



สมรรถภาพทางกายของเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา  
Physical Fitness of Youth Manora in Higher Education  
Songkhla Province

กองทอง วีระวร  
Kongtong Theerawon

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirement for the  
Degree of Master of Arts in Human and Social Development  
Prince of Songkla University

2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



สมรรถภาพทางกายของเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา  
Physical Fitness of Youth Manora in Higher Education  
Songkhla Province

กองทอง วีระวร  
Kongtong Theerawon

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirement for the  
Degree of Master of Arts in Human and Social Development  
Prince of Songkla University

2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์	สมรรถภาพทางกายของเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา
ผู้เขียน	นางสาวกทอง ธีระวร
สาขาวิชา	พัฒนามนุษย์และสังคม

---

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก**
**คณะกรรมการสอบ**

.....	.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ)	(รองศาสตราจารย์ ดร.พรพันธุ์ เขมคุณาคัย)

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก**

.....	.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็ดถวา บุญปรากฏ)	(ดร. อิศริฎฐ์ รินไธสง)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา เทพสิงห์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็ดถวา บุญปรากฏ)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

.....  
(ศาสตราจารย์ ดร.ดำรงศักดิ์ ฟ้ารุ่งแสง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เก็ตถวา บุญปรากฏ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ลงชื่อ.....

(นางสาวกมลทอง ชีระวร)

นักศึกษา



ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ ไม่ได้ถูก  
ใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางสาวกมล ทอง ธีระวร)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	สมรรถภาพทางกายของเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา
ผู้เขียน	นางสาวกทอง ธีระวร
สาขาวิชา	พัฒนามนุษย์และสังคม
ปีการศึกษา	2561

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำโนราห์ 2. เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำโนราห์ 3. ความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำโนราห์ ใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตสาขาศิลปการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยทักษิณ โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 20 คน ซึ่งคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด และ ทำการฝึกฝนท่ารำโนราห์พื้นฐานของสายตระกูลโนราห์ท่านขุนอุปลัมภนรากร (พุ่ม เทวา) 12 ท่า โดยถ่ายถอดและฝึกฝนโดยอาจารย์ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์ ฝึกฝนสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ตลอดระยะเวลา 3 เดือน และทดสอบสมรรถภาพทางกายตามหลักการของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าสถิติ t-test dependent sample กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในส่วนวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และ ข้อมูลจากการภาคสนาม และ การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 30 คน นำข้อมูลมาจำแนกหมวดหมู่ตามประเด็น ดีความสร้างข้อสรุป

ผลการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำโนราห์ ซึ่งผ่านการประเมินความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 ท่าน สมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นมีทั้งหมด 4 ด้าน คือ องค์ประกอบของร่างกาย ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และ ความสมดุล และ นำไปทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำโนราห์ตลอดระยะเวลา 3 เดือน พบว่า 1. สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพกลดลงกว่าก่อนฝึกฝนท่ารำโนราห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. นิ่งงอตัวไปข้างหน้า มีความอ่อนตัวยืดหยุ่นกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นกว่าก่อนฝึกฝนท่ารำโนราห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. ความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นกว่าก่อนฝึกฝนท่ารำโนราห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเมื่อฝึกฝนท่ารำโนราห์เป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถร่ายรำอย่างอ่อนช้อยสวยงามเป็นระยะเวลาโดยไม่รู้สึกล้าเหนื่อย และ สามารถกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว และ ในด้านความเชื่อ

เกี่ยวกับท่ารำมโนราห์ เกิดจากตำนานความเชื่อ วรรณกรรมท้องถิ่นภาคใต้ที่มีการปฏิบัติสืบทอดต่อกันมารุ่นสู่รุ่นตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นระยะเวลาช้านาน ซึ่งโดยเฉพาะจังหวัดสงขลามีความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำมโนราห์ของสายตระกูลโนราห์ท่านขุนอุปถัมภ์นรากร (พุ่ม เทวา) ใช้การแสดงในโอกาสสำคัญของจังหวัดสงขลา ถือเป็นงานสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และ อนุรักษ์ศิลปะการรำมโนราห์ให้คงอยู่คู่สังคมท้องถิ่นภาคใต้สืบต่อไป

<b>Thesis Title</b>	Physical Fitness of Youth Manora in Higher Education Songkhla Province
<b>Author</b>	Miss. Kongtong Theeraworn
<b>Major Program</b>	Human and Social Development
<b>Academic Year</b>	2018

### ABSTRACT

The objectives of this mixed methods research were: 1. To examine physical fitness necessary for Manora dance training; 2. To compare physical fitness before and after Manora dance training; and 3. To explore beliefs related to the choreography of Manora dance. Quantitatively, data were collected from 20 students of the Performing Arts Division, Faculty of Fine Arts, Thaksin University in the academic year 2018, recruited using purposive sampling. They were selected based on required qualifications and were trained with basic movements of Manora dance based on the 12 positions of the Nora family of Khun Uppatham Narakorn (Phum Thewa). They were trained by Achan Thammanit Nikhomrat three 60-minute sessions a week for three months. Their physical fitness tests were conducted according to the Sports Science Center principles. The data were analyzed using mean, standard deviation, and dependent sample t-test; the statistical significance value was .05. Qualitatively, data were collected from related literature, from the field through in-depth interviews with 30 informants, and through non-participant observation. The data were then classified according to the study issues, interpreted, and concluded.

The study results revealed that physical fitness necessary for Manora dance training according to assessment by seven experts consisted of four aspects: body composition, muscular strength, muscular flexibility, and balance. Regarding the physical fitness tests before and after the 3-month Manora dance training, it was found that after the training: 1. The hip-to-waist ratio was reduced at a statistical significance level of .05. 2. Muscular flexibility increased when seated forward bend

at a statistical significance level of .01. 3. Muscular flexibility increased at a statistical significance level of .01. When practicing Manora dance regularly, Manora dancers could perform gracefully and beautifully for a long time without being exhausted and could also rapidly return to the normal physical condition. For beliefs related to the choreography of Manora dance, there are local legendary beliefs and literature of the Southern part that have been inherited from generation to generation for a long time. Particularly, in Songkhla Province, there are beliefs about the choreography of Manora dance of the Nora family of Khun Uppatham Narakorn (Phum Thewa) that is used in performance on special occasions of the province. It is considered inheritance of local Southern wisdom that is well-known and Manora dance is preserved as prominent performing arts of Southern Thailand.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ ดำเนินการสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงจาก อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นพดล นิมสุวรรณ และ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวา บุญปรាកการ ซึ่งได้ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ช่วยเหลือให้การดำเนินงานผ่านไปได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. พรพันธุ์ เขมคุณาศัย ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ และ ดร. อิศรัฎฐ์ รินโรสง และ รองศาสตราจารย์ ดร. ปัญญา เทพสิงห์ กรรมการ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ให้ข้อคิดเห็น เสนอแนะ แก้ไขจุดบกพร่องของวิทยานิพนธ์ อีกทั้งขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้ คำแนะนำ สามารถประยุกต์ใช้ในการทำงาน ตลอดระยะเวลาของการศึกษาใน หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

ขอขอบคุณ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกท่าน ตลอดจนคณะศิลปกรรมศาสตร์ และ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ ที่สละเวลาให้สัมภาษณ์และให้ความร่วมมือในการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ตลอดจนรายละเอียดต่างๆ ทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์ครบถ้วน

ขอขอบคุณ เพื่อนร่วมรุ่น พมส 12 ทุกคน ที่คอยช่วยเหลือ ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน สนับสนุนข้อมูลในการจัดทำบทความ คอยให้กำลังใจและคำปรึกษาตลอดจนจบการศึกษา และ ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา คุณชนัญญา มิ่งาม ที่คอยช่วยเหลือด้านเอกสาร รวมถึงประสานงาน ดำเนินงานจนวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

นอกจากนี้ ขอขอบคุณครอบครัว ที่อบรมสั่งสอน ให้ความช่วยเหลือ ให้ความรู้ สนับสนุนเงินทุนในทุกด้านตลอดระยะเวลาในการศึกษา และ ขอขอบคุณทุกคนที่อยู่รอบข้างคอยให้ กำลังใจจนสำเร็จตามที่คาดหวัง

กองทอง ธีระวร

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(5)
ABSTRACT.....	(7)
กิตติกรรมประกาศ.....	(9)
สารบัญ.....	(10)
รายงานผลงานที่ตีพิมพ์.....	(12)
สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการตอบรับให้นำเสนอบทความ.....	(13)
สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการตอบรับจากวารสารเพื่อตีพิมพ์บทความ.....	(14)
<b>เนื้อหา</b>	
<b>บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามของการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
<b>การทบทวนวรรณกรรม.....</b>	
แนวคิดสมรรถภาพทางกาย.....	
บริบทของมหาวิทยาลัยทักษิณ.....	
ความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำมโนราห์.....	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	

## สารบัญ (ต่อ)

### วิธีดำเนินการวิจัย

แบบแผนการวิจัย.....

ตอนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ.....

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....

การเก็บรวบรวมข้อมูล.....

การวิเคราะห์ข้อมูล.....

ตอนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ.....

ผู้ให้ข้อมูล.....

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....

การเก็บรวบรวมข้อมูล.....

การวิเคราะห์ข้อมูล.....

### ผลการวิจัย

สมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำมโนราห์.....

ผลการการเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....

ความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำมโนราห์.....

### สรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย.....

อภิปรายผลการวิจัย.....

ข้อเสนอแนะ.....

บรรณานุกรม.....

บุคลากร.....

ภาคผนวก.....

ประวัติผู้วิจัย.....



## รายงานบทความเพื่อตีพิมพ์และการประชุมวิชาการ

กองทอง อธิระวร นพดล นิมสุวรรณ และเก็ตถวา บุญปรากฏ. (2560). มโนราห์ความเชื่อสู่ท่ารำที่อ่อนช้อยและยืดหยุ่นในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของการแสดงของพื้นที่จังหวัดสงขลา. ในการประชุมวิชาการและการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 4 “บูรณาการงานวิจัยสู่ไทยแลนด์ 4.0” วันที่ 21 กรกฎาคม 2560 ณ ห้องประชุมประกายคอนเวชั่นฮอลล์ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. (1568-1578).  
ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.

กองทอง อธิระวร นพดล นิมสุวรรณ และเก็ตถวา บุญปรากฏ. (2561). ท่ารำมโนราห์เพื่อแสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีที่ 38 ฉบับที่ 1 มกราคม-กุมภาพันธ์ 2562 หน้า 1-10.

สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการตอบรับให้นำเสนอบทความ



การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 4  
The 4<sup>th</sup> NEU National and International Conference 2017

Institute of Technologists

มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
ร่วมกับสถาบันการศึกษาเครือข่าย ขอมอบเกียรติบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

**นางสาวกนกทอง ธีระวร**

ได้เข้าร่วมการนำเสนอแบบบรรยาย (Oral Presentation) ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๔  
ณ ห้องประชุมประภากรคอนเวนชันฮอลล์ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
ไว้ไว้ ณ วันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

  
(ดร.เอกอนันต์ สมบัติสกุลกิจ)  
อธิการบดี

## สำเนาต้นฉบับที่ได้รับการตอบรับจากวารสารเพื่อตีพิมพ์บทความ



ที่ ศธ 0530.1(9.4.2)/04๖

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
ตำบลขามเรียง อำเภอกันทรวิชัย  
จังหวัดมหาสารคาม 44150

2๖ กุมภาพันธ์ 2562

เรื่อง ตอบรับการส่งบทความวิจัย เพื่อตีพิมพ์ในวารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

เรียน คุณกองทอง ชีระวร

ตามที่ท่านได้ส่งบทความเรื่อง“ทำรามโนราห์เพื่อแสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา” ทางกองบรรณาธิการวารสารได้รับบทความของท่านแล้ว และบทความของท่านได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาทางวิชาการโดยกองบรรณาธิการและผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว

บัดนี้ บทความต้นฉบับของท่าน ได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องทางวิชาการ โดยกองบรรณาธิการและผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว และกองบรรณาธิการยินดีที่จะตีพิมพ์บทความของท่าน ในวารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ISSN 0859 5992 ปีที่ 38 ฉบับที่ 1 มกราคม – กุมภาพันธ์ 2562 อนึ่ง กองบรรณาธิการอาจมีการเปลี่ยนแปลงบทความดังกล่าวลงในฉบับถัดไปของวารสารตามความเหมาะสมและดุลยพินิจของกองบรรณาธิการโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งให้ผู้เขียนทราบล่วงหน้า

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.กรไชย พรภักดิ์สร)

บรรณาธิการ

งานวารสาร กองส่งเสริมการวิจัยและบริการวิชาการ  
สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทรศัพท์ / โทรสาร 043-754416  
E-mail : humanmsu@gmail.com

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมีบทบาทเข้ามาในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำให้ได้รับความสะดวกสบาย การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง และไม่ค่อยออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดี ส่งผลต่อการเกิดโรคร้ายต่างๆ ทั้งนี้การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลทั้งร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ สามารถลดปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ (อรชูลี นิราศรพ, 2551) ซึ่งการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้น เกิดจากการทำงานของระบบต่างๆภายในร่างกายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ถือเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ดีประกอบด้วย 10 ด้านดังนี้ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านความอดทนของระบบหายใจและระบบหมุนเวียนโลหิต ด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ด้านพลังของกล้ามเนื้อ ด้านความสมดุล และด้านปฏิกริยาการตอบสนอง ซึ่งองค์ประกอบต่างๆ ข้างต้นมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ เพื่อให้มีสุขภาพ และ สมรรถภาพทางกายที่ดี (กระทรวงศึกษาธิการ, 2544) เป็นปัจจัยสำคัญช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายหลายชนิด ที่ปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากในอดีต เช่น โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็งบางชนิด โรคอ้วน และ โรคที่เกิดมาจากการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น โรคข้อเสื่อม หรือ ปวดหลัง เป็นต้น

นอกจากนั้นการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายให้มีความแข็งแรง และ มีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น เพื่อสามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว (วัฒนา ส. จันเจริญ, 2541) และพบว่าการเคลื่อนไหวร่างกายมีความสัมพันธ์กับศิลปะการแสดงของท้องถิ่นภาคใต้ นั่นคือ ศิลปะการแสดงมโนราห์ ทุกลีลาการรำรำมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย ผู้รำจำเป็นต้องฝึกฝนร่างกายสม่ำเสมอเพื่อให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นและอ่อนตัวเพิ่มขึ้น สามารถประยุกต์ตัดหรือหักงออวัยวะทุกส่วนเพื่อให้สามารถรำรำแต่ละท่าอย่างอ่อนช้อยสวยงาม ศิลปะการแสดงประกอบด้วย การรำรำ การฟ้อนรำ มีความสำคัญถือเป็นสิ่งที่สะท้อนศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้

นอกจากนั้นพบว่า การเคลื่อนไหวร่างกาย มีความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน หรือ การทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการแสดงมโนราห์ในท้องถิ่นภาคใต้ เป็นการละเล่นพื้นเมืองที่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน (อุดม หนูทอง, 2542) ในอดีตมโนราห์มีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมท้องถิ่นภาคใต้ โดยถ่ายทอดเรื่องราวผ่านลีลาการรำรำ และมีความเชื่อว่าการรำมโนราห์มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย และ อวัยวะทุกส่วนซึ่งผู้รำจำเป็นต้องฝึกฝนร่างกายและเตรียมความพร้อมทางกายเป็นอย่างดี โดยมีการฝึกอวัยวะดังต่อไปนี้ ดัดมือ ดัดหลัง ดัดแขน การฝึกนั่ง การตัดขา และการยืน เนื่องจากในแต่ละท่ารำมโนราห์มีการใช้ฐานรับน้ำหนักผู้รำต้องฝึกฝนร่างกายทุกส่วนให้มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นที่ดี

สำหรับพื้นที่จังหวัดสงขลา มีสถาบันอุดมศึกษาที่มีการถ่ายทอดท่ารำมโนราห์ตามแบบฉบับดั้งเดิม ของสายตระกูลโนราห์ท่านขุนอุปถัมภ์นรากร (พุ่ม เทวา) ที่มีระเบียบแบบแผนในการแสดง ทั้งการรำ นำมาแสดงมักนำมาจากวรรณคดีหรือนิทานท้องถิ่น ซึ่งสะท้อนวิถีชีวิตของผู้คน และสังคมในท้องถิ่นภาคใต้ โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือต้องการสื่อสารความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม หรือ ประสบการณ์บางอย่างไปสู่ผู้ชม ในขณะที่เดียวกันสิ่งที่ผู้ชม จะได้รับ คือ ข้อคิด คติสอนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมไทยสมัยก่อนจะมีการแสดงมโนราห์ในมหรสพเท่านั้น เนื้อหาของบทละครโนราห์สามารถช่วยสื่อสารความจริงของชีวิต การทำดีทำชั่ว ความเชื่อในท้องถิ่นภาคใต้ โดยสะท้อนย้อนดูตัวเองและสังคมรอบตัว (ภิญโญ จิตต์ธรรม, 2551) ท่ารำมโนราห์มีเอกลักษณ์ ออกท่าท่าภาคใต้จนเป็นที่รู้จัก จนผู้ชมกล่าวกันว่า รำสวยเหมือนเทวดา จนผู้ชมให้ฉายาว่า “โนราพุ่ม เทวา” ภายหลังกำนันจึงได้รับพระราชทานนามว่า “ขุนอุปถัมภ์นรากร” เป็นครูถ่ายทอดท่ารำทั้งในสถานศึกษาและท้องถิ่นภาคใต้ จนมีผู้สนใจและมีลูกศิษย์แบ่งเป็น 2 รุ่น ศิษย์รุ่นแรก ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2455-พ.ศ. 2468 ศิษย์รุ่นที่สอง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507-พ.ศ.2515 มีรายชื่อนามลูกศิษย์ดังนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช นาคะวิโรจน์ โнораอาจารย์อาจารย์จิณ ฉิมพงษ์ และ โнораชรินทร์ มุลสังข์ และ ลูกศิษย์ของขุนอุปถัมภ์นรากร (รุ่นหลาน) ทั้งหมด 10 ท่าน และ 1 ในนั้นคือ โнораอาจารย์ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์ เป็นลูกศิษย์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช นาคะวิโรจน์ และได้รับการครอบมือจากขุนอุปถัมภ์นรากร (พุ่ม เทวา) อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางโนรา นอกจากนั้น โнораอาจารย์ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์ ถือว่าเป็นครูโนราคนสำคัญของภาคใต้ และ เป็นผู้ก่อตั้งคณะโนรามหาวิทยาลัยทักษิณ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการแสดงมโนราห์หลากหลายรูปแบบ เช่น การรำ คล้องหงส์ การรำแทงเข้ และนำเอามโนราห์เข้าสู่ระบบการศึกษา ทั้งระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และ ระดับอุดมศึกษา เพื่อต้องการเผยแพร่ ถ่ายทอดองค์ความรู้ อนุรักษ์และสืบสาน ศิลปะการแสดงพื้นบ้าน โดยเฉพาะในหลักสูตรระดับอุดมศึกษา ถ่ายทอดศิลปะการรำของ สาย

ตระกูลท่านขุนอุปถัมภ์นรากร (พุ่ม เทวา) ทำรำพื้นฐาน 12 ท่า ตามแบบฉบับดั้งเดิมภายใต้หลักสูตร ศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

นอกจากนั้นในสถาบันอุดมศึกษา นำโดยอาจารย์ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์ ผู้ถ่ายทอดท่า รำโนราห์พื้นฐาน 12 ท่าของสายตระกูลโนราท่านขุนอุปถัมภ์นรากร (พุ่ม เทวา) สำหรับเยาวชน มโนราห์ ซึ่งในแต่ละท่ารำมีความหลากหลาย ผู้รำจำเป็นต้องฝึกฝนร่างกาย เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ คัดแปลง ประยุกต์ท่ารำ เพื่อรำได้อย่างอ่อนช้อยสวยงาม โดยการรำโนราห์ถือเป็นการฝึก กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เช่น ฝึกการทรงตัว ฝึกระบบประสาท ฝึกกล้ามเนื้อแขนและขา ฝึกความอ่อนตัวและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เนื่องจากท่ารำมีการยืนด้วยขาข้างเดียวหลายท่าและต้อง เคลื่อนไหวอวัยวะให้มีความสัมพันธ์ไปตามจังหวะดนตรี จึงจำเป็นต้องฝึกฝนร่างกายสม่ำเสมอเพื่อให้ กล้ามเนื้อยืดหยุ่นและแข็งแรงเพิ่มขึ้น เพื่อลดปัญหากล้ามเนื้อฉีกขาดขณะรำรำ และสามารถรำรำ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วิภาวรรณ ลีลาสำราญ, 2547)

จากปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงเกิดคำถามว่า สมรรถภาพทางกายที่มีความ จำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำโนราห์เป็นอย่างไร และ เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและ หลังฝึกฝนท่ารำโนราห์เป็นอย่างไร และ ศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำโนราห์เป็นอย่างไร

### คำถามการวิจัย

1. สมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำโนราห์เป็นอย่างไร
2. สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำโนราห์เป็นอย่างไร
3. ความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำโนราห์เป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำโนราห์
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำโนราห์
3. เพื่อศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำโนราห์

### ประโยชน์ของการวิจัย

1. เป็นแนวทางส่งเสริมเสริมสมรรถภาพทางกายของเยาวชนมโนราห์
2. พัฒนาหลักสูตรเกี่ยวกับมโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษา
2. สืบสานอนุรักษ์ท่ารำโนราห์ตามแบบฉบับดั้งเดิม

## ขอบเขตของงานวิจัย

### ขอบเขตด้านพื้นที่

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดพื้นที่การศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล คือ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ และ พื้นที่ความเชื่อเกี่ยวกับการแสดงมโนราห์ใน จังหวัดสงขลา

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งประเด็นในการศึกษาออกเป็น 3 ประเด็นดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำมโนราห์
2. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำมโนราห์
3. ความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำมโนราห์

### ขอบเขตด้านเวลา

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย เก็บข้อมูลการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ตลอดระยะเวลา 3 เดือน ตั้งแต่เดือน กุมภาพันธ์ – เมษายน พ.ศ. 2562 และ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย สัมภาษณ์ข้อมูล เกี่ยวกับความเชื่อของท่ารำมโนราห์ที่สืบทอดในท้องถิ่นภาคใต้ตั้งแต่ปี พ.ศ.256-2562

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและมีความสำคัญต่อการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ คือ ดัชนีมวลกาย ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และ ความสมดุล ซึ่งมีส่วนสำคัญทำให้การรำมโนราห์มีความอ่อนช้อยสวยงาม

