

การพัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับชมรมผู้สูงอายุจังหวัดอุบลราชธานี

Development of the “Lam Ploen Ruesi Dadton” for Older Adults’ Club in Ubon Ratchathani Province

ศิริวรรณ จันทร์แจ่ม¹ ภักศศิภรณ์ ชันทอง^{2*} สาวิตรี เถาว์โท¹ ศิริเพ็ญ อัดโพนบูลย์³

พิชชานันท์ เขียวทองอินทร์² และ สุรศักดิ์ สุขสาย⁴

Siriwan Janjang¹, Phaksachiphon Khanthong^{2*}, Savitree Thaotho¹, Siripen Attapaiboon³,

Pitchanan Thiantongin² and Surasak Suksai⁴

¹ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี 34000

² คณะแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี 34000

³ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002

⁴ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวดอน จังหวัดอุบลราชธานี 34150

¹ Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University, Ubon Ratchathani 34000

² Faculty of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ubon Ratchathani Rajabhat University, Ubon Ratchathani 34000

³ Faculty of Fine and Applied Arts, Khon Kaen University, Khon Kaen 40002

⁴ Ban Hua Don Sub-District Health Promoting Hospital, Ubon Ratchathani 34150

* Corresponding author: phaksachiphonk@gmail.com

Received: May 2, 2025; Revised: July 23, 2025; Accepted: July 31, 2025

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายแบบผสมเหมาะกับผู้สูงอายุ เพราะมีกิจกรรมหลากหลายที่ดึงดูดความสนใจ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับใช้เป็นทางเลือกในการออกกำลังกายสำหรับชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุในการพัฒนาหลักสูตร และแบบสอบถามความพึงพอใจในการทดลองใช้ท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนการพัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนมีทั้งหมด 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ศึกษาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุและการลำเพลิน 2) สำรวจความต้องการในการพัฒนาหลักสูตร 3) ปรับปรุงทำนองเพลง 4) ออกแบบท่ารำ 5) วิพากษ์ท่ารำ 6) ปรับปรุงท่ารำ 7) ทดลองใช้ท่ารำและสำรวจความพึงพอใจ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุมีการปรับปรุงทำนองเพลงให้ช้าลงและลดการย่อท่าแบบลำเพลิน เพิ่มเวลาในการออกกำลังกายเป็น 20 นาที มีการพัฒนาท่ารำทั้งหมด 31 ท่า ด้านความต้องการพัฒนาหลักสูตรมีความต้องการในระดับมากทุกหัวข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยด้านความต้องการระหว่าง 3.78–4.23 คะแนน ผลการประเมินความพึงพอใจในการทดลองใช้ท่าลำเพลินฤๅษีตัดตน พบว่าทุกหัวข้อมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ยกเว้นหัวข้อปฏิบัติตามได้ถูกจังหวะที่มีความพึงพอใจในระดับมาก (มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจระหว่าง 4.34–4.80 คะแนน) ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในอนาคต คือ การศึกษาผลทางคลินิกเพิ่มเติม เช่น ผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของอาสาสมัคร

คำสำคัญ: ฤๅษีตัดตน ลำเพลิน ผู้สูงอายุ การสร้างสรรค์

Abstract

Multimodal exercise is appropriate for older adults, as its incorporation of diverse activities enhances motivation and sustained participation. This research aims to develop "Lam Ploen Ruesi Dadton" as an optional exercise for the older adults' club. The participants were members of the Older Adults' Club under the Ubon Ratchathani Provincial Administrative Organization. The research instruments included a survey on the older adults' needs for curriculum development and a satisfaction questionnaire regarding the trial use of the Lam Ploen Ruesi Dadton dance for the older adults. The development process of the dance involved seven steps: 1) studying relevant knowledge on exercise for the elderly and Lam Ploen, 2) surveying the needs for curriculum development, 3) adjusting the music tempo, 4) designing the movements, 5) consulting experts for feedback, 6) refining the movements, and 7) trialing the movements and assessing satisfaction. The findings indicated that the Lam Ploen Ruesi Dadton movements for the older adults were improved by slowing down the music tempo and reducing foot stomping, with the exercise duration extended to 20 minutes. The developed Lam Ploen Ruesi Dadton dance comprised 31 movements. Regarding curriculum development needs, all topics were rated at a high level, with mean scores ranging from 3.78 to 4.23. The satisfaction assessment of the trial implementation of the Lam Ploen Ruesi Dadton exercise revealed the highest level of satisfaction across all items, except for the item related to performing the movements in rhythm, which received a high level of satisfaction. Mean satisfaction scores ranged from 4.34 to 4.80. A recommendation for further study is to investigate clinical outcomes, including the effects on the physical and mental health of participants.

Keywords: Ruesi dadton, Lam ploen, Older adults, Creative

บทนำ

การอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นในยุคปัจจุบันมีโอกาสที่สำคัญคือการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ให้เกิดประโยชน์ อย่างไรก็ตามในทางกลับกันก็เป็นความท้าทายที่จะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสม (พระเทพวชิรวิมล สายัญญ์ ปญญาวชิโร, 2567) ซึ่งจากทัศนหรือมโนภาพจากอดีตไปสู่ความเป็นไปได้ในอนาคตของการพัฒนาวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีความยั่งยืน มี 4 ประการ คือ 1) การรอบคอบคิดจากทัศนทางวัฒนธรรมที่ยั่งยืน 2) ทุนวัฒนธรรมในมิติทางประวัติศาสตร์ท้องถิ่น 3) การสร้างอัตลักษณ์บนฐานศิลปวัฒนธรรมในสถาปัตยกรรมท้องถิ่น และ 4) วิถีพันธ์ของวัฒนธรรมกับนวัตกรรมทางปัญญาเชิงสร้างสรรค์ (สุชาติ แสงทอง, 2567) ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับการบูรณาการการออกกำลังกายด้วย ฤกษ์ตัดต้นกับเพลงที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นของจังหวัดอุบลราชธานี

จังหวัดอุบลราชธานีตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างและอยู่สุดชายแดนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ มีชายแดนติดสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวและราชอาณาจักรกัมพูชา มีพื้นที่ใหญ่เป็นลำดับที่ 5 ของประเทศ มีศิลปวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายเนื่องมาจากพื้นที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ที่มีขนาดใหญ่และติดลุ่มแม่น้ำโขง อีกทั้งยังเป็นเมืองที่มีความสำคัญในการเป็นที่ตั้งกองบัญชาการมณฑลอิสานโดยมีพระปทุมวรราชสุริยวงศ์ (ท้าวคำผง) เป็นเจ้าเมืองคนแรก (สำนักงานจังหวัดอุบลราชธานี, 2565) ศิลปวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์และเป็นที่ยอมรับทั้งภายในประเทศและนานาชาติ ได้แก่ งานแห่เทียนเข้าพรรษา (สุธิดา ต้นเลิศ และคณะ, 2567) วัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์ (สุธิดา ต้นเลิศ และพัชรี ธานี, 2559; เขาวรัตน์ เจริญจิตกร และภวษา เรืองชีวิน, 2563) การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในอำเภอเขมราฐ (กนกณิศา ธนาโชคพิสิษฐ์ และอลงกรณ์ อรรคแสง, 2564) หมอลำ (พิชิต ทองชิน และฉลาด ส่งเสริม, 2566) และผลงานด้านนาฏศิลป์ ได้แก่ ลำตัดหวาย (คำลำ มุลิกา, 2562) และฟ้อนซ่องทรายมูล (จักรวาล วงศ์มณี และ

คณะ, 2566) ตัวอย่างแนวทางการพัฒนาท่าเรือของอำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี คือ การใช้ท่าเรือที่สื่อความหมายและไม่สื่อความหมาย โดยให้สอดคล้องกับท่านาฏยศัพท์และท่ารำแม่บทใหญ่ (สุรดา ประเสริฐ, 2564) ส่วนท่ารำในภาคเหนือใช้การพัฒนาท่ารำเป็นการลำดับตามบทเพลง (ณัฐพัชร์ มหายนันท์, 2566)

ดนตรีพื้นบ้านนอกจากจะมีคุณค่าทางด้านศิลปวัฒนธรรมแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น การส่งเสริมคุณภาพชีวิต (ฐาปนีย์ สังสิทธิ์วงศ์, 2565) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (รณ เทียบแก้ว และคณะ, 2566) ซึ่งสามารถนำไปใช้ในรูปแบบการออกกำลังกายในผู้สูงอายุได้ โดยรูปแบบการใช้ภูมิปัญญาเป็นฐานในการออกกำลังกายมีทั้งหมด 5 ลักษณะ ได้แก่ การออกกำลังกายตามหลักภูมิปัญญาการกีฬา การนำภูมิปัญญามาใช้เป็นท่าประกอบเพลง การนำภูมิปัญญามาใช้เป็นอุปกรณ์ประกอบ การนำภูมิปัญญามาใช้เป็นเพลง และการนำภูมิปัญญาใช้แบบผสมผสาน (ฉัญลักษณ์ ตั้งธรรมพิทักษ์ และคณะ, 2567)

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีและชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานีได้ร่วมมือกันขับเคลื่อนอัตลักษณ์การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัด และคาดหวังให้เป็นซอฟต์แวร์ (Soft Power) ของจังหวัดอุบลราชธานีจากการผสมผสานศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นอีสานและการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน ให้เป็นเอกลักษณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี จนได้ผลผลิตเป็นบทเพลงลำเพลินฤๅษีตัดตนและท่ารำต้นแบบ (ภักดีจิรณ ชันทอง และคณะ, 2567) เนื่องจากลำเพลินเป็นจังหวะที่เร้าใจและสนุกสนาน รวมทั้งใช้ในการแสดงเริ่มต้นจึงมีคำว่า “เปิดผ้าม่านกั๋ง” อย่างไรก็ตามจังหวะและท่ารำต้นแบบส่วนใหญ่พัฒนามาจากบทเพลงซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่าการพัฒนาท่าลำเพลินส่วนใหญ่มาจากท่ารำแม่บทอีสาน ท่ารำพื้นเมือง ท่ารำแบบหมอลำเพลิน และท่าเต้นร่วมสมัย (กนกอร สุขุมาลัยพงษ์ และคณะ, 2567) ซึ่งการพัฒนาท่าในระยแรกยังขาดการเชื่อมโยงท่าฤๅษีตัดตน และพบว่าหัวข้อความเหมาะสมกับผู้สูงอายุได้คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจน้อยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับหัวข้ออื่น (3.76 ± 0.831 คะแนน) จากหลักฐานทางด้านศิลปวัฒนธรรมที่กล่าวมาข้างต้นได้แสดงให้เห็นถึงความเป็นไปได้ในการสร้างสรรค์ผลงานที่บูรณาการวัฒนธรรมอีสาน ความเป็นจังหวัดอุบลราชธานี ร่วมกับท่าออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนให้เป็นผลงานสร้างสรรค์ใหม่ ดังนั้นการศึกษาครั้งนี้จึงต้องการพัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนจากท่าต้นแบบให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุและสามารถปฏิบัติตามได้เพื่อนำไปพัฒนาเป็นหลักสูตรฝึกอบรมต่อไป

