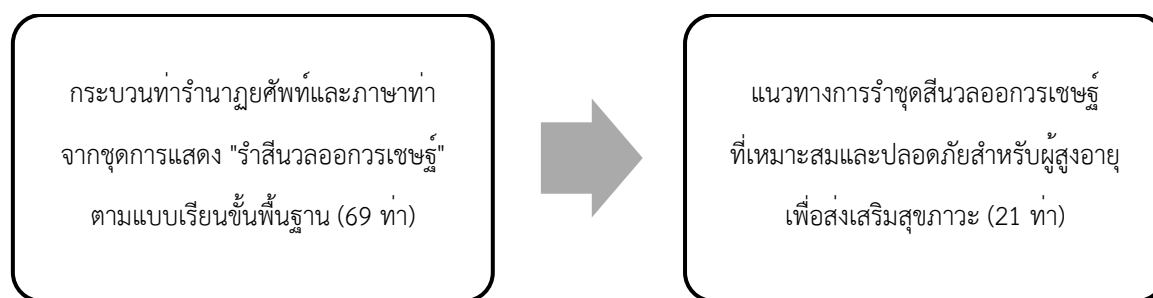
สุขภาวะของผู้สูงอายุเป็นสภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน วัยสูงอายุเป็นช่วงที่มีสมรรถภาพทางกายเสื่อมถอย มีเป้าหมายในชีวิตลดลง (Lower levels of purpose in life) และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่นลดลง (Kim, E. S. et al., 2020) การเข้าสู่วัยสูงอายุตอนกลางและตอนปลายทำให้วัยต่าง ๆ เสื่อมสภาพ การรับรู้ลดลง และเกิดโรคเจ็บป่วยเรื้อรังที่ทำให้ต้องพึ่งพิงผู้อื่นมากขึ้น (Lee, S. B. et al., 2018) การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมช่วยชะลอความเสื่อมถอยและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความซึมเศร้า ความโดดเดี่ยว และความวิตกกังวล การส่งเสริมสุขภาพองค์รวมในผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มสังคมและชุมชนผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน (Phrapariyakitvithan et al., 2021) กิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมอดิเรกที่สอดคล้องกับสภาพร่างกายมีผลเชิงบวกในการลดระดับความเครียด ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และส่งเสริมการเคลื่อนไหวของระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อในชีวิตประจำวัน (Fancourt, D. et al., 2021) แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 จึงกำหนดแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยเน้นการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นประจำเพื่อพัฒนาสุขภาวะอย่างยั่งยืน

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สดุดีภาพรวมความเชื่อมโยงเพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ว่า การแสดงชุดรำสืบทอดการเชษฐดั้งเดิมจำนวน 69 กระบวนท่า มีลักษณะโครงสร้างจังหวะและลีลาอ่อนช้อยทว่าแฝงข้อจำกัดทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุในท่ารำส่วนล่าง (Pawarisilp Institute, 2025) ผู้วิจัยจึงบูรณาการหลักทักษะปฏิบัติที่ขยับเขยื้อนจากกล้ามเนื้อใหญ่ไปสู่กล้ามเนื้อย่อยและจัดลำดับความยากง่ายจากความซับซ้อนน้อยไปสู่ความซับซ้อนมาก (Pawarisilp Institute, 2025) มาใช้เป็นหลักในการปรับปรุงกระบวนท่ารำและภาษาท่า เพื่อให้สอดคล้องกับขีดความสามารถทางกายภาพ ขจัดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุสะสมติดลัมและลดภาระสะสมบริเวณข้อเข่าข้อสะโพก การจัดกิจกรรมนาฏศิลป์ไทยประยุกต์ร่วมกันในรูปแบบชมรมทำหน้าที่เป็นเครื่องมือเชิงรุกในการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชะลอความเสื่อมถอยทางร่างกาย ยกระดับเป้าหมายในชีวิต และลดความรู้สึกลดเดี่ยวอ้างว้าง (Fancourt, D. et al., 2021; Kim, E. S. et al., 2020; Lee, S. B. et al., 2018) สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาสุขภาพองค์รวม (Phrapariyakitvithan et al., 2021) และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยอย่างเป็นระบบอันนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ยั่งยืนในพื้นที่ปฏิบัติงานวิจัย

กรอบแนวคิดงานวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดด้านการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ โครงสร้างท่ารำตามแบบเรียนขั้นพื้นฐาน และหลักการจัดลำดับทักษะปฏิบัติมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อศึกษาและวิเคราะห์ปรับปรุงกระบวนท่ารำสืบทอดการเชษฐให้ปลอดภัยและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ (ภาพที่ 1)





ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวความคิด

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มุ่งวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์หลัก 2 ประการ โดยผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการดำเนินการวิจัยไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาโครงสร้างทำนองเพลงและคำร้องของการแสดงชุดรำสืนวนลออกรเซษฐ์ตามแบบเรียนชั้นพื้นฐานดั้งเดิมที่มีท่วงทำนอง ลีลาความอ่อนช้อย และความประณีตของท่ารำตามจารีตนาฏศิลป์ไทยรวมทั้งสิ้น 69 กระบวนท่า ร่วมกับการใช้นาฏยศัพท์และการตีบทภาษาท่ารำที่ตรงตามความหมายของคำร้องเพื่อสื่อความหมายทางสุนทรียศาสตร์ ข้อมูลดังกล่าวถูกนำมาวิเคราะห์โครงสร้างจังหวะท่ารำส่วนบน และข้อจำกัดของท่ารำส่วนล่างเพื่อคัดเลือกกระบวนท่าหลักให้คงเหลือจำนวน 21 กระบวนท่า ตลอดจนศึกษาความเหมาะสมของการปรับลดโครงสร้างจังหวะที่ซับซ้อนร่วมกับการปรับเปลี่ยนระบบการเคลื่อนไหวส่วนขาและเท้า เพื่อลดภาระต่อระบบข้อต่อและส่งเสริมสุขภาพของคร่อม 4 มิติของผู้สูงอายุอย่างปลอดภัยและสอดคล้องกับสมรรถภาพทางกายภาพเฉพาะบุคคล

2. ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กำหนดขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เพียงกลุ่มเดียว คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมรำวงมาตรฐาน รำวงพื้นบ้าน เทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวนรวมทั้งสิ้น 20 คน โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) เพื่อระบุคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลสำคัญอย่างชัดเจน ประกอบด้วย 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 2) เป็นสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมซ้อมรำและร่วมการแสดงในวันหยุด ณ ตลาดบ้านใหม่ เป็นประจำอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 1 ปี และ 3) เป็นผู้ปฏิบัติกระบวนท่ารำสืนวนลออกรเซษฐ์ตามแบบเรียนชั้นพื้นฐานดั้งเดิม และมีสภาพร่างกายที่สามารถเข้าใจคำถาม ตลอดจนพร้อมร่วมให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อสะท้อนข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัดทางสรีรวิทยา และความเสี่ยงจากการปฏิบัติท่ารำดั้งเดิมด้วยตนเอง

3. ขอบเขตด้านพื้นที่และเวลา ผู้วิจัยกำหนดการดำเนินงานวิจัย ณ เรือนไม้ริมน้ำ ตลาดบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งเป็นพื้นที่ทำกิจกรรมซ้อมรำและจัดแสดงของสมาชิกชมรม ในส่วนของระยะเวลาการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามและจัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติท่ารำสืนวนลออกรเซษฐ์ร่วมกับกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 ถึงวันที่ 31 มกราคม 2568

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยไว้เป็นระบบดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมรักษ์รางวัลมาตรฐาน รางวัลพื้นบ้าน เทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ สมาชิกผู้สูงอายุในชมรม จำนวน 20 คน ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีสถานะเป็นสมาชิกของชมรม และเข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติทำรำตลอดระยะเวลาการดำเนินโครงการวิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย คู่มือกระบวนการทำรำและภาษาท่าชุดรำสืบลออกรเชษฐ์ดั้งเดิม (ใช้สำหรับศึกษาลักษณะท่ารำและนำไปทดลองให้ผู้สูงประเมิน) และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) (ใช้สำหรับสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัดทางสรีรวิทยา และสุขภาพที่ได้รับ)

3. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา ทฤษฎีนาฏศิลป์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ เพื่อนำข้อมูลมาใช้กำหนดกรอบแนวคิดในการจัดทำคู่มือกระบวนการทำรำและสร้างข้อคำถามสำหรับแบบสัมภาษณ์เชิงลึกให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย นำคู่มือกระบวนการทำรำและแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ไทยและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพผู้สูงอายุรวมจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และพิจารณาความเหมาะสมของภาษา โครงสร้างข้อคำถาม รวมถึงความปลอดภัยของท่ารำ และนำข้อเสนอแนะและผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามในแบบสัมภาษณ์และปรับทิศทางการวิเคราะห์โครงสร้างท่ารำให้มีความสมบูรณ์ตรงประเด็น ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะประเด็นสำคัญของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงเครื่องมือก่อนนำไปใช้จริง ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์และวัฒนธรรมเสนอแนะให้คงลักษณะการตีบทส่วนบน (มือและแขน) ในท่าสำคัญไว้ทั้งหมด เช่น ท่ารัก และท่าตัวเสือ เพื่อไม่ให้สูญเสียอัตลักษณ์ทางสุนทรียศาสตร์ดั้งเดิม และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพผู้สูงอายุเสนอแนะให้ตัดการก้าวไขว้แล้วกระดกเท้าหลังออกทั้งหมด เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมและกระดูกพรุนตามวัย ซึ่งเสี่ยงต่อการสะดุดและเสียการทรงตัว ผู้วิจัยจึงปรับแก้ในคู่มือให้เปลี่ยนมาเป็นการย่อท่าสมออยู่กับพื้นแทน ก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริงกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่อไป โดยเครื่องมือทั้งหมดผ่านเกณฑ์ความสอดคล้อง (ค่า IOC รายข้อเฉลี่ยสูงกว่า 0.67 ขึ้นไป)

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 ถึงวันที่ 31 มกราคม 2568 ณ เรือนไม้ริมน้ำ ตลาดบ้านใหม่ จังหวัดฉะเชิงเทรา มีขั้นตอนได้แก่ 1) ผู้วิจัยนำคู่มือกระบวนการทำรำและภาษาท่าชุดรำสืบลออกรเชษฐ์ดั้งเดิมมาใช้เป็นกรอบในการบันทึกข้อมูลโครงสร้างท่ารำ ผ่านการถ่ายภาพและบันทึกวิดีโอเพื่อนำมาลงตารางวิเคราะห์ลักษณะลีลาการรำและข้อจำกัดทางสรีรวิทยาเบื้องต้น