**ท่ารำมโนราห์** หมายถึง ท่ารำมโนราห์พื้นฐาน 12 ท่าของสายตระกูลโนราท่านขุน อุปลักษณ์รากร (พุ่ม เทวา) ซึ่งถือเป็นท่ารำพื้นฐานและเป็นที่ยอมรับสืบทอดต่อกันมาเป็นระยะเวลานาน สำหรับการศึกษานี้ ฝึกฝนท่ารำมโนราห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ตลอดระยะเวลา 3 เดือน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์-เดือนเมษายน 2562

**การทดสอบสมรรถภาพทางกาย** หมายถึง การทดสอบดัชนีมวลกาย ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และ ความสมดุล ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย

**เยาวชนมโนราห์** หมายถึง กลุ่มนิสิต สาขามโนราห์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ ที่ฝึกฝนทำรำมโนราห์ 12 ท่า โดยอาจารย์ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์ ตลอดระยะเวลา 3 เดือน และ เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

**สถาบันอุดมศึกษา** หมายถึง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ ถือเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีการถ่ายทอดทำรำมโนราห์ตามแบบฉบับดั้งเดิมในพื้นที่จังหวัดสงขลา

**ความเชื่อเกี่ยวกับทำรำมโนราห์** หมายถึง ความเชื่อที่มาจากตำนาน วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทำรำมโนราห์ในท้องถิ่นภาคใต้ และ ความเชื่อเกี่ยวกับการแสดงมโนราห์ในพื้นที่จังหวัดสงขลาที่ใช้ในโอกาสสำคัญหรืองานพิธีกรรมทางศาสนาตามความเชื่อแต่ละท้องถิ่นที่สืบทอดต่อกันมาเป็นระยะเวลาเนานาน



## การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาเรื่อง สมรรถภาพทางกายของเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดสงขลา ซึ่งผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์และหาข้อสรุป โดยครอบคลุมเนื้อหาดังต่อไปนี้

1. แนวคิดสมรรถภาพทางกาย
2. บริบทมหาวิทยาลัยทักษิณ
3. ความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำโนราห์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

## แนวคิดสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกาย ให้มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของหัวใจ หลอดเลือด ปอด และ กล้ามเนื้อ ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติงานและประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างดี ดังคำกล่าวของนักวิชาการดังต่อไปนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวถึง สมรรถภาพทางกาย คือ สภาวะของร่างกายที่สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานอย่างหนึ่งอย่างใด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่รู้เหนื่อยล้าจนเกินไป และในขณะเดียวกันสามารถที่จะถนอมกำลังไว้ใช้ในยามจำเป็น

สุพิตร สมานิติ (2556) สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี

Miller and Allen (1995, อ้างถึงใน อริสรา ชูเชื้อ, 2550) สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องโดยปราศจากความอ่อนล้า และมีพลังสำรองพอในการเผชิญเหตุการณ์ฉุกเฉิน

Getchell (1979, อ้างถึงใน นิรณี คำสีลอง, 2556) สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติของร่างกาย ซึ่งแสดงให้เห็นจากการทำงานของระบบหัวใจและหายใจ ความอดทน ความอ่อนล้า การทำงานประสานกัน และการวัดส่วนประกอบของร่างกาย

Pangrazi & Darst (1997, อ้างถึงใน วินวงศ์ ว่องสันตติวานิช, 2556) สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติงานของร่างกาย ซึ่งแสดงให้เห็นการทำงานของระบบ หลอดเลือดและหัวใจ ความอดทน ความแข็งแรง ความอ่อนตัว การทำงานประสานกันและการวัดสัดส่วนของร่างกาย

สำนักกองทุนและสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2549) สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่ประกอบกิจกรรมในชีวิตอย่างราบรื่น และมีสุขภาพทางกายที่ดี บุคคลที่มีสุขภาพทางกายที่ดีจะสามารถช่วยลดปัญหาการเกิดโรคภัยต่างๆ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

จากทัศนะของนักวิชาการหลายท่านกล่าวถึง สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่ปกติ สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันเป็นระยะเวลาอันยาวนานโดยไม่รู้สึกล้าเหนื่อย และกลับสู่สภาพปกติโดยเร็ว

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related physical fitness)

สุพิตร สมานิต (2549) สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและความสามารถในการทำงานของร่างกาย ประกอบด้วย 5 ด้านดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งหนึ่งๆ เพื่อต้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการยกหรือดึงสิ่งของต่างๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้ หรือที่เรียกว่า ความแข็งแรงเพื่อรักษาทรงตัว ถือเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกให้อยู่ได้โดยไม่ล้ม เป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลาง โดยเป็นการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือ หลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

3. ความคล่องตัว เป็นความสามารถของข้อต่อต่างๆของร่างกายที่สามารถเคลื่อนไหวอย่างเต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาทางด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดกล้ามเนื้อและเอ็น หรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนที่

4. ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ออกแรง ให้ทำงานเป็นระยะเวลา

5. องค์ประกอบของร่างกาย เป็นส่วนต่างๆที่ประกอบขึ้นเป็นน้ำหนักตัวของร่างกายของคนเรา โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นไขมัน และ ส่วนที่ปราศจากไขมัน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (skill-related physical fitness)

สุพิตร สมานิต (2549) สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกิดจากระดับความสามารถและทักษะในการแสดงออกของการเคลื่อนไหว ประกอบด้วย 6 ด้านดังนี้

1. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาอันสั้นที่สุด
2. กำลังของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยการออกแรงสูงสุด ในช่วงเวลาที่สั้นที่สุด ซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก
3. ความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง และตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วอย่างเต็มที่
4. การทรงตัว หมายถึง ความสามารถในการควบคุมรักษาตำแหน่งและท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการ
5. เวลาปฏิกิริยา หมายถึง ระยะเวลาเร็วที่สุดที่ร่างกายตอบสนองหลังจากที่ได้รับ การกระตุ้น ซึ่งเป็นความสามารถของระบบประสาทเมื่อรับรู้การถูกกระตุ้น
6. การทำงานที่ประสานกัน หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ส่วนประกอบของร่างกายในการทำงานประสานกันซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี ดังคำกล่าวของนักวิชาการดังต่อไปนี้

Hoeger (1997, อ้างถึงใน เทพฤทธิ์ สิทธิพันธ์ 2550) องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย แบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ มี 4 องค์ประกอบดังนี้
  - 1.1 ความอดทนของระบบหลอดเลือดและหัวใจ
  - 1.2 ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
  - 1.3 ความอ่อนตัว
  - 1.4 ส่วนประกอบของร่างกาย
2. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับทักษะ มี 10 องค์ประกอบดังนี้
  - 2.1 ความอดทนของระบบไหลเวียนหลอดเลือดและหัวใจ
  - 2.2 ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
  - 2.3 ความยืดหยุ่นอ่อนตัว
  - 2.4 ส่วนประกอบของร่างกาย
  - 2.5 ความคล่องแคล่ว
  - 2.6 การทรงตัว

2.7. การทำงานประสานกันของระบบภายในร่างกาย

2.8 พละกำลัง

2.9 ปฏิกริยาการตอบสนอง

2.10 ความเร็ว

ผาณิต บิลมาศ (2545) องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย

1. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาสมดุลของร่างกายในลักษณะหนึ่งๆอย่างสัมพันธ์กันระหว่างส่วนของร่างกายที่ใช้รักษาสมดุลกับจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย การทรงตัวแบ่งเป็น 2 แบบ ได้แก่ การทรงอยู่กับที่ และ การทรงตัวขณะเคลื่อนที่ ซึ่งการทรงตัวทั้งสองแบบมีความจำเป็นในชีวิตประจำวัน

2. ความคล่องตัว (Agility) ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ความคล่องตัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพโดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องการความฉับพลันในการเปลี่ยนทิศทาง

3. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วในระยะเวลาสั้นอย่างมีประสิทธิภาพ

4. การประสานงาน (Coordination) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่จะทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใด ซึ่งรวมถึงความหนักของกิจกรรมและจำนวนครั้งของกิจกรรมด้วย

5. เวลาปฏิกริยา (Reaction Time) หมายถึง เวลาระหว่างมีสิ่งเร้า (Stimulus) กับการตอบสนอง (Response) ของส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายหรือกล้ามเนื้อมัดหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่ง กรมพลศึกษา (2544) กล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานหนักได้ดีในระยะเวลาสั้นๆ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการแสดงถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ใครมีความแข็งแรงมากกว่าก็จะยกน้ำหนักได้มากกว่า ซึ่งการยกน้ำหนักหนึ่งๆเป็นการกระทำเพียงระยะเวลาสั้นๆกล้ามเนื้อส่วนที่ทำงานหดตัวเพียงครั้งเดียว (ไม่จำกัดเวลา)

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานลักษณะอย่างเดียวกันซ้ำๆเป็นระยะเวลานาน เช่น การดึงขอรวดเดี่ยว ซึ่งการดึงให้ลำตัวขึ้น และ ปล่อยตัวลงแต่ละครั้ง ต้องทำลักษณะเดียวกัน กล้ามเนื้อที่ทำงานโดย ยกลำตัวให้ขึ้นลงก็เป็นกล้ามเนื้อส่วนเดิม ดังนั้นการทำให้ได้มากครั้ง จึงเป็นความทนทานของกล้ามเนื้อ

3. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardio Vascular Endurance) หมายถึง ความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิต (ซึ่งประกอบด้วยส่วนใหญ่มากคือ หัวใจ ปอด เส้นเลือด) ที่ทำงานได้นาน เหน็ดเหนื่อยช้า และกลับคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว เช่น การวิ่งระยะทางไกลหรือวิ่งทน การกระโดดเชือก การขี่จักรยาน เป็นต้น

4. พลังกล้ามเนื้อ (Muscular Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะปฏิบัติงานอย่างรวดเร็ว จนทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่โดยแรงดัน ดึง ท่วม พุง ขว้าง หรือ กระโดด เช่น การกระโดดเป็นการทดสอบพลังกล้ามเนื้อขา การทุ่มน้ำหนักพลังกล้ามเนื้อแขน

5. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง การทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อกับข้อต่อเพื่อให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ เช่น การก้ม การเงย การเอียงซ้าย-ขวา การก้มลงเอามือแตะปลายเท้า และการม้วนหน้า

6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ จากแห่งหนึ่งไปอีกแห่งหนึ่ง ตามแนวตรงในระยะเวลาอันสั้น เช่น การวิ่ง 50 เมตร ,100 เมตร

7. การทรงตัว (Balance) หมายถึง การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายอยู่ในตำแหน่งที่สมดุล

8. ความว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกายอย่างรวดเร็ว และ ตรงเป้าหมาย เช่น การวิ่งกลับตัว การลูก การเปลี่ยนตำแหน่งร่างกายจากจุดหนึ่งไปสู่จุดต่างๆในระยะทางสั้นๆ

สมชาย ลีทองอิน (2550) กล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) เกี่ยวข้องกับปริมาณสัมพัทธ์ของกล้ามเนื้อ ไขมัน กระดูก และ ส่วนอื่นๆของร่างกาย โดยเปรียบเทียบปริมาณของไขมันที่มีอยู่ในร่างกายเป็นร้อยละของน้ำหนักตัว วิธีการวัดปริมาณไขมันในร่างกายที่ใช้ง่าย คือ ค่าดัชนีมวลกายได้จากน้ำหนักตัวหารด้วยส่วนสูงยกกำลังสอง

2. ความอ่อนตัว หรือ ความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง ความสามารถของข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้อย่างเต็มศักยภาพหรือช่วงกว้างของการเคลื่อนที่

3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัวหนึ่งครั้ง

4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการหดตัวทำงานซ้ำเป็นระยะเวลาโดยไม่เหนื่อยล้า

5. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardio Respiratory Endurance) หมายถึง ความสามารถของหัวใจ หลอดเลือด และระบบหายใจ ที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ รวมถึงความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะใช้ออกซิเจนอย่างมีประสิทธิภาพ

Hoeger (1997 อ้างถึงใน อริสรา ชูชื่อ, 2550) กล่าวถึง องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย 5 ด้านดังนี้

1. ความทนทานของหัวใจและการหายใจ (Cardiorespiratory Endurance) เป็นความสามารถของการใช้ออกซิเจนของเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ และ ความสามารถของระบบหายใจ ที่จะลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายอย่างทั่วถึง
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) เป็นความสามารถของ กล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวที่หนึ่งครั้งเพื่อเคลื่อนน้ำหนักหรือต้านทานน้ำหนักโดยไม่ จำกั้เวลา
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) เป็นความสามารถของ กล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ทำงานซ้ำได้เป็นเวลานาน
4. ความยืดหยุ่นของร่างกาย (Flexibility) เป็นความสามารถของการเคลื่อนไหวของ ข้อต่อได้อย่างอิสระโดยไม่เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ และ เนื้อเยื่ออื่นๆรอบข้อต่อนั้น
5. ส่วนประกอบของร่างกาย (Body Composition) เป็นปริมาณของไขมัน และ ส่วนที่ไม่ใช่ไขมัน คือ น้ำหนักของกระดูก กล้ามเนื้อ และ เนื้อเยื่ออื่นๆ

จากทัศนะของนักวิชาการหลายท่านกล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของแต่ละส่วนของร่างกายที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สามารถทำงาน ประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ ภายใต้การควบคุมของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ หากเรามี สมรรถภาพทางกายที่ดี จะทำให้อวัยวะส่วนต่างๆ สามารถประกอบกิจกรรม หรือ เคลื่อนไหวร่างกาย ได้ดีโดยไม่รู้สึกล้าเมื่อยล้า

#### แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2549) กล่าวถึง แบบทดสอบ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ประกอบด้วย 7 รายการดังนี้

1. ดัชนีมวลกาย
2. วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง
3. ลุก-นั่ง 60 วินาที
4. ดันพื้น 30 วินาที
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า
6. วิ่งอ้อมหลัก
7. วิ่งระยะทางไกล

บรรเทิง เกิดปรางค์ (2549) กล่าวถึง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

มี 2 รูปแบบคือ

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง การทดสอบรูปแบบนี้กระทำได้  
2 วิธี คือ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพและด้านทักษะ และบางร่างกายไม่เหมาะ  
สำหรับผู้ใหญ่หรือคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย เช่น กระโดดไกล ทำท่านั่งเป็นรูปตัววี เป็นต้น

2. การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบ การทดสอบสมรรถภาพทาง  
กายด้วยแบบทดสอบนี้ในปัจจุบัน นิยมใช้กันมาก และถือว่ามีมาตรฐานมากที่สุด 2 แบบ คือ

2.1. AAHPERD แบบทดสอบนี้สร้างขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1957 และได้ปรับปรุงมาตลอดทำให้สามารถวัด และ ประเมินผลองค์ประกอบทั้งหมดของสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ คือ  
ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และ  
ระบบหายใจ ประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการดังนี้

1. เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ เพื่อวัดความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
2. ผลรวมความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ระหว่างกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังกับ  
กล้ามเนื้อน่อง เพื่อวัดระดับของไขมันในร่างกาย
3. ทำนั่งงอตัว เพื่อวัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
4. ทำลูกนั่ง เพื่อวัดความแข็งแรง และ ความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง
5. ทำดึงข้อ เพื่อวัดความแข็งแรง และ ความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและไหล่

2.2. ICSPFT หรือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ  
แบบทดสอบนี้ทำขึ้นเพื่อใช้ทดสอบกับ ชาย-หญิง อายุระหว่าง 6-32 ปี และ มุ่งเน้นถึงความเร็ว  
พลังหรืออำนาจบังคับตัว ความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องแคล่วว่องไว และ ความอ่อนตัว  
ประกอบด้วยรายการทดสอบ 8 รายการดังนี้

1. วิ่ง 50 เมตร
2. ยืนกระโดดไกล
3. แร่งบีบมือ
4. ลูกนั่ง ใน 30 วินาที
5. ดึงข้อ
6. วิ่งเก็บของ
7. งอตัวไปข้างหน้า
8. วิ่งระยะไกล



ธวัชชัย พรหมรัตน์ (2550) กล่าวถึง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย อ้างอิงของ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีทั้งหมด 5 รายการดังนี้

### 1. การวัดปริมาณไขมันในร่างกาย (Body Fat)

**เครื่องมือ** Lange Skinfold Caliper

**วิธีการ** ใช้หลักการของ Durnin and Womersley

1.1 วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ใช้แขนข้างที่ถนัด

1.2. การวัดจะต้องผ่านชั้น Subcutaneous และชั้นผิวหนังทั้ง 4 ตำแหน่ง คือ

Biceps, Triceps, Subscapular และ Supraliminal

1.3. ขณะทำการวัดจะต้องให้มือขวาของผู้เข้ารับการทดสอบอยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย

1.4. ในการวัดความหนาไขมันใต้ผิวหนัง 4 ตำแหน่ง โดยมือขวาของผู้วัดจะถือ

เครื่องมือ Skinfold Caliper และ ใช้มือซ้ายในการจับไขมันใต้ผิวหนัง โดยไม่ให้เนื้อเยื่อของ กล้ามเนื้อติดมาด้วย

1.5. ขณะวัดปลายของเครื่องมือจะอยู่ห่างจากปลายนิ้วมือประมาณ 1 เซนติเมตร

และ อ่านหลังจากปล่อยให้เครื่องมือกดบนผิวหนังประมาณ 2 วินาที

**การบันทึก** บันทึกค่าความหนาของไขมันทั้ง 4 ตำแหน่ง หน่วยวัดเป็นมิลลิเมตร

นำมารวมกันแล้วหาค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายจากตารางที่กทท. คำนวณไว้แล้ว

### 2. การวัดแรงบีบมือ (Grip Strength)

**เครื่องมือ** (Hand Dynamometer)

**วิธีการ**

2.1 จัดระดับของเครื่องมือให้เหมาะสมกับมือของผู้ทำการทดสอบใช้มือข้างที่ถนัด

2.2 ให้ผู้เข้ารับการทดสอบปล่อยแขนตามสบายข้างลำตัว มือกำที่จับห้ามแนบตัว

2.3. ให้ออกแรงกำมือให้แรงที่สุด

2.4. ทำการทดสอบ 2 ครั้ง ใช้ค่าที่มากกว่า

**การบันทึก** บันทึกเป็นกิโลกรัม หาด้วยน้ำหนักตัวของผู้เข้ารับการทดสอบ

### 3. การวัดแรงเหยียดขา (Leg Strength)

**เครื่องมือ** (Leg Dynamometer)

**วิธีการ**

3.1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนบนที่วางเท้าของเครื่องมือ

3.2. ย่อเข่าลงและแยกออกเล็กน้อย หลังและแขนตรง

3.3 จับที่ตั้งในท่ามือคว่ำเหนือระหว่างเข่าทั้งสอง จัดสายให้พอเหมาะ

3.4 ออกแรงเหยียดขา

3.5 ทำการทดสอบ 2 ครั้ง ใช้ค่าที่มากกว่า

**การบันทึก** บันทึกเป็นกิโลกรัม หารด้วยน้ำหนักตัวของผู้เข้ารับการทดสอบ

4. การวัดความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว (Flexibility)

**เครื่องมือ** ม้าวัดความอ่อนตัว มีที่ยันเท้าและมาตรวัดระยะทางเป็น+30 เซนติเมตร และ - 30 เซนติเมตร จุด 0 อยู่ที่ยันเท้า

**วิธีการ**

4.1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเหยียดขาตรง และสอดเท้าได้ม้าวัด โดยเท้าทั้งสองตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนานกับพื้น

4.2. ค่อยๆก้มตัวไปข้างหน้า ให้มืออยู่บนม้าวัด จนไม่สามารถก้มตัวได้ต่อไป ปลายนิ้วมือเสมอกันและรักษาระยะทางไว้ได้ 2 วินาที

4.3. อ่านระยะจากจุด 0 ถึงปลายนิ้วมือ (ห้ามโยกหรืองอตัวแรงๆ)

**การบันทึก** บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดปลายนิ้วมือเลยปลายเท้า บันทึกค่าเป็นลบ ถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ ใช้ค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง

5. การวัดสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (Aerobic Capacity)

**เครื่องมือ** จักรยานวัดงาน (Bicycle Ergometer)

**วิธีการ** ใช้หลักการของ Astrand and Rhyming

5.1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งบนอานจักรยาน ปรับระดับให้พอเหมาะ

5.2. ตั้งจังหวะ 50 รอบต่อนาที ให้ผู้เข้ารับการทดสอบรักษาระดับความเร็วให้คงที่

5.3. จับเวลาเมื่อผู้เข้ารับการทดสอบปั่นจักรยาน และ รักษาความเร็วให้คงที่

5.4. นับอัตราการเต้นของหัวใจทุก 1 นาที โดยนับจากวินาทีที่ 45 ถึง วินาทีที่ 60

ด้วยหูฟัง จับอัตราการเต้นของหัวใจ 30 ครั้ง ใช้เวลากี่วินาทีแล้วเทียบตาราง

**การบันทึก** บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจคงที่ อ่านตารางค่าสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนจากอัตราการเต้นของหัวใจและน้ำหนักถ่วง และเทียบจากน้ำหนักตัว ค่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุ เป็นสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด หน่วยเป็นมิลลิลิตรต่อกิโลกรัมต่อนาที

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) กล่าวถึง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีทั้งหมด 8 รายการดังนี้

1. การชั่งน้ำหนัก และ การวัดส่วนสูง

2. การวัดชีพจรขณะพักและวัดความดันเลือดขณะพัก

3. การวัดปริมาณไขมันในร่างกาย (Body Fat)
4. การวัดแรงบีบมือ (Grip Strength)
5. การวัดแรงเหยียดขา (Leg Strength)
6. การวัดความอ่อนตัว (Flexibility)
7. การวัดความจุปอด (Vital Capacity)
8. การวัดสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (Maximum Oxygen Uptake)

กองสมรรถภาพการกีฬา (2549) กล่าวถึง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) มีทั้งหมด 8 รายการดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body composition) โดยใช้แบบทดสอบวัดปริมาณไขมันในร่างกาย และ ดัชนีมวลกาย
2. ความอ่อนตัว (Flexibility) โดยใช้แบบทดสอบนั่งงอตัว และ นอนแอ่นหลัง
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) โดยใช้แบบทดสอบ แรงบีบมือ แรงเหยียดขา นอนยกตัวด้านหลัง ดันพื้น และ ลูก-นั่ง เป็นต้น
4. พลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power) โดยใช้แบบทดสอบ ทุ่มบอล ยืนกระโดดสูง ยืนกระโดดไกล และ เข่งก้าวกระโดด เป็นต้น
5. ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) โดยใช้แบบทดสอบ วิ่งเก็บของ 2 จุด ก้าวเดิน 20 วินาที และ กระโดด 6 เหลี่ยม เป็นต้น
6. ความเร็ว (Speed) โดยใช้แบบทดสอบ วิ่งเร็ว 40 เมตร
7. สมรรถภาพการใช้พลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน โดยใช้แบบทดสอบ วิ่ง Rast test
8. สมรรถภาพการใช้พลังงานแบบใช้ออกซิเจน โดยใช้แบบทดสอบ ปั่นจักรยานวัดงาน วิธีของ Astrand and Ryhmimg และ วิ่ง Multistage fitness test เป็นต้น