วัตถุประสงค์

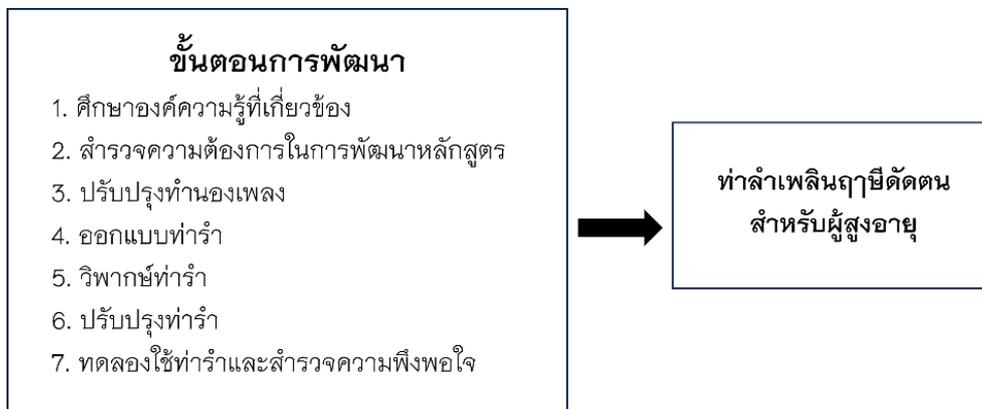
วัตถุประสงค์หลักของการศึกษานี้ คือ เพื่อพัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย ดังนี้

1. สำรวจความต้องการการพัฒนาหลักสูตรลำเพลินฤๅษีตัดตน
2. พัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุ
3. ประเมินความพึงพอใจการทดลองใช้ท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุ

กรอบแนวคิด

การพัฒนาท่ารำต้นแบบของการศึกษาก่อนหน้า (ภักดีจิรณ ชันทอง และคณะ, 2567) โดยพบว่าควรปรับให้มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุทั้งทำนองและท่าที่ควรมีการนำท่าฤๅษีตัดตนมาใช้ให้เป็นไปตามความต้องการของชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี จึงใช้รูปแบบการพัฒนาท่ารำด้วยการนำไปทำเป็นหลักสูตรอบรมสำหรับผู้สูงอายุที่เน้นการพัฒนาและวิพากษ์ผลของการพัฒนาท่ารำไปที่ละขั้นเพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่เรียน มีทั้งหมด 7 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ศึกษาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและผู้สูงอายุและการลำเพลิน

2) ตรวจสอบความต้องการในการพัฒนาหลักสูตร 3) ปรับปรุงทำนองเพลง 4) ออกแบบทำรำ 5) วิพากษ์ทำรำ 6) ปรับปรุงทำรำ 7) ทดลองใช้ทำรำและสำรวจความพึงพอใจในการทดลองใช้ทำรำเพลินฤๅษีตัดตนจึงได้กรอบแนวคิดการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้ผ่านการรับรองโครงการวิจัยโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี เอกสารรับรองเลขที่ SSJ.UB 128 ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสานทั้งงานวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพร่วมกัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี ที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 104 คน
2. ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี ที่ทดลองใช้ทำลำเพลินฤๅษี จำนวน 41 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุในการพัฒนาหลักสูตร โดยคณะผู้วิจัยได้ทำแบบประเมินค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC: Index of item objective congruence) ให้แก่ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลักสูตรจำนวน 3 คน (ด้านการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน 2 คน และด้านเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษา 1 คน) ก่อนการสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุในการพัฒนาหลักสูตร สำหรับการประเมินค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามมี 3 เกณฑ์ คือ เหมาะสม (1 คะแนน) ไม่แน่ใจ (0 คะแนน) และไม่เหมาะสม (-1 คะแนน) โดยนำข้อคำถามที่ได้คะแนนน้อยกว่า 0.5 คะแนนมาปรับปรุงแก้ไขหรือตัดออกตามข้อเสนอแนะที่ได้รับ ซึ่งพบว่าทุกข้อมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ โดยมีข้อเสนอแนะให้ปรับคำถามให้เข้าใจง่ายขึ้น 2 ข้อ

2. แบบสอบถามความพึงพอใจในการทดลองใช้ทำลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุใช้มาตรวัดแบบ Likert scale ดังเกณฑ์ต่อไปนี้

- | | | |
|-------------|---|-------------------------------------|
| 4.51 – 5.00 | = | มีความต้องการ/ความพึงพอใจมากที่สุด |
| 3.51 – 4.50 | = | มีความต้องการ/ความพึงพอใจมาก |
| 2.51 – 3.50 | = | มีความต้องการ/ความพึงพอใจปานกลาง |
| 1.51 – 2.50 | = | มีความต้องการ/ความพึงพอใจน้อย |
| 1.00 – 1.50 | = | มีความต้องการ/ความพึงพอใจน้อยที่สุด |

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนาท่าลำเพลินฤาษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการสำรวจและการวิพากษ์จากผู้เชี่ยวชาญโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา

การพัฒนาท่าลำเพลินฤาษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุที่ทดลองใช้ท่าต้นแบบจากการศึกษาก่อนหน้า พบว่าความเหมาะสมกับผู้สูงอายุมีระดับความพึงพอใจที่น้อยกว่าหัวข้ออื่น (ภักศศิภรณ์ ชื่นทอง, 2567) ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้ปรับปรุงจังหวะดนตรีให้ช้าลงแต่ยังคงมีความเป็นลำเพลินและสนุกสนาน และเพิ่มเวลาจากเดิม 9 นาที (เป็นระยะเวลาที่ใช้ตามเนื้อเพลงแต่ไม่เพียงพอต่อการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง) เป็น 20 นาที โดยวนซ้ำเนื้อเพลง 2 รอบ เพื่อให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง มีผู้ตอบแบบสำรวจ 104 คน มีอายุเฉลี่ย 69.37 ± 6.335 ปี โดยผลการสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุในการพัฒนาหลักสูตรลำเพลินฤาษีตัดตนแสดงในตารางที่ 1 พบว่าทุกหัวข้อมีความต้องการในระดับมาก โดยหัวข้อที่มีความต้องการสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ด้านหลักการย่อท่า และด้านหลักการวางแขน และจัดระเบียบร่างกาย ตามลำดับ

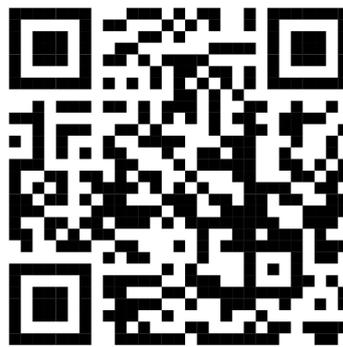
ตารางที่ 1 ความต้องการของผู้สูงอายุในการพัฒนาหลักสูตรลำเพลินฤาษีตัดตน (n = 104)

