

นาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา\*  
CREATIVE DANCE: KAEW KALAYA

พนิดา บุญทองขาว<sup>1</sup>

Panida Boonthongkhao<sup>1</sup>

วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

กระทรวงวัฒนธรรม<sup>1</sup>

Suphanburi College of Dramatic Arts Bunditpatanasilpa

Institute Ministry of Culture, Thailand.<sup>1</sup>

Email : hunnypig2000@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ จากการศึกษาเอกสารและภาคสนาม กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ สัมภาษณ์ผู้รู้ จำนวน 3 คน ผู้ปฏิบัติ จำนวน 10 คน บุคคลทั่วไปจำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสังเกตและแบบสัมภาษณ์ และนำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาและสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์มีกระบวนการทั้งหมด 3 กลุ่มทำ คือ ทำนาฏศิลป์ ทำออกกกำลังกายและทำธรรมชาติ ทำที่พบมากที่สุด คือ ทำนาฏศิลป์และทำธรรมชาติในสัดส่วนใกล้เคียงกัน ส่วนทำออกกกำลังกายมีสัดส่วนน้อยกว่า แต่เป็นทำที่นำมาใช้เริ่มต้นในการแสดง ทำนึ่งของการแสดง และทำเคลื่อนไหวเพื่อเชื่อมทำการแสดง การแปรแถว เป็นรูปแบบเลขาคณิต ผู้แสดงเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง โดยอาศัยรูปแบบการแปรแถว โดยพยายามไม่ให้เห็นหรือผู้ชมรับทราบได้ว่าผู้แสดงจะเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งใดใน ทั้งนี้เพื่อสร้างความน่าสนใจ สร้างมิติบนเวที กระบวนการที่คิดสร้างสรรค์พบว่าในแต่ละกลุ่มทำมีการใช้กล้ามเนื้อมัดต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ไบหน้า ได้แก่การยืม การใช้สายตา ศีรษะ เป็นการก้ม การเอียง การใช้ไหล่ แขน ขา นิ้วมือ นิ้วเท้า การใช้ลำตัว สะโพก ในการเคลื่อนไหวท่าทาง โดยการออกแบบสร้างสรรค์แต่ละทำนั้นเน้นกำลังของการออกกกำลังกายระดับปานกลาง เพื่อไม่ให้กระทบต่อกล้ามเนื้อหรือกำลังที่มีจำกัดของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ : 1. นาฏศิลป์สร้างสรรค์ 2. ผู้สูงอายุ 3. การออกกกำลังกาย 4. ร่วมสมัย

### ABSTRACT

The objective of this research article is to study and create works of creative dance, Kaew Kalaya series using qualitative research methods by the documents and the fields study. The samples used in the research were interviews with 3 knowledgeable people, 10 practitioners, and 20 general people. The research tools are Observation and interview form and the research results were presented by descriptive method.

The results of the research were as follows the study and creations of dramatic arts are 3 groups of moves in total: The dance, exercise, and natural posture. The most common postures are dance and natural postures in similar proportions. The exercise is less proportioned but it was the posture that was used for the beginning of the show. The stance of the performance and movements connect the movement of the variation in a geometric pattern. The performer moves from point to point by using a variety of rows by trying not to be seen or the audience knows where the performers move in and to create interesting dimensions on the stage. The creative posture showed that in each pose group, various muscles of the body were used from the face, including smiling, using eyesight, head bending, tilting, using shoulders, arms, legs, fingers, toes, torso, and hips for movement. The creative design, each pose focuses on the power of moderate exercise so as not to affect the muscles or the limited power of the elderly.

**Keywords :** 1. Creative Dance 2. Elderly 3. Exercise 4. Contemporary

### 1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

นาฏศิลป์เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน บทบาทของนาฏศิลป์ส่งผลต่อการดำรงชีวิตและสังคมของมนุษย์ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม บทบาทที่น่าสนใจอย่างหนึ่งของนาฏศิลป์ ได้แก่ การออกกำลังกาย กิจกรรมนาฏศิลป์มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายหลายรูปแบบ เนื่องด้วยนาฏศิลป์ต้องใช้กำลังอย่างมากในการฝึกหัดหรือการฝึกซ้อมการแสดงดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงเหมือนออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา ปัจจุบันมีการนำนาฏศิลป์มาประยุกต์ให้การออกกำลังกายมีความสุข สนุกสนาน มีท่าทางรูปแบบ โดยเลือกสรรท่าทางการเคลื่อนไหวที่ได้ศึกษามาอย่างดีแล้วว่าเป็นการกระตุ้น หรือบำบัดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น เพิ่มกล้ามเนื้อ ลดไขมัน ช่วยให้ผู้ออกกำลังกาย กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง ร่างกายแข็งแรง มีนักวิชาการทำการวิจัยโดยนำการ

เคลื่อนไหวร่างกายทางนาฏศิลป์มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายกับผู้คนหลากหลายวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “วัยผู้สูงอายุ” เนื่องจากปัจจุบันนี้ทั่วโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กระทรวงสาธารณสุขระบุว่าสังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ.2564 เมื่อประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ ย่อมต้องเกิดผลกระทบต่อประชาชนและสังคมอย่างกว้างขวาง ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุเมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายเสื่อมถอยเกิดปัญหาด้านสุขภาพ ส่วนปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุนั้น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม เทคโนโลยีที่ล้ำหน้าไปอย่างไม่หยุดยั้ง ถ้าปรับตัวไม่ทันหรือรับมือกับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ย่อมส่งผลกระทบต่อปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ (ศรินทิพย์ ดวนลี และกุสุมา เทพรักษ์, 2560)