2) ผู้วิจัยจัดกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อสาธิตและทดลองปฏิบัติกระบวนการทำรำสืบลอกรเซษฐ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้รับประสบการณ์ตรงและตระหนักถึงข้อดี ข้อเสีย รวมถึงข้อจำกัดทางสรีรวิทยาในการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองตามโครงสร้างท่ารำดั้งเดิม และ 3) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุรายบุคคลจนครบจำนวน 20 คน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัดทางสรีรวิทยา และการรับรู้ด้านสุขภาวะองค์รวมที่ได้รับภายหลังการคัดเลือกและปรับปรุงกระบวนการทำรำให้มีความปลอดภัยสอดคล้องกับสมรรถภาพทางกายภาพของผู้สูงอายุ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยนำข้อมูลโครงสร้างท่ารำดั้งเดิม 69 กระบวนท่าจากคู่มือ ร่วมกับข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปบันทึกเสียงคำสัมภาษณ์เชิงลึกแบบคำต่อคำของผู้สูงอายุทั้ง 20 คน มาทำการอ่านทบทวนเพื่อจำแนกแยกแยะและจัดหมวดหมู่ข้อมูลออกเป็นประเด็นสำคัญตามขอบเขตเนื้อหาและวัตถุประสงค์การวิจัย ได้แก่ ด้านรูปแบบ ลีลาการรำรำ โครงสร้างท่ารำและภาษาท่า ข้อดีและข้อเสียที่เป็นข้อจำกัดทางสรีรวิทยา และผลลัพธ์สุขภาวะองค์รวม 4 มิติหลังการปรับปรุงกระบวนการทำรำ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ 1 จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และคู่มือกระบวนการทำรำดั้งเดิม ผู้วิจัยสามารถจำแนกข้อมูลตามขอบเขตเนื้อหาด้านรูปแบบ ลีลาการรำรำ โครงสร้างกระบวนการทำรำและภาษาท่า ได้แก่ 1) รูปแบบการแสดงชุดรำสืบลอกรเซษฐตามแบบเรียนชั้นพื้นฐานดั้งเดิมมีองค์ประกอบท่ารำรวมทั้งสิ้น 69 กระบวนท่า มีโครงสร้างการรำรำตามทำนองเพลงแบ่งออกเป็น 3 ช่วงหลัก คือ ช่วงทำนองเพลงสืบลอกรและคำร้อง (ท่าลำดับที่ 1-29) ช่วงทำนองเพลงอกรเซษฐ (ท่าลำดับที่ 30-58) และช่วงทำนองเพลงเร็ว-เพลงลา (ท่าลำดับที่ 59-69) 2) ลีลาการรำรำมีลักษณะเป็นระบบแบบแผนประณีตตามจารีตนาฏศิลป์ไทย มีท่วงทำนองที่สะท้อนลีลาแบบพื้นเมืองของไทยที่แฝงด้วยความงดงามของธรรมชาติ และการแสดงออกถึงความสนุกสนานรื่นเริงอย่างชัดเจน และ 3) โครงสร้างท่ารำส่วนใหญ่ใช้การตีบทนาฏยศัพท์และภาษาท่าที่ตรงตามความหมายของบทร้องเพื่อสื่อความหมายที่เป็นสากลในวัฒนธรรมไทย อาทิ การประแท้ยและยกเท้าในโครงสร้างท่าออกดั้งเดิม การใช้ท่าตัวเสื่อระดับปากประสานกับการก้าวเท้าซ้ายในคำร้องว่า “สืบล” และการประสานมือไขว้กันระดับอกในคำร้องว่า “รัก” ซึ่งสะท้อนความงดงามเชิงสุนทรียศาสตร์ โดยรายละเอียดโครงสร้างกระบวนการทำรำและภาษาท่าดั้งเดิมทั้งหมดได้รวบรวมไว้ปรากฏดังตารางที่ 1 และภาพที่ 2



ตารางที่ 1 ท่ารำหลักการแสดงชุดรำสีนวลออกวรเชษฐ์ตามแบบเรียนขั้นพื้นฐาน

ลำดับ	ทำนองเพลง	ท่ารำ	อธิบาย
1	ทำนองเพลงสีนวล	ท่าออก	ศีรษะเอียงขวา มือขวาหงาย มือซ้ายจับศอกขวา ประทับเท้าขวาและยกเท้า
2	ทำนองเพลงสีนวล	ท่าออก	ศีรษะเอียงซ้าย มือขวาดั้งวางบน มือซ้ายจับล่างในท่าสอดสร้อยมาลา เท้าซ้ายก้าวหน้า ย่ำตามจังหวะนับ 4
7	“สีนวล”	ท่าตีบทตามคำร้อง	ศีรษะเอียงซ้าย มือขวาจับศอกขวาระดับปาก มือซ้ายจับหลัง ก้าวเท้าซ้าย
11	“รักเจ้าสาว”	ท่ารัก	ศีรษะเอียงขวา ประสานมือที่อก (ท่ารัก) ขาซ้ายก้าวหน้า
30	ออกวรเชษฐ์	ท่าออกเพลงวรเชษฐ์	ศีรษะเอียงซ้าย มือขวาแขนตั้ง มือซ้ายตั้งวางบัวบาน ซอยเท้า
44	ทำนองเพลงวรเชษฐ์	ท่ากัณฑ์ร้อน	ศีรษะเอียงขวา มือขวาดั้งวางกลาง มือซ้ายจับปรกข้าง (ท่ากัณฑ์ร้อน) ประทับเท้าซ้ายแล้วยก จากนั้นเปลี่ยนเป็นศีรษะเอียงซ้าย มือขวาจับ หงายแขนตั้ง มือซ้ายตั้งวางแขนตั้ง (ท่ากัณฑ์ร้อน) เท้าขวาก้าวไขว้



ท่าที่ 1 ท่าที่ 2 ท่าที่ 7 ท่าที่ 11 ท่าที่ 30 ท่าออก ท่าที่ 44 ท่ากัณฑ์ร้อน
ท่าออก ท่าออก ท่าตีบท ท่ารัก เพลงวรเชษฐ์
ตามคำร้อง

ภาพที่ 2 ตัวอย่างท่ารำหลักการแสดงชุดรำสีนวลออกวรเชษฐ์ตามแบบเรียนขั้นพื้นฐาน

วัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิเคราะห์กระบวนการท่ารำสีนวลออกวรเชษฐ์ตามแบบเรียนขั้นพื้นฐานดั้งเดิมจำนวน 69 กระบวนท่า พบว่าท่ารำดั้งเดิมมีความซับซ้อนในบางส่วน ซึ่งไม่เหมาะสมกับข้อจำกัดด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกและปรับปรุงกระบวนการท่ารำให้เหลือจำนวน 21 กระบวนท่า เพื่อให้เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกายและลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของผู้สูงอายุ กระบวนท่าที่คัดเลือกและปรับปรุงมีลำดับที่ 5, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 26, 27, 28, 30, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 67, 68 ตามตารางแบบเรียนพื้นฐาน โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์และปรับปรุงโครงสร้างท่ารำในภาพรวม 2 ส่วนหลัก ดังนี้