รายการ	ผลการประเมิน	ความต้องการ
ความรู้ความเข้าใจ		
1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับท่าลำเพลินฤาษีตัดตน	4.07 ± 0.917	มาก
2. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจังหวะเพลงแอโรบิกลำเพลินฤาษีตัดตน	4.04 ± 0.934	มาก
3. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	4.23 ± 0.839	มาก
ทักษะ		
4. ทักษะท่าลำเพลินฤาษีตัดตนระดับต้น (รำได้ถูกจังหวะ)	3.93 ± 1.017	มาก
5. ทักษะท่าลำเพลินฤาษีตัดตนระดับกลาง (รำได้ถูกจังหวะ ถูกท่า)	3.88 ± 0.998	มาก
6. ทักษะท่าลำเพลินฤาษีตัดตนระดับสูง (รำได้ถูกจังหวะ ถูกท่า และจัดระเบียบร่างกายถูกต้อง)	3.78 ± 1.061	มาก
เนื้อหาในหลักสูตร		
7. ประวัติและรูปแบบการกายบริหารฤาษีตัดตน	4.09 ± 0.936	มาก
8. ความเป็นมาของจังหวะลำเพลินฤาษีตัดตน	4.13 ± 0.910	มาก
9. รูปแบบของการรำไทยในท่าแอโรบิกลำเพลินฤาษีตัดตน	4.13 ± 0.878	มาก
10. หลักการย่อท่า	4.19 ± 0.871	มาก
11. หลักการวางแขน และจัดระเบียบร่างกาย	4.16 ± 0.860	มาก

ในขั้นตอนการออกแบบท่ารำมีผู้ที่เกี่ยวข้องหลัก 3 กลุ่ม คือ ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านฤาษีตัดตน ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์พื้นบ้าน และผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี เพื่อปรับท่าในเบื้องต้นให้เหมาะสมร่วมกัน และได้จัดเวทีวิพากษ์หลักสูตรในรูปแบบออนไลน์โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนาฏศิลป์จากหลายหลายสถาบันจำนวน 3 คน ข้อเสนอแนะที่รับจากกิจกรรมการวิพากษ์ ได้แก่ การปรับท่ารำให้ช่วงของการอบอุ่น

ร่างกายและคลายอุณหภูมิตั้งแต่ความชัดเจนและเหมาะสมมากขึ้น โดยช่วงแรกของการอบอุ่นร่างกายยังไม่จำเป็นต้องย่อท่า อาจใช้ท่าสะบัดมือ หรือท่าง่าย ๆ ในช่วงเริ่ม ช่วงดนตรีบรรเลงให้ใช้ท่ารำนาฏศิลป์ และช่วงที่มีบทเพลงให้ปรับเป็นท่า ฤๅษีดัดตนทั้งหมด

เมื่อได้รับข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับท่ารำใหม่ได้ท่ารำในช่วงทำนองเพลง จำนวน 12 ท่า และท่ารำที่พัฒนามาจากท่าฤๅษีดัดตนจำนวน 19 ท่า รวมทั้งหมด 31 ท่า โดยสามารถดาวน์โหลดท่ารำได้จาก QR code ในภาพที่ 2 ซึ่งบทความนี้จะนำเสนอเฉพาะท่าฤๅษีดัดตนที่พัฒนาขึ้นมาใหม่นำมาจากลำดับในท่าออกกำลัง ก ฤๅษีดัดตน (ภักศศิภรณ์ ชันทอง, 2567) โดยแบ่งออกเป็น 5 ท่อน ตามเนื้อเพลง เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำและฝึกฝน ซึ่งในขณะที่ฝึกปฏิบัติกรจะให้คำแนะนำเรื่องของการเคลื่อนไหวที่ไม่ก่อให้เกิดอาการปวดและบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหว ที่เป็นข้อจำกัดในผู้สูงอายุแต่ละราย



ภาพที่ 2 QR code ท่าลำเพลินฤๅษีดัดตนสำหรับผู้สูงอายุ

ท่อนที่ 1 เป็นท่ารำประกอบคำร้องที่กล่าวถึงการออกกำลังกายด้วยฤๅษีดัดตนท่าที่ 1-3 ในส่วนตอนท้ายก่อนขึ้นท่อนใหม่ได้นำท่อนหน้าที่เหลือมาใช้รูปแบบท่ารำดังแสดงในตารางที่ 2 รวมออกแบบท่าลำเพลินฤๅษีดัดตน 4 ท่า

ตารางที่ 2 แนวทางการพัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีดัดตนสำหรับผู้สูงอายุจากท่าต้นแบบท่อนที่ 1

บทเพลง	ต้นแบบ ท่าฤๅษีดัดตน	ท่าลำเพลินฤๅษีดัดตน	แนวคิดการ ออกแบบ
ท่าที่ 1 ช่วยถนอมสายตา คิวโลสง่า บุรพาเรืองรอง			นำมาจากท่อนวด หน้าท่าที่ 1.1 (ท่า เสยผม)
ท่าที่ 2 คือครรลองขนสง พุดถึงค่อย มันคง เกิดอากาศสา			นำมาจากท่าที่ 2