จากทัศนะของนักวิชาการหลายท่านกล่าวถึง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นแบบทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงสมบูรณ์ และส่วนประกอบของร่างกายตามเกณฑ์มาตรฐาน และครอบคลุมถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพที่สำคัญและจำเป็น คือ ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ความสมดุลของร่างกาย และ ส่วนประกอบของร่างกายที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน หากผู้ใดมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดีก็สามารถนำมาพัฒนาปรับปรุงร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์เพื่อให้สามารถทดสอบแต่ละด้านให้มีประสิทธิภาพ

**บริบทของมหาวิทยาลัยทักษิณ**

มหาวิทยาลัยทักษิณ เป็นสถาบันอุดมศึกษาในภาคใต้ เริ่มก่อตั้งขึ้นเนื่องจากวิทยาลัยการศึกษา มีความประสงค์จะขยายโอกาสทางการศึกษาให้นักเรียนในส่วนภูมิภาคได้มีโอกาสศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษามากขึ้น จึงมีการจัดตั้ง “วิทยาลัยวิชาการศึกษาสงขลา” ขึ้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2511 ต่อมาในปี พ.ศ. 2517 วิทยาลัยวิชาการศึกษา สงขลา ได้ยกฐานะ ขึ้นเป็น “มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา” หลังจากนั้นจึงเปลี่ยนชื่อเป็น “มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้” จนถึงวันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2539 จึงได้รับการยกฐานะเป็น “มหาวิทยาลัยทักษิณ” ส่วนงานของสำนักงานอธิการบดี เริ่มต้นจากการเป็นสำนักงานวิทยาเขตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒสงขลา เมื่อปี พ.ศ.2517 และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ ตามลำดับโดยมีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เป็นวิทยาเขตกลาง สำนักงานวิทยาเขตในขณะนั้น เรียกว่า “กองธุรกิจวิทยาเขตสงขลา” แบ่งงานเป็น 11 งาน ดังนี้

1. งานธุรการ
2. งานการเจ้าหน้าที่
3. งานวิเคราะห์นโยบายและแผน
4. งานการเงิน
5. งานพัสดุ
6. งานอาคารสถานที่
7. งานทะเบียนนิติ
8. งานบริการวิชาการ
9. งานกิจการนิสิต
10. งานการแนะแนว (ทุนการศึกษา)
11. งานบริการอนามัย

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๓๙ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ ได้รับการยกฐานะขึ้นเป็น มหาวิทยาลัยทักษิณ แบ่งส่วนราชการภายในสำนักงานอธิการบดีออกเป็น 10 กลุ่มงาน ดังนี้

1. กลุ่มงานธุรการสงขลา
2. กลุ่มงานธุรการพัทลุง
3. กลุ่มงานนโยบายและแผน
4. กลุ่มงานบุคคล
5. กลุ่มงานคลังและพัสดุ
6. กลุ่มงานวิเทศสัมพันธ์

7. กลุ่มงานกิจการนิสิต
8. กลุ่มงานบริการการศึกษา
9. กลุ่มงานอาคารและสถานที่
10. กลุ่มงานส่งเสริมการศึกษา

### ประวัติความเป็นมาคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

ธรรมนิത്യ นิคมรัตน์ (2560) กล่าวถึง บริบทมโนราห์ของมหาวิทยาลัยทักษิณ จัดตั้งคณะมโนราห์ขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2548 และเปิดหลักสูตรศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ โดยการจัดตั้งของผู้ช่วยศาสตราจารย์ธรรมนิത്യ นิคมรัตน์ ซึ่งยึดรูปแบบการรำของผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช นาควิโรจน์ จากวิทยาลัยครูสงขลา ศิษย์โนราชนุอุปถัมภ์ นรากร จังหวัดพัทลุง

ในช่วงแรก การรวบรวมนักดนตรีเกิดจากนักดนตรีมืออาชีพ ศิลปะอิสระในจังหวัดสงขลา เป็นนักดนตรีซึ่งเป็นนิสิตสาขาศิลปะการแสดง 1 คน และนักเรียนโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ 1 คน นักแสดงมโนราห์ใช้นิสิตสาขาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จำนวน 11 คน ซึ่งเป็นนิสิตที่เป็นสมาชิกโนรา มีประสบการณ์ด้านการแสดงมาจากครอบครัวและสถาบันการศึกษาเดิม ก่อนที่จะมาศึกษาในมหาวิทยาลัยทักษิณ ในระยะเริ่มแรกมโนราห์มีเพียงป้ายชื่อคณะมาสำหรับการแสดงมโนราห์ เพื่อความบันเทิงทั่วไป งบประมาณในการจัดทำมาจากงบประมาณแผ่นดินของมหาวิทยาลัย มานี้จึงเป็นครุภัณฑ์ของมหาวิทยาลัยและมีการจัดซื้ออุปกรณ์เพิ่มเติม ประกอบด้วย อุปกรณ์การแสดงมโนราห์ 5 ชิ้น และ ชุดมโนราห์ 10 ชุด เป็นชุดสำหรับการแสดงในงานสำคัญต่างๆของมหาวิทยาลัย

หลังจากนั้นมีการปรับปรุงพัฒนาชุดการแสดงการด้วยงบประมาณวัฒนธรรมในการแข่งขันประกวดดนตรีพื้นบ้านมโนราห์สำหรับเยาวชน ในปี พ.ศ. 2553-2557 ได้รับรางวัลชนะเลิศ จึงนำเงินส่วนหนึ่งมาจัดซื้อผ้าห้อยหน้าจำนวน 20 ชุด

ในรอบ 10 ปี ที่ผ่านมา คณะมโนราห์ มหาวิทยาลัยทักษิณมีนักดนตรีประจำ นอกจากทำหน้าที่แสดงมโนราห์แล้ว ทำหน้าที่เป็นวิทยากรสอนดนตรี และ นิสิตสาขาศิลปะการแสดง เมื่อว่างจากงานแสดงจะไปร่วมแสดงกับกลุ่มมโนราห์เครือข่ายคณะอื่นๆ เพื่อเรียนรู้ทำรำแบบใหม่ และนำประยุกต์ปรับเปลี่ยนให้มีรูปแบบทำรำที่ทันสมัยอ่อนช้อยสวยงาม

### รายชื่อนักดนตรีและนักแสดงมโนราห์ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

นักดนตรีหรือลูกคู่ จำนวน 5 คน ได้แก่

1. นายวีระเดช ทองคำ อาจารย์ประจำสาขาศิลปะการแสดง (ตำแหน่งทับกับแตระ)
2. นายเจษฎา สุวรรณรัตน์ (ตำแหน่งกลองและฉิ่ง)

3. นายภาคภูมิ เจริญศรี (ตำแหน่งปี)
4. นายวีระศักดิ์ ชิคพันธ์ (บรรเลงกลอง)
5. นายธิภากร อันชัย (บรรเลงโหม่ง)

นักแสดง ประกอบด้วย ศิษย์เก่า และ ศิษย์ปัจจุบัน เอกโนรา สาขา ศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ สำหรับจำนวนนิสิตวิชาเอกโนรานั้น ในแต่ละปี การศึกษาจะขึ้นอยู่กับความสนใจเลือกเรียนของนิสิต ปีการศึกษา 2560 ศิษย์ปัจจุบัน วิชาเอกโนรา สะสม 4 ชั้นปี จำนวน 20 คน ได้แก่

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1. นางสาวกาญจนา     | นุ่นสงค์     |
| 2. นางสาวรัตนาวดี   | ทองมา        |
| 3. นางสาวธัญญา      | กันตังกุล    |
| 4. นางสาวรุ่งนภา    | ชุ่มประเสริฐ |
| 5. นางธัญทิตา       | บุตรคง       |
| 6. นายธัญลักษณ์     | วิเชียรวัฒน์ |
| 7. นางสาวลักษณาวรรณ | คชรัตน์      |
| 8. นายรัตนพล        | กาญจนารักษ์  |
| 9. นางสาวจุฑามาศ    | มากชูชิต     |
| 10. นายสิวิ         | สุขเกษม      |
| 11. นางสาวจุฑารัตน์ | จันทกาโร     |
| 12. นางสาวนริศา     | แซ่ภู        |
| 13. นายอนุพัทธ์     | กำเนิดไทย    |
| 14. นางสาวกันยาวิรี | ด้วงนุ้ย     |
| 15. นางสาวอทิตา     | จิตรนุ้ม     |
| 16. นางสาวธีรณัฐ    | คำพินันท์    |
| 17. นายธนพนธ์       | รัตน์ะ       |
| 18. นายณัฐพล        | พลอยสมบูรณ์  |
| 19. นายเอกณรงค์     | คงเอียด      |
| 20. นายกิตติธัช     | สิทธิสถิต    |

สำหรับศิษย์เก่า วิชาเอกโนรา ซึ่งจะเดินทางมาร่วมแสดงมโนราห์กับคณะมโนราห์ มหาวิทยาลัยทักษิณเป็นประจำ มีจำนวน 11 คน ได้แก่

1. โนราหงส์ฟ้า ดาราศิลป์ จ. นครศรีธรรมราช
2. โนราณัฐพงศ์ หงส์ทอง จ. พัทลุง

3. โนราอนุรักษ์ ศ.ชรินทร์ ดาวรุ่ง จ. สงขลา
4. โนราตะวัน จันทราศิลป์ จ. ตรัง
5. โนราณัฐพล คำรนศิลป์ จ. สงขลา
6. โนราอยู่อิงน้อย ศ.ธรรมนิตย์ จ. สงขลา
7. โนราณรงค์ฤทธิ์ ศ. สมพงษ์ จ. สงขลา
8. โนราเรไร สลักจิต ศ.สุวิทย์ จ. สงขลา
9. โนราเอี่ยมมา พรเทวา จ. สงขลา
10. โนราไคด์ ดาวรุ่ง ศ. ธรรมนิตย์ จ. สงขลา
11. โนราสุวิมล เสียงเสนห์ จ. ตรัง

### **การเปิดการแสดงของคณะมโนราห์มหาวิทยาลัยทักษิณ**

การแสดงมโนราห์ มี 3 รูปแบบ คือ การแสดงมโนราห์ประกอบพิธีกรรม การแสดงมโนราห์แบบขนบนิยมโบราณ และ การแสดงมโนราห์เพื่อความบันเทิง

ตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมามี คณะมโนราห์ของมหาวิทยาลัยทักษิณ มีโอกาสจัดแสดงโนราโรงครูหรือโนราประกอบพิธีกรรมเพียง 1 ครั้ง เมื่อปี พ.ศ.2553 ณ สนามหน้าอาคารศิลปะการแสดง มหาวิทยาลัยทักษิณ เพื่อประกอบพิธีครอบครูศิษย์โนราเพื่อเป็นศิลปินโนราใหม่ที่เกิดจากการเรียนการสอน โดยโนราที่เข้าร่วมพิธีกรรม ได้แก่ โนราเอี่ยมมา พรเทวา จ. สงขลา โนราณัฐพงศ์ หงส์ทอง จ. พัทลุง และ โนราแก้วกล้า เทพดำ จ. สงขลา นอกจากนี้ศิษย์โนราแต่ละคนและครูโนราธรรมนิตย์ นิคมรัตน์ ไปร่วมพิธีกรรมหรือจัดการแสดงโรงครูร่วมกับศิลปินโนราคนอื่น

ส่วนการแสดงมโนราห์แบบขนบนิยมโบราณหรือการแสดงมโนราห์บนโรงโนรานั้น เห็นไม่บ่อยนัก ซึ่งในแต่ละปีจะเปิดการแสดงเพียง 1-2 ครั้ง เช่น งานพิธีทางศาสนา ส่วนการแสดงมโนราห์เพื่อความบันเทิง จัดแสดงบ่อยที่สุดในโอกาสต่างๆ ตามที่มีเจ้าภาพเชิญให้ไปจัดการแสดง เช่น งานสำคัญของจังหวัดสงขลา งานวัด หรือ งานรื่นเริง เป็นต้น

### **หลักสูตรศิลปะการแสดง มหาวิทยาลัยทักษิณ**

หลักสูตรศิลปะการแสดง เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นการบูรณาการภูมิปัญญาและวิทยาการศิลปะการแสดง เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ การสร้างสรรค์วิชาชีพ จรรยาบรรณและสังคม

#### **รูปแบบของหลักสูตรศิลปะการแสดง**

หลักสูตร ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต (ศป.บ) หลักสูตร 4 ปี

จำนวนหน่วยกิตที่เรียนตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่า 135 หน่วยกิต วิชาเอกหรือความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านมโนราห์ นาฏศิลป์ไทย หรือ การละคร

### โครงสร้างหลักสูตร

ก.หมวดวิชาศึกษาทั่วไป		ไม่น้อยกว่า 30	หน่วยกิต
ข.หมวดวิชาเฉพาะ		ไม่น้อยกว่า 99	หน่วยกิต
วิชาเฉพาะด้าน		ไม่น้อยกว่า 66	หน่วยกิต
วิชาเอก		ไม่น้อยกว่า 33	หน่วยกิต
สำหรับเอกมโนราห์มีวิชาบังคับ		21	หน่วยกิต ประกอบด้วย
0607212	การรำโนราห์ทำบทสี่โตผืนหน้า 1	3	หน่วยกิต
0607213	การรำโนราห์เพลงทับเพลงโทน 1	3	หน่วยกิต
0607214	การขับร้องและประพันธ์กลอนโนรา	3	หน่วยกิต
0607311	การรำโนรำนายโรง	3	หน่วยกิต
0607312	การแสดงโนราโรงครู	3	หน่วยกิต
0607313	การแสดงพราณและทาสี	3	หน่วยกิต
0607314	การออกแบบท่ารำโนราห์เพลงโค	3	หน่วยกิต
	สำหรับวิชาเลือก	ไม่น้อยกว่า 12	หน่วยกิต
0607315	การรำโนราห์ทำบทสี่โตผืนหน้า 2	3	หน่วยกิต
0607316	การแสดงพื้นบ้านภาคใต้ตอนบน	3	หน่วยกิต
0607317	การออกแบบและประดิษฐ์เครื่องแต่งกายโนรา	3	หน่วยกิต
0607318	การแสดงหนังตะลุง	3	หน่วยกิต
0607319	ดนตรีประกอบการแสดงโนรา	3	หน่วยกิต
06077411	การรำโนราห์เพลงทับเพลงโทน 2	3	หน่วยกิต
0607412	การแสดงพื้นบ้านภาคใต้ตอนล่าง	3	หน่วยกิต
0607413	การแสดงละครโนรา	3	หน่วยกิต
0607414	การแสดงโนราสร้างสรรค์	3	หน่วยกิต
	ค.หมวดวิชาเลือกเสรี	ไม่น้อยกว่า 6	หน่วยกิต

กำหนดให้เลือกเรียนรายวิชาที่เปิดสอนในมหาวิทยาลัยทักษิณหรือเลือกเรียนวิชาในสถาบันอุดมศึกษาอื่น โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการประจำคณะที่หลักสูตรสังกัด ทั้งนี้รายวิชาดังกล่าวต้องเป็นรายวิชาที่ลงทะเบียนในระยะเวลาไม่เกิน 6 ปี นับถึงวันที่ขอโอน

### ความหมายของรหัสวิชา

เลขรหัสประจำรายวิชาที่ใช้ในหลักสูตร ประกอบด้วยเลข 7 หลัก มีความหมายดังนี้



เลขรหัสสองหลักแรก	หมายถึง	เลขรหัสคณะ
เลข 06	หมายถึง	คณะศิลปกรรมศาสตร์
เลขรหัสหลักที่สามและสี่	หมายถึง	เลขรหัสสาขาวิชา
เลข 07	หมายถึง	สาขาวิชาศิลปการแสดง
เลขรหัสหลักที่ห้า	หมายถึง	ชั้นปีที่เปิดสอน
เลข 1	หมายถึง	ชั้นปีที่ 1
เลข 2	หมายถึง	ชั้นปีที่ 2
เลข 3	หมายถึง	ชั้นปีที่ 3
เลข 4	หมายถึง	ชั้นปีที่ 4
เลขรหัสหลักสุดท้าย	หมายถึง	ลำดับรายวิชาในแต่ละหมวด
<b>อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรศิลปการแสดง</b>		
1. อาจารย์อรรวรรณ	โภชนาธาร	ประธานสาขาวิชาศิลปการแสดง
2. ผศ.ธรรมนิตย์	นิคมรัตน์	อาจารย์สาขาวิชาศิลปการแสดง
3. อาจารย์สายฝน	ไผ่เส็ง	อาจารย์สาขาวิชาศิลปการแสดง
4. ดร.ธนภรณ์	แสนอ้าย	อาจารย์สาขาวิชาศิลปการแสดง
5. อาจารย์ประภาพรรณ	ภูเก้าล้วน	อาจารย์สาขาวิชาศิลปการแสดง
6. นายวิระเดช	ทองคำ	อาจารย์สาขาวิชาศิลปการแสดง
7. อาจารย์จิราวรรณ	จันทร์โยธา	อาจารย์สาขาวิชาศิลปการแสดง

### การเรียนการสอนและการฝึกฝนท่ารำมโนราห์

การเรียนการสอนและการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ มีคาบเรียนสัปดาห์ละ 1-2 ชั่วโมง ซึ่งแต่ละชั้นปีจะมีความแตกต่างกัน เริ่มตั้งแต่พื้นฐานพื้นฐานเกี่ยวกับมโนราห์ ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถของร่างกายที่ดี สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นเวลานานต่อเนื่อง โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้า ซึ่งอวัยวะทุกส่วนของร่างกายสามารถหักงอเพื่อให้ได้รูปทรงที่ต้องการ ท่ารำมโนราห์แต่ละท่ามีเอกลักษณ์เฉพาะตัว จึงขึ้นอยู่กับทักษะและความสามารถพิเศษของแต่ละบุคคล ก่อนการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ทุกครั้ง จะบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนเพื่อให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นและคลายตัว เพื่อให้สามารถรำยาวเป็นระยะเวลาโดยไม่รู้เหน็ดเหนื่อย หรือเกิดปัญหากล้ามเนื้อฉีกขาดเมื่อรำผิดจังหวะ



**ภาพที่ 1** การฝึกซ้อมท่ารำโนราห์  
ที่มา: ถ่ายโดยผู้วิจัยวันที่ 24 ตุลาคม 2561

**กิจกรรมการแสดงมโนราห์ของมหาวิทยาลัย**

นิสิตสาขาศิลปะการแสดง เอกมโนราห์ มีโอกาสแสดงในงานพิธีสำคัญที่จัดขึ้นในจังหวัดสงขลาและกิจกรรมของมหาวิทยาลัยทักษิณ ถือเป็นการฝึกฝนการรำโนราห์ให้มีความชำนาญเพิ่มขึ้นและเป็นการสืบสานศิลปะท้องถิ่นภาคใต้ให้คงอยู่คู่สังคม ดังรูปภาพต่อไปนี้

1. การแสดงในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลประเพณีลือกรพีสัมพันธ์ครั้งที่ 7  
การแสดงมโนราห์ในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลประเพณีลือกรพีสัมพันธ์ครั้งที่ 7 จัดขึ้น ณ มหาวิทยาลัยทักษิณ เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2561 การแสดงชุดโนราชาปิ่นสร้างศิลป์ ใช้ท่ารำโนราห์พื้นฐานและท่ารำประยุกต์บางท่ารำเพื่อให้แต่ละท่ารำมีความอ่อนช้อยสวยงาม



**ภาพที่ 2** การแสดงพิธีเปิด ณ มหาวิทยาลัยทักษิณ  
ที่มา: ถ่ายโดยผู้วิจัยวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2561

2. . การแสดงมโนราห์พิธีเปิดกีฬาสงขลาเกมส์ ครั้งที่ 45  
การแสดงมโนราห์ในงานพิธีเปิดกีฬาสงขลาเกมส์ ครั้งที่ 45 จัดขึ้น ณ สนามกีฬาติณสูลานนท์ เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2560 การแสดงมโนราห์ชุดไต้ร่มฟ้า จักรวีวงศ์ ใช้การแสดงประกอบบทร้องและตีท่ารำตามแบบฉบับของมโนราห์



### ภาพที่ 3 การแสดงพิธีเปิดสงขลาเกมส์

ที่มา: ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์, 2560

#### 3. การแสดงมโนราห์พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพรัชกาลที่ 9

การแสดงมโนราห์ในงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ พระเมรุมาศจำลอง จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2560 ประกอบด้วยการรำ 4 ช่วง คือ กระบวนกรำช่วงที่ 1 เป็นการรำประสมท่าหรือการรำเพลงโค โดยการนำท่ามโนราห์แบบต่างๆมาประยุกต์ปรับเปลี่ยนให้มีรูปแบบการรำที่สวยงามเพิ่มขึ้น



#### ภาพที่ 4 การรำประสมท่า หรือ การรำเพลงโค

ที่มา: ถ่ายโดยผู้วิจัยวันที่ 26 ตุลาคม 2560

กระบวนกรำช่วงที่ 2 เป็นการรำทำบทผันหน้า หรือ การรำกำพืด นำบทร้องที่มีการประพันธ์ขึ้นมาใหม่ ในรูปแบบกลอนสี่มาขับร้องประกอบการรำ ใช้จังหวะในการร้องเพียง 1 ชั้น เพื่อความไพเราะและอ่อนช้อยของลีลาการรำ



**ภาพที่ 5** การรำทำบทพื้นหน้า  
**ที่มา:** ธรรมนิത്യ นิคมรัตน์, 2560

กระบวนการรำช่วงที่3 เป็นการรำเพลงทับเพลงโทน โดยนำบทร้องที่ประพันธ์ในรูปแบบกลอนแปดจำนวน 1 บท มาตีทำรำประกอบในจังหวะเพลงทับและจังหวะเพลงโทน และในช่วงสุดท้ายมีการรำทำพิเศษ เฉพาะมโนราห์ใหญ่ เป็นการรำทำรำเฉพาะ ที่ถ่ายทอดความจงรักภักดีเพื่อส่งเสด็จสู่สวรรคาลัย และมโนราห์ทุกคนจะช่วยกันขับร้องบทกลอนแต่ละวรรคและจบกระบวนการร้องรำ และรับบทกลอนวรรคสุดท้ายด้วยการหมอบกราบและถวายบังคมส่งเสด็จ