2.1 การปรับลดความซับซ้อนของชุดกระบวนท่ารำ

กระบวนท่ารำที่มีความซับซ้อนและยากต่อการจดจำได้รับการปรับลดจังหวะลง เพื่อป้องกันการเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ เช่น ท่ากัณฑ์ร้อนดั้งเดิมมีโครงสร้างการรำ 28 จังหวะ ผู้วิจัยปรับลดลงเหลือเพียง 4 จังหวะ โดยลดการซอยเท้า การแตะเท้า การเปลี่ยนมือ และใช้การทำท่าซ้ำ 4 รอบจนหมดทำนองเพลงแทน

การปรับลดระดับความซับซ้อนจากน้อยไปมากนี้ สอดคล้องกับแนวคิดทักษะปฏิบัติของแฮร์โรว์ (Harrow) ในการเลือกเคลื่อนไหวกล้ำเนื้อใหญ่ก่อนกล้ำเนื้อย่อย

2.2 การปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวส่วนขาและเท้า

การเคลื่อนไหวเท้าตามแบบเรียนดั้งเดิมที่ต้องยกเท้าหน้าหรือกระดกเท้าหลัง เป็นท่าที่สร้างภาระและอาจก่ออันตรายต่อผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดทางกาย ผู้วิจัยปรับเปลี่ยนโครงสร้างท่าราบส่วนล่างโดยให้ผู้สูงอายุใช้การย่ำเท้าอยู่กับพื้นแทนการยกและกระดกเท้าทั้งหมด การปรับปรุงส่วนนี้ช่วยเพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว และช่วยลดแรงกดทับบริเวณข้อเข่ารวมถึงข้อสะโพกของผู้สูงอายุโดยตรง ซึ่งแสดงตัวอย่างท่าที่ทำการปรับปรุง แสดงตารางที่ 2 และภาพที่ 3

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบการวิเคราะห์และการปรับปรุงท่าราบสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับ	ท่าราบดั้งเดิม	อธิบายท่าราบดั้งเดิม	การปรับปรุงท่าราบสำหรับผู้สูงอายุ
5	ทำนองเพลงสั่นวล	ศีรษะเอียงขวา แขนขวาดึงวงหยาบมือ แขนซ้ายดึงวงล่าง ขาซ้ายก้าวหน้า และมีการสะบัดตัว	ปรับเปลี่ยนเป็นท่าสอดสร้อยมาลา โดยให้ศีรษะเอียงขวา แขนซ้ายจับล่าง แขนขวาดึงวงบน แล้วใช้การย่ำเท้าแทน การก้าวหน้าและการสะบัดตัวเพื่อลดแรงกระแทก
15	ท่าราบ (ทำนองเพลง)	ศีรษะเอียงซ้าย แขนขวาวงบัวบาน แขนซ้ายดึงวงระดับไหล่ (ท่านภาพร) เท้าซ้ายกระดกหลัง	คงลักษณะท่าราบส่วนบน (ท่านภาพร) ไว้ตามเดิม แต่ ปรับเปลี่ยนท่าราบส่วนล่างจากการกระดกหลังเป็นการ ย่ำเท้ากับพื้นเพื่อความมั่นคง
16	ท่าราบ (ทำนองเพลง)	ศีรษะเอียงซ้าย แขนขวาวงบัวบาน แขนซ้ายดึงวงระดับไหล่ (ท่านภาพร) เท้าซ้ายกระดกหลัง	คงลักษณะท่าราบส่วนบนไว้ตามเดิม แต่ปรับเปลี่ยนท่าราบ ส่วนล่างจากการกระดกหลังเป็นการย่ำเท้ากับพื้นเพื่อ ความมั่นคง
17	ท่าราบ (ทำนองเพลง)	ศีรษะเอียงขวา แขนซ้ายวงบัวบาน แขนขวาดึงวงระดับไหล่ (ท่านภาพร) เท้าขวากระดกหลัง	คงลักษณะท่าราบส่วนบนไว้ตามเดิม แต่ปรับเปลี่ยนท่าราบ ส่วนล่างจากการกระดกหลังเป็นการย่ำเท้ากับพื้นเพื่อ ลดความเสี่ยงต่อการเสียการทรงตัว
18	ท่าราบ (ทำนองเพลง)	ศีรษะเอียงซ้าย แขนขวาวงบัวบาน แขนซ้ายดึงวงระดับไหล่ (ท่านภาพร) เท้าซ้ายกระดกหลัง	คงลักษณะท่าราบส่วนบนไว้ตามเดิม แต่ปรับเปลี่ยนท่าราบ ส่วนล่างจากการกระดกหลังเป็นการย่ำเท้ากับพื้นเพื่อ ความปลอดภัยของข้อต่อ
19	ท่าราบ (ทำนองเพลง)	ศีรษะเอียงขวา แขนซ้ายวงบัวบาน แขนขวาดึงวงระดับไหล่ (ท่านภาพร) เท้าขวากระดกหลัง	คงลักษณะท่าราบส่วนบนไว้ตามเดิม แต่ปรับเปลี่ยนท่าราบ ส่วนล่างจากการกระดกหลังเป็นการย่ำเท้ากับพื้นเพื่อ ลดภาระการแบกรับน้ำหนักของเข่า
23	“เผ้าคิ่ง”	ศีรษะเอียงซ้าย แขนขวาดึงวงกลาง แขน ซ้ายจับหงายที่หน้าอก (ท่าตัวสั้น) ขาขวา ก้าวไขว้ซ้ายและกระดกเท้าหลัง	คงลักษณะท่าราบส่วนบนไว้ตามเดิม แต่ปรับเปลี่ยนท่าราบ ส่วนล่างจากการกระดกหลังเป็นก้าวไขว้ปกติและย่ำเท้า อยู่กับพื้นเพื่อเพิ่มความมั่นคงในการยืน
26	“ร่ำสั่นวล”	ศีรษะเอียงขวา แขนขวาจับคว่ำระดับ อก แขนซ้ายดึงวงบน ประทับซ้ายแล้ว ยกเท้าซ้ายขึ้นสูง	คงลักษณะท่าราบส่วนบนไว้ตามเดิม แต่ปรับเปลี่ยนท่าราบ ส่วนล่างจากการยกเท้าขึ้นสูงเป็นเพียงการประทับและ เตะปลายเท้าไว้ที่พื้นเพื่อป้องกันข้อเข่าเสื่อม
27	ทำนองเพลง	ศีรษะเอียงซ้าย แขนซ้ายจับคว่ำระดับ อก แขนขวาดึงวงบน ประทับขวาแล้ว ยกเท้าขวาขึ้นสูง	คงลักษณะท่าราบส่วนบนไว้ตามเดิม แต่ปรับเปลี่ยนท่าราบ ส่วนล่างจากการยกเท้าขึ้นสูงเป็นเพียงการประทับและ เตะปลายเท้าไว้ที่พื้นเพื่อรักษาบาลานซ์ร่างกาย