บทเพลง	ต้นแบบ ท่าฤๅษีดัดตน	ท่าลำเพลินฤๅษีดัดตน	แนวคิดการ ออกแบบ
<p>ที่ลำคัญท่าที่ 3 ตามตำรา ที่ลำคัญท่าที่ 3 ตามตำรา จุดเคล็ดลับวิชา บรรเทาทุกข์ให้สุขใจ ผ่อนคลาย ปลดลือคความเจ็บปวด เหมือนยิงจรวดเข้าสู่จุดหมาย อายุยืนเปล่งปลั่งพลังกาย อายุยืนเปล่งปลั่งพลังกาย ผิดพรรณอ่อนกว่าวัย ถือกำเนิดเปิดทาง</p>			<p>นำมาจากท่าที่ 3</p>
<p>ตำราอ้างสรรพางค์ทางท่า ตำราอ้างสรรพางค์ทางท่า หลักวิชาเลิศล้ำนำหน้ายุคสมัย เริ่มจากโตขับไล่ลมปราณ เริ่มจากโตขับไล่ลมปราณตามโบราณชนาไซ ว่าแม่นดี เอาเหลือนี้</p>			<p>นำมาจากท่าหมวดหน้าท่าที่ 1.2-1.7 โดยเพิ่มการยกสะโพกและการหมุนตัว</p>

ท่อนที่ 2 เป็นท่ารำประกอบคำร้องที่กล่าวถึงการออกกำลังกายด้วยฤๅษีดัดตนท่าที่ 4-6 ในส่วนตอนท้ายก่อนขึ้นท่อนใหม่ได้นำท่าฤๅษีดัดตนท่าที่ 4 ในท่าเหยียดแขนไปด้านข้างมาใช้ออกแบบท่ารำดังแสดงในตารางที่ 3 รวมออกแบบท่าลำเพลินฤๅษีดัดตน 4 ท่า

ตารางที่ 3 แนวทางการพัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีดัดตนสำหรับผู้สูงอายุจากท่าต้นแบบท่อนที่ 2

บทเพลง	ต้นแบบ ท่าฤๅษีดัดตน	ท่าลำเพลินฤๅษีดัดตน	แนวคิดการ ออกแบบ
<p>ท่าที่ 4 แก้มเจ็บหัวตามืดตามัวคือแสงสว่างนำพา</p>			<p>นำมาจากท่าที่ 4 เฉพาะท่าเหยียดแขนไปด้านหน้า</p>
<p>ท่าที่ 5 เหน็บซาแขนขัดหมัดเมาบัดกวาดแก้มขัดขาขัดแขน</p>			<p>นำมาจากท่าที่ 5 เฉพาะจังหวะที่ 1</p>

บทเพลง	ต้นแบบ ท่าฤๅษีตัดตน	ท่าลำเพลินฤๅษีตัดตน	แนวคิดการ ออกแบบ
ท่าที่ 6 ยกนิ้วให้เลยแพน ท่าที่ 6 ยกนิ้วให้เลยแพน เจ็บขาเจ็บแขนช่วยบรรเทาหายลับตา			นำมาจากท่าที่ 6
ตำรานี้มีมาจนแล้วพ่อ ตำรานี้มีมาจนแล้วแม่ คั้นบดตีคักแท้เขาโยนทิมแต่เหิง บ่แม่นเพ็งมาคืดเขียนเอา บ่แม่นเพ็งมาคืดเขียนเอา มีสำเนาตำนานผ่านการวิจัยแล้ว ผ่านการวิจัยแล้ว	 		นำมาจากท่าที่ 4 เฉพาะท่าการเหยียดแขนไปด้านข้างร่วมกับการย่อเท้าไปด้านข้าง

ท่อนที่ 3 เป็นท่ารำประกอบคำร้องที่กล่าวถึงการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนท่าที่ 7-9 ในส่วนตอนท้ายก่อนขึ้นท่อนใหม่ได้นำท่าฤๅษีตัดตนท่าที่ 8 มาทุกชั้นตอนมาใช้ดังแสดงในตารางที่ 4 รวมออกแบบท่าลำเพลินฤๅษีตัดตน 4 ท่า

ตารางที่ 4 แนวทางการพัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุจากท่าต้นแบบท่อนที่ 3

บทเพลง	ต้นแบบ ท่าฤๅษีตัดตน	ท่าลำเพลินฤๅษีตัดตน	แนวคิดการ ออกแบบ
ท่าที่ 7 นีมีเคล็ดวิชาไม่ใช่ธรรมดาแก้กร่อนผ่อนปรน มรรคผลปัดคาด			นำมาจากท่าที่ 7
ท่าที่ 8 องอาจเปิดลมในแขน			นำมาจากท่าที่ 8 เฉพาะช่วงดัดมือ
ท่าที่ 9 นันหนอแพน ๆ ท่าที่ 9 นันหนอแพน ๆ จากนิ้วถึงปลายแขนต่ออายุให้ยืนยาว			นำมาจากท่าที่ 9
ปีเดือนเข้าคืนวันผันผ่าน เฮาบ่อาจต่อต้านความเฒ่าแก่ชรา เลขเลข 5 ลูกนั่งครางโอย ๆ เลขเลข 5 ลูกนั่งครางโอย ๆ สังขารโรยตามวัยไล่ใจแห่นัดเจ้า แลงหรือเข้า exercise บ่อย ๆ ผักผนโตเทื่อละน้อย ลีดีได้ขึ้นแมนแน่นอน	 	 	นำมาจากท่าที่ 8 ครบทุกจังหวะโดยเพิ่มการยกสะโพก

ท่อนที่ 4 เป็นท่ารำประกอบคำร้องที่กล่าวถึงการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนท่าที่ 10-12 ในส่วนตอนท้ายก่อนขึ้นท่อนใหม่ได้นำท่าฤๅษีตัดตนท่าที่ 4 ในท่าเหยียดแขนไปด้านข้างมาใช้ออกแบบท่ารำดังแสดงในตารางที่ 5 รวมออกแบบท่ารำเพลินฤๅษีตัดตน 4 ท่า

ตารางที่ 5 แนวทางการพัฒนาท่ารำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุจากท่าต้นแบบท่อนที่ 4