จากสถานการณ์การเกิดสังคมผู้สูงวัยนี้เองเป็นแรงบันดาลใจและแรงผลักดันให้ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นเรื่องของผู้สูงอายุ โดยใช้บทบาทของนาฏศิลป์ที่จะช่วยในการปรับตัวด้านร่างกายและจิตใจได้มากที่สุด นั่นคือการออกกำลังกายและความบันเทิงเฉพาะตน ผ่านทางงานวิจัยสร้างสรรค์ด้านศิลปะการแสดงในรูปแบบนาฏศิลป์สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการแสดงออกของมนุษย์ด้วย ท่าทางการเคลื่อนไหว อย่างมีระบบและงดงาม และเพื่อให้เกิดความน่าสนใจ ผู้สร้างสรรค์ได้นำคุณค่า ความชำนาญที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาด้านการประกอบอาหารเป็นจุดนำเสนอของการแสดง และให้ชื่อชุดการแสดงนี้ว่า “แก้วกลยา” ซึ่ง หมายถึง หญิงงามที่มีคุณค่าดังแก้ว อันหมายถึง ความงามของผู้หญิงด้านสุขภาวะที่ทั้งร่างกายและจิตใจ ถึงแม้จะผ่านเข้าสู่วัยกลางคนหรือสูงวัยที่ยังมีคุณค่าต่อสังคม มีความสง่างาม ดังดวงแก้วที่มีประกาย เหมือนการปรับร่างกายและจิตใจให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข อาศัยโครงสร้างการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการฟ้อนรำตามหลักการออกกำลังกายเริ่มจากอบอุ่นร่างกาย ช่วงออกกำลังกาย และการผ่อนคลาย (นิสา ชูชัยยะ, 2560)

จากการออกแบบสร้างสรรค์ดังกล่าวข้างต้นนี้ ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกลยา แสดงให้เห็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ รวมถึงการแสดงถึงคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านทางภูมิปัญญาไทยที่สั่งสมมา เมื่อนำออกแสดงเผยแพร่ให้ผู้สนใจได้รับชมแล้ว ผู้สนใจสามารถนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้อีกด้วย โดยผู้สร้างสรรค์หวังว่าผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกลยา จะเป็นแนวทางในการศึกษางานสร้างสรรค์ด้านนาฏศิลป์ในเชิงวิชาการและกระบวนการสร้างสรรค์ รวมถึงประยุกต์ใช้สำหรับผู้สูงอายุการปรับตัวในสังคมยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาและสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุด แก้วกลยา

## 3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

3.1 ได้ชุดการแสดงนาฏศิลป์สร้างสรรค์ที่ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ

3.2 ได้แนวทางสำหรับการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์เพื่อตอบสนองบทบาทของนาฏศิลป์ที่มีต่อสังคมอาจสามารถพัฒนาไปประยุกต์ใช้สร้างสรรค์งานวิชาการด้านอื่นได้ในอนาคต

3.3 นักเรียน นักศึกษา ประชาชนและผู้สนใจทั่วไป ที่ได้รับชมผลงานสามารถนำแนวคิดและการแสดงไปประยุกต์ใช้สำหรับผู้สูงอายุการปรับตัวในสังคมยุคปัจจุบันได้ต่อไป

#### 4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งค้นคว้าเนื้อหาจากข้อมูลในเอกสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในประเทศไทย วิธีการปรับตัวของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บทบาทนาฏศิลป์เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสนับสนุนการออกแบบสร้างสรรค์ประเด็นการออกกำลังกาย การปรับตัวทางด้านการร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยเลือกนำเสนอในรูปแบบศิลปะการแสดงนาฏศิลป์สร้างสรรค์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1)กลุ่มผู้ให้ข้อมูลการสร้างสรรค์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์และผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นคณะกรรมการในการประชุมกลุ่มย่อย เพื่อตรวจสอบคุณภาพของงานสร้างสรรค์ ทั้งหมด 3 คน โดยคัดเลือกจากผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ ผู้มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการสาธารณสุข 2)กลุ่มนักแสดง เป็นเพศหญิงและเพศชายประกอบด้วย นักแสดงอายุประมาณ 40-60 ปี มีพื้นฐานนาฏศิลป์ไทยเล็กน้อย อาจมีพื้นฐานนาฏศิลป์ไทยเล็กน้อย เพื่อให้เข้าใจต่อรูปแบบการแสดงและการใช้นาฏศิลป์ประกอบการแสดงจำนวน 10 คน ผู้แสดงชาย อายุประมาณ 18-25 ปี จำนวน 5 คน ผู้แสดงหญิง อายุประมาณ 18-25 ปี จำนวน 5 คน ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง 3)ขอบเขตด้านรูปแบบการแสดงไม่ได้เจาะจงนาฏศิลป์สกุลใดสกุลหนึ่งเป็นพิเศษ แต่เลือกใช้รูปแบบนาฏศิลป์ที่สอดคล้องกลมกลืนกับแนวคิด ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของนาฏศิลป์ไทยเป็นหลัก 4)รูปแบบวิธีการวิจัยสร้างสรรค์เป็นการวิจัยสร้างสรรค์ ในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยดำเนินการสร้างสรรค์ผลงานไปพร้อมกับขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งทำให้กระบวนการสร้างสรรค์เกิดขึ้นและพัฒนาได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ 1)ศึกษาวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลในหน่วยงานและแหล่งวิทยบริการจากสถาบันการศึกษาต่างๆ ได้แก่ วรรณกรรม ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2)การศึกษาภาคสนาม ได้แก่ (1)การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้างจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ด้านการแสดงนาฏศิลป์ไทยหรือด้านนาฏศิลป์ร่วมสมัย หรือผู้มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาประสบการณ์เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 10 ปีขึ้นไป จำนวน 5 คน (2)การสังเกต แบ่งออกเป็น การศึกษาและสังเกตจากการชมวิถีทัศนการแสดงที่เกี่ยวข้องกับงานสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับนาฏศิลป์สร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ 3)ดำเนินการออกแบบดนตรีโดยการประพันธ์เพลงประกอบการแสดงนาฏศิลป์สร้างสรรค์และออกแบบเครื่องแต่งกาย 4)ทำการประดิษฐ์ทำรำให้สอดคล้องกับเพลง ดนตรี