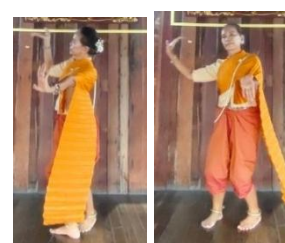
ลำดับ	ท่าร่ำดั้งเดิม	อธิบายท่าร่ำดั้งเดิม	การปรับปรุงท่าร่ำสำหรับผู้สูงอายุ
28	ทำนองเพลง	ศีรษะเอียงขวา แขนขวาดึงวงกลาง แขนซ้ายจับศอกไว้ระดับปาก ถัดเท้า เคลื่อนที่ไปทางขวาอย่างรวดเร็ว	คงลักษณะท่าร่ำส่วนบนไว้ตามเดิม แต่ปรับเปลี่ยนท่าร่ำ ส่วนล่างจากการถัดเท้าเคลื่อนที่เร็วเป็นสไลด์เท้าก้าวชิดก้าว ในจังหวะสม่ำเสมอเพื่อป้องกันการลื่นล้ม
30	ออกกรเซษฐ์	ศีรษะเอียงซ้าย มือขวาแขนตึง มือซ้าย ตึงวงบัวบาน ขอยเท้า	ปรับศีรษะส่วนบนเป็นมือขวาวางหงายหน้าซ้ายพก มือซ้าย จับศอก และปรับส่วนล่างจากการขอยเท้าให้เป็นใช้การ ก้าวเท้าซ้ายปกติเพื่อลดภาระข้อต่อ
33	ทำนองเพลง วรเซษฐ์	ศีรษะเอียงขวา มือซ้ายแขนตึง มือขวา ตึงวงบัวบาน ขอยเท้าถี่และเคลื่อนที่ ถอยหลัง	ปรับศีรษะส่วนบนเป็นมือซ้ายวางหงายหน้าซ้ายพก มือขวา จับศอก และปรับส่วนล่างจากการขอยเท้าถอยหลัง เป็นเดินถอยหลังก้าวปกติอย่างช้า ๆ เพื่อความปลอดภัย
45	ทำนองเพลงวรเซษฐ์	ศีรษะเอียงขวา มือขวาดึงวงแขนตึง มือซ้ายจับหางแขนตึง (ท่ากึ่งหัน ร้อน) เท้าซ้ายแตะพื้น	คงลักษณะท่าร่ำส่วนบน (ท่ากึ่งหันร้อน) ไว้ตามเดิม แต่ปรับเปลี่ยนท่าร่ำส่วนล่างจากการแตะเท้าเป็นกร ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าเพื่อการทรงตัวที่ดีขึ้น



ท่าที่ 5 ทำนองเพลงสีนวล



ท่าที่ 15 ท่ารับ (ทำนองเพลง)



ท่าที่ 16 ท่ารับ (ทำนองเพลง)



ท่าที่ 19 ท่ารับ (ทำนองเพลง)



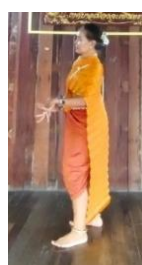
ท่าที่ 23 ฝักคี่นึ่ง



ท่าที่ 26 รำสีนวล



ท่าที่ 27 ทำนองเพลง



ท่าที่ 30 ออกกรเซษฐ์



ท่าที่ 45 ทำนองเพลงวรเซษฐ์

ภาพที่ 3 ตัวอย่างการปรับปรุงท่าร่ำสำหรับผู้สูงอายุ

สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

สรุป

จากการศึกษางานวิจัย สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ พบว่า 1) กระบวนท่ารำสืนวลออกรเชษฐ์ตามแบบเรียนชั้นพื้นฐานดั้งเดิมมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 69 กระบวนท่า ซึ่งมีลักษณะลีลาการรำรำแบบพื้นเมืองของไทยที่สะท้อนองค์ประกอบอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและความงดงามเชิงสุนทรีย์ แต่โครงสร้างของกระบวนท่ารำตามแบบเรียนดั้งเดิมประกอบด้วยความซับซ้อนในบางส่วน และต้องใช้ความแข็งแรงของสภาพร่างกายในการปฏิบัติท่ารำ 2) ผลการวิเคราะห์กระบวนท่ารำที่เหมาะสมกับข้อจำกัดด้านร่างกายของผู้สูงอายุ พบกระบวนท่ารำที่เน้นการเคลื่อนไหวไม่ซับซ้อนและไม่ก่อให้เกิดอันตรายจำนวน 21 กระบวนท่า ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น และข้อต่อ โดยผู้วิจัยปรับปรุงชุดกระบวนท่ารำที่มีความซับซ้อนให้ลดลง เช่น ท่ากังหันร่อนดั้งเดิมมี 28 จังหวะ ปรับลดลงเหลือ 4 จังหวะ และตัดการขอยเท้าออก รวมถึงปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวส่วนขาและเท้าตามแบบเรียนมาตรฐานดั้งเดิมที่ต้องยกเท้าหน้าและกระดกเท้าหลังมาใช้ในการย่อเท้าแทนทั้งหมดเพื่อลดภาระต่อข้อเข่าและข้อสะโพกของผู้สูงอายุ