บทเพลง	ต้นแบบ ท่าฤๅษีตัดตน	ท่ารำเพลินฤๅษีตัดตน	แนวคิดการ ออกแบบ
ท่าที่ 10 แก้วไขโหล่คาง หัวเข้าหัวขา ลูกสะบ้าทำงาน			นำมาจากท่าที่ 10
ประสานต่อด้วยท่า 11 อันนี้สูตรเด็ด ๆ หัวอกพกซ้ำ ทรมานเหมือนคนมีกรรม ทรมานเหมือนคนมีกรรม ท่าฤๅษีต้อง ทำให้มันสมปอง			นำมาจากท่าที่ 11 เฉพาะจังหวะที่ 1
ท่าที่ 12 ซ้อคอกไม้ตก ตำราหีบยก โบราณเชื่อถือ แก้วตะคริวกินเท่ากินมือ คำตอบก็คือหายไปฉบับพลัน			นำมาจากท่าที่ 12
สือกันก้องโลกาผืนแผ่นดิน สือกันก้อง โลกาผืนแผ่นดิน ผู้หลังอ้าอ่อนแอ้นผู้ใต้ได้ เฮ็ดนำ สุขเลิศล้ำเจ็บป่วยบ่มาพาล ให้ ตาหวานเลิง ๆ ผ่านโรคาฮ้าย ฟังลำ ฮ้ายมาตักต้องเบ็งมันลิติจังเว้าลิตีแท้ ซำได้	  	  	นำมาจากท่าที่ 11 เฉพาะจังหวะที่ 2

ท่อนที่ 5 เป็นท่ารำประกอบคำร้องที่กล่าวถึงการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนท่าที่ 13-15 มาใช้ออกแบบท่ารำดังแสดงในตารางที่ 6 ส่วนที่เหลือจะมีการใช้ท่าฤๅษีตัดตนบางท่าในส่วนของดนตรีช่วงกลางเพลงและช่วงท้ายเพลง รวมออกแบบท่ารำเพลินฤๅษีตัดตน 3 ท่า

ตารางที่ 6 แนวทางการพัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุจากท่าต้นแบบตอนที่ 5

บทเพลง	ต้นแบบ ท่าฤๅษีตัดตน	ท่าลำเพลินฤๅษีตัดตน	แนวคิดการ ออกแบบ
ท่า 13 ตามน้ำโตนโตก ชั้นชะเนาะคันโยก แก้วสะโพกสลักเพชร			นำมาจากท่าที่ 13 แต่ลดระดับหัวเข่า
ท่า 14 อันนี้ก็เด็ด เปิดประตูทั้งเจ็ดแก็เสื้อดลมนในตัว			นำมาจากท่าที่ 14 โดยใช้มือ 2 ข้างในการเหยียดหลัง
ท่า 15 ท่าสุดท้ายลงตัว ท่า 15 ท่าสุดท้ายลงตัว แก้วได้ชั่วรั้ว ฃเมื่อยปลายเท้าปลายมือ			นำมาจากท่าที่ 15

ในส่วนของบทเพลงตอนท้ายจะใช้ท่ารำสลับกับท่าฤๅษีตัดตนอีก 4 ท่า โดยนับเป็นการรำ 3 รอบ ด้วยท่าจับข้างไปทางซ้าย-ขวา และจับสลับไปทางซ้าย-ขวา นับเป็น 1 ชุด และรำ 3 ชุดสลับกับท่าฤๅษีตัดตนที่เหลืออีก 4 ท่า ดังแสดงในตารางที่ 7 โดยเพิ่มการย่อเท้าตามจังหวะเพลงร่วมกับท่าฤๅษีตัดตนอีก 4 ท่า

ตารางที่ 7 แนวทางการพัฒนาท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลง	ท่าที่ใช้	แนวคิดการออกแบบ
คือโดยย่อกะพอนแหมเห็นป่อง คือโดยย่อกะพอนแหมเห็นป่อง แก้วจับหัวปวดท้องสาละบาดเหมื่อยมีน ลมตีขึ้นเส้นจ๋องจ๋อง ลมตีขึ้นเส้นจ๋องจ๋อง ตาฟางมองเฮืองแสง ฮุ่งเฮืองยามแล้ง แสงเหลือน้อยคอยวันนอนเสื่อ มีตำราสอยเอื้อชูขึ้นให้สอยแสง น้อยต้องแต่งออกท่าฤๅษี น้อยต้องแต่ง ออกท่าฤๅษี ลีตีวันตีคืน ให้หมั่นทำหม่นเด้อเจ้า ให้หมั่นทำหม่นเด้อเจ้า	 “ท่ารำจับข้าง-จับสลับ”	ใช้ท่าที่จำง่าย ใช้ระบบการจำเป็นชุด และสลับมือ 2 ฝั่ง เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ใช้รำค้นท่าฤๅษีตัดตนอีก 3 ท่า
โอ้ยน้อยาย พอดราวแล้วลีลาลงโค้งอวยพอเทื่อแล้วลีลาลงคองอวย ขออวยพรหมู่เจ้า		เพิ่มการย่อเท้าจากท่าฤๅษีตัดตนท่าที่ 4

<p>ให้ยืนมันส์คน ผู้เริ่มต้นพาก่อทำการ เรื่อง ฤๅษีตัดตนแห่ง อุบลฯ เหาณี นั้นกะมีสาละนั อหลายท่า ละพากันชูส้อย หล่านางเ้าย มี ผู้ใหญ่ผู้น้อย มาคอยค้ำส้อยแแสง บอกให้แจ้ง ผู้เฒ่าสูงวัย เฒ่ามีใจกุศลเฮ็ดเพื่อคนทั้งค้าย ลงตอนท้ายผู้สูงวัยทุกท่าน ลงตอนท้ายผู้สูง วัยทุกท่าน ให้มีใจเคียงมันทันโลกยุคสมัย ยืน อยู่ได้ทุกทีมีความสุข ยืนอยู่ได้ให้ทุกทีมี ความสุข ดูแลกันยามทุกช้ ให้ทุกคนส่ง รอยยิ้ม ให้ทุกคน... ส่งรอยยิ้ม</p>		<p>เพิ่มการย่อเท้าจากท่า ฤๅษีตัดตนท่าที่ 3 ครบ</p>
		<p>เพิ่มการย่อเท้าจากท่า ฤๅษีตัดตนท่าที่ 2</p>