**ภาพที่ 6** การหมอบกราบและถวายบังคมส่งเสด็จ  
**ที่มา:** ถ่ายโดยผู้วิจัยวันที่ 26 ตุลาคม 2560

ความเชื่อเกี่ยวกับทำรำมโนราห์

ประวัติความเป็นมาเกี่ยวกับทำรำมโนราห์

ภิญโญ จิตต์ธรรม (2519) กล่าวถึง ประวัติของขุนอุปถัมภ์นรากรดังนี้  
 ขุนอุปถัมภ์นรากร ถือเป็นศิลปินมโนราห์ และได้รับการเชิดชูเกียรติเป็นคนแรกของ  
 ภาคใต้เมื่อปี พ.ศ.2526 กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของมโนราห์ หรือ โนรา ไว้ว่า มีเมืองหนึ่งมี  
 กษัตริย์ชื่อพระยาสาयฟ้าพาด มีชายชื่อนางศรีมาลา มีธิดาชื่อนางนวลทองสำลี วันหนึ่งนางนวลทอง  
 สำลีได้ฝันเห็นเทพธิดามารายรำให้ดู ทำรำมี 12 ท่า มีเครื่องดนตรี ได้แก่ กลอง ทับ โหม่ง ฉิ่ง ปี่ และ  
 แตรระ นางได้ฝึกรำตามที่ฝัน จึงเป็นที่ครึกครื้นในวัง วันหนึ่งนางอยากกินเกษรบัวในสระหน้าวัง ให้นำ  
 กำนัลไปเก็บให้ เมื่อกินเข้าไปแล้วก็เกิดปาฏิหาริย์ให้นางตั้งครรภ์ เห็นธิดากำลังร้ายรำ พร้อมกับเห็น  
 ว่าธิดาตั้งครรภ์ และได้ซักไซ้เอาความจริง ได้ความว่าเพราะกินเกษรบัว พระบิดาไม่เชื่อ และ โกรธ  
 มากจึงขับไล่นางพร้อมด้วยสนมกำนัล 30 คน โดยการลอยแกในทะเลหวังจะให้ตาย แต่แพดันไปติด  
 เกาะกะซัง และใช้ชีวิตอยู่ที่นั่นพร้อมกับสนมกำนัลจนได้คลอดบุตรชาย หลังจากเวลาผ่านไปบุตรชาย  
 ของนางโตขึ้นเกิดความสงสัย แล้วนางนวลทองสำลีเล่าเรื่องความหลังให้ฟัง ต่อมาบุตรชายซึ่งเป็น  
 โอรสของนางนวลทองสำลี ได้โดยสารเรือพ่อค้าไปที่ยวรามโนราห์ยังเมืองพระอัยกา เรื่องเล่าลือไปถึง  
 พระยาสาयฟ้าพาด พระยาสาयฟ้าพาดได้ปลอมพระองค์ไปดูมโนราห์ เห็นเด็กชายมีหน้าตาคล้าย  
 พระธิดา จึงได้สอบถามจนได้ความจริงว่าเป็นหลานจึงรับสั่งให้เข้าวัง และให้อำมาตย์ไปรับนางนวล  
 ทองสำลีจากเกาะกะซัง แต่นางไม่ยอมกลับ พระยาสาयฟ้าพาดจึงกำชับให้จับมัดขึ้นเรือพามา  
 หลังจากพานางมาแล้วพระยาสาयฟ้าพาดได้จัดพิธีรับขวัญขึ้น พร้อมตั้งชื่อให้หลานใหม่ว่า “ขุนศรี  
 ศรีธธา” และให้มีการรำนโนราห์พร้อมมอบเครื่องแต่งกาย ได้แก่ เทริด กำไลแขน ปิ่นเหม่ง สังกวาล  
 พาดเฉียง 2 ข้าง ปีกนกแอ่น หางหงส์ สนับเพลลา ฯลฯ ซึ่งเป็นเครื่องทรงของกษัตริย์ให้เป็นเครื่อง  
 แต่งกายมโนราห์

### องค์ประกอบหลักของการแสดงมโนราห์

บุปผาชาติ อุปถัมภ์นรากร (2552) กล่าวถึง องค์ประกอบหลักของการแสดงมโนราห์  
 มีทั้งหมด 10 องค์ประกอบดังนี้

1. การรำ มโนราห์แต่ละตัวต้องรำอวดความชำนาญและความสามารถเฉพาะตน  
 โดยการรำประสมท่าต่างๆ เข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน แต่ละท่ามีความถูกต้องตามแบบฉบับ และ  
 มีความคล่องแคล่วชำนาญในการเปลี่ยนลีลาการรำรำให้เข้ากับจังหวะดนตรีอย่างอ่อนช้อยสวยงาม
2. การร้อง มโนราห์แต่ละตัวจะต้องอวดลีลาการขับบทกลอนในลักษณะต่างๆ เช่น  
 เสียงไพเราะดังชัดเจน จังหวะการร้องขับถูกต้องเร้าใจ มีปฏิภาณในการคิด กลอนรวดเร็ว ได้เนื้อหาดี  
 สัมผัสดี และมีความสามารถในการร้องโต้ตอบ แก่คำอย่างฉับพลัน
3. การทำบท เป็นการอวดความสามารถในการตีความหมายของบทร้องเป็นทำรำ  
 ให้คำร้องและทำรำสัมพันธ์กันต้องตีทำให้พิสดารหลากหลายและครบถ้วนตามคำร้องทุกถ้อยคำต้อง

ขับบทร้องและตีทำรำให้ประสมกลมกลืนกับจังหวะ และ ลีลาของดนตรีอย่างเหมาะสม การทำบทจึงเป็นศิลปะขั้นสูงสุดยอดของมโนราห์

4. การรำเฉพาะ แสดงความสามารถในการรำ การร้อง และ การทำบทจะต้องรำให้เกิดความชำนาญเป็นพิเศษ ซึ่งการรำเฉพาะอย่างนี้ใช้แสดงในโอกาสสำคัญ เช่น พิธีไหว้ครู พิธีสำคัญทางศาสนา หรือ พิธีที่สำคัญของพระมหากษัตริย์ ซึ่งบางท่ารำเฉพาะ เมื่อมีการประชันโรง บางอย่างใช้ในโอกาสรำโรงครูหรือรำแก้บนซึ่งการรำเฉพาะอย่างมีดังนี้

1. รำบทครูสอน
2. รำบทปฐม
3. รำเพลงทับเพลงโทน
4. รำเพลงปี่
5. รำเพลงโค
6. รำขอเทริด
7. รำเขียนพรายและเหยียบลูกนาว (เหยียบมะนาว)
8. รำแทงเข้ (แทงจระเข้)
9. รำคล้องหงส์
10. รำบทสิบสองหรือรำสิบสองบท

5. การเล่นเป็นเรื่อง ปกติการแสดงมโนราห์โดยทั่วไป จะไม่เน้นการเล่นเป็นเรื่อง หากมีเวลาจำนวนมากจะมีการนำบทละครบางตอนมาแสดง โดยเลือกเฉพาะตอน ที่ใช้นักแสดงประมาณ 2-3 คน แต่งตัวตามที่ร้ายรำ โดยสมมติตัวละครขึ้นเฉพาะว่าเป็นใคร เน้นแสดงเพื่อความบันเทิงมีการขับบทกลอนให้ได้เนื้อหาดำตามท้องเรื่องอย่างเหมาะสม

6. การเดินโรง หรือ การไปรำ สมัยอดีตการเดินทางไปแสดงมโนราห์มีความยากลำบาก ไม่มีรถโดยสารเหมือนสมัยปัจจุบัน ทำให้ต้องแบงหน้าทีความรับผิดชอบให้สมาชิกทุกคนแบกสัมภาระ ตั้งแต่ เครื่องดนตรี เครื่องแต่งตัว อุปกรณ์ในการทำการแสดงต่างๆ เพื่อให้สัมภาระถึงเป้าหมายอย่างทันเวลา

7. แสงสีเสียง ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการแสดง ดึงดูดสายตาจากผู้ชม ซึ่งในอดีตมีเพียงการรำมากกว่าบทขับร้อง ภายหลังเมื่อมีไฟฟ้าและเครื่องขยายเสียง ทำให้การแสดงมโนราห์มีการเพิ่มบทร้องกลอนสดต่างๆแทรกระหว่างการแสดง เพื่อสร้างอารมณ์สำหรับผู้ชม

8. ลูกคู่ ลูกคู่ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการแสดงมโนราห์ ในอดีตลูกคู่มีตัวหลักเพียง 4 คน คือ คนตีทับ 1 คน ตีกลอง 1 คน ปี 1 คน โหม่งฉิ่ง 1 คน ส่วนลูกคู่ประกอบคือ ดนตรีแตรระมีกี่คนแล้วแต่ตามความเหมาะสมของการแสดงมโนราห์

9. ผู้แสดง มโนราห์คณะหนึ่งๆมีจำนวนประมาณ 14-20 คนโนราสมัยก่อนมีตัวรำเพียง 3 ตัว คือ นายโรงหรือโนราใหญ่หรือตัวยืนเครื่อง 1 ตัวนางหรือนางรำ 1 และตัวตลก หรือพราน 1 (ถ้าเล่นเป็นเรื่องก็มักตัดตอนของเรื่องที่มีตัวสำคัญไม่เกิน 3 ตัวมาเล่นเฉพาะตอนนั้นๆ โดยใช้ตัวพรานเป็นตัวพระ ตัวนายโรงเป็นตัวนางหรือสลับกัน ตัวตลกก็แสดงบทตลก เป็นต้น) สมัย ต่อมาเพิ่มตัวนาง (นางรำ) เป็น 3-5 คน นางรำนั้นจะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงก็ได้

10. ท่ารำ ท่ารำของมโนราห์มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ขึ้นอยู่กับสายตระกูลที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสายตระกูลที่เป็นที่นิยมของท้องถิ่นภาคใต้ คือ สายตระกูลของท่านขุนอุปถัมภ์นรากร (พุ่ม เทวา) เป็นสายตระกูลที่มีลักษณะท่ารำที่มีความอ่อนช้อยและงดงามทุกลีลาการรำรำ โดยท่ารำพื้นฐานมีทั้งหมด 12 ท่าประกอบด้วย

1. ท่าแม่ลาย หรือ ท่าแม่ลายกนก
2. ท่าราหูจับจันทร์ หรือ ท่าเขาควาย
3. ท่ากนิษฐ หรือ กนิษฐร่อนรำ (ท่าชี้หนอน)
4. ท่าจับระบำ
5. ท่าลงฉาก
6. ท่าฉากน้อย
7. ท่าผาลา (ผาหลา)
8. ท่าบัวตูม
9. ท่าบัวบาน
10. ท่าบัวคลี่
11. ท่าบัวแย้ม
12. ท่าแมงมุมชักใย

สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำองค์ประกอบหลักของการแสดงมโนราห์ และรูปแบบท่ารำมโนราห์ของสายตระกูลของท่านขุนอุปถัมภ์นรากร (พุ่ม เทวา) นำมาประยุกต์เพื่อฝึกฝนท่ารำมโนราห์สำหรับเยาวชนมโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา ตลอดระยะเวลา 3 เดือน และทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อประเมินสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อการรำมโนราห์

### เครื่องแต่งกายมโนราห์

เครื่องแต่งกายของมโนราห์ลักษณะคล้ายเครื่องทรงกษัตริย์มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้







2. **เครื่องรูปปิด** เครื่องรูปปิดจะร้อยด้วยลูกปัดสีเป็นลาย มีดอกดวง ใช้สำหรับสวม ลำตัวท่อนบนแทนเสื้อ ประกอบด้วยชิ้นสำคัญ 5 ชิ้น คือ บ่า สำหรับสวมทับบนบ่าซ้าย-ขวา รวม 2 ชิ้น ปั้งคอ สำหรับสวมห้อยคอหน้า-หลังคล้ายกรองคอหน้า-หลัง รวม 2 ชิ้น พานอก ร้อยลูกปัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ใช้พันรอบตัวตรงระดับอก บางถิ่นเรียกว่า “พานโครง” บางถิ่นเรียกว่า “รอบอก”



ปั้งคอ

บ่า

พานอก หรือพานโครง หรือรอบอก

ภาพที่ 9 เครื่องรูปปิด

ที่มา: เพจศาสตร์โนรา ครูธรรมนิทย์ นิคมรัตน์

3. **ปีกนกแอ่น** หรือ ปีกเหม่ง มักทำด้วยแผ่นเงินเป็นรูปคล้ายนกนางแอ่นกำลังกางปีก ใช้สำหรับมโนราห์ใหญ่ หรือ ตัวยืนเครื่อง สวมติดกับสังวาลอยู่ที่ระดับเหนือสะเอวด้านซ้ายและขวา คล้ายตาบทิศของละคร



ภาพที่ 10 ปีกนกแอ่น

ที่มา: เพจศาสตร์โนรา ครูธรรมนิทย์ นิคมรัตน์

4. **ซับทรวง หรือ ทับทรวง หรือ ตาบ** สำหรับสวมห้อยไว้ตรงทรวงอก นิยมทำด้วยแผ่นเงินเป็นรูปคล้ายขนมเปียกปูนสลักเป็นลวดลาย และอาจฝังเพชรพลอยเป็นดอกดวงหรืออาจร้อยด้วยลูกปัด นิยมใช้เฉพาะตัวโนราห์ใหญ่หรือ ตัวยืนเครื่อง ตัวนางไม่ใช่ซับทรวง



ภาพที่ 11 ซับทรวง

ที่มา: เพจศาสตร์โนรา ครูธรรมนิทย์ นิคมรัตน์

5. ปีก หรือ ที่ชาวบ้านเรียกว่า หาง หรือ หางหงส์ นิยมทำด้วยเขาคความหรือโลหะ เป็นรูปคล้ายปีกนก 1 คู่ ซ้าย-ขวาประกบกัน ปลายปีกเชิดงอนขึ้นและผูกรอบกันไว้มีพู่ทำด้วยด้ายสี ติดไว้เหนือปลายปีก ใช้ลูกปัดร้อยห้อยเป็นดอกดวงรายตลอดทั้งข้างซ้ายและขวา ให้ดูคล้ายขนของนก ใช้สำหรับสวมคาดทับผ้านุ่งตรงระดับสะเอว ปล่อยปลายปีกยื่นไปด้านหลังคล้ายหางกิ้งกือ



ภาพที่ 12 ปีก หรือ หางหงส์

ที่มา: เพจศาสตร์โนรา ครูธรรมนิทย์ นิคมรัตน์

6. ผ้านุ่ง เป็นผ้ายาวสี่เหลี่ยมผืนผ้า นุ่งทับชายแล้วรั้งไปเหนือไขว้ข้างหลัง ปล่อยชาย ให้ห้อยลงเช่นเดียวกับหางกระเบน เรียกปลายชายที่พับแล้วห้อยลงนี้ว่า “หางหงส์” (แต่ชาวบ้านส่วนใหญ่เรียกว่า หางหงส์) การนุ่งผ้าของมโนราห์จะรั้งสูงและรัดรูปแน่นกว่านุ่งงูกระเบน



### ภาพที่ 13 ผ้านุ่ง

ที่มา: เพจศาสตร์โนรา ครูธรรมนิത്യ นิคมรัตน์

7. หน้าเพลลา สนับเพลลา หนับเพลลา ใช้สำหรับสวมและนุ่งผ้าทับปลายขาใช้ผูกปิด ร้อยทับหรือร้อยทาบ ทำเป็นลวดลายดอกดวง เช่น ลายกรวยเชิง รักร้อย



### ภาพที่ 14 สนับเพลลา

ที่มา: เพจศาสตร์โนรา ครูธรรมนิത്യ นิคมรัตน์

8. ผ้าห้อย คือ ผ้าสีต่างๆ ที่คาดห้อยคล้ายชายแครงแต่อาจมีมากกว่า โดยปกติจะใช้ ผ้าที่โปร่งผ้าบางสีสด แต่ละผืนจะเหน็บห้อยลงทั้งด้านซ้ายและด้านขวาของหน้าผ้า



### ภาพที่ 15 ผ้าห้อย

ที่มา: เพจศาสตร์โนรา ครูธรรมนิത്യ นิคมรัตน์

9. หน้าผ้า ลักษณะเดียวกับชายไหว ถ้าเป็นของมโนราห์ใหญ่ หรือ นายโรงมักทำ ด้วยผ้าแล้วร้อยผูกปิดทาบเป็นลวดลาย ที่ทำเป็นผ้า 3 แถบคล้ายชายไหวล้อมด้วยชายแครง ถ้าเป็น ของนางรำ อาจใช้ผ้าพื้นสีต่างๆ สำหรับคาดห้อยเช่นเดียวกับชายไหว



### ภาพที่ 16 หน้าผ้า

ที่มา: เพจศาสตร์โนรา ครูธรรมนิทย์ นิคมรัตน์

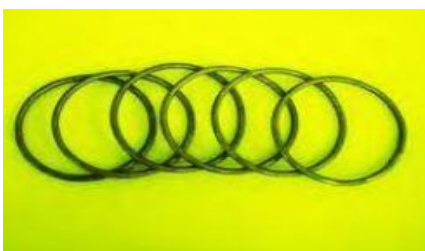
10. กำไลต้นแขนและปลายแขน เพื่อขบรัดกล้ามเนื้อให้ดูทะมัดทะแมงและเพิ่มให้สว่างงามเพิ่มขึ้น



### ภาพที่ 17 กำไลต้นแขน

ที่มา: เพจศาสตร์โนรา ครูธรรมนิทย์ นิคมรัตน์

11. กำไล ทำจากทองเหลือง เป็นวงแหวน ใช้สวมมือและเท้าข้างละหลายๆ วง เช่น แขนแต่ละข้างอาจสวม 5-10 วงซ้อนกัน เพื่อเวลาปรับเปลี่ยนท่าจะได้มีเสียงดังเป็นจังหวะเร้าใจเพิ่มขึ้น



### ภาพที่ 18 กำไล

ที่มา: เพจศาสตร์โนรา ครูธรรมนิทย์ นิคมรัตน์

12. เล็บ เป็นเครื่องสวมนิ้วมือให้โค้งงามคล้ายเล็บกินนรี ทำด้วยทองเหลืองหรือเงิน อาจต่อปลายด้วยหวายที่มีลูกปัดร้อยสอดสีไว้ นิยมสวมมือละ 4 นิ้ว (ยกเว้นหัวแม่มือ)



## ภาพที่ 19 เล็บ

ที่มา: เพจศาสตร์โนรา ครูธรรมนิทย์ นิคมรัตน์

### ท่ารำโนราห์

ท่ารำของมโนราห์ที่เป็นท่าหลัก หรือ แม่ท่า อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย และ ดัดแปลงสืบทอดต่อกันมารุ่นสู่รุ่น จากผู้มีเชื้อสายโนรา และ ครูหมอมโนราในการประดิษฐ์ท่ารำ เพิ่มเติมขึ้นมาเสมอ สำหรับการศึกษาคั้งใช้ท่ารำโนราห์พื้นฐาน 12 ท่า ของสายตระกูลท่านขุน อุปถัมภ์นรากร (พุ่มเทวา) ถือเป็นท่ารำดั้งเดิมที่มีลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์สำหรับผู้ฝึกฝนท่ารำ เบื้องต้น โดยผู้รำจำเป็นต้องฝึกฝนร่างกาย เพื่อให้สามารถดัดหรือจัดรูปแบบอวัยวะตามที่ต้องการ ให้สามารถรำได้อย่างอ่อนช้อยสวยงาม ซึ่งท่ารำโนราห์พื้นฐาน 12 ท่าประกอบด้วยท่ารำดังต่อไปนี้



ภาพที่ 20 ท่ารำโนราห์ 12 ท่า



ที่มา: ธรรมนิศย์ นิคมรัตน์, 2560

1. ท่าที่ 1 ท่าพนมจีบ ประนมมือทั้งสองข้างขึ้นตรงหน้า



ภาพที่ 21 ท่าพนมจีบ

ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

2. ท่าที่ 2 ท่าจีบข้างซ้าย มือขวาตั้งวางอยู่ระหว่างกลางสะดือและมือซ้ายจีบคว่ำลง



ภาพที่ 22 ท่าจีบข้างซ้าย

ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

3. ท่าจิบข้างขวา มือซ้ายตั้งวงอยู่ตรงระหว่างกลางสะดือและมือขวาจิบคว่ำลง



ภาพที่ 23 ท่าจิบข้างขวา

ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

4. ท่าจิบเพียงเอวซ้าย มือขวาตั้งวง และ มือซ้ายจิบหงายข้อมือขึ้นมา



ภาพที่ 24 ท่าจิบเพียงเอวซ้าย

ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

5. ทำจีบเพียงเวยขวา มือซ้ายตั้งวง และ มือขวาจีบหงายข้อมือขึ้นมา



ภาพที่ 24 ทำจีบเพียงเวยซ้าย  
ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

6. ทำจีบไว้หลังซ้าย มือขวาตั้งวง และ มือซ้ายจีบไว้ด้านหลังลำตัว



ภาพที่ 25 ทำจีบไว้หลังซ้าย  
ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์



7. ทำจีบไว้หลังขวา มือซ้ายตั้งวง และ มือขวาจีบไว้ด้านหลังลำตัว



ภาพที่ 26 ทำจีบไว้หลังขวา  
ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

8. ทำจีบเพียงป่าซ้าย มือขวาตั้งวง และ มือซ้ายจีบเข้าหาลำตัวให้อยู่ระดับบ่า



ภาพที่ 27 ทำจีบเพียงป่าซ้าย  
ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

9. ท่าจิบเพียงบ่าขวา มือซ้ายตั้งวง และ มือขวาจิบให้อยู่ระดับบ่า



ภาพที่ 28 ท่าจิบเพียงบ่าขวา  
ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

10. ท่าจิบเสมอหน้าซ้าย มือขวาตั้งวง และมือซ้ายจิบหักข้อมือให้อยู่ด้านหน้า



ภาพที่ 29 ท่าจิบเสมอหน้าซ้าย  
ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

11.ทำจีบเสมอหน้าขวา มือซ้ายตั้งวง และมือขวาจีบหักข้อมือให้อยู่ด้านหน้า



ภาพที่ 30 ทำจีบเสมอหน้าขวา  
ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

12. ทำเขาควาย มือซ้ายและขวาตั้งวงโค้งให้ปลายนิ้วอยู่ประมาณคิ้ว



ภาพที่ 30 ทำเขาควาย  
ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

ทำรำมโนราห์ ถือเป็นทำรำหลักของมโนราห์ปรากฏในบทครูสอน บทสอนรำ และ บททำปฐม บทเหล่านี้จะประกอบด้วยทำรำแตกต่างกันไป มีการประยุกต์ปรับเปลี่ยนทำรำเพิ่มขึ้น เพื่อให้แต่ละทำรำมีความอ่อนช้อยสวยงาม

### เครื่องดนตรี

เครื่องดนตรีของมโนราห์ ส่วนใหญ่เป็นเครื่องตี เพื่อให้จังหวะในการรำรำ ได้แก่

1. **ทับ** (โทนหรือทับมโนราห์) เป็นคู่ เสียงต่างกันเล็กน้อย ใช้คนตีเพียงคนเดียว เป็นเครื่องตีที่สำคัญที่สุด ทำหน้าที่ควบคุมจังหวะและเป็นตัวนำในการเปลี่ยนจังหวะทำนอง (แต่จะต้องเปลี่ยนตามผู้รำ ไม่ใช่ผู้รำเปลี่ยน จังหวะลีลาตามดนตรี ผู้ทำหน้าที่ตีทับจึงต้องนั่งมองให้เห็นผู้รำตลอดเวลา และต้องรู้เชิง ของผู้รำ)