อภิปรายผล

1. ความย้อนแย้งระหว่างสุนทรียศาสตร์ดั้งเดิมกับขีดจำกัดทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ จากการศึกษาระบวนท่ารำสืนวลออกรเชษฐ์ดั้งเดิม 69 กระบวนท่า พบว่ามีความประณีตและสะท้อนความงดงามเชิงสุนทรียศาสตร์อย่างสูง ทว่าโครงสร้างส่วนล่างที่ซับซ้อนกลายเป็นข้อจำกัดทางสรีรวิทยา ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ (Pawarisilp Institute, 2025) ที่ระบุว่า จารีตและมาตรฐานกระบวนท่ารำของนาฏศิลป์ไทยมีความละเอียดอ่อนและมีระบบแบบแผนเฉพาะตัวเพื่อสื่อความหมายที่เป็นสากลในวัฒนธรรมไทย เหตุผลสำคัญที่ทำให้โครงสร้างดั้งเดิมนี้ไม่สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ เนื่องจากสรีรวิทยาของวัยสูงอายุเกิดการเสื่อมสภาพของมวลกล้ามเนื้อและระบบข้อต่อตามธรรมชาติ การที่ท่ารำดั้งเดิมกำหนดให้ต้องยกเท้าหน้า กระดกเท้าหลัง หรือขอยเท้าถี่ ย่อมสร้างแรงกดเชิงกล (Mechanical Stress) สะสมบริเวณข้อเข่าและข้อสะโพก ซึ่งเกินขีดความสามารถในการรองรับน้ำหนักและการรักษาสมดุลร่างกายของผู้สูงอายุ การคงจารีตเดิมไว้ทั้งหมดในการปฏิบัติของกลุ่มเฉพาะนี้ จึงแปรเปลี่ยนจากศาสตร์แห่งความงามไปสู่ภาวะความเสี่ยงต่อสวัสดิภาพทางกายและการเสียการทรงตัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

2. การจัดระเบียบโครงสร้างจังหวะและทักษะกายเคลื่อนไหวใหม่เพื่อความปลอดภัย ผลการวิจัยที่พบว่าการปรับลดความซับซ้อนเหลือ 21 กระบวนท่าหลัก ตัดการขอยเท้า และเปลี่ยนมาใช้ในการย่อเท้าสม่ำเสมออยู่กับพื้นทดแทนการยกหรือกระดกเท้า ช่วยลดภาระต่อข้อต่อและสร้างสวัสดิภาพในการรำรำ ประเด็นนี้สอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการศึกษาของ Pawarisilp Institute (2025) ที่ระบุว่า การพัฒนากระบวนการสอนทักษะปฏิบัตินาฏศิลป์จำเป็นต้องมีการจัดลำดับขั้นตอนการเคลื่อนไหวจากระดับที่ซับซ้อนน้อยไปหาซับซ้อนมาก และกระตุ้นจากกล้ามเนื้อใหญ่ไปสู่กล้ามเนื้อย่อย เหตุผลเชิงประจักษ์คือ การย่อเท้าสม่ำเสมออยู่กับพื้นแทนการยกสูงหรือถัดเท้าเคลื่อนที่เร็ว เป็นการรักษาตำแหน่งจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย (Center of Gravity) ให้มีความเสถียรและแนบสนิกับพื้นผิวมากที่สุด สอดรับกับหลักชีวกลศาสตร์ (Biomechanics) ของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การปรับลดจังหวะท่ากังหันร่อนจาก 28 จังหวะเหลือ 4 จังหวะ



โดยใช้การทำซ้ำแบบคงที่สม่ำเสมอ (Repetitive Micro-movement) ยังช่วยลดภาระการประมวลผลของระบบประสาทสั่งการ สมองไม่ต้องพะวงกับการเปลี่ยนรูปท่ารำที่เกินไป ส่งผลให้เกิดความผ่อนคลายและลดความเหนื่อยล้าของระบบกล้ามเนื้อและหัวใจได้อย่างมีนัยสำคัญ (Fancourt, D. et al., 2021)

3. นาฏศิลป์ประยุกต์เชิงพื้นที่ในฐานะเครื่องมือขับเคลื่อนสุขภาวะองค์กรอย่างยั่งยืน

กระบวนการรำที่ปรับปรุงใหม่นี้สามารถส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวม 4 มิติ ผ่านกลไกชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะวัฒนธรรมเรือนไม้ริมน้ำ ตลาดบ้านใหม่ ได้อย่างปลอดภัย ประเด็นนี้สอดคล้องอย่างยิ่งกับแนวคิดพัฒนาสุขภาวะของ Phrapariyatkitvithan et al. (2021) ที่ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อผสมผสานมิติด้านจิตใจ สังคม และภูมิปัญญาเข้าด้วยกัน ไม่ใช่เพียงการออกกำลังกายทางกายภาพเพียงอย่างเดียว และยังสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (Department of Elderly Affairs (2009) ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและสร้างคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า เหตุผลสำคัญคือ ลีลาท่ารำส่วนบนที่ยังคงความงดงามตามจารีตและภาษาท่าที่ใช้สื่อความหมายตรงตามบทร้อง เช่น ท่าตัวเสื้อที่สื่อคำว่า “สืบทอด” หรือท่าประสานมือที่สื่อคำว่า “รัก” ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือกระตุ้นระบบความจำและการรับรู้ (Cognitive Stimulation) ผ่านคลังวัฒนธรรมเดิมที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นจึงมีความจำเพาะและเป็นองค์รวมมากกว่าโปรแกรมกายบริหารทั่วไป เพราะในขณะที่ร่างกายได้รับความยืดหยุ่นจากการย่ำจังหวะ จิตใจของผู้สูงอายุก็ได้รับการเยียวยาจากการรับรู้คุณค่าในตนเองในฐานะ “ผู้อนุรักษ์มรดกภูมิปัญญา” ไม่ใช่ “ผู้เสื่อมสมรรถภาพตามวัย” ก่อให้เกิดระบบการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) และสุขภาวะที่สมบูรณ์อย่างปลอดภัยและยั่งยืนในพื้นที่รับผิดชอบ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1.1 สถาบันการศึกษา หน่วยงานวิจัย หรือองค์กรทางวัฒนธรรม สามารถนำข้อมูลการวิเคราะห์โครงสร้างกระบวนการรำดั้งเดิมทั้ง 69 ท่า และกระบวนการที่ปรับปรุงใหม่ 21 ท่า ไปใช้เป็นฐานข้อมูลอ้างอิงทางวิชาการในการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างนาฏศิลป์ไทยมาตรฐานกับสรีรวิทยาการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ เพื่อต่อยอดองค์ความรู้ด้านนาฏศิลป์เชิงบำบัด (Dance Therapy) และสุนทรียศาสตร์ประยุกต์