ขั้นตอนสุดท้ายคือการทดลองใช้ท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนจากการสำรวจความพึงพอใจของอาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 41 คน โดยมีผลการประเมินจากผู้สูงอายุดังแสดงในตารางที่ 3 พบว่า หัวข้อที่มีความพึงพอใจในระดับมากมีเพียงหัวข้อเดียว คือ การปฏิบัติตามได้ถูกจังหวะ ส่วนหัวข้ออื่น ๆ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ซึ่ง 3 อันดับแรกที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ความสนุกสนาน ความเหมาะสมของท่า และความพึงพอใจโดยรวมของท่าที่ใช้

ตารางที่ 8 ความพึงพอใจการทดลองใช้ท่าลำเพลินฤๅษีตัดตน (n = 41)

หัวข้อ	ค่าเฉลี่ย ± ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
สามารถปฏิบัติตามได้ถูกจังหวะ	4.34 ± 0.825	มาก
ความเหมาะสมของท่า	4.93 ± 0.264	มากที่สุด
ความสนุกสนาน	4.98 ± 0.156	มากที่สุด
ความรู้สึกร่าร่างกายมีความพร้อมในการลำเพลินฤๅษีตัดตน	4.71 ± 0.559	มากที่สุด
ความพึงพอใจโดยรวมของท่าที่ใช้	4.80 ± 0.401	มากที่สุด

อภิปรายและสรุปผล

อภิปรายผล

ท่าลำเพลินฤๅษีตัดตนสำหรับผู้สูงอายุที่ได้รับการพัฒนาจำนวน 7 ขั้นตอน เป็นท่าที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามได้จริง ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับการพัฒนาท่าต้นแบบในระยะแรกจากงานวิจัยก่อนหน้า (ภักดีจิรภรณ์ ชันทอง และคณะ, 2567) พบว่า มีจำนวนท่าที่ลดลงจาก 44 ท่า เหลือ 31 ท่า ซึ่งผู้สูงอายุจำได้ง่ายขึ้น เนื่องจากใช้ท่าจากฤๅษีตัดตนเป็นหลัก และเพิ่มท่ารำเข้าไปในช่วงดนตรีบรรเลง โดยนำท่ารำที่มีความสอดคล้องกับท่าทางของคนอีสานและท่านวดแผนไทยมาประยุกต์เพิ่มเติม

รูปแบบการใช้ภูมิปัญญาเป็นฐานในการออกกกำลังกายของการศึกษาคั้งนี้มีถึง 4 ลักษณะ คือ การออกกกำลังกายตามหลักภูมิปัญญาการกีฬา การนำภูมิปัญญามาใช้เป็นท่าประกอบเพลง การนำภูมิปัญญามาใช้เป็นเพลง และการนำภูมิปัญญามาใช้แบบผสมผสาน ยกเว้นเรื่องของการนำภูมิปัญญาเป็นอุปกรณ์การออกกกำลังกาย กล่าวคือ มีการนำ

ท่าฤกษ์ตัดต้นและรำพื้นบ้านมาใช้เป็นท่าประกอบเพลง และมีการแต่งเพลงในทำนองลำเพลินที่เป็นเพลงพื้นบ้านอีสาน (ธัญลักษณ์ ตั้งธรรมพิทักษ์ และคณะ, 2567)

การสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุในการพัฒนาหลักสูตรลำเพลินฤกษ์ตัดต้นเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาเป็นหลักสูตรสำหรับผู้สูงอายุ เห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีความต้องการทักษะลำเพลินในระดับกลาง (ถูกจังหวะและถูกท่า) ซึ่งสอดคล้องกับการปรับการย่อท่าแบบประยุกต์ท่าลำเพลิน เนื่องจากการรำขออาจจะไม่เหมาะสมกับการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ ส่วนหัวข้อที่มีคะแนนความต้องการสูงที่สุดคือความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อาจหมายถึง ผู้สูงอายุในชมรม ให้ความสนใจเรื่องของการออกกำลังกาย หรือ ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนระหว่างการออกกำลังกาย

จากการพัฒนาท่ารำโดยเน้นให้แต่ละท่อนมีความสอดคล้องกับท่าฤกษ์ตัดต้นทำให้ผู้สูงอายุมีทางเลือกเพิ่มมากขึ้นในการเลือกใช้รูปแบบการออกกำลังกายด้วยฤกษ์ตัดต้นและสามารถนำไปใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความสนุกสนานและกิจกรรมกลุ่มในผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการจัดศิลปวัฒนธรรมในพื้นที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุที่เกิดความรู้สึกรักสุขภาพและกระตือรือร้น อีกทั้งยังช่วยให้คุณภาพชีวิตในทุกด้านดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ชลาชัย วงศ์อารีย์, 2561) และการศึกษาการฝึกออกกำลังกายแบบรำเชิงอีสานประยุกต์ยังช่วยให้สมรรถภาพทางกายและน้ำหนักตัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 4 และ 8 สัปดาห์ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (ณัชนันท์ ฝุ่กลอยธนนท์, 2566)

สรุปผล

ท่าลำเพลินฤกษ์ตัดต้นเป็นท่ารำที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุและสามารถปฏิบัติได้จริง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนานและความพึงพอใจ มีความเป็นไปได้ในการพัฒนาไปสู่หลักสูตรการอบรมสำหรับชมรมผู้สูงอายุต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ในการพัฒนาท่ารำสำหรับผู้สูงอายุนอกจากจะต้องพิจารณาความถูกต้องของท่าแม่บทหรือท่าต้นแบบที่นำมาใช้แล้ว ยังคงต้องพิจารณาถึงความเป็นไปได้ในการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดความเหมาะสมและความพึงพอใจสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

สามารถนำท่าที่พัฒนาไปต่อยอดการศึกษาสำหรับผลที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุในหลากหลายมิติ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณอาสาสมัครในการศึกษาค้นคว้านี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี และผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลักสูตรและด้านนาฏศิลป์ที่ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาท่าลำเพลินฤกษ์ตัดต้นสำหรับผู้สูงอายุ และงบประมาณการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