ที่ประพันธ์ขึ้นใหม่ 5)การประชุมกลุ่มย่อย ผู้สร้างสรรค์จัดประชุมสนทนากลุ่ม ที่มีผู้ร่วมสนทนา จำนวน 7 คน ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น และตรวจสอบผลงานสร้างสรรค์ โดยมีผู้ดำเนินการสนทนา จำนวน 1 คน ผู้จัดบันทึก จำนวน 1 คน 6) ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขผลงานสร้างสรรค์จากการตรวจสอบอีกครั้ง 7)ออกแสดงเผยแพร่โดยมีการสอบถามความคิดเห็นของผู้ชมที่มีต่อผลงานสร้างสรรค์โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ 8)บันทึกภาพและวีดิทัศน์ทำซ้ำพร้อมจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มงานวิจัย สร้างสรรค์พร้อมวีดิทัศน์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย/สร้างสรรค์ ได้แก่ 1)แบบสัมภาษณ์เป็นลักษณะคำถามแบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้าง 2)แบบสังเกตจากการชมวีดิทัศน์การแสดงประเภทต่างๆ และการออกกำลังกาย 3)แบบบันทึกข้อมูลการออกแบบท่ารำในแต่ละขั้นตอน 4)แบบประเมินคุณภาพผลงานด้วยการสนทนากลุ่ม 5)แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ชม

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยมีกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1)วิเคราะห์ด้านเนื้อหาผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้เกี่ยวข้อง สื่อสารสนเทศต่างๆ รวมทั้งการสังเกตการณ์ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อเท็จจริงเบื้องต้นของเนื้อหา เพื่อนำมาใช้ประกอบการออกแบบสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์ 2)การวิเคราะห์ด้านการสร้างสรรค์ ผู้วิจัยพิจารณากระบวนการสร้างสรรค์งาน รวมถึงจัดองค์ประกอบการแสดงได้อย่างเหมาะสม 3)วิเคราะห์ผลที่ได้จากการปฏิบัติการสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์ โดยการกำหนดแนวคิดการออกแบบร่าง การพัฒนารูปแบบ การประกอบสร้าง การเก็บรายละเอียดการนำเสนอผลงานและการประเมินผล

## 5. ผลการวิจัย

5.1 นาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา มีแรงบันดาลใจจาก ปัจจุบันนี้ทั่วโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ส่งผลกระทบต่อประชาชนและสังคมอย่างกว้างขวางจากสถานการณ์การเกิดสังคมผู้สูงอายุนี้เองเป็นแรงบันดาลใจและแรงผลักดันให้ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นเรื่องของผู้สูงอายุ โดยใช้บทบาทของนาฏศิลป์ช่วยในการปรับตัวด้านร่างกายและจิตใจ นั่นคือการออกกำลังกายและความบันเทิงเฉพาะตน ผ่านทางงานวิจัยสร้างสรรค์ด้านศิลปะการแสดงในรูปแบบนาฏศิลป์สร้างสรรค์ เนื่องจากเป็นศิลปะแขนงหนึ่ง que แสดงให้เห็นถึงการแสดงออกของมนุษย์ด้วยร่างกาย ท่าทาง การเคลื่อนไหว อย่างมีระบบและงดงาม สามารถผนวกเข้ากับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน สร้างคุณค่าทางจิตใจให้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างดี จากแรงบันดาลใจสู่แนวคิดและเพื่อให้สอดคล้องกับการแสดงลักษณะผลงานสร้างสรรค์ ผู้สร้างสรรค์ ขอแยกประเภทของแนวคิดออกเป็น 2 ประเภท คือ 1)แนวคิดระดับเป้าหมายการแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา สร้างขึ้นสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่ก้าวเข้าสู่วัยกลางคน เพื่อแสดงให้เห็นถึงคุณค่า ความรู้ความสามารถหรือภูมิปัญญาไทยด้านฝีมือการประกอบอาหารเป็นจุดนำเสนอของการแสดง ประกอบกับการใช้หลักการออกกำลังกายในการวาง

โครงสร้างการแสดง ให้สอดคล้องกับบทบาทของนาฏศิลป์ที่รองรับวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในมิติต่างๆ ทั้งยังมีผู้แสดงในกลุ่มเยาวชนเข้ามาร่วมแสดงเพื่อให้คุณค่า ความภาคภูมิใจ ต่อผู้สูงอายุเด่นชัดขึ้น 2) แนวคิดระดับวัตถุประสงค์ในการกำหนดแนวคิดนี้เน้นการสร้างงานจากภูมิปัญญาไทยของผู้สูงอายุ การแสดงที่ให้ผู้สูงอายุเป็นผู้แสดงผลงาน มีการพูดคุย สนทนาในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันและกลุ่มของเยาวชนที่เปรียบเสมือนบุตรหลานของตน สร้างความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินใจ การฝึกใช้สมอง ความคิด ในการประมวลผล การจดจำท่าทาง จังหวะเพลง รูปแบบแถว ให้เป็นไปตามที่กำหนดของการสร้างสรรค์การแสดงสอดแทรกด้วยการได้เคลื่อนไหวตามหลักการออกกำลังกาย โดยเน้นระดับปานกลางเหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นหลัก สร้างประโยชน์ให้กับตนเองและสังคมเป็นอย่างดี