1.2 ผู้สูงอายุในชมรมหรือชุมชนสามารถใช้ชุดกระบวนการรำที่ปรับปรุงใหม่จำนวน 21 ท่า เป็นกิจกรรมทางกายทางเลือกในการบริหารร่างกายประจำวัน เนื่องจากเป็นท่ารำที่ลดความซับซ้อนของจังหวะลง เช่น ท่าก้มหันร่อนที่ปรับลดจาก 28 จังหวะเหลือ 4 จังหวะ และปรับมาใช้ในการย่ำเท้าแทนการยกเท้าหรือกระดกเท้าหลัง ซึ่งสอดคล้องกับสภาพสมรรถภาพทางกายภาพ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของระบบข้อต่อ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุลื่นล้มได้อย่างเป็นรูปธรรม

1.3 ชมรมรักษ์รำมาตรฐาน รำวงพื้นบ้าน เทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา สามารถนำนวัตกรรมชุดกระบวนการรำ 21 ท่านี้ ไปกำหนดเป็นโปรแกรมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะเชิงพื้นที่ในแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม เช่น



พื้นที่เรือนไม้ริมน้ำ ตลาดบ้านใหม่ เพื่อสร้างพื้นที่สุขภาวะทางสังคม ควบคู่ไปกับการจัดแสดงเพื่ออนุรักษ์สืบสานศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างปลอดภัย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพกับกลุ่มเฉพาะผู้สูงอายุในชมรมรักษาร่างมาตรฐานร่างพื้นบ้านเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา. การศึกษาครั้งต่อไปควรขยายขอบเขตการศึกษาเพิ่มเติมกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่หลากหลายในพื้นที่อื่น เพื่อสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายด้วยนาฏศิลป์ไทยที่เหมาะสมในการพัฒนาสุขภาวะอย่างยั่งยืน

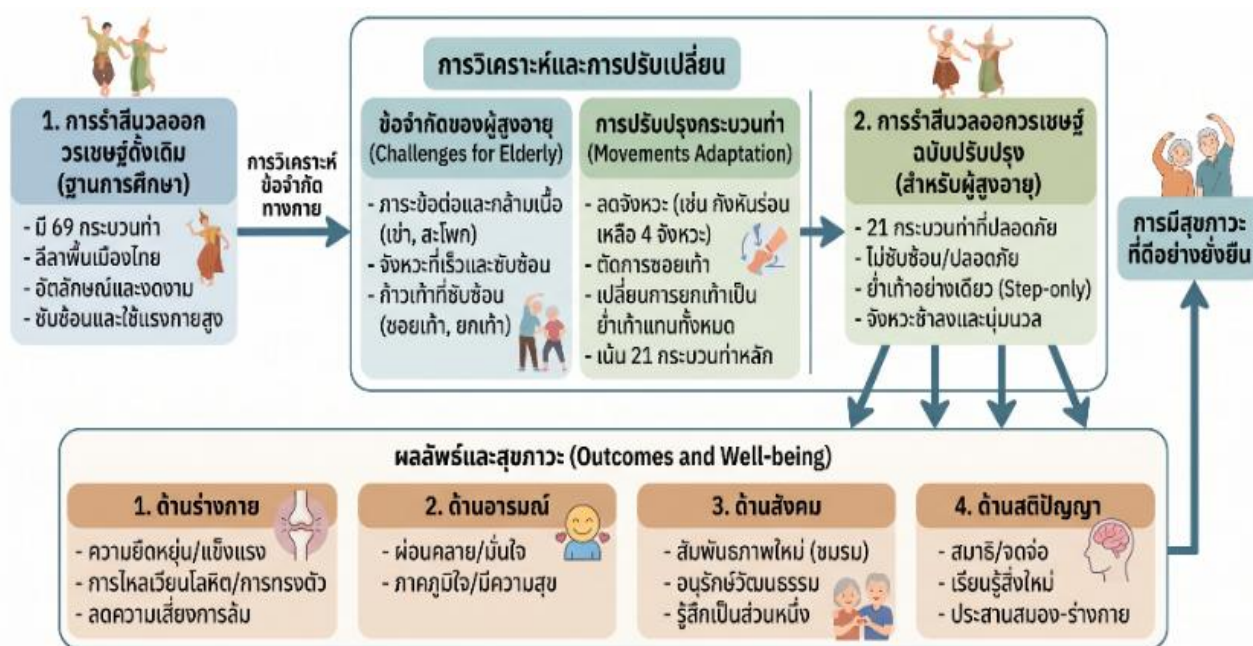
องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้มีเป้าหมายเพียงแค่การลดทอนจำนวนท่ารำดั้งเดิมลง แต่ทำให้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ที่เป็น “โมเดลนาฏยศาสตร์ประยุกต์เชิงพื้นที่เพื่อสุขภาวะผู้สูงอายุ” ซึ่งแปรเปลี่ยนมิติการรำรำจากจารีตดั้งเดิม สู่การเป็นเครื่องมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทางเลือกที่มีความเฉพาะตัว แตกต่างจากโปรแกรมกายบริหารทั่วไป ดังนี้