เอกสารอ้างอิง

- กนกณิศรา ธนาโชคพิสิษฐ์ และ อลงกรณ์ อรรคแสง. (2564). แนวทางการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของอำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม์*, 8(6), 177–191.
- กนกอร สุขุมาลัยพงษ์, ปิ่นเกศ วัชรปาณ และ ก้องเกียรติ ใจเย็น. (2567). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการสร้างสรรค์รายวิชานาฏยประดิษฐ์จากท่าพ้องของหมอลำเพลิน คณะชูเปเปอร์ ๓. วิทยาลัยศิลปจังหวัดอุดรธานี. *วารสารศิลปะและวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำมูล*, 13(3), 14–28.
- คำล่า มุลิกา. (2562). ลำดั่งหวาย ศิลปะการแสดงสองฝั่งโขง. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 10(พิเศษ), 294–319.
- จักรวาล วงศ์มณี, วราภคณา วุฒิชัย, ญญา วิโย และ ปิ่นมณี สาระมัย. (2566). เบื้องพ้องของทรายมูล: นาฏยศิลป์สร้างสรรค์จากภูมิปัญญาการผลิตของ ชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถีบ้านทรายมูล จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 11(3), 1097–1108.
- ชฎาพร คงเพชร. (2562). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาล*, 68(4), 64–71.
- ชลาลัย วงศ์อารีย์. (2561). แนวทางการจัดกิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. *วารสารชุมชนวิจัย*, 12(พิเศษ), 169–184.
- สุรดา ประเสริฐ. (2564). การพัฒนาทำรำรำวงโบราณอำเภอขลุ่ย จังหวัดจันทบุรี. *วารสารชุมชนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*, 15(3), 91–103.
- สุภาพนิษฐ์ สังสิทธิ์วงศ์. (2565). การสร้างสรรค์นาฏกรรมบำบัดเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, 17(1), 43–66.
- ณัฏชนันท์ ผูกกล้วยชนันท์. (2566). ผลของโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบราเช็งฮีสานประยุกต์ที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุเพศหญิง. *วารสารคณะพลศึกษา*, 26(1), 38–54.
- ณัฐพัชร์ มหายศนันท์. (2566). การพัฒนาทำรำนาฏศิลป์ถิ่นท่าเหนือสำหรับครูในจังหวัดอุดรดิษฐ์. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิษฐ์*, 10(1), 43–59.
- ธัญลักษณ์ ตั้งธรรมพิทักษ์, อติญา โพธิ์ศรี, กิตติพงษ์ พลทิพย์, กิรณานันท์ สนธิธรรม และ วิวิธน์ ปุระณะ. (2567). การออกกำลังกายโดยใช้ภูมิปัญญาเป็นฐาน. *วารสารวิชาการรัตนบุศย์*, 6(3), 621–630.
- พระเทพวชิรมล (สายัญ ปญญาวิชโร). (2567). การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นในยุคดิจิทัล: โอกาสและความท้าทาย. *วารสารวิชาการรัตนบุศย์*, 6(3), 595–607.
- พิชิต ทองชิน และ ฉลาด ส่งเสริม. (2566). หมอลำหมู่สังวาทอุบล: การก่อตัวและกระบวนการแสดงจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารพัฒนศิลป์วิชาการ*, 7(1), 24–39.
- ภัคจิกรณ์ ชันทอง, พันธุ์ทิพย์ ศรีธรรม, ปิ่นมณี สาระมัย, สาทิตรี เถาว์โท, ไชยวัฒน์ นามบุญลือ และ อรัญญา บัวงาม. (2567). บูรณาการเพลงพื้นบ้านอีสานกับท่าฤๅษีดัดตนสำหรับชมรมผู้สูงอายุ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 43(6), 1136–1149.
- ภัคจิกรณ์ ชันทอง. (2567). การฟื้นฟูผู้สูงอายุสำหรับแพทย์แผนไทย (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เยาวรัตน์ เจริญจิตร และ ภูษา เรืองชีวิน. (2563). การจัดการวิถีวัฒนธรรมชุมชนชาวบ้านเวินบึก อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารศิลปกรรมบูรพา*, 23(2), 79–93.

- รมณ เทียบแก้ว, ปิยวดี มากพา, และ สันทณี เครือขอนแก่น. (2566). ศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุบลราชธานีไว้ยเพื่อพัฒนาความ
แข็งแรงกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ. *วารสารการบริหารจัดการและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 5(7), 278–279.
- สำนักงานจังหวัดอุบลราชธานี. (2565). *แผนพัฒนาจังหวัดอุบลราชธานี พ.ศ. 2566 – 2570 ฉบับทบทวน
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567*. สืบค้น 2 พฤษภาคม 2568, จาก [https://ubonratchathani.go.th/home/wp-
content/uploads/2023/10/แผนพัฒนาจังหวัดอุบลราชธานี-พ.ศ.2566-2570-ฉบับทบทวน.pdf](https://ubonratchathani.go.th/home/wp-content/uploads/2023/10/แผนพัฒนาจังหวัดอุบลราชธานี-พ.ศ.2566-2570-ฉบับทบทวน.pdf).
- สุชาติ แสงทอง. (2567). ฉากทัศน์ทางวัฒนธรรมท้องถิ่นกับการพัฒนาที่ยั่งยืน. *วารสารมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์*, 11(1), 15–33.
- สุธิดา ตันเลิศ และ พัชรี ธานี. (2559). ประวัติศาสตร์อุบล. *วารสารศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 12(1),
333–365.
- สุธิดา ตันเลิศ, สร้อยสุดา สุวรรณะ และ เวทวงศ์ มาสงค์. (2567). จากเทียนเวียนหัวถึงประเพณีแห่เทียนเข้าพรรษา
นานาชาติจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสาร มจร. อุบลปริทรรศน์*, 9(2), 2525–2536.