รูปแบบการแสดงการสร้างสรรค์ชุด แก้วกัลยา กำหนดให้รูปแบบการแสดงให้เป็นการผสมหลายจารีต โดยนำเอานาฏยจารีตตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมกัน รวมถึงกำหนดให้อยู่นอกนาฏยจารีตเดิม ที่เป็นรูปแบบใหม่ๆ เพื่อสะท้อนวิถีชีวิตของมนุษย์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งจะขออธิบายสองประเด็นหลัก ได้แก่ 1) กำหนดให้เป็นการผสมผสานหลายจารีต คือ นำท่าออกกำลังกาย การใช้ท่าทางตามธรรมชาติ การใช้ท่าเต้นร่วมสมัยฮิปปอป กำหนดให้เป็นการผสมผสานหลายจารีต มีการใช้ร่างกายแบบท่ารำผสมท่าธรรมชาติ สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ การใช้ท่าฮิปปอป ท่าธรรมชาติ สำหรับผู้แสดงชาย การใช้ทำนาฏศิลป์ไทยสำหรับผู้แสดงหญิง จัดรูปแบบให้สอดคล้อง เชื่อมต่อเป็นเรื่องราวตามที่กำหนด2) กำหนดให้อยู่นอกจารีตเดิม คือ การใช้หลักการออกกำลังกายเป็นตัวกำหนด โครงสร้างท่ารำและบทเพลง คือ จะเริ่มจาก ช้า ปานกลาง เข้าสู่จังหวะเร็ว ผ่อนสู่ปานกลาง และจบด้วยจังหวะช้า รวมถึงการนำภูมิปัญญาด้านการประกอบอาหารของไทย หมายถึง องค์ความรู้ที่นำมาใช้ในการทำอาหารที่ทำกันมาแต่โบราณ มีโภชนาการเพราะส่วนใหญ่วัตถุดิบที่ใช้เป็นสมุนไพรใช้ในการรักษา ป้องกันโรคต่างๆ ส่งผลให้อาหารไทยมีชื่อเสียงไปทั่วโลก และบ่งบอกถึงวัฒนธรรมไทยได้เป็นอย่างดี ผู้สร้างสรรค์จึงนำมาเป็นเนื้อเรื่องของการแสดง ชุด แก้วกัลยา

ผู้แสดงผู้สร้างสรรค์ได้กำหนด จำนวนผู้แสดงทั้งหมด 10 คน ประกอบด้วยผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก ได้แก่ ผู้แสดงกลุ่มสูงอายุคือ ผู้แสดงหญิงมีหน้าที่ดำเนินเรื่องราวหลักของการแสดงที่ให้ผู้สูงอายุได้แสดงบทบาทเฉพาะตนอย่างเต็มที่ผู้แสดงชายมีหน้าที่ประกอบเรื่องราวให้สมบูรณ์และเสริมบทบาทของผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก ผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง มีหน้าที่กล่าวถึงคุณค่าของผู้แสดงหญิงกลุ่มหลัก

เครื่องแต่งกาย ผู้แสดงกลุ่มผู้สูงอายุ เน้นให้เห็นถึง ความสง่างาม ความสดใส ความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว และคงไว้ซึ่งความเป็นไทย ผู้แสดงชายออกแบบเครื่องแต่งกาย เน้นความทะมัดทะแมง คล่องตัว แสดงให้เห็นถึงความแข็งแรงของร่างกาย ผู้แสดงหญิงกลุ่มรอง มีแนวคิดของเครื่องแต่งกาย เน้นสีขาวเพื่อให้สอดคล้องกับชื่อชุดการแสดง แก้วกัลยา เนื่องจากผู้แสดงกลุ่มนี้เปรียบเสมือนผู้แสดงคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านบทร้องและทำนองเพลง

ดนตรีและเพลง การสร้างสรรค์ดนตรีให้ตรงตามหลักการออกกำลังกาย โดยออกแบบการนำเสียงของเครื่องดนตรีไทย ดนตรีสากล และเสียงสตริงคอร์ดมาผสมผสานเพื่อให้เกิดความร่วมมือ

การแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา เป็นรูปแบบร่วมสมัย เครื่องดนตรีที่นำมาใช้บรรเลงประกอบการแสดง มีทั้งเครื่องดนตรีไทย เครื่องดนตรีสากล ดังนี้ เครื่องดนตรีไทย ประกอบด้วย ระนาดเอก ขลุ่ย เครื่องดนตรีสากล ประกอบด้วย กีตาร์ กีตาร์เบส กลอง เปียโน

อุปกรณ์ประกอบการแสดงการแสดงชุดนี้ นำเรื่องราวของภูมิปัญญาในการประกอบอาหารมาเป็นตัวดำเนินเรื่อง อุปกรณ์ประกอบการแสดงที่สำคัญและเหมาะสมจึงเป็นอุปกรณ์เกี่ยวกับการประกอบอาหารหลักๆ ได้แก่ครกและสากกระทะพร้อมตะหลิวหม้อพร้อมทัพพีและกระทะชุดมะพร้าว

กระบวนการทำการแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ใช้เวลาในการแสดง 7 นาที การแสดงมี 3 ช่วง ดังนี้ ช่วงที่ 1 เคลื่อนกายา เป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย เคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลงด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวทำนาฏศิลป์ไทย ทำออกก้าลังกาย ประกอบทำนองเพลง ช่วงที่ 2 ภูมิปัญญาวิถี เป็นช่วงออกก้าลังกาย แสดงท่าตามธรรมชาติในการประกอบอาหาร และทำนาฏศิลป์ประกอบบทร้อง ในจังหวะแร็ปหรือฮิปฮอปและเสียงประกอบจังหวะในการทำอาหารแต่ละประเภท อาทิ ตำ ผัด ทอด ต้ม ช่วงที่ 3 เพลินชีวีสง่าสม ถือเป็นช่วงผ่อนคลาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบ จังหวะเพลงที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่ด้วยท่านาฏศิลป์ผสมผสานท่าทางตามธรรมชาติ เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีท่าทำนาฏศิลป์ตีบทตามคำร้องของผู้แสดงหญิงกลุ่มรองในตอนท้าย

กระบวนการที่นำมาสร้างสรรค์การแสดงครั้งนี้ มี 3 รูปแบบ คือ ท่านาฏศิลป์ทำออกก้าลังกาย และท่าธรรมชาติ ท่าที่ใช้มากที่สุด คือ ท่านาฏศิลป์และท่าธรรมชาติในสัดส่วนใกล้เคียงกัน ส่วนท่าออกก้าลังกายมีสัดส่วนน้อยกว่า แต่เป็นท่าที่นำมาใช้เริ่มต้นในการแสดง ท่าหนึ่งของการแสดง และท่าเคลื่อนไหวเพื่อเชื่อมท่าการแสดง ซึ่งกระบวนการ 3 รูปแบบนี้มีความสำคัญเหมือนกันไม่สามารถตัดท่าใดท่าหนึ่งออกได้ เพราะนำมาจัดร้อยเรียงให้เป็นหนึ่งเดียวกัน

5.2 ผลการวิเคราะห์กระบวนการที่สอดคล้องกับการใช้กล้ามเนื้อ ผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ผู้สร้างสรรค์ได้นำหลักการออกก้าลังกายมาเป็นโครงสร้างหลัก จึงขอวิเคราะห์ให้เห็นการใช้กล้ามเนื้อ ที่ส่งผลต่อการเคลื่อนไหว ยึดเหนี่ยว ตามท่าทางที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นดังนี้

#### ตารางที่ 1 การใช้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า

| ที่ | ลักษณะท่าจำ                                   | รูปภาพ                                                                              | ชื่อกล้ามเนื้อ                                                                                                                               |
|-----|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | การยิ้ม แสดงความสุข ความสนุกสนาน ขณะทำการแสดง |  | 1.กล้ามเนื้อแสดงสีหน้า (muscles of facial expression) เป็นกลุ่มของกล้ามเนื้อที่เกาะบริเวณศีรษะ ใบหน้า และคอ โดยมีขนาดของกล้ามเนื้อแตกต่างกัน |

| ที่ | ลักษณะท่ารำ | รูปภาพ | ชื่อกล้ามเนื้อ                                                                                                          |
|-----|-------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |             |        | 2. กล้ามเนื้อลูกตา (muscles of the eyeball) มีทั้งหมด 6 มัดเป็นกล้ามเนื้อที่ช่วยในการกลอกลูกตาไปมา และจับนิ่งอยู่กับที่ |

### ตารางที่ 2 การใช้กล้ามเนื้อบริเวณคอและศีรษะ

| ที่ | ลักษณะท่ารำ    | รูปภาพ                                                                              | ชื่อกล้ามเนื้อ                                                                                                                                          |
|-----|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | การเอียงศีรษะ  |   | 1. กล้ามเนื้อบริเวณคอ (muscle of the neck) ช่วยในการเคลื่อนไหวของศีรษะ ลำคอ และยึดเกาะอวัยวะบริเวณคอ ได้แก่ กระดูก hyoid และกล่องเสียงให้ตรึงอยู่กับที่ |
| 2   | การก้มศีรษะของ |  | 2. กล้ามเนื้อที่ช่วยในการเคลื่อนไหวศีรษะ (muscles that move the head) เป็นกล้ามเนื้อที่ช่วยในการก้ม หมุนศีรษะ คอ                                        |

### ตารางที่ 3 การใช้กล้ามเนื้อไหล่ แขน และนิ้วมือ

| ที่ | ลักษณะท่ารำ     | รูปภาพ                                                                               | ชื่อกล้ามเนื้อ                                                                                                                                                                                            |
|-----|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | ท่าเหยียดแขนตึง |  | 1. กล้ามเนื้อบริเวณไหล่ (muscles that act on the pectoral girdle) กล้ามเนื้อบริเวณนี้จะยึดเกาะ axial skeleton ไว้กับข้อต่อบริเวณไหล่ที่มีชื่อเรียกว่า sternoclavicular joint เพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวไหล่ |

| ที่ | ลักษณะท่ารำ                     | รูปภาพ                                                                              | ชื่อกล้ามเนื้อ                                                                                                                                                   |
|-----|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2   | ท่าตบมือ                        |    | 2. กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวกระดูกต้นแขน (muscles that move the humerus) เป็นกล้ามเนื้อกลุ่มมีจุดเกาะต้นบริเวณหัวไหล่ แล้วทอดตัวไปเกาะปลายบริเวณกระดูก humerus   |
| 3   | ท่ากำมือและสลัดนิ้วมือ          |    | 3. กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวต้นแขน (muscles that act on the forearm) เป็นกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการงอ และเหยียดข้อศอก                                           |
| 4   | ท่าจับมือยกขึ้นลง               |   | 4. กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวปลายแขน และมือ (muscles that move the arm and hand) เป็นกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการคว่ำและหงายฝ่ามือ งอและเหยียดบริเวณข้อมือ และนิ้ว |
| 5   | ท่าวาดแขน ท่าประสานมือเหยียดแขน |  | 5. กล้ามเนื้อมือ (muscles of the hand) เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ภายในฝ่ามือ ช่วยในการงอและเหยียดนิ้วมือ                                                              |
| 6   | ท่าจีบปล่อยแก้ว                 |  | 6. กล้ามเนื้อมือ (muscles of the hand) เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ภายในฝ่ามือ ช่วยในการงอและเหยียดนิ้วมือ                                                              |