1. ระบบสัมพันธ์ภาพสรีระ-จังหวะใหม่ สิ่งที่พบใหม่คือ การทลายข้อจำกัดเชิงสรีระและระบบประสาทสั่งการของผู้สูงอายุผ่านการออกแบบจังหวะหมุนเวียน (Rhythmic Recurrence) โดยการปรับลดท่าก้มหน้า ร่อนจาก 28 จังหวะที่มีการขยี้เท้าและการเปลี่ยนมืออย่างรวดเร็ว มาเหลือเพียง 4 จังหวะหลักและขับเคลื่อนด้วย “การทำซ้ำแบบคงที่สม่ำเสมอ” (Repetitive Micro-movement) จนหมดทำนอง ความแตกต่างนี้สร้างระบบการเชื่อมโยงการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาท สมอง และกล้ามเนื้อ (Neuromuscular Coordination) ขึ้นมาใหม่ โดยที่สมองผู้สูงอายุไม่ต้องพะวงกับการคิดเปลี่ยนรูปท่ารำอย่างรวดเร็ว แต่ใช้สมาธิจดจ่อกับการย้ำทำสม่ำเสมออยู่กับพื้นทศแทนการยกเท้าหรือกระดกเท้าหลัง ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุในมิติที่ไม่มีโปรแกรมอื่น คือ การเพิ่มความยืดหยุ่นและการทำงานแบบไม่ฝืนกลไกข้อต่อ (Bio-mechanical Friendly) จัดการระส่ำระสายบนข้อเข่าและข้อสะโพก ซึ่งเป็นการรักษาสมดุลจุดศูนย์ถ่วงร่างกาย (Center of Gravity) ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่มีอาการเวียนศีรษะหรือสูญเสียการทรงตัว

2. อัตลักษณ์สุนทรียะบำบัดเชิงพื้นที่ ความใหม่และแตกต่างจากโปรแกรมโยคะ ไทเก็ก หรือกายบริหารทั่วไป คือ “การส่งเสริมสุขภาวะผ่านความภาคภูมิใจในรากเหง้าวัฒนธรรม” องค์ความรู้ที่ค้นพบระบุว่า กระบวนการที่คงภาษาท่าสื่อความหมายที่ตรงตามจารีตเดิมไว้ในส่วนบนของร่างกาย เช่น ท่าตัวเลื้อยที่ประสานการก้าวเท้าปกติในคำว่า “สืบล” และการประสานมือไขว้กันระดับอกในคำว่า “รัก” สามารถกระตุ้นระบบความจำระยะสั้นและระยะยาว (Cognitive Stimulation) ผ่านคลังความทรงจำทางวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในชุมชน





ภาพที่ 4 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2552). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552. กรมกิจการผู้สูงอายุ.
- พระปริยัติกิจวิธาน, พระมหาสุพร รุกขิตตมโฆ และ สิริภพ สนวนตง. (2564). รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการ ในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์, 6(2), 1-15. สืบค้นจาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/ambj/article/view/247748/171089>
- ภาณุรัชต์ บุญส่ง. (2560). การดำรงอยู่ของนาฏศิลป์ไทยในยุคประเทศไทย 4.0. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม, 5(1), 107-116. สืบค้นจาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jcosci/article/view/94967/74198>
- สถาบันปวริศศิลป์. (2568). รำสีนวล. สืบค้นจาก <https://www.pawarisilp.com>
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดฉะเชิงเทรา. (2564). ชมรมรักษ์รำวงมาตรฐาน รำวงพื้นบ้าน เทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา. สืบค้นจาก <http://m-culture.in.th/album/193292>
- อัมพร ใจเต็จ. (2567). การพัฒนากระบวนการสอนนาฏศิลป์ไทยเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสร้างสรรค์ทางนาฏศิลป์ไทยประเภทรำเดี่ยวมาตรฐานของนักศึกษาครูสาขาวิชานาฏศิลป์ศึกษา. วารสารวิเทศพัฒนศิลป์ บัณฑิตศึกษา, 4(1), 16-30. สืบค้นจาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/WIPIT/article/view/264748/180005>

- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: A narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 329–339. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9)
- Kim, E. S., Whillans, A. V., Lee, M. T., Chen, Y., & VanderWeele, T. J. (2020). Volunteering and subsequent health and well-being in older adults: An outcome-wide longitudinal approach. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(2), 176–186. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004>
- Lee, S. B., Oh, J. H., Park, J. H., Choi, S. P., & Wee, J. H. (2018). Differences in youngest-old, middle-old, and oldest-old patients who visit the emergency department. *Clinical and Experimental Emergency Medicine*, 5(4), 249–255. <https://doi.org/10.15441/ceem.17.261>

Translated Thai References

- Boonsong, P. (2017). Existence of current Thai dance and Thailand 4.0. *The Journal of Social Communication Innovation*, 5(1), 107–116. Retrieved from <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jcosci/article/view/94967/74198> (In Thai)
- Chachoengsao Provincial Cultural Office. (2021). *Rak Ramwong standard and folk dance club of Chachoengsao Municipality*. Retrieved from <http://mculture.in.th/album/193292> (In Thai)
- Chaided, A. (2024). The development of Thai classical dance teaching process to enhance the creative ability of Thai classical dance in the standard solo dance of student teachers in Thai classical dance education major. *Wipitpatanasilpa Journal of Arts, Graduate School*, 4(1), 16–30. Retrieved from <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/WIPIT/article/view/264748/180005> (In Thai)
- Department of Elderly Affairs. (2009). *National Elderly Plan, Volume 2 (2002-2021), Revised Edition 1, 2009*. Department of Elderly Affairs. (In Thai)
- Department of Older Persons. (2009). *The 2nd National Plan for the Elderly (2002-2021), 1st revised edition 2009*. Department of Older Persons. (In Thai)
- Pawarisilp Institute. (2025). *Ram Sri-nuan*. Retrieved from <https://www.pawarisilp.com/%e0%b8%a3%e0%b8%b3%e0%b8%aa%e0%b8%b5%e0%b8%99%e0%b8%a7%e0%b8%a5> (In Thai)



Phrapariyatkitvithan, Phramaha Suporn Rakkhittadhammo, & Suandong, S. (2021). The model for the development of the Buddhist integrative holistic elderly's health in Muang district, Chaiyaphum province. *MCU Buriram Academic Journal*, 6(2), 1–15. Retrieved from <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/ambj/article/view/247748/171089> (In Thai)