ภาพที่ 31 ทับ

ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

2. **กลอง** เป็นกลองทัดขนาดเล็ก (โตกว่ากลองของหนังตะลุงเล็กน้อย) 1 ใบ ทำหน้าที่เสริมเน้นจังหวะและล้อเสียงทับ



ภาพที่ 32 กลอง

ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

3. **ปี่** เป็นเครื่องเป่าเพียงชิ้นเดียวของวง นิยมใช้ปี่ใน หรือ บางคณะอาจใช้ปี่นอก ใช้เพียง 1 เล้า ปี่มีวิธีเป่าที่คล้ายคลึงกับขลุ่ย ปี่มี 7 รู แต่สามารถกำเนิดเสียงได้ถึง 21 เสียงซึ่งคล้ายคลึงกับเสียงพุดมากที่สุด



### ภาพที่ 33 ปี

ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

4. โหม่ง คือ ฆ้องคู่ เสียงต่างกันว่าเสียงแหลม เรียกว่า “เสียงโหม่ง” ที่เสียงทุ้ม เรียกว่า “เสียงหมุง” หรือ บางครั้งอาจจะเรียกว่าลูกเอกและลูกทุ้มซึ่งมีเสียงแตกต่างกัน เป็นคู่แปด แต่ดั้งเดิมแล้วจะใช้คู่ห้า



### ภาพที่ 34 โหม่ง

ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

5. ฉิ่ง หล่อด้วยโลหะหนารูปฝาซิมี่รูตรงกลางสำหรับร้อยเชือก สำหรับหนึ่งมี 2 อัน เรียกว่า 1 คู่เป็นเครื่องตีเสริมแต่งและเน้นจังหวะ ซึ่งการตีจะแตกต่างกับการตีฉิ่ง ในการทำกับจังหวะของดนตรีไทย



### ภาพที่ 35 ฉิ่ง

ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

6. แตรระ หรือ แกระ คือ กรับ มีทั้งกรับอันเดียวที่ใช้ตีกระทบกับรางโหม่ง หรือ กรับคู่ และมีที่ร้อยเป็นพวงอย่างกรับพวง หรือ ใช้เรียวไม้หรือลวด เหล็กหลายๆอันมันเข้าด้วยกันตีให้ปลายกระทบกัน



ภาพที่ 36 แตรระ  
ที่มา: โนราบรรดาศักดิ์ พิทักษ์ศิลป์

**แนวคิดของการประสมทำรำโนราห์**

ธรรมนิത്യ นิคมรัตน์ (2540) กล่าวถึง แนวคิดของการประสมทำรำโนราห์มีดังนี้

1. การนำกระบวนการมาใช้ให้ถูกขั้นตอนการแสดง
2. จัดทำรำจากท่าง่ายไปหาท่ายาก
3. แสดงท่ารำให้เกิดความสมดุลของร่างกายในด้านซ้ายขวา และ ด้านหน้าหลัง
4. ใช้ท่าโนราปกติในการเชื่อมท่ารำ
5. มีผู้ช่วยหรืออุปกรณ์เพื่อช่วยให้การแสดงความสามารถเด่นชัด
6. ผู้รำพลิกแพลงรายละเอียดในการรำตัวอ่อน เพื่อให้เห็นความสามารถเหนือผู้อื่น

7. การปฏิบัติในบางท่ามีกระบวนการบังคับใช้ ผู้รำจะต้องปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน มิฉะนั้นจะเกิดการบาดเจ็บทางกล้ามเนื้อสำหรับรายละเอียดแต่ละแนวคิด มีดังต่อไปนี้

7.1 การนำกระบวนการรำมาใช้ให้ถูกขั้นตอนการแสดง

การออกลดตายเพื่อดึงดูดความสนใจคนดูนั้น ควรอยู่ในขั้นตอนปล่อยตัวนางรำ ช่วงระยะเวลาตั้งแต่ผู้รำเริ่มออกมาจากม่านจนถึงการนั่งพนักรำเพื่อร้องบท จะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการรำมากที่สุด เพราะช่วงเวลานี้ผู้ชมจะให้ความสนใจกับผู้รำตั้งแต่เริ่มปรากฏตัวออกมา ผู้รำจะวัดความสามารถของตนเองในการรำได้อย่างเต็มที่ โดยต้องนำกระบวนการรำประสมท่าตัวอ่อนขณะสวมเทริด และ กระบวนการรำประสมท่าตัวอ่อนเมื่อถอดเทริด เมื่อรำไปจนหมดกระบวนการรำ ผู้รำจะไปนั่งที่พนักรำเพื่อร้องบทต่างๆเป็นการหมดกระบวนการรำในช่วงระยะเวลาที่กำหนด ผู้รำจะต้องนำไปปฏิบัติให้ถูกแบบแผนในการแสดง

7.2 จัดท่ารำจากท่าง่ายไปหาท่ายาก การจัดทำรำของกระบวนการรำทั้ง 2 รูปแบบ ซึ่งฝึกท่าที่คล่องตัวกับผู้รำมากที่สุด ไปหาท่าที่ยากและท้าทายความสามารถของผู้รำ ดังนั้นในกระบวนการรำจะมีจุดเข้มข้นของท่ารำเพิ่มขึ้นตามลำดับ โดยนำท่ารำที่พลิกแพลงน้อยมาใช้ในกระบวนการรำประสมท่าตัวอ่อนเมื่อสวมเทริดและใช้วิธีการนั่งรำและยืนรำ สำหรับท่ารำที่มีวิธีรำที่

ยาก จะมีการพลิกแพลง ทำรำหลายรูปแบบ โดยใช้วิธีการรำแบบนั่งรำ ยืนรำ และ นอนรำ ซึ่งขึ้นอยู่กับทักษะและความสามารถเฉพาะของแต่ละบุคคล

7.3 แสดงท่ารำให้เกิดความสมดุลของร่างกายในด้านซ้าย-ขวา และ ด้านหน้า-หลัง การจัดท่ารำแต่ละท่าของผู้รำมโนราห์ที่ตัวอ่อนทุกคน และเกิดความสมดุลของร่างกาย และกล้ามเนื้อในขณะที่กำลังรำ เช่น เมื่อรำท่าชี้หนอนน้อยพับขาขวาแล้ว จะต้องรำท่าชี้หนอนน้อยพับขาซ้ายหรือการรำท่าไซทองห้อยน้อยกับการรำท่านอนเท้าพาดคอ การรำท่าดังกล่าวนี้เพื่อจะให้ร่างกายแข็งแรงกล้ามเนื้อเกิดการคลายตัวและยืดหยุ่นไปพร้อมกัน

7.4 ใช้ท่ารำมโนราห์ในการเชื่อมท่ารำ การให้ความสำคัญของท่ามโนราห์พื้นฐานมาเป็นท่าประกอบหรือเป็นท่าเชื่อมอยู่ระหว่างท่ารำตัวอ่อนในแต่ละท่าที่นำมาประสมกัน เพราะท่าตัวอ่อนแต่ละท่าที่นำมาใช้ร่วมกันนั้นบางครั้งการเปลี่ยนท่ารำจากท่าหนึ่งไปยังอีกท่าหนึ่งไม่ต่อเนื่องสอดคล้องกัน

7.5 มีผู้ช่วยหรือใช้อุปกรณ์เพื่อให้การแสดงความสามารถเด่นชัด การประสมท่ารำที่มีการปฏิบัติที่ยาก ควรมีผู้ช่วยหรืออุปกรณ์ประกอบในการจัดท่าเพราะจะอำนวยความสะดวกในการแสดงท่ารำ ซึ่งในแต่ละท่าเน้นความสำคัญหรือเอกลักษณ์ของท่า และในบางครั้งจะเป็นการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับผู้แสดง

7.6 ผู้รำพลิกแพลงรายละเอียดในท่าตัวอ่อนที่ได้รับจากการสืบทอดและประดิษฐ์ขึ้นมาใหม่ นำมาใช้เป็นประจำในการรำทุกครั้ง เพื่อให้เกิดทักษะในการรำประสมท่าตัวอ่อนจนเกิดความชำนาญและประสบการณ์ของผู้รำ ช่วยให้ผู้รำปรับปรุงท่ารำตัวอ่อนให้มีท่ารำที่ละเอียดซับซ้อนไปจากท่าหลักหรือท่าเดิมที่คิดสร้างสรรค์ขึ้นมา

7.7 การปฏิบัติในบางท่า ผู้รำต้องมีความพิถีพิถันในการบังคับร่างกายส่วนต่างๆ ทำให้ผู้รำสามารถรำได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งในแต่ละท่ารำมีหลักการและกฎเกณฑ์ของการปฏิบัติท่ารำอย่างชัดเจน เช่น การรำท่านั่งเท้าพาดคอ ของโนราภักยา นาฏราช เป็นต้น

จากทัศนะของวิชาการ กล่าวถึง การประสมท่ารำมโนราห์ สรุปได้ว่า อวัยวะทุกส่วนของร่างกายมีความสัมพันธ์ในการรำ หรือประยุกต์ท่ารำต่างๆ ให้สามารถรำรำได้อย่างอ่อนช้อยสวยงาม ทั้งนี้จำเป็นต้องฝึกฝนร่างกายสม่ำเสมอ ให้กล้ามเนื้ออ่อนตัวและยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น สามารถดัดหรือจัดรูปทรงท่ารำตามที่ต้องการและ เพื่อวัดความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้แนวคิดเกี่ยวกับการประสมท่ารำมโนราห์ นำมาประยุกต์ใช้ศึกษาการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ของเยาวชนมโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา ด้วยท่ารำมโนราห์พื้นฐาน 12 ท่า หรือ ที่เรียกกันว่า “ท่าครู” หรือ “ท่าสิบสอง” ได้แก่ ท่าแม่ลาย ท่าเขาควาย

(ราหูจับจันทร์) ทำชี่หนอน (กินนร) ทำจับระบำท่าหงส์ลีลา (ลงฉาก) ทำฉากน้อย (ข้างประธานางา) ทำบัวตูม ทำบัวบาน ทำผาลา ทำบัวคลี่ ทำบัวแย้ม และ ทำแมงมุมชักใย

### ประเภทของการแสดงมโนราห์

อุดม หนูทอง (2548) มโนราห์เป็นการแสดงของภาคใต้ที่สืบทอดตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน การแสดงมโนราห์จะจัดแสดงในงานเทศกาลสำคัญต่างๆ นอกจากการรำ การร้อง การทำบทดังกล่าว มโนราห์จะต้องฝึกการรำเฉพาะอย่าง เป็นพิเศษเพื่อใช้แสดงเฉพาะการรำในพิธีไหว้ครู บางอย่างใช้รำเฉพาะเมื่อมีการแสดงเพื่อความบันเทิง และในเชิงพิธีกรรม เป็นต้น การแสดงมโนราห์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการแสดงตามยุคสมัย แบ่งเป็น 3 ประเภทดังนี้

1. มโนราห์เชิงอนุรักษ์ หมายถึง มโนราห์ที่มีการรำ ถูกต้องตามแบบแผนดั้งเดิม มีขั้นตอนการแสดงตามรูปแบบโบราณ การแสดงมโนราห์ประเภทนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาส่งเสริมและอนุรักษ์ศิลปะการแสดงที่เป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิมของภาคใต้ให้คงอยู่สืบต่อไป
2. มโนราห์เชิงประยุกต์ หรือมโนราห์แบบผสมผสาน หมายถึง มโนราห์ที่มีการแสดงในลักษณะดั้งเดิมเพียงส่วนน้อย มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบที่ต่างจากเดิม มีการนำศิลปะการแสดงในยุคสมัยปัจจุบันมาแสดงร่วมหรือนำการแสดงมโนราห์ไปร่วมกับการแสดงแบบอื่นๆ มโนราห์ประเภทนี้รำเพื่อให้ชมในฐานะมหรสพ ซึ่งเน้นการแสดงเพื่อความบันเทิง มากกว่าการอนุรักษ์
3. มโนราห์เชิงพิธีกรรม หมายถึง มโนราห์ที่แสดงตามความเชื่อทางพิธีกรรมต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการแสดงมโนราห์ตั้งแต่โบราณ ได้รับการสืบทอดพิธีกรรมจากบรรพบุรุษหรือครูโนราให้ผู้สืบทอดปฏิบัติตาม เพื่อประกอบพิธีกรรมการเชิญครู เช่น พิธีไหว้ครู พิธีกรรมรำลงครู หรือโรงครู พิธีกรรมรำแก้บน พิธีเหยียบเสนา รวมถึงพิธีกรรมทางศาสนาและพิธีกรรมทางสังคมปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ เป็นต้น

### แนวคิดศิลปะการแสดงมโนราห์และทำรำมโนราห์

สำหรับส่วนนี้ ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นที่เกี่ยวข้องกับศิลปะการแสดงมโนราห์และทำรำมโนราห์โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### แนวคิดศิลปะการแสดงมโนราห์

ศิลปะการแสดงมโนราห์ ถือเป็นศิลปะวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้ หรือ ที่เรียกติดปากว่า โนรา นั้นเป็นคำที่เกิดขึ้นเมื่อสมัยกรุงศรีอยุธยาโดยการนำเอา เรื่อง พระสุธน-มโนราห์ มาแสดงเป็นละครชาตรีจึงมีคำเรียกว่า “มโนราห์” ส่วนกำหนดของการแสดงมโนราห์นั้น สันนิษฐานว่าได้รับอิทธิพลจากการรำของอินเดียโบราณก่อนสมัยศรีวิชัย ที่มา จากพ่อค้าชาวอินเดีย สังเกตจากเครื่อง



ดนตรีที่เรียกว่า เบญจสังคีต ซึ่งประกอบด้วย โหม่ง ฉิ่ง ทับ กลอง ปี่ ใน เป็นเครื่องดนตรีมโนราห์ และ ทำรำของมโนราห์ อีกหลายท่ามีความคล้ายคลึงกับการรำรำของอินเดีย (ซูรีพร จำสอน, 2556)

ธีรวัฒน์ ช่างसान (2550) กล่าวถึง ศิลปะการแสดงมโนราห์ เป็นละครรำประเภทหนึ่ง ที่สืบทอดมาเป็นระยะเวลาช้านาน และนิยมแพร่หลายในภาคใต้ การแสดงชนิดนี้ใช้การร้องและการรำเป็นหลักในการแสดง บางครั้งมีการแสดงตามเนื้อเรื่องของบทละครประกอบ โดยใช้บทละครนอกหรือบทละครตามสมัยนิยม อาจเป็นเรื่องเดียวจบ หรือ นำหลายเรื่องมาแสดงต่อกัน ซึ่งการแสดงรูปแบบนี้เรียกว่า “จับบทสิบสอง”

อุดม หนูทอง (2548) กล่าวถึง ศิลปะการแสดงมโนราห์ เป็นการละเล่นพื้นบ้าน ถือเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่คนสมัยก่อนสร้างขึ้นจากเงื่อนงำของสภาพแวดล้อมแต่ละท้องถิ่น และเป็นมรดกที่สั่งสมสืบทอดต่อกันมา อาศัยการบอกเล่า จดจำ เรียนรู้แบบซึมซับจนถึงปัจจุบัน

ขวัญหทัย จิตพิทักษ์ (2551) กล่าวถึง ศิลปะการแสดงมโนราห์ เป็นศิลปะการแสดงแขนงหนึ่งของวัฒนธรรมที่สืบทอดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สะท้อนให้เห็นสภาพสังคมไทยแต่ละท้องถิ่น ผ่านลีลาการรำรำที่มีความหลายหลายล้วนเป็นมรดกวัฒนธรรมอันล้ำค่าของสังคม

จากทัศนะของนักวิชาการหลายท่าน กล่าวถึง ศิลปะการแสดงมโนราห์ สรุปได้ว่าการแสดงของคนในท้องถิ่นภาคใต้ที่สืบทอดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผ่านลีลาการรำรำ หรือ การขับร้องบทกลอน ที่สอดแทรกวัฒนธรรมแต่ละท้องถิ่นหรือวิถีชีวิตของคนในสังคม

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้แนวคิดเกี่ยวกับศิลปะการแสดงมโนราห์ นำมาประยุกต์ใช้สำหรับการศึกษาเยาวชนมโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษา เกี่ยวกับวัฒนธรรมที่สืบทอดรุ่นสู่รุ่นของศิลปะการแสดงมโนราห์มหาวิทยาลัยทักษิณ และ การแสดงมโนราห์ในโอกาสสำคัญในจังหวัดสงขลา ถือเป็น การถ่ายทอดวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าของท้องถิ่นภาคใต้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สิริกานฎา โพธิ์นิ่มแดง (2551) ศึกษา ภูมิปัญญาการถ่ายทอดท่าฟ้อนพื้นเมืองล้านนา พบว่า มีกระบวนการและวิธีการถ่ายทอดทั้งหมด 4 วิธีดังนี้ 1. กระบวนการถ่ายทอดท่าฟ้อนพื้นเมืองล้านนา กระบวนการถ่ายทอดต้องประกอบไปด้วย ครู และ ศิษย์ ซึ่งกระบวนการถ่ายทอดนี้มีจุดเริ่มต้นมาจากแรงจูงใจในการเรียนรู้ของศิษย์ซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อม และ ศิลปะการแสดงพื้นเมืองที่พบเห็น ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ 2. การเรียนรู้และพัฒนา จากพ่อครูแม่ครูและผู้รับการถ่ายทอด ดังนี้ 1. สถานที่รับการถ่ายทอด 2. ครูผู้ให้การสั่งสอน 3. ขั้นตอนการเรียนรู้ ประกอบด้วย 3.1 การอธิบายประวัติความเป็นมา 3.2 การสาธิต 3.3 การฝึกปฏิบัติท่าฟ้อนที่ได้รับ การถ่ายทอดจากครูจนเกิดความชำนาญ 3.4 ขั้นวัดผล การฟ้อนเล็บ ฟ้อนสาวไหม ฟ้อนก่ายลา จะต้องฟ้อนได้อย่างถูกต้องสวยงาม 3.5 ขั้นตอนการพัฒนา ออกสาธิตารณชน 3. ขั้นตอนการขึ้นเกล้า

และการปลูกฝังคุณความดี กระบวนการถ่ายทอดทำพ่อนพื้นเมืองล้านนา ผู้ให้การถ่ายทอด จะต้องพิจารณาและไตร่ตรองด้วยวิจรรย์ญาณ และ ปลูกฝังคุณความดีต่างๆ ให้เกิดขึ้นภายในตัวของศิษย์ จะทำได้ 2 วิธี คือ การอบรมสั่งสอนโดยตรง และ การประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดี 4.วิธีการถ่ายทอดและการสืบทอดทำพ่อนพื้นเมืองล้านนา ประกอบด้วย 2 วิธี คือ วิธีแรกคือ การถ่ายทอดโดยตรง เช่น การบอกให้ฟังด้วยวาจา การปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่าง และวิธีที่สอง คือ การถ่ายทอดทางอ้อม ครูจะแสดงต้นแบบให้ศิษย์ดูเสมอเพื่อศิษย์จะสามารถสังเกตและมีการเปรียบให้เห็นถึงความเด่นของลีลาท่าทางการพ่อนของศิษย์กับครู

บุปผชาติ อุปถัมภ์นรากร (2552) ศึกษา โนรา : การอนุรักษ์การพัฒนาและการสืบสานศิลปะการแสดงภาคใต้ พบว่า โนรา เป็นศิลปะการแสดงที่สำคัญต่อสังคมภาคใต้มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การแสดงส่วนใหญ่ส่วนใหญ่เพื่อตอบสนองความต้องการด้านความบันเทิงแก่ผู้ชม มีการแสดงทั้งแบบโบราณและแบบประยุกต์ที่มีวงดนตรีลูกทุ่งผสม การอนุรักษ์การพัฒนาสืบสานการแสดงดังกล่าวถือเป็นการส่งเสริมอาชีพการแสดงโนราให้คงอยู่คู่สังคมท้องถิ่นภาคใต้สืบต่อไป

รุ่งนภา เกิงพิทักษ์ (2545) ศึกษา ลักษณะเด่นและคุณค่าของเครื่องประกอบการแสดงโนราในจังหวัดพัทลุง พบว่า สถานที่คือโนราที่ใช้เป็นสถานที่ทำการแสดง ส่วนอุปกรณ์ตกแต่งต่างๆ มีขึ้นเพื่อความสวยงามและใช้ประกอบการแสดง การโฆษณาประชาสัมพันธ์ ในเรื่องการแต่งกายทั้งเรื่องเครื่องนุ่งห่มและเครื่องประดับ นอกจากนี้เพื่อปกปิดร่างกายแล้วก่อให้เกิดความสวยงามและทำให้การแสดงโนรามีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เครื่องประกอบอื่นๆส่วนใหญ่ใช้เพื่อประกอบพิธีกรรมและการแข่งขันประชันโรง ลักษณะคุณค่าของเครื่องประกอบการแสดงโนรา จึงมีความสำคัญต่อ การแสดงโนราและเป็นมรดกวัฒนธรรมท้องถิ่น

พิทยา บุชรรัตน์ (2537) ศึกษา โนราโรงครูวัดท่าคุระ ตำบลคลองรี อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา พบว่า ประวัติศาสตร์และตำนานท้องถิ่นเกี่ยวกับเรื่องโนราและการรำโนราโรงครูวัดท่าคุระ คือ ตำนานโนรา ตำนานนางนวลทองสำลี ตำนานนางเลือดขาว ตำนานตายายพรหมณ์จันทร์ ตำนานทวดสำลี ตำนานเจ้าแม่อยู่หัวต่างบอกเล่าประวัติของโนรา เหตุการณ์สำคัญที่เกี่ยวข้องกับโนรา ความสัมพันธ์ระหว่างตำนานโนราและตำนานอื่นๆ กับตำนานเจ้าแม่อยู่หัว อันเป็นที่มาของการรำโนราโรงครู วัดท่าคุระ หรือ ที่เรียกว่า งานตายายย่านในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับโนราโรงครูชาวบ้านเชื่อกันว่า โสยศาสตร์ การบนบานและการแก้บน ครูหมอโนราและเจ้าแม่อยู่หัว การรักษาอาการป่วยไข้ การเหยียบเสน ความขลังและความศักดิ์สิทธิ์ของพระพุทธรูปเจ้าแม่อยู่หัว จุดหมายสำคัญของการประกอบพิธีกรรมโนราโรงครู วัดท่าคุระ เพื่อเซ่นไหว้ ครูหมอโนราและ