การออกแบบท่าทางในการแสดงสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย มีการยืด หด เหยียด คลาย การกระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำงาน ส่งผลต่อระบบหัวใจและปอดทำงานได้ดีขึ้น โดยเน้นกำลังของการออกกำลังกายระดับปานกลาง เพื่อไม่ให้กระทบต่อกล้ามเนื้อหรือกำลังที่มีจำกัดของผู้สูงอายุ

พื้นที่บนเวทีและการแปรแถว ลักษณะการใช้เวทีนิยมใช้เวทีตามรูปแบบโรงละครแบบโพรซีนีเยียม(Proscenium theatre) ซึ่งเป็นโรงละครที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย มีอุปกรณ์ด้านการแสดงและอุปกรณ์ด้านเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับการแสดง เช่น การจัดแสง เทคนิคพิเศษต่างๆ ลักษณะของโรงละครแบบนี้ คือ เปิดช่องด้านหน้าของเวทีที่มีกรอบ เป็นตัวช่วยกำหนดสายตาของผู้ชม พื้นที่เวทีแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ ส่วนที่ใช้ในการแสดง และส่วนที่เป็นพื้นที่เบื้องหลังฉาก ซึ่งการแสดงชุด แก้วกัลยา ไม่ได้ใช้ฉากประกอบการแสดง

## 6. อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสรรค์ผลงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์จากแรงบันดาลใจการเกิดสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยอย่างเต็มรูปแบบ มีแนวคิดต้องการแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของผู้สูงอายุผ่านบทบาทของนาฏศิลป์ในรูปแบบการออกกำลังกายและความบันเทิงช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาพกายแข็งแรงและสุขภาพจิตดีมีความสุข กำหนดช่วงการแสดงออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 เคลื่อนกายา จัดรูปแบบให้เป็นการอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวแบบง่ายๆ ใช้ทำนาฏศิลป์ไทย ท่าออกกำลังกาย เข้ามาผสมผสาน ช่วงที่ 2 ภูมิปัญญาวิถี เป็นขั้นตอนการออกกำลังกายเต็มรูปแบบแสดงท่าตามธรรมชาติในการประกอบอาหาร ทำนาฏศิลป์ประกอบบทร้องในจังหวะแร็ปและเสียงประกอบจังหวะในการทำอาหารแต่ละประเภท ช่วงที่ 3 เพลินชีวิตสำสม ถือเป็นช่วงผ่อนคลาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลงที่สร้างสรรค์ขึ้นใหม่ด้วยทำนาฏศิลป์ผสมผสานท่าทางตามธรรมชาติ เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากการออกแบบสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา เป็นไปตามกระบวนการหลักการคิดในการทำงานสร้างสรรค์จากกรอบคำอธิบายทางวิชาการในการประกอบสร้างงานศิลปกรรม (ศิลปวัตถุ-ศิลปะการแสดง) ของศาสตราจารย์ ดร.สุรพล วิรุฬห์รักษ์ราชบัณฑิต เพื่อวิเคราะห์ผลงานศิลปะ-วิจัย 7 ขั้นตอน สอดคล้องกับงานวิจัยของ มนฤดี ธาดาอานวยชัย, ขวัญเรือน กิตติวัฒน์ และธนาพล ธนสถิตย์ (2562) ได้ศึกษาการวิจัยกระบวนการสร้างสรรค์ โดยเรื่องเล่าข้ามสื่อจากบทพระราชนิพนธ์ สุภาพยนตร์สั้น เรื่อง “สายไปเสียแล้ว” ที่ใช้กระบวนการดังกล่าวในการวิจัย สำหรับผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา นำกรอบแนวคิดมาวิเคราะห์ผลงาน ดังนี้

1) การกำหนดแนวคิด มีการกำหนดแนวคิดระดับเป้าหมายและวัตถุประสงค์สำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่ก้าวเข้าสู่วัยกลางคนการสร้างสรรค์การแสดงสอดแทรกด้วยการได้เคลื่อนไหวตามหลักการออกกำลังกาย โดยเน้นระดับปานกลางเหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นหลัก สอดคล้องกับ นิสา ชูชัยยะ

(2560) ได้ทำการวิจัยการสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของ ผู้สูงอายุ แรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการ สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระแห่งชาติ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ สร้างกิจกรรม นาฏศิลป์ บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม ของผู้สูงอายุแรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา: ศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุวาระแห่งชาติ จังหวัด พระนครศรีอยุธยา โดยศึกษาผลก่อน และหลังการใช้นาฏศิลป์ บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคม และศึกษาความพึง พอใจของ ผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัดเพื่อช่วยใน การปรับตัวทางสังคม

2) การออกแบบร่าง ออกแบบโดยการแบ่งกลุ่มผู้แสดงให้ชัดเจนตรงกับแนวคิดและเน้น ความน่าสนใจ คือ นำผู้สูงอายุมาเป็นผู้แสดง การออกแบบท่าทางจากท่านาฏศิลป์ ท่าออกกำลังกาย และท่าธรรมชาติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุวรรณ ศิลา (2546) ได้ทำวิจัยผลของโปรแกรมการ ออกกำลังกายโดยใช้ท่าประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่อความสามารถในการทรงตัวและ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในหญิงสูงอายุ เป็นวิจัยที่เน้นการส่งเสริมสมรรถภาพในด้านความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขา ความอ่อนตัวและการตอบสนองของเท้า