เจ้าแม่อยู่หัว รำโนราถวาย แก้มบน และ การประกอบพิธีกรรมอื่นๆ ส่วนบทบาทและหน้าที่ที่มีต่อวิถีชีวิตของชาวบ้านนั้น โนราโรงครูวัดท่ากระเมียบบทบาทหน้าที่ในการสร้างความเชื่อเรื่องครุหมอโนรา ความขลังและความศักดิ์สิทธิ์ของพิธีกรรมโนราโรงครูและเจ้าแม่อยู่หัว การขนานขอความช่วยเหลือ และการรักษาอาการป่วยไข้ การควบคุมพฤติกรรมของบุคคลและสังคมการสร้างอาชีพ สืบทอดการรำโนรา และ การสร้างเอกภาพ และ สัมพันธภาพในสังคม

วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์ (2549) ศึกษาการรำตะบองแบบชีวิตต่อสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนในผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย จำนวน 85 คน ระยะเวลา 3 เดือน โดยทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มเดียวกัน พบว่าหลังการทดลอง ผลของสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนสูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อรชูลี นิราศรพ (2550) ศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในโรงเรียนสาธิตสังกัด สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชาย 290 คน และ นักเรียนหญิง 580 คน โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ AAPERD ประกอบด้วยการทดสอบ 4 รายการ คือ ดัชนีมวลกาย (BMI), นั่งงอตัวไปข้างหน้า, ลูกนั่ง และ เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ ผลการวิจัยพบว่า ทุกรายการมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

นวลจันทร์ เพ็งเที่ยง (2547) ศึกษาการสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 และ 4-6 โรงเรียนเซนต์จอห์น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชาย 336 คน และ นักเรียนหญิง 258 คน โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข 8 รายการ คือ วิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ นั่งงอตัวไปข้างหน้า งอแขนห้อยตัว วิ่ง 600 เมตร และ แรงแบบบีบมือ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายระดับดี และบางรายการอยู่ในระดับต่ำกว่านักเรียนชาย

อภิสิทธิ์ ชัยมั่ง (2555) ศึกษาการพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน การจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาร่างกายและการประเมินพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เด็กชาย 17 คน เด็กหญิง จำนวน 13 คน โดยใช้โปรแกรมการฝึกฝนสมรรถภาพทางกาย และ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อน

วัยเรียน โดยฝึกสัปดาห์ละ 2 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 สมรรถภาพทางกายก่อนและหลัง ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จารุวรรณ ศิลา (2546) ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน วัดผลระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง จำนวน 4 สัปดาห์ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถและความคาดหวังผลดีในการออกกำลังกายก่อนและหลัง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

### กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ได้แนวคิดที่นำมาสร้างกรอบของการวิจัยในครั้งนี้คือ แนวคิดสมรรถภาพทางกาย ความเชื่อที่เกี่ยวกับท่ารำโนราห์ โดยนำแนวคิดดังกล่าวมาวิเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้สามารถเข้าใจเนื้อหาและได้ข้อมูลที่ต้องชัดเจนเพิ่มขึ้นดังนี้

ผู้วิจัยนำแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของ กรมพลศึกษา (2544) อธิบายเกี่ยวกับสมรรถภาพ ทางกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษา ให้มีความถูกต้องและชัดเจนต้องตามต้องการ

นำแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อของ สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ (2542) และ แนวคิดเกี่ยวกับท่ารำโนราห์ ของ ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์ (2540) มาอธิบายปรากฏการณ์ความเชื่อเกี่ยวกับพิธีกรรมความเชื่อในท้องถิ่นภาคใต้ ที่ส่งผลต่อท่ารำโนราห์ เช่น การรำรำโนราห์แก้บนในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ จังหวัดสงขลา หรือ การเซ่นไหว้บูชาครุหม่อโนรา มีบทบาทต่อวิถีชีวิตของชาวภาคใต้ที่สืบทอดมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นวิธีการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Method Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำมโนราห์, สมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ และ เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำมโนราห์โดยมีวิธีการวิจัยดังต่อไปนี้

### แบบแผนการวิจัย

#### 1. การวิจัยเชิงปริมาณ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยทำการทดลองก่อนและหลังในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกัน (The One Group Pretest-Posttest Quasi –Experimental Research Design) จำนวน 20 คน ด้วยการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ 12 ท่า โดยการฝึกฝน 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที ตลอดระยะเวลา 3 เดือน และวัดผลการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ด้วยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน คือ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย เพื่อทดสอบดัชนีมวลกาย และ สัดส่วนรอบเอวต่อรอบ

สะโพก ด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ เพื่อทดสอบแรงเหยียดขา และ แรงแบบบีบมือ ด้านความอ่อนตัวและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพื่อทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า นอนแอ่นหลัง และ ตะแคงมือ ด้านหลัง และ ด้านความสมดุลของร่างกาย เพื่อทดสอบการยืนทรงตัว ซึ่งการวัดผลการทดสอบจะมี 2 ระยะ คือ ก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ในเดือน กุมภาพันธ์ และ หลังฝึกฝนท่ารำมโนราห์ในเดือนเมษายน 2562

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษา สาขาศิลปการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ ประจำปีการศึกษา 2561 จำนวน 135 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัย ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ ศึกษาสมรรถภาพทางกายเยาวชนมโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา และ ศึกษาสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำมโนราห์ จำนวน 12 ท่า ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยจะเลือกศึกษาจากประชากรที่มีลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาคือนิสิตระดับปริญญาตรี สาขาศิลปการแสดง ที่เรียนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ของอาจารย์ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์ จำนวน 20 คน และ ดำเนินการฝึกฝนท่ารำมโนราห์เป็นเวลา 12 สัปดาห์/3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทั้งหมด เป็นเวลา 36 ครั้ง

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการสร้างเครื่องมือประกอบด้วย 4 ส่วนดังต่อไปนี้

1. ศึกษา รายละเอียดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย และการสร้างแบบประเมินจากตำรา เอกสาร และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย
2. นำแบบประเมินที่สร้างเสร็จสมบูรณ์ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมและพิจารณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง

3. ปรับปรุงแบบประเมินตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 ท่าน เพื่อตรวจพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหา ซึ่งค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.75-1.00

4. นำแบบประเมินที่ผ่านการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไข และนำมาทดสอบสมรรถภาพทางกายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยทำแบบประเมินเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ โดยการเก็บข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเอกสาร และเตรียมนำส่งไปรษณีย์

2. ผู้วิจัยขอหนังสือราชการจากงานบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

3. เมื่อได้รับข้อมูลตอบกลับจากผู้ทรงคุณวุฒิครบทั้ง 7 ท่าน นำมาใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายกลุ่มตัวอย่างเยาวชนมโนราห์ 20 คน โดยแบ่งการทดสอบเป็น 2 ช่วง คือ ก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ และ หลังฝึกฝนท่ารำมโนราห์

4. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2562 และจัดบันทึกข้อมูลการทดสอบของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วน

5. ดำเนินการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ 12 สัปดาห์/3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทั้งหมดเป็นเวลา 36 ครั้ง

6. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังฝึกฝนท่ารำมโนราห์ในเดือนเมษายน พ.ศ.2562 เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการเปลี่ยนแปลง และนำคะแนนการทดสอบไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเชิงพรรณนา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมทางสถิติ โดยกำหนดความแตกต่างทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.5 โดยสถิติที่ใช้ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำมโนราห์ โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำมโนราห์ โดยใช้ Independent sample t-test

## 2. การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้เลือกผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้ได้เนื้อหาที่ครอบคลุมตามประเด็นของการวิจัยครั้งนี้ โดยจำแนกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังนี้

### พื้นที่ศึกษา

ผู้วิจัยเลือกศึกษาพื้นที่จังหวัดสงขลา เนื่องจากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า จังหวัดสงขลา เป็นพื้นที่หนึ่งซึ่งถือเป็นแหล่งกำเนิดของตำนานมโนราห์ และเป็นพื้นที่ที่มีความเข้มข้นของศิลปมโนราห์อยู่จำนวนมากตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้เป็นจังหวัดที่มีประวัติศาสตร์และมรดกวัฒนธรรมเกี่ยวกับความเชื่อมโนราห์ในท้องถิ่นภาคใต้ และมีสถาบันอุดมศึกษาที่ถ่ายทอดทำรามโนราห์ตามแบบฉบับดั้งเดิม คือ มหาวิทยาลัยทักษิณ เนื่องจากผู้วิจัยมีความคุ้นเคยกับพื้นที่และนิสิตในสถาบันอุดมศึกษาแห่งนี้ ทำให้การลงพื้นที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความร่วมมือร่วมใจในการให้ข้อมูลต่างๆ เป็นอย่างดี

### ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) แบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม จำนวนทั้งสิ้น 20 คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ครูหมอมโนราห์ ซึ่งเป็นคนในพื้นที่จังหวัดสงขลา จำนวน 4 คน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อของทำรามโนราห์ ที่ผ่านการสืบทอดรุ่นสู่รุ่นมาจนถึงปัจจุบัน

กลุ่มที่ 2 อาจารย์ผู้ฝึกฝนทำรามโนราห์ จำนวน 1 คน ที่มีประสบการณ์การทำรามโนราห์กว่า 40 ปี และเป็นผู้ถ่ายทอดทำรามโนราห์ตามแบบฉบับดั้งเดิมของท่านขุนอุปถัมภ์นรากร (พุ่ม เทวา) 12 ทำรำให้เยาวชนมโนราห์ตลอดระยะเวลา 3 เดือน

กลุ่มที่ 3 นิสิตสาขาศิลปการแสดง จำนวน 15 คน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการแสดงมโนราห์ในพื้นที่จังหวัดสงขลา และ ความเชื่อเกี่ยวกับทำรามโนราห์ที่นำมาประยุกต์

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม รายละเอียดดังต่อไปนี้



1. การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็นแนวคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์และขอบเขตของการวิจัย และ จากแนวคิดทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้สัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับผู้ให้ข้อมูลในประเด็นที่กำหนด

2. การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล การฝึกฝนท่ารำโนราห์ และ พฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลตลอดระยะเวลาการสัมภาษณ์

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารที่เกี่ยวข้อง จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ทั้งเอกสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ ตลอดจนบทความที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์และขอบเขตของการวิจัย เพื่อนำมาเป็นความรู้พื้นฐานและเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า

2. เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม มีวิธีการเก็บข้อมูล ดังนี้

2.1 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูลโดยจะเตรียมคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าเรื่องราว และ ผู้วิจัยสัมภาษณ์เป็นครั้งคราวตามประเด็นที่กำหนด โดยใช้วิธีการจดบันทึกและบันทึกเสียงในเครื่องบันทึกเสียงตามความเหมาะสมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนตามต้องการ

2.2 การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลตลอดระยะเวลาการสัมภาษณ์ ใช้วิธีการจดบันทึกและถ่ายภาพประกอบ

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเอกสาร การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม นำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ตามประเด็นที่ศึกษา ตรวจสอบความถูกต้องวิเคราะห์ ติดตามประเด็นที่กำหนด จากนั้นนำข้อมูลมาหาข้อสรุป และ นำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

## ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการศึกษา เรื่อง สมรรถภาพทางกายเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 สมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำโนราห์ ส่วนที่ 2 ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนโนราห์ และ ส่วนที่ 3 ความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำโนราห์ โดยมีลำดับดังต่อไปนี้

### **ส่วนที่ 1 สมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำโนราห์**

ผลการประเมินสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำโนราห์ของเยาวชนโนราห์ จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 ท่าน เพื่อนำมาทดสอบสมรรถภาพทางกาย เยาวชนโนราห์ตลอดระยะเวลา 3 เดือน แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย

รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ							$\sum x$	IC	แปลผล
	1	2	3	4	5	6	7			
<b>องค์ประกอบของร่างกาย</b>										
ดัชนีมวลกาย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง
สัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง
ไขมันใต้ผิวหนัง	0	-1	+1	0	0	+1	+1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
<b>ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด</b>										
สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน	0	0	+1	-1	0	+1	0	1	0.1	ไม่สอดคล้อง
ก้าวขึ้น-ลง 3 นาที	+1	0	-1	-1	-1	-1	-1	-4	-0.6	ไม่สอดคล้อง
ยืนยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที	-1	+1	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
การวัดชีพจรขณะพัก	+1	+1	+1	+1	+1	-1	1	5	0.7	ไม่สอดคล้อง
ความสามารถการทำงานของหัวใจ	0	+1	+1	+1	-1	+1	-1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
ความจุปอด	-1	-1	+1	+1	0	0	+1	1	0.1	ไม่สอดคล้อง
<b>ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ</b>										
นอนยกตัว 1 นาที	0	0	0	-1	-1	-1	-1	-4	-0.5	ไม่สอดคล้อง
ดันพื้น 1 นาที	-1	-1	0	+1	+1	-1	0	-1	-0.1	ไม่สอดคล้อง
ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที	+1	+1	+1	+1	0	0	-1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที	0	-1	-1	+1	+1	+1	0	1	0.1	ไม่สอดคล้อง
แรงเหยียดขา	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง
แรงเหยียดหลัง	+1	+1	+1	+1	0	0	-1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
แรงบีบมือ	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	0.8	สอดคล้อง
รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ							$\sum x$	IC	แปลผล
	1	2	3	4	5	6	7			
<b>ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ</b>										
ความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ	-1	-1	0	+1	+1	+1	+1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
ความสัมพันธ์ระหว่างแขนกับขา	0	0	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
<b>ความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ</b>										
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง
นอนแอ่นหลัง	+1	0	+1	+1	+1	+1	+1	6	0.8	สอดคล้อง
งอแขนห้อยตัว	0	+1	+1	+1	-1	+1	-1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
แตะมือด้านหลัง	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง
<b>ความทนทานของกล้ามเนื้อ</b>										
ลุกนั่ง	0	+1	+1	-1	+1	0	+1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
ดันข้อกับพื้น	0	+1	+1	0	+1	0	+1	4	0.6	ไม่สอดคล้อง
วิ่งระยะทาง 1 ไมล์	+1	-1	+1	-1	+1	0	+1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง

ดึงข้อ	+1	-1	+1	0	0	+1	0	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
<b>พลังของกล้ามเนื้อ</b>										
ยืนกระโดดตะในแนวตั้ง	0	-1	+1	+1	-1	+1	+1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
ยืนกระโดดไกล	+1	+1	+1	+1	-1	0	+1	4	0.6	ไม่สอดคล้อง
<b>ความสมดุล</b>										
ยืนทรงตัว	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง
<b>ปฏิกิริยาการโต้ตอบ</b>										
ปฏิกิริยาการตอบสนอง	+1	+1	+1	+1	-1	+1	-1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
ความรวดเร็วในการเคลื่อนไหว	0	+1	+1	-1	+1	0	-1	+1	0.1	ไม่สอดคล้อง
<b>ความทนทานของกล้ามเนื้อ</b>										
ลุกนั่ง	0	+1	+1	-1	+1	0	+1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
ดันข้อกับพื้น	0	+1	+1	0	+1	0	+1	4	0.6	ไม่สอดคล้อง

## ส่วนที่ 2 ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนโนราห์

สมรรถภาพทางกายที่ศึกษาเป็นสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ 8 รายการ ประกอบด้วย ดัชนีมวลกาย สัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก แรงเหยียดขา แรงบีบมือ นั่งงอตัวไปข้างหน้า นอนแอ่นหลัง แตะมือด้านหลัง และ ยืนทรงตัว โดยเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำโนราห์ 12 ท่า เป็นเวลา 3 เดือน จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

### ตารางที่ 1 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายการทดสอบ	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 1		t-test	Sig.
	ก่อนฝึกฝนท่ารำโนราห์		หลังฝึกฝนท่ารำโนราห์			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		

1.ดัชนีมวลกาย	21.38	2.32	21.42	1.38	-0.079	.938
2.สัดส่วนรอบเอวต่อ รอบสะโพก	0.80	0.08	0.78	0.07	2.19	.041
3.แรงเหยียดขา	2.27	0.55	2.43	0.58	-1.96	.064
4.แรงบีบมือ	0.64	0.12	0.66	0.09	-0.889	.385
5.นั่งงอตัวไปข้างหน้า	8.55	8.21	11.15	8.91	-4.46	.000
6.นอนแอ่นหลัง	53.50	17.02	61.25	22.29	-3.93	.001
7.แตะมือด้านหลัง	9.70	4.41	11.68	4.19	-3.03	.007
8.ยืนทรงตัว	21.83	11.14	24.19	11.46	-1.96	.065

### สรุปผลจากตารางที่1

ค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายก่อนการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 21.38 หลังฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 21.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 2.32 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 1.38 พบว่าการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ทำให้สัดส่วนของร่างกายมีความเหมาะสมมากขึ้น

ค่าเฉลี่ยของสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพกก่อนการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 0.80 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ค่าเฉลี่ยของสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก เท่ากับ 0.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 0.08 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 0.07 พบว่าการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ทำให้สัดส่วนรอบเอวลดลง

ค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัวก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 2.27 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว เท่ากับ 2.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 0.55 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 0.58 พบว่าเมื่อฝึกฝนท่ารำมโนราห์ทำให้กล้ามเนื้อขาที่มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

ค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือต่อน้ำหนักตัวก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 0.64 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว เท่ากับ 0.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 0.12 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 0.09 พบว่าเมื่อฝึกฝนท่ารำมโนราห์ทำให้กล้ามเนื้อแขนมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

ค่าเฉลี่ยของนั่งงอตัวไปข้างหน้าก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 8.55 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ค่าเฉลี่ยของนั่งงอตัวไปข้างหน้า เท่ากับ 11.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 8.21 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 8.91 พบว่าเมื่อฝึกฝนท่ารำมโนราห์ทำให้กล้ามเนื้อมีความอ่อนตัวและยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น

ค่าเฉลี่ยของนอนแอ่นหลังก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 53.50 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ค่าเฉลี่ยของนอนแอ่นหลัง เท่ากับ 61.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 17.02 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 22.29 พบว่าเมื่อฝึกฝนท่ารำมโนราห์ทำให้กล้ามเนื้อมีความความอ่อนตัวและยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น

ค่าเฉลี่ยของตะแอมือด้านหลังก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 9.70 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ค่าเฉลี่ยของตะแอมือด้านหลัง เท่ากับ 11.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 4.41 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 4.19 พบว่าเมื่อฝึกฝนท่ารำมโนราห์ทำให้กล้ามเนื้อมีความความอ่อนตัวและยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น

ค่าเฉลี่ยของยืนทรงตัวก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 21.82 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ค่าเฉลี่ยของยืนทรงตัว เท่ากับ 24.197 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 11.14 หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ เท่ากับ 11.46 พบว่าเมื่อฝึกฝนท่ารำมโนราห์ทำให้ร่างกายมีความสมดุลเพิ่มขึ้น

### ส่วนที่ 3 ความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำมโนราห์

#### แนวคิดความเชื่อท่ารำมโนราห์ที่เกิดขึ้นจากตำนาน

จากคำบอกเล่าของครูหมอโนราเล่าเกี่ยวกับการเล่นโนรา หรือ โนราชาติรีรับวัฒนธรรมการเล่นจากชาวชวา เนื่องจากเรื่องที่ยินยอมนำมาแสดงส่วนใหญ่ คือ เรื่อง พระสุนทรนางมโนราห์ เป็นนิทานพื้นเมืองของท้องถิ่นภาคใต้ แล้วมีผู้นำเรื่องไปแต่งขึ้นเป็นชาดกเรื่องหนึ่งในภาษาบาลี เรียกว่า “สุนทรชาดก” ดังคำกล่าวของผู้ให้สัมภาษณ์ดังต่อไปนี้



### ภาพที่ 37 ตำนานวรรณคดีไทยเรื่อง พระสุธน-มโนราห์

ที่มา: นิทานจากนามานุกรมวรรณคดีไทย, 2558

“...ทำรำของโนราจะมีท่ารำคล้ายคลึงกับ “ท่ากระณะ” ในเรื่องพระสุธน-มโนราห์ และท่ารำในตอนไหว้ครูของโนราจะมีท่าทางการใช้มือและนิ้วคล้ายกัณฐี หรือนาฏศิลป์ของอินเดียที่เรียกว่าละครยาตรา จึงสันนิษฐานคำว่า “ชาตรี” มาจากละครชาตรีในท้องถิ่นภาคใต้ที่เล่นกันอยู่ในปัจจุบัน...”

(ประเสริฐ ชากรี, สัมภาษณ์วันที่ 26 เมษายน 2560)

จากคำสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นว่า ท่ารำมโนราห์ถือเป็นศิลปะการแสดงที่อยู่ในตำนานวรรณคดีไทยเรื่อง พระสุธน-มโนราห์ และมีการประยุกต์ปรับเปลี่ยนท่ารำตามยุคสมัย ถือเป็นการแสดงที่ได้รับความนิยมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

“...สมัยก่อนรูปแบบของการแสดง จะมีตัวสำคัญ 3 ตัว คือ นายโรง ตัวนาง และ ตัวตลก หรือ เรียกว่า “จำอวด” และ เรื่องที่จะนำมาแสดงเป็นเรื่องเกี่ยวกับวรรณคดีท้องถิ่นชาวบ้าน เช่น พระสุธน-มโนราห์ สังข์ทอง หรือ หอยสังข์ ซึ่งต่อมาเรียกว่า “รำทลีสอง” ถือเป็นกรำอวดความชำนาญและความสามารถเฉพาะตน...”

(สันติ ศรีเงิน, สัมภาษณ์วันที่ 26 เมษายน 2560)

“...อดีตท่ารำมโนราห์มีการปรับเปลี่ยนจากท่ารำของกัณฐี ในอดีตกัณฐีจะใช้ท่ารำเพื่อบูชาโยน เป็นการรำที่มีลีลาอ่อนช้อยสวยงาม และสอดแทรกความร่าเริงโผบิน ร่ายรำอย่างสนุกสนาน โดยให้เข้ากับท่วงทำนองและจังหวะเพลง...”

(สมชาติ, สัมภาษณ์วันที่ 26 เมษายน 2560)

จากคำสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นว่าท่ารำมโนราห์มีส่วนสำคัญในพิธีกรรมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยในอดีตใช้ท่ารำเพื่อบูชาโยน สำหรับปัจจุบันใช้ท่ารำมโนราห์เพื่อประกอบพิธีตามความเชื่อในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งถือเป็นกรำอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นให้คงอยู่คู่สังคม



### ภาพที่ 38 การแสดงมโนราห์

ที่มา: นิทานจากนามานุกรมวรรณคดีไทย, 2558

“...ท่ากินรี และ ท่ารำมโนราห์มีความเป็นเอกลักษณ์และทรงคุณค่าทางวัฒนธรรมตามความเชื่อจากตำนานที่มีการรับและปรับเปลี่ยนบ้างท่ารำ เพื่อให้สอดคล้อง ตามยุคสมัยและอวดความสามารถเฉพาะของแต่ละบุคคลผ่านลีลาการรำ...”