3) การพัฒนารูปแบบ โดยผู้วิจัยนำกลุ่มทำการเคลื่อนไหว 3 กลุ่ม มาทดลองจัดระเบียบให้ เป็นไปตามหลักออกกำลังกาย เกิดความสวยงามและน่าสนใจ การออกแบบองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้แสดง เครื่องแต่งกาย ดนตรีและเพลง อุปกรณ์ประกอบการแสดง พื้นที่ในการแสดง และ กระบวนท่า สอดคล้องกับ กัญชพร ต้นทอง (2557) ได้ทำวิจัย เรื่องนาฏศิลป์สร้างสรรค์จากคลื่นพายุ ชัดฝั่ง งานวิจัยนี้เป็นการบูรณาการความคล้ายคลึงกันของคลื่นพายุชัดฝั่งและการคลอบุตร ซึ่งเป็น ข้อมูลทางด้านวิทยาศาสตร์ โดยถ่ายทอดผ่านเทคนิคการเต้นนาฏศิลป์ร่วมสมัยและลีลารูปแบบที่พบ เห็นได้ในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้การแสดงประสบความสำเร็จ คือ รูปแบบการสร้างสรรค์งานที่ประกอบไปด้วยองค์ประกอบและแนวคิดของการสร้างสรรค์งาน

4) การประกอบสร้าง คือการร้อยเรียงกระบวนท่าที่คิดสร้างสรรค์ให้เป็นไปตามรูปแบบที่ กำหนด พบว่าในแต่ละกลุ่มท่ามีการใช้กล้ามเนื้อมัดต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ใบหน้า ได้แก่การยิ้ม การใช้สายตา ศีรษะ เป็นการก้ม การเอียง การใช้ไหล่ แขน ขา นิ้วมือ นิ้วเท้า การใช้ลำตัว สะโพก ในการเคลื่อนไหวท่าทาง โดยการออกแบบสร้างสรรค์แต่ละท่านั้น ผู้วิจัยได้มีการให้ผู้แสดงทดลองใน หลายๆ รูปแบบ รวมถึงความซ้ำเร็วในการเคลื่อนไหว เพื่อให้เหมาะกับวัย อายุ ของผู้แสดง รวมถึง ความสวยงามในการแสดง เป็นไปตามทฤษฎีกายวิภาคศาสตร์เรื่องของกล้ามเนื้อ ถึงทฤษฎีของการ เคลื่อนไหวที่ใช้เป็นพื้นฐาน คือ การใช้พลัง(Energy) และการใช้พื้นที่(Space) สอดคล้องกับ ศรีนทิพย์ ดวนลี และกุสุมา เทพรักษ์ (2560) ได้ทำวิจัยนาฏศิลป์บำบัด แนวทางหนึ่งในการรักษา ผลการศึกษาพบว่า นาฏศิลป์บำบัด หรือ นาฏกรรมบำบัด(Dance Movement Therapy) นาฏศิลป์ บำบัดถูกนำไปใช้เพื่อการรักษาในหลายๆ ด้าน โดยนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกันกับ ศิลปะการแสดง

ทางด้านนาฏศิลป์ ใช้การเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระที่มีความสัมพันธ์กับ อารมณ์ ความรู้สึก อาจมีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะ มีผลงานวิจัยจำนวนมากนำทฤษฎีนาฏศิลป์ บำบัดไปช่วยพัฒนาบริหารกล้ามเนื้อ ช่วยพัฒนาการทรงตัวในผู้ป่วยพาร์กินสัน ช่วย พัฒนาการนอนหลับของผู้สูงอายุ

5) การเก็บรายละเอียด ผู้วิจัยพบว่า ท่านาฏศิลป์ของนาฏศิลป์ไทยสามารถใช้เป็นท่าบริหารอาการนิ้วล็อค ของผู้สูงอายุ อาทิ การกำมือ แบมือ การหักข้อมือขึ้นและลง การทำนิ้วมือเป็น วงกลมเหมือนการล่อแก้วของนาฏศิลป์ไทย สอดคล้องกับ กัญญาวิรุ์ เปี่ยมสีทอง, นพดล อินทร์จันทร์ และศรีรัฐ รักดิธณชิต (2561) ได้ทำวิจัยการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัด สำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายกพบว่า สามารถใช้แก้อาการนิ้วล็อคของผู้สูงอายุได้

6) การนำเสนอผลงาน ผู้วิจัยได้นำผลงานที่สร้างสรรค์ขึ้นนำเสนอต่อสาธารณชน ด้วย สถานการณ์ที่เกิดโรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อการนำเสนอการแสดงในรูปแบบปกติ ที่ต้องมีการรวมกลุ่มผู้ชมเป็นจำนวนมาก จึงเลือกวิธีที่เหมาะสมเพิ่มเติมคือปรับเป็นวิธีการลงทางช่อง ออนไลน์ ต่างๆ อาทิ ยูทูบ เฟสบุค ไลน์ เป็นต้น สามารถเผยแพร่ได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว

7) การประเมินผลผู้วิจัยได้จัดรูปแบบการประเมินเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มการประเมินคุณภาพ ผลงานสร้างสรรค์ ด้วยการเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง คือ ด้านการกีฬา การสาธารณสุข นาฏศิลป์ และดนตรี มาประเมินผลงาน พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิ ให้การชื่นชมในด้านแนวคิดการออกแบบ สำหรับกลุ่มคนสูงอายุและข้อเสนอแนะในการพัฒนาต่อยอดต่อไปส่วนการประเมินความพึงพอใจของผู้ชมซึ่งได้เข้ามาชมผลงานตามช่องทางนำเสนอและประเมินผลออกมาในระดับดีมาก

## 7. องค์ความรู้ใหม่

นาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา เป็นการสร้างสรรค์งานนาฏศิลป์เพื่อใช้ในการออกกำลังกายและควบึง จากกระบวนการสร้างสรรค์ก่อให้เกิดหลักการและวิธีการที่สามารถนำมา พัฒนาการสร้างสรรค์ทางด้านนาฏศิลป์ได้อย่างมีระบบคือ 1)เป็นการสร้างสรรค์ท่ากายบริหารจากท่า นาฏศิลป์ไทยให้เข้ากับกลุ่มผู้สูงอายุ 2)สร้างสรรค์ท่าประกอบให้เข้ากับจังหวะเพลง 3)จัดกลุ่มท่าโดย ออกแบบท่าที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดต่างๆ ของร่างกายเพื่อนำการออกกำลังกายระดับปานกลางเพื่อ ไม่ให้เกิดการกระทบต่อกล้ามเนื้อ กำลังของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดสุขภาพแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งหลักการที่เป็นความรู้ใหม่สรุปได้ดังนี้



ภาพที่ 1 แผนผังสรุปองค์ความรู้ใหม่นาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุต แก้วกัลยา

## 8. ข้อเสนอแนะ

### 8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

8.1.1 สุขภาพของผู้ป่วยเป็นสิ่งที่กระทรวงสาธารณสุขและกรมส่งเสริมสุขภาพให้ความสำคัญที่จะให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพที่ดี การออกกำลังกายของผู้สูงวัยจึงควรได้รับการส่งเสริมให้ผลงานนาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุต แก้วกัลยา เน้นเฉพาะกลุ่มผู้สูงวัย ออกกำลังกายตามนโยบาย ของกระทรวงสาธารณสุข

### 8.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

8.2.1 ควรมีการนำหลักสำหรับการออกกำลังกายแบบนาฏศิลป์สร้างสรรค์ ชุต แก้วกัลยา ไปถ่ายทอดสู่ชุมชนต่างๆ จะทำให้ผู้ถ่ายทอดสามารถปฏิบัติทำนาฏศิลป์ง่ายๆ ได้ อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่ไปยังชุมชนและโรงเรียนอีกทางหนึ่งด้วย

### 8.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

8.3.1 ควรมีการศึกษาการสร้างผลงานด้านนาฏศิลป์ในรูปแบบบทบาทและภาพลักษณ์ของนาฏศิลป์ในการรับใช้สังคมด้านอื่นๆ จะเป็นการถ่ายทอดงานวิจัยด้านนาฏศิลป์แก่สังคมได้เป็นอย่างดี

## 9. เอกสารอ้างอิง

- กัญชพร ต้นทอง. (2557). **นาฏยศิลป์สร้างสรรค์จากคลื่นพายุซัดฝั่ง**. วิทยานิพนธ์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาศิลปกรรมศาสตร์. คณะศิลปกรรมศาสตร์ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัญญาวิริ์ เปี้ยนสีทอง, นกตล อินทร์จันทร์ และศรีรัฐ ภัคดิธินิต. (2561). การบริหารกล้านเนื้อใน ผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก. **วารสารวิชาการนวัตกรรมการสื่อสารสังคม**. 6(1). 126-136.
- จารุวรรณ ศิลา. (2546). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมือง อีสานประยุกต์ต่อความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาใน หญิงผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิตา ชูชัยยะ. (2560). การสร้างกิจกรรมนาฏศิลป์ บำบัดเพื่อช่วยในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ แรกเข้าบ้านพักคนชรา กรณีศึกษา : ศูนย์พัฒนาการจัดการ สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ วาสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. **วารสารวิชาการสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. 19(37). 166-176.
- มนฤดี ธาดาท่านวยชัย, ขวัญเรือน กิติวัฒน์ และธนาพล ธนสถิตย์. (2562). กระบวนการสร้างสรรค์ โดยเรื่องเล่าข้ามสื่อจากบทพระราชนิพนธ์สู่ภาพยนตร์สั้น เรื่อง “สายไปเสียแล้ว”. **Siam Communication Review**. 18(24). 73-91.
- ศรินทิพย์ ดวนลี และกุสุมา เทพรักษ์. (2560). **นาฏยศิลป์บำบัด : แนวทางหนึ่งในการรักษา**. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2547). **หลักการแสดงนาฏยศิลป์ปริทรรศน์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## 10. คำขอบคุณ

งานวิจัยและผลงานสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดีด้วยความกรุณาของบุคคลหลายท่านซึ่งผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในพระคุณและใคร่ขอขอบพระคุณโดยลำดับดังนี้ กราบขอบพระคุณสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ได้พิจารณาทุนสร้างสรรค์ ชุด แก้วกัลยา และอนุมัติการขยายช่วงเวลาในการดำเนินงานกราบขอบพระคุณ นางรัจนา พวงประยงค์ ศิลปินแห่งชาติ ที่ปรึกษาโครงการสร้างสรรค์ รองศาสตราจารย์ ดร.อนุกุล โจรินสุขสมบูรณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุจิภาส ภูธนัญญฤทธิ์ นายปราโมทย์ ทักษิณ นางสาวเสาวลี แจ่มใจดี นางสาวสมทรง ภัคตินารถ และนางภูชลมาศ กล่อมจิตร ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาให้ข้อมูล คำปรึกษา แนะนำแนวทางอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสรรค์งาน รวมถึงเป็นผู้ประเมินผลงานคุณภาพงานสร้างสรรค์ในครั้งนี้