(นารินทร์, สัมภาษณ์วันที่ 20 เมษายน 2560)

จากคำสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นว่า ท่ารำแต่ละท่ามีความเป็นเอกลักษณ์และทรงคุณค่าเกิดจากการผสมผสานท่ารำทั้งกินรี และ ท่ารำมโนราห์ เพื่อถ่ายทอดผ่านท่ารำมโนราห์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะที่สวยงามและงดงาม ซึ่งผู้รำจำเป็นต้องฝึกฝนร่างกาย ซึ่งในแต่ละท่ารำมีลักษณะเฉพาะจำเป็นจะต้องมีทักษะและความสามารถพิเศษเฉพาะบุคคลในการรำรำ

“...จากคำบอกเล่าเกี่ยวกับตำนานแม่ศรีมาลา เรื่องราวความเป็นมาของท่ารำมโนราห์เกิดจากความฝันว่ามีเทพธิดามารำรำให้ชม เป็นท่ารำ 12 ท่า จากนั้นจึงนำมาหดรำเป็นที่ครึกครื้นในวัง จนเป็นที่มาท่ารำพื้นฐาน 12 ท่าที่นำมาใช้แสดงในโอกาสสำคัญต่างๆ...”

(เอกศักดิ์, สัมภาษณ์วันที่ 20 เมษายน 2560)

จากคำสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นว่า ท่ารำมีประวัติความเป็นมาเป็นระยะเวลาช้านานปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาเกิดจากการฝึกฝน รุ่นสู่รุ่นจนทำให้ท่ารำมโนราห์ 12 ท่าเป็นที่รู้จัก ถือเป็น การแสดงที่ทรงคุณค่าสามารถนำมาแสดงในโอกาสสำคัญต่างๆ

#### แนวคิดความเชื่อท่ารำมโนราห์ที่มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย

ความเชื่อเกี่ยวกับท่ารำมโนราห์มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย ซึ่งในอดีตเชื่อว่าผู้รำจำเป็นต้องฝึกหัดอวัยวะเบื้องต้น เพื่อเป็นพื้นฐานในการรำหรือประยุกต์ท่ารำต่างๆ ดังคำกล่าวของผู้ให้สัมภาษณ์ดังต่อไปนี้

“...มโนราห์ถือเป็นการแสดงที่โดดเด่น มีลีลาการรำรำที่แตกต่างจากการแสดงภาคอื่นๆ มีลักษณะเฉพาะ ผู้รำจำเป็นต้องฝึกฝนร่างกายทุกส่วนให้กล้ามเนื้ออ่อนตัวและยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น จะทำให้สามารถดัดหรือหักงออวัยวะตามรูปแบบที่ต้องการได้...”

(กาญจนา บุญสม, สัมภาษณ์วันที่ 12 มีนาคม 2561)



จากคำสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นว่า การจะมโนราห์จำเป็นจะต้องมีความพร้อม ฝึกฝนร่างกายสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายสามารถยืดหยุ่น จะทำให้สามารถรำได้อย่างอ่อนช้อยสวยงาม เพื่ออวดลีลาเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ผ่านการฝึกฝน

“...ความเชื่อในตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ถ้าผู้รำอายุน้อยจะทำให้อวัยวะแต่ละส่วนอ่อนตัว ฝึกฝนง่ายกว่าฝึกฝนตอนโต ซึ่งการรำมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหว หรือ การรำรำ เพื่อให้สมดุล จะต้องฝึกฝนร่างกายสม่ำเสมอจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อได้...”

(สรรัชชัย แสงหว่า, สัมภาษณ์วันที่ 12 มีนาคม 2561)

จากคำสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นว่า การจะมโนราห์จำเป็นจะต้องมีความพร้อม ฝึกฝนร่างกายสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายสามารถยืดหยุ่น จะทำให้สามารถรำได้อย่างอ่อนช้อยสวยงาม เพื่ออวดลีลาเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ผ่านการฝึกฝน



ภาพที่ 39 ท่ารำมโนราห์

ที่มา: ศาสตราจารย์ดร.สุธรรมนิษฐ์ นิคมรัตน์, 2560

“...ท่ารำบางท่าผู้รำจำเป็นต้องฝึกกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อขา เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลทั้งวงแขน วงคอ ใบหน้า ลำตัว เข่า เอว สะโพก ทรงตัวอย่างดีตลอดระยะเวลาการรำรำ จึงจำเป็นต้องฝึกสม่ำเสมอ ทำให้รองรับน้ำหนักได้อย่างดี...”

(อิติรัตน์ ทองขาว, สัมภาษณ์วันที่ 12 มีนาคม 2561)

จากคำสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นว่า การรำแต่ละท่าผู้รำจะต้องฝึกฝนร่างกายทุกส่วน เพื่อให้สามารถรำอย่างมีประสิทธิภาพ และ เพื่ออวดความสามารถเฉพาะตัวผ่านลีลาการรำรำ

“...ท่ารำแต่ละท่าจะมีความสัมพันธ์กับร่างกายแต่ละส่วนแตกต่างกัน โดยเน้นให้ความสำคัญกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อในการฝึก เพื่อให้สามารถรองรับน้ำหนักเมื่อแสดงเป็นท่าในการรำรำและสามารถรำรำเป็นระยะเวลาานาน...”

(อมสิรินท, สัมภาษณ์วันที่ 12 กรกฎาคม 2561)

จากคำสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นว่า หากผู้รำมีพื้นฐานจะทำให้ลดระยะเวลาในการฝึกฝนร่างกายซึ่งขึ้นอยู่กับทักษะและความสามารถของแต่ละบุคคล ซึ่งผู้รำที่ฝึกฝนสม่ำเสมอกล้ามเนื้อจะมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น สามารถรำอย่างอ่อนช้อยสวยงาม

“...ท่ารำมโนราห์ส่วนใหญ่จะใช้แขนและขาจำนวนมาก ผู้รำจะต้องฝึกความอดทนและการทรงตัวของร่างกายให้ดี ถือเป็นสิ่งสำคัญของการรำมโนราห์ หากแขนและขาไม่แข็งแรงก็จะไม่สามารถรับน้ำหนักหรือตัดหรือหักงอตามรูปแบบของท่ารำที่ต้องการได้...”

(นุชนาท, สัมภาษณ์วันที่ 12 กรกฎาคม 2561)

จากคำสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นว่า การฝึกฝนร่างกายสม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นได้ดี และสามารถนำไปพัฒนาท่ารำอื่นๆ ขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะเฉพาะตัวบุคคล  
**แนวคิดความเชื่อท่ารำมโนราห์ที่ใช้ในพิธีกรรม**

“...ท่ารำมโนราห์ส่วนใหญ่จะใช้แขนและขาจำนวนมาก ผู้รำจะต้องฝึกความอดทนและการทรงตัวของร่างกายให้ดี ถือเป็นสิ่งสำคัญของการรำมโนราห์ หากแขนและขาไม่แข็งแรงก็จะไม่สามารถรับน้ำหนักหรือตัดหรือหักงอตามรูปแบบของท่ารำที่ต้องการได้...”

#### **ความเชื่อท่ารำที่ใช้ในพิธีกรรมท้องถิ่นภาคใต้**

จากคำบอกเล่าของครูหมอโนรา ถือเป็นผู้อาวุโสและศักดิ์สิทธิ์เป็นส่วนหนึ่งของการแสดงมโนราห์ในท้องถิ่นภาคใต้ เล่าวิถีชีวิตความเชื่อของชุมชนท้องถิ่นภาคใต้โดยถ่ายทอดผ่านพิธีกรรมและท่ารำมโนราห์ ดังคำกล่าวของผู้ให้สัมภาษณ์ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 40 การทำพิธีกรรมแก้บน

ที่มา: ถ่ายภาพโดยผู้วิจัย 26 ตุลาคม 2560

“...ความเชื่อทำรำที่ใช้ในการแก้บน ส่วนใหญ่จะเป็นทำรำที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีต แล้วแต่คณะหรือความถนัดของผู้รำจะใช้ทำรำอะไรในพิธี จะมีการฝึกหัดและเรียนการแสดงละครรำแก้บนที่ถ่ายทอดจากเจ้าของสายตระกูลไปยังรุ่นลูกรุ่นหลานจนถึงปัจจุบัน...”

(ประเสริฐ ชากรี, สัมภาษณ์วันที่ 26 เมษายน 2560)

“...ป่าแดงเล่าให้ฟังว่า เมื่อหลายปีก่อน ป่าเจ็บป่วยไม่สบายรักษาหลายวิธีไม่ดีขึ้น จึงมาบนบานศาลกล่าวกับครุหมอให้หายป่วย พอหายป่วยตามที่ขอ ป่าจึงมาจัดพิธีโรงครุ และเครื่องเซ่นไหว้บูชาแทนคำขอบคุณที่ทำให้ป่าหายป่วย มีสุขภาพดีขึ้นจนถึงตอนนี้...” (ป่าแดง, สัมภาษณ์วันที่ 26 มีนาคม 2560)

“...หากใครเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย จะมาเข้าร่วมพิธีโนราโรงครุ ให้ครุหมอปิดเป่าจะ ทำให้หายป่วยหรืออาการดีขึ้นโดยเร็ว ซึ่งเป็นความเชื่อที่ยึดถือปฏิบัติมาช้านาน...” (พีตาว, สัมภาษณ์วันที่ 26 มีนาคม 2560)

“...เครื่องเซ่นไหว้บูชาครุหมอโนราในการเหยียบเสน จะต้องเตรียมเครื่องประกอบพิธี ได้แก่ ชันน้ำ หมากพลู ฐูปเทียน ดอกไม้ มีดโกน หินลับมีด เงินเหรียญ เครื่องทอง เครื่องเงิน หล้าคา หล้าเซ็ดมอน รวงข้าว และ เงิน 32 บาท...” (ประเสริฐ ชากรี, 26 เมษายน 2560)

จากคำสัมภาษณ์สะท้อนให้เห็นว่า การถ่ายทอดทำรำโนราห์รุ่นสู่รุ่นมี ความสำคัญต่อการรำโนราห์ในการแก้บนหรือพิธีกรรมอื่นๆ ในท้องถิ่นภาคใต้ที่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาเป็นระยะเวลานาน ซึ่งถือว่าการแสดงมโนราห์เป็นการแสดงที่มีความศักดิ์สิทธิ์และทรงคุณค่า

## ความเชื่อในการแสดงมโนราห์

1. ความเชื่อเกี่ยวกับครุหมอมโนราห์หรือตายายโนรา โดยปฏิบัติตามคำสอนของครุหมอมโนราอย่างเคร่งครัดและรักษาคำพูด
2. เชื่อในครุหมอมโนราห์ทุกองค์ เคารพบูชาครุหมอมโนราห์ก่อนขึ้นโรงพิธีและเมื่อเริ่มแสดงเพื่อความเป็นสิริมงคลราบรื่นตลอดระยะเวลาการแสดง
3. เชื่อในเรื่องพิธีเหยียบเสน ซึ่งเสนเป็นเนื้ออกนูนขึ้นจากระดับผิวหนังเป็นแผ่น มีความเชื่อว่าเกิดจากครุหมอมโนราห์ทำเครื่องหมายไว้ เพื่อให้เด็กที่เป็นเสนนั้นเป็นมโนราห์ ซึ่งการรักษาเสนให้หายนั้น ต้องให้โนราห์ใหญ่ทำพิธีเหยียบเสนพร้อมบริกรรมคาถา เชื่อว่าเสนจะค่อยๆ แห้งและหายไปเป็นที่สุด
4. จะไม่จัดแสดงมโนราห์ในงานแต่งงาน และ ไม่แสดงมโนราห์แก้บนในวันพระ

### การแสดงมโนราห์เพื่อความบันเทิง

สำหรับพื้นที่จังหวัดสงขลา เชื่อว่า มโนราห์ถือเป็นศิลปวัฒนธรรมเก่าแก่ที่ทรงคุณค่าตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จึงนำไปแสดงในพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 จัดขึ้น ณ วันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ.2560 ที่สระบัว แหลมสมิหลา จังหวัดสงขลา พร้อมคณะมโนราห์ 89 ชีวิต นำโดยอาจารย์ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์ จากมหาวิทยาลัยทักษิณและตัวแทนเยาวชนมโนราห์ของมหาวิทยาลัยทักษิณ เพื่อร่วมแสดงมโนราห์สมโภชพระเมรุ พิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพรัชกาลที่ 9 โดยเป็นการแสดงมโนราห์ท่าบชุดใหญ่ เพื่อให้การแสดงสมพระเกียรติถือเป็นการส่งเสริมครั้งสุดท้ายและเพื่อถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมมโนรา



ภาพที่ 41 การรำพระราชพิธีพระบรมศพ รัชกาลที่ 9

ที่มา: ถ่ายโดยผู้วิจัยวันที่ 26 ตุลาคม 2560

“...การรำถวายพระราชพิธีพระบรมศพ ถือเป็นงานที่ทรงคุณค่า ซึ่งในแต่ละท่ารำมีลักษณะพิเศษ ผู้รำจะต้องมีความสามารถพิเศษ...” (อภิรักษ์, สัมภาษณ์วันที่ 26 เมษายน 2560 )

“...ทุกคนที่รำจะต้องฝึกหัดร่างกาย เพื่อให้ร่างกายอ่อนตัวจะได้ ดัด หรือ หักงอตามรูปแบบท่ารำที่ต้องการได้ จึงต้องฝึกฝนสม่ำเสมอให้กล้ามเนื้อยืดตัวเพิ่มขึ้น...”

(ลูกแก้ว, สัมภาษณ์วันที่ 20 มีนาคม 2560 )

“...หากใครมีพื้นฐานการรำอยู่บ้างก็จะทำให้สามารถประยุกต์ท่ารำที่จะใช้ในงานเร็วขึ้น สามารถนำเสนอเพื่อน ประหยัดเวลาการสอนจากครูได้ด้วย...” (น้ำฝน, สัมภาษณ์วันที่ 18 มีนาคม 2560 )

“...ผู้รำต้องมีความขยันในการฝึกซ้อม เพื่อให้วันจริงมีความพร้อมเพียงในการรำ เนื่องจากงานนี้เป็นงานสำคัญของจังหวัดและถือเป็นการวัดความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล...” (ใบบัว, สัมภาษณ์วันที่ 18 มีนาคม 2560 )

จากคำสัมภาษณ์ดังกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า การรำมโนราห์ถือเป็นศิลปวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่า ซึ่งในแต่ละท่ารำมีลักษณะเฉพาะ และการประยุกต์ปรับเปลี่ยนท่ารำเพื่อให้การแสดงอ่อนช้อยงดงาม ผู้รำจะต้องฝึกฝนอวัยวะแต่ละส่วนของร่างกาย เพื่อให้มีความยืดหยุ่นและอ่อนตัวเพิ่มขึ้น จะทำให้สามารถวัดความสามารถผ่านลีลาการรำ ซึ่งถือเป็นทักษะและความชำนาญเฉพาะส่วนบุคคล

กระบวนการรำช่วงที่ 1 เป็นการรำประสมท่าหรือการรำเพลงโค โดยนำท่ารำพื้นฐานมาดัดแปลง ผู้รำต้องมีพื้นฐานความอ่อนตัวของอวัยวะทุกส่วนของร่างกายเพื่อดัดรูปร่างตามที่ต้องการ



ภาพประกอบที่ 42 กระบวนการรำช่วงที่ 2

ที่มา: ถ่ายโดยผู้วิจัยวันที่ 26 ตุลาคม 2560

**กระบวนการรำช่วงที่ 2** เป็นการรำผืนหน้า หรือ การทำกำพืด มีการนำบทร้องที่มีการประพันธ์ขึ้นมาใหม่ ในรูปแบบกลอนสี่มาขับร้อง และนำมาตีทำรำประกอบจังหวะผืนหน้า ผู้รำต้องมีทักษะการทรงตัว และการเคลื่อนไหวร่างกายที่ตามจังหวะในการร้องเพลงประกอบ เพื่อความไพเราะและให้ตีทำรำสวยงามเหมาะสมกับงานพระราชพิธีสงฆ์



**ภาพประกอบที่ 43** กระบวนการรำช่วงที่ 3

ที่มา : ถ่ายโดยผู้วิจัยวันที่ 26 ตุลาคม 2560

**กระบวนการรำช่วงที่ 3** เป็นการรำเพลงทับเพลงโทน มีการรำบทร้องที่มีประพันธ์ในรูปแบบกลอนแปดและหกจำนวน 1 บท เพื่อนำมาตีทำรำประกอบในจังหวะ ซึ่งได้มีการออกแบบทำรำประกอบ 4 รูปแบบ โดยใช้การรำต่อเนื่องและสลับกันทั้งสามรูปแบบ เพื่อรำยาวอ่อนช้อยสวยงามตลอดระยะเวลาการแสดง

## สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศึกษาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำโนราห์ เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำโนราห์ และเพื่อศึกษาความเชื่อที่มีผลต่อท่ารำโนราห์และพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของการแสดงโนราห์ในจังหวัดสงขลา ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยแบบผสม (Mixed Method) โดยใช้เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับ เยาวชนมโนราห์ จำนวน 20 คน จากการฝึกฝนท่ารำโนราห์ 12 ท่า เป็นเวลา 3 เดือน ตั้งแต่เดือน กุมภาพันธ์ 2562 – เมษายน 2562 การสังเกต และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูล จำนวน 30 คน คือ ครูหมอนอรา และชาวบ้านที่อาศัยในท้องถิ่นภาคใต้มีพิธีกรรมโนราโรงครู การแก้บน หรือ พิธีกรรมทางศาสนา จำนวน 11 คน ผู้ชมการแสดงมโนราห์ จำนวน 8 คน อาจารย์ผู้ฝึกฝนท่ารำโนราห์ จำนวน 1 คน และ เยาวชนมโนราห์ จำนวน 10 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เก็บข้อมูลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และ ข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูล การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ผู้วิจัยจะสังเกตพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลตลอดจนการฝึกฝนแต่ละท่ารำ สำหรับครูหมอนอราและชาวบ้านในการทำพิธีแก้บนหรือมาขอพรบนบานศาลกล่าวในโรงพิธีโนรา ใช้วิธีการจดบันทึกและถ่ายภาพ เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยนำมาจำแนกหมวดหมู่ ตีความ และสร้างข้อสรุป นำเสนอวิธีพรรณนาเชิงวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า

หลักการรำโนราห์มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย โดยมีหลักการที่สำคัญคือ หลักโสหุส หรือ การได้สัดส่วน เยาวชนมโนราห์จะต้องมีสัดส่วนร่างกายหรือสรีระที่เหมาะสม สามารถรำรำ และเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอ่อนช้อยและสวยงาม โดยมีพื้นฐานในการปฏิบัติ คือ ช่วงหน้า จะต้องเข็ดหรือแหงนขึ้น ช่วงลำตัว ต้องแอ่นอก เหวจะต้องหัก ก้นงอนเล็กน้อย การยี่น ต้องย่อเข้าอยู่เสมอ ประมาณ 45 องศา ทั้งยืนขาเดียวหรือสองขา ทั้งรำทำนอง และ ทำเคลื่อนไหว หากเป็นท่าฉากใหญ่ต้องย่อเข้า 90 องศา วงแขน วงมือ มีลักษณะหักเหลี่ยมเป็นมุมฉาก ปลายมืออยู่ระดับเหลี่ยมเทริด ระดับของแขน หากทดสอบด้วยการให้น้ำไหลจากข้อมูลลงมา น้ำจะต้องไหลผ่านข้อศอกถึงรักแร้โดยไม่หยุดพื้น การทรงตัว การทรงตัวที่ถูกต้อง คือ ความสมดุลทั้งมือ แขน ขา ลำตัว ศีรษะทั้งขณะอยู่ในทำนองและ เคลื่อนไหวซึ่งขึ้นอยู่กับท่ารำแต่ละท่า การเคลื่อนไหว หากส่วนล่างมีการเคลื่อนไหว ช่วงลำตัวส่วนบนจะต้องนิ่ง ส่วนมือ-แขน และ วงหน้า

ไปตามลีลาท่ารำ หากการำเน้นส่วนบนหรือลำตัวช่วงบน ช่วงลำตัวล่างจะนิ่ง ส่วนการเดินเท้าจะต้องไม่ไหว เข้าต้องย่อเสมอ และ จังหวะการวางเท้าจะเน้นหนักที่เท้าหน้า

หลักความสัมพันธ์ของท่ารำมโนราห์ ซึ่งอวัยวะทุกส่วนของร่างกายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยความสัมพันธ์ต่อเนื่องเป็นการเรียงร้อยท่ารำมโนราห์ หรือประยุกต์ท่ารำมโนราห์ให้สอดคล้องกับจังหวะและทำนองของการแสดงมโนราห์ หากเปลี่ยนท่ารำจากท่าหนึ่งไปอีกท่าหนึ่ง หรือ จากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง ท่ารำต้องกลมกลืนเป็นระเบียบ คล้อยตามอย่างอ่อนช้อยสวยงามตามลีลาการรำรำ โดยใช้ท่ารำบางท่ามาเชื่อม ซึ่งขึ้นอยู่กับทักษะและความสามารถของผู้รำ นอกจากนั้นความสัมพันธ์ต่อเนื่องของการรำ จำเป็นต้องฝึกฝนร่างกายสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อแต่ละส่วนยืดหยุ่นและอ่อนตัวเพิ่มขึ้น

กระบวนการท่ารำมโนราห์ที่นำมาใช้สำหรับเยาวชนมโนราห์ ในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดสงขลา เป็นกระบวนการท่ารำมโนราห์พื้นฐาน 12 ท่า ของท่านขุนอุปถัมภ์นรากร (พุ่มเทวา) ซึ่งถือเป็นท่ารำมโนราห์ และมีความสัมพันธ์ครอบคลุมกับหลักการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย คือ องค์ประกอบของร่างกาย ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และความสมดุล โดยฝึกฝนท่ารำมโนราห์เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 2 ชั่วโมง และทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลัง เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายนำมาพัฒนาการรำรำให้สามารถรำรำเป็นระยะเวลานานโดยไม่รู้สึกล้าเหนื่อยและมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

การเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลัง จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t-test เพื่อหาค่าเฉลี่ยของการทดสอบแต่ละรายการและเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำมโนราห์ กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ หลังการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ผู้รำมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น สัดส่วนรูปร่างลดลง

### ความเชื่อเกี่ยวกับมโนราห์

ความเชื่อเกี่ยวกับพื้นที่พิธีโนราโรงครู เชื่อว่าพื้นที่ประกอบพิธีกรรมมีความศักดิ์สิทธิ์เพื่อประกอบพิธีไหว้ครู ไหว้ผีตายายโนรา และ เพื่อแสดงความเคารพตักตัญญูต่อบรรพบุรุษ ซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน

ความเชื่อเกี่ยวกับโรงพิธี โรงพิธีใช้ประกอบพิธีกรรมโนราโรงครู โดยเฉพาะช่วงพิธีกรรมโนราโรงครู เชื่อว่าภายในโรงพิธีจะเป็นการชุมนุมของครูหมอโนราหรือตายายโนรา จะมีการประกอบพิธีกรรมต่างๆ เช่น พิธีกรรมการเหยียบเสนา และการแก้บนที่กระทำภายในโรงพิธีเท่านั้น



ความเชื่อเกี่ยวกับพิธีการเหยียบเสนาและรักษาโรค เชื่อว่าโรคบางโรคไม่สามารถรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่สามารถรักษาด้วยความเชื่อ เรื่องครุหมอนโรราหรือตายายโนรา ด้วยการเหยียบเสนา เพราะเสนาตามความเชื่อเกิดขึ้นจากการกระทำของครุหมอนโรรา ที่หมายมั่นให้ผู้นั้นสืบเชื้อสายมโนราห์ต่อไป

ความเชื่อเกี่ยวกับการแก้บน เชื่อว่า การมาบนบานศาลกล่าว หรือขอความช่วยเหลือ จึงมีความจำเป็นจะต้องมองหาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจหรือที่พึ่งทางใจ เมื่อได้สมหวังในสิ่งที่ปรารถนาผู้นั้น ต้องทำการแก้บนแก่ครุหมอนโรราหรือตายายโนรา เพื่อเป็นการขาดเหมยหรือขาดคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้ พื้นที่สื่อสารกับสิ่งลี้ลับ คือ พิธีกรรมที่มีการสื่อสารระหว่างลูกหลานโนรากับครุหมอนโรรา ตายายโนรา ผ่านการเข้าทรง และมีการถวายเครื่องเช่นไหว้บูชาเมื่อเสร็จพิธี

องค์ประกอบเหล่านี้ สื่อถึงความเชื่อพื้นฐานของชาวบ้านในท้องถิ่นภาคใต้ที่มีความแตกต่างกันเกี่ยวกับสิ่งลี้ลับ ครุหมอนโรรา ตายายโนรา หรือ บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมของท้องถิ่นภาคใต้ เพื่อคงอยู่คู่สังคมสืบต่อไป

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางกายหลังการฝึกฝนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเพิ่มขึ้นทำให้ผู้ร่ำสามารถร่ำร่าเป็นระยะเวลา ดังนี้

1. ผลการทดสอบสมรรถภาพด้านความยืดหยุ่นของร่างกาย หลังการออกกำลังกาย ด้วยการร่ำโนร่า สูงกว่าออกกำลังกาย สอดคล้องกับทฤษฎีการฝึกสมรรถภาพทางกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว คือ การทำให้มุมหรือพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อต่อเพิ่มมากขึ้น ด้วยการยืดกล้ามเนื้อให้ยาวกว่าปกติที่เคยกระทำ (Over loaded) โดยมีความหนัก (Intensity) ที่พอจะวัดได้คือจะต้องเกิดแรงตึง หรือ รู้สึกไม่สบายขณะออกกำลังกาย ใช้เวลาอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ (Power,S.K. and Dodo,S.L.1997) ซึ่งมีวิธีการที่ได้ผลดี ไม่เป็นอันตรายต่อการฉีกขาดของเส้นเอ็น และ กล้ามเนื้อ คือการยืดแบบค้างไว้ช่วงระยะเวลา 3-10 วินาที แต่ละท่า ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง (วิชัย อึ้งพินิจพงศ์,2537 )

การฝึกฝนท่าร่ำโนร่าสอดคล้องกับหลักการฝึกเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นของร่างกาย คือ ท่าร่ำส่วนใหญ่เป็นการยืดกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วน กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อตะโพก กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า- ด้านข้าง เช่น ท่าเขาควาย ท่าพรหม ท่าเมขลา ท่าเทพพนม และ การยืดกล้ามเนื้อค้างมากกว่า 10 วินาที เนื่องจากเป็นลักษณะเฉพาะของท่าร่ำโนร่า ในแต่ละท่าได้ปฏิบัติ 5-10 ครั้ง ด้วยกระบวนการปฏิบัติที่สอดคล้องกับการฝึกเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายดังกล่าว ทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นเพิ่มมากขึ้น

2. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และ กล้ามเนื้อขา การฝึกฝนด้วยท่ารាំมโนราห์สูงกว่าก่อนออกกำลังกาย สอดคล้องกับทฤษฎีการฝึกสมรรถภาพทางกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง คือ การทำให้กล้ามเนื้อที่ต้องการให้เกิดความแข็งแรง ต้านทานกับน้ำหนักที่มากกว่าปกติที่กล้ามเนื้อนั้นที่เคยกระทำ (over Loaded)(Powers. S.K and Dodo,S.L.1997) เมื่อฝึกให้กล้ามเนื้อกระทำกับน้ำหนักที่มากกว่าปกติ กล้ามเนื้อจะมีการปรับตัว โดยเกิดการหดตัว และเกิดแรงตึงในกล้ามเนื้อนั้นๆโดยกล้ามเนื้อมัดใหญ่จะมีพลังหดตัวมากกว่ากล้ามเนื้อมัดเล็ก (Spielholz,1990 อ้างถึงใน วิชัย อิงพิณิจพงศ์ ,2537) ส่วนการเพิ่มแรงตึงจะต้องกระทำเป็นระยะๆจะเป็นวันหรือสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน ใช้เวลาในการฝึกไม่ต่ำกว่า 6 สัปดาห์ และหากแรงต้านทานได้กระทำกับกล้ามเนื้อกลุ่มที่มีใยขาว (Type II) ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และ ขา จะฝึกความแข็งแรงได้มากกว่ากล้ามเนื้อกลุ่มที่มีใยแดง (Type I) ที่เน้นความทนทาน นอกจากนั้นความเร็วของการเคลื่อนไหว ชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อ ช่วงมุมหรือพิสัยการเคลื่อนไหว และท่าทางการฝึกเป็นตัวแปรสำคัญต่อการเพิ่มความแข็งแรงด้วย (วิชัย อิงพิณิจพงศ์ ,2537) กล่าวคือ หากเคลื่อนไหวช้า แรงที่เกิดขึ้นจะมากกว่าการเคลื่อนไหวเร็ว เพราะการเคลื่อนไหวที่เร็ว ทำให้ช่วงเวลาในการหดตัวไม่เพียงพอที่จะทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้สูงสุด ชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อ หากเป็นการฝึกให้กล้ามเนื้อหดตัวแบบที่เลียนแบบ หรือ ใกล้เคียงกับที่ใช้งานจริง คือ การหดตัวแบบเคลื่อนไหว (Isotonic) เป็นการฝึกที่ดีกว่าการฝึกที่กล้ามเนื้อหดตัวแบบเกร็งนิ่ง (Isometric) สำหรับช่วงมุมการเคลื่อนไหว หากเน้นช่วงมุมใดมาก พลังกล้ามเนื้อจะเกิดขึ้นที่ช่วงมุมนั้นมาก ส่วนท่าทางการฝึกมีความสำคัญต่อการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อ หากเป็นท่าที่ต้านทานแรงโน้มถ่วงโลกมาก จะเพิ่มพลังได้มาก

การฝึกฝนท่ารាំมโนราห์ สอดคล้องกับหลักการฝึกเพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ดังกล่าวหลายประการ คือ ท่ารាំส่วนใหญ่เป็นท่ายืน และ ยืนด้วยขาข้างเดียวด้วยช่วงเวลาที่ยืนยืนด้วยสองขา ท่ารាំที่ต้องยกแขนยกขาทั้งสิ้น ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทำให้มีแรงต้านทานต่อแรงโน้มถ่วงของโลกได้มาก และการยืนด้วยขาข้างเดียวทำให้ขาที่รับน้ำหนักต้องแบกรับน้ำหนักมากกว่าปกติ ทำให้กล้ามเนื้อออกแรงกระทำกับแรงต้านทานที่มากกว่าปกติ (Over Loaded) การเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีที่ไม่เร็วเกินไป ส่งเสริมให้กล้ามเนื้อเกิดแรงหดตัวได้สูงสุด ส่วนช่วงมุมการเคลื่อนไหว ได้เน้นช่วงมุมบริเวณแขน-ขา ในทิศทางต่างๆกันทั้งด้านหน้า ด้านข้าง ซึ่งเป็นการเน้นให้กล้ามเนื้อส่วนนี้ได้เพิ่มความแข็งแรงมากขึ้น และการฝึกได้กระทำอย่างต่อเนื่อง 3 วัน/สัปดาห์เป็นเวลา 3 เดือน ก็เพียงพอที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อขาได้ดี

นอกจากนี้พบว่า พิธีกรรมแห่งความศักดิ์สิทธิ์ผ่านความเชื่อและความศรัทธาของชาวบ้านในท้องถิ่นภาคใต้ ผ่านการรำรำตามแบบฉบับดั้งเดิม ผู้รำจะต้องฝึกฝนการรำรำโดยใช้ท่าพื้นฐาน 12 ท่า ฝึกฝนร่างกายสม่ำเสมอ และผู้ใดที่มีเชื้อสายมโนราห์จะต้องทำพิธีไหว้ครู หรือ ไหว้ตายายโนรา เพื่อแสดงความเคารพหรือเพื่อความเป็นสิริมงคลตลอดระยะเวลาการแสดง นอกจากนี้มโนราห์จะเป็นการแสดงเพื่อความบันเทิงแล้ว ยังเป็นการแสดงเพื่อแก้บน ผ่านโรงพิธี หรือ พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในชุมชนนั้นที่ชาวบ้านให้ความเคารพและสืบทอดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และนอกจากนี้ในแต่ละลีลาการรำรำ มีเอกลักษณ์เฉพาะ ผู้รำจำเป็นจะต้องมีทักษะและความสามารถในการประยุกต์และปรับเปลี่ยนท่ารำ เพื่อแสดงถึงความอ่อนช้อยและสวยงาม ถือเป็น การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้ให้คงอยู่คู่สังคมสืบต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สำหรับสถาบันอุดมศึกษา ควรมีการสนับสนุนและเผยแพร่การออกกำลังกายด้วยท่ารำมโนราห์ ให้แก่ผู้สนใจหรือสถาบันอุดมศึกษาในชุมชน เพื่อประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้มาใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยการเลือกการออกกำลังกายต้องคำนึงถึง เพศ และ ศาสนา เพื่อให้การออกกำลังกายมีความต่อเนื่องให้ได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ
2. การศึกษาครั้งนี้ได้ทำการทดสอบเฉพาะกลุ่มที่เรียนรำมโนราห์เท่านั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปสามารถศึกษากลุ่มวัยที่หลากหลาย เพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองที่มีความแตกต่างระหว่างผู้ที่เรียนรำมโนราห์และผู้ที่ไม่ได้เรียนรำมโนราห์
3. ศึกษาเปรียบเทียบการออกกำลังกายด้วยการรำชนิดอื่น เพื่อทดสอบสมรรถภาพร่างกายหรือการควบคุมที่แตกต่างกัน
4. ในกรณีฝึกเป็นกลุ่ม ไม่ควรใช้กลุ่มใหญ่เกินไป (ไม่เกิน 20-25 คน) เพื่อให้การฝึกทุกอย่างอย่างทั่วถึงมากกว่าการฝึกกลุ่มใหญ่อาจทำให้ไม่เห็นข้อผิดพลาดของแต่ละบุคคล
5. ควรเว้นระยะห่างในการทดสอบให้มากกว่า 2 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของการฝึกฝนในแต่ละท่ารำ ไปในทิศทางที่ตั้งเป้าหมายไว้

## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2544). *หลักสูตรการศึกษาระดับขั้นพื้นฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กองสมรรถภาพการกีฬา. (2549). *ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). *หลักสูตรการศึกษาระดับขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ขวัญหทัย จิตพิทักษ์. (2551). *ศิลปะการแสดงพื้นบ้านภาคใต้*. สงขลา: โอเดียนสโตร์.
- จารุวรรณ ศิลา. (2546). *ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่ารำเชิงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธรรมนิษฐ์ นิมรัตน์. (2540). *โนราตัวอ่อน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สงขลา: สถาบันราชภัฏสงขลา.
- \_\_\_\_\_. (2560). *มโนราห์*. สงขลา: สำนักศิลปะและวัฒนธรรมสถาบันราชภัฏสงขลา.
- ธีรวัฒน์ ช่างसान. (2550). *ตำรานาฏยประดิษฐ์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, นครศรีธรรมราช.
- ธวัชชัย พรหมรัตน์. (2550). การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. ใน วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์ (บรรณาธิการ), *รายงานการสัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและในโรคต่างๆ*. (หน้า 178-195). สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- นวลจันทร์ เพ็งเที่ยง. (2547). *การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 และ 4-6 โรงเรียนเซนต์จอห์น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- บรรเทิง เกิดปรางค์. (2549). *การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- บุปผาชาติ อุปถัมภ์รากร. (2552). *โนรา: การอนุรักษ์การพัฒนาและการสืบสานศิลปะการแสดงภาคใต้*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ผาณิต บิลมาศ. (2545). *การสร้างแบบประเมินค่าทักษะการยิงประตูบาสเก็ตบอล ณ เส้นโทษสำหรับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- พิทยา บุษรรัตน์. (2537). *โนราโรงครวัดท่าคุระ ตำบลคลองรี อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา*.  
(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, สงขลา
- ภิญโญ จิตต์ธรรม. (2519). *ตำนานมโนราห์*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
\_\_\_\_\_. (2551). *โนรา*. สงขลา: โรงเรียนสตรีฝึกหัดครูสงขลา.
- รุ่งนภา เกิดพิทักษ์. (2545). *ทัศนะการดำเนินชีวิตของนายโรงมโนราห์ตามวิถีชีวิตชาวพุทธในจังหวัด  
สงขลา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มิตรสยาม.  
\_\_\_\_\_. (2545). *วัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้*. กรุงเทพฯ: นิพนธ์การพิมพ์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *ปรัชญา หลักการ วิธีการสอนและวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนา ส. จันเจริญ. (2541). *ความสูญเสียจากการเจ็บป่วยในคนไทย และ แนวคิด เพื่อการส่งเสริม  
สุขภาพและป้องกันโรค*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.  
\_\_\_\_\_. (2548). *พื้นฐานวัฒนธรรมไทย*. จันทบุรี: สถาบันราชภัฏรำไพพรรณี.
- วิภาวรรณ ลีลาสำราญ. (2547). *สุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และ การออกกำลังกาย*.  
(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- วิชัย อิงพิณิจพงศ์. (2537). *การวางแผนไทยเพื่อการบำบัด*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.
- วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. (2549). *การออกกำลังกายเพื่อการบำบัดรักษาโรค*. สงขลา:  
หน่วยผลิตตำราคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สมชาย ลีทองอิน. (2550). *การออกกำลังกายสำหรับเด็ก*. กรุงเทพฯ: นิตยสารหมอชาวบ้าน.
- สิริกานภา โพธิ์น้อมแดง. (2551). *ภูมิปัญญาการถ่ายทอดทำฟ้อนพื้นเมืองลำานา*.  
(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุธิวศ์ พงษ์ไพบูลย์. (2542). *ความเชื่อของชาวใต้*. กรุงเทพฯ: สถาบันทักษิณคดีศึกษา.
- สุพิตร สมานิติ. (2549). *พลศึกษาและนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.  
\_\_\_\_\_. (2556). *สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ใน  
โรงเรียนทดลอง BBL ปีการศึกษา 2552*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยและพัฒนา  
แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- อภิสิทธิ์ ชัยมั่ง. (2555). *การพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนการจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาร่างกายและการประเมินพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.
- อรชูลี นิราศพร. (2550). *สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ของโรงเรียนสาธิตสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2550*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อุดม หนูทอง. (2542). *ดนตรีและการละเล่นพื้นบ้านภาคใต้*. สงขลา: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- \_\_\_\_\_. (2548). *โนราโรงครู*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- Getchell, B. (1979). *Physical Fitness and Athletic Performance. A way of Life* (2<sup>nd</sup> ed.) New York: Longman.
- Miller, D.K. & Allen. S. (1995). *Fitness*. (5<sup>th</sup> ed.) Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Pangrazi R.P. & Darst.P.W (1997). *Principles and labs for physical Fitness*. Cororado: Morton.

## บุคลากรกรม

ดาว. (2560, 26 มีนาคม). ที่โรงแรมโนราห์ชาตรีสุขประเสริฐศิลป์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา.  
 แดง. (2560, 26 มีนาคม). ที่โรงแรมโนราห์ชาตรีสุขประเสริฐศิลป์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา.  
 โชค. (2560, 26 เมษายน). ที่โรงแรมโนราห์ชาตรีสุขประเสริฐศิลป์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
 วรณ. (2560, 26 เมษายน). ที่โรงแรมโนราห์ชาตรีสุขประเสริฐศิลป์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา.  
 นาริน. (2560, 16 มีนาคม). ที่โรงแรมโนราห์ชาตรีสุขประเสริฐศิลป์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
 มนัส. (2560, 27 เมษายน). ที่โรงแรมโนราห์ชาตรีสุขประเสริฐศิลป์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
 จิต. (2561, 27 เมษายน). ที่โรงแรมโนราห์ชาตรีสุขประเสริฐศิลป์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา  
 วิโรจน์. (2560, 26 ตุลาคม). ที่สระบัวแหลมสมิหลา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 ออม. (2560, 26 ตุลาคม). ที่สระบัวแหลมสมิหลา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 มานพ. (2560, 26 ตุลาคม). ที่สระบัวแหลมสมิหลา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 วาสนา. (2560, 26 ตุลาคม). ที่สระบัวแหลมสมิหลา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา  
 แก้ว. (2560, 26 ตุลาคม). ที่สระบัวแหลมสมิหลา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา  
 ประเสริฐ ชากรี. (2560, 26 เมษายน). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 รมณีย์ จิตแก้ว. (2560, 28 เมษายน). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์. (2560, 20 ตุลาคม). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 ลูกแก้ว. (2560, 20 ตุลาคม). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 ใบบัว. (2560, 18 มีนาคม). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 กวาง. (2561, 15 กันยายน). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 อภิขญา. (2561, 15 กันยายน). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 บอล. (2561, 10 สิงหาคม). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 กล้า. (2561, 27 เมษายน). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 ปิงปอง. (2561, 19 กันยายน). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 อ้น. (2561, 19 กันยายน). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.  
 ปอน. (2561, 19 กันยายน). ทีมมหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ 0521.1.11/1642

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ถนนกาญจนาภิเษก อำเภหาดใหญ่  
จังหวัดสงขลา 90110

14 ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ว่าที่ร้อยตรีรินทร์ บุญยั้ง

ด้วย นางสาวก่องทอง ชีระวร รหัสนักศึกษา 5911120018 นักศึกษาปริญญาโท สังกัด  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) ได้รับอนุญาตให้ทำ  
วิทยานิพนธ์เรื่อง “สมรรถภาพทางกายของเยาวชนนรชาติในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา” โดยมี  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มี  
ความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความ  
ถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สิ้นวงศ์สุวรรณ)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ)

โทร. 0 7428 9506

โทรสาร 0 7428 9506

ที่ ศธ 0521.1.11/1640



คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ถนนกาญจนาภิเษก อำเภหาดใหญ่  
จังหวัดสงขลา 90110

14 ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล สุขเกษม

ด้วย นางสาวกทอง ชีระวร รหัสนักศึกษา 5911120018 นักศึกษาปริญญาโท สังกัด  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) ได้รับอนุญาตให้ทำ  
วิทยานิพนธ์เรื่อง “สมรรถภาพทางกายของเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา” โดยมี  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มี  
ความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความ  
ถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สินวงศ์สุวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ)

โทร. 0 7428 9506

โทรสาร 0 7428 9506



ที่ ศธ 0521.1.11/1๖4๓

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ถนนกาญจนวนิช อำเภอหาดใหญ่  
จังหวัดสงขลา 90110

11 ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอบขออนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ศทว. นกส. โสภณีพันธุ์

ด้วย นางสาวก่องทอง อีระวรรณ รหัสนักศึกษา 5911120018 นักศึกษาปริญญาโท สังกัด  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) ได้รับอนุญาตให้ทำ  
วิทยานิพนธ์เรื่อง “สมรรถภาพทางกายของเยาวชนชนมโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา” โดยมี  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มี  
ความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความ  
ถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สินวงศ์สุวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ)

โทร. 0 7428 9506

โทรสาร 0 7428 9506





ที่ ศร 0521.1.11/1639

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ถนนกาญจนวนิช อำเภอกาบังใหญ่  
จังหวัดสงขลา 90110

14 ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ดร.เกษม พันธุ์สะ

ด้วย นางสาวก่องทอง ชีระวร รหัสนักศึกษา 5911120018 นักศึกษาปริญญาโท สังกัด  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) ได้รับอนุญาตให้ทำ  
วิทยานิพนธ์เรื่อง “สมรรถภาพทางกายของเยาวชนนโราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา” โดยมี  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มี  
ความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความ  
ถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข้มทอง สินวงศ์สุวรรณ)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ)

โทร. 0 7428 9506

โทรสาร 0 7428 9506



ที่ ศธ 0521.1.11/1๖3๗

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ถนนกาญจนวนิช อำเภอหาดใหญ่  
จังหวัดสงขลา 90110

14 ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี

ด้วย นางสาวก่องทอง อีระวร รหัสนักศึกษา 5911120018 นักศึกษาปริญญาโท สังกัด  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) ได้รับอนุญาตให้ทำ  
วิทยานิพนธ์เรื่อง “สมรรถภาพทางกายของเยาวชนมโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา” โดยมี  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำสั่งดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มี  
ความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความ  
ถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สินวงศ์สุวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ)

โทร. 0 7428 9506

โทรสาร 0 7428 9506



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) โทร. 9506

ที่ มอ 895.2/060๖

วันที่ 14 ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ดร.ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง

ด้วย นางสาวกมลทอง ชีระวร รหัสนักศึกษา 5911120018 นักศึกษาปริญญาโท สังกัดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) ได้รับอนุญาตให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “สมรรถภาพทางกายของเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำลังดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัยหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย/แบบสอบถาม ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์สุเมธ พรหมอินทร์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ)

(รองศาสตราจารย์สุเมธ พรหมอินทร์)

รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาสารัตถศึกษา





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) โทร. 9506

ที่ มอ 895.2/0๒๐๘

วันที่ 14 ธันวาคม 2561

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ดร.นที บุญจันทร์

ด้วย นางสาวก่องทอง อีระวร รหัสนักศึกษา 5911120018 นักศึกษาปริญญาโท สังกัดหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) ได้รับอนุญาตให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “สมรรถภาพทางกายของเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษากำล้างดำเนินการวิจัยอยู่ในขั้นตอนของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัยหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับงานวิจัยข้างต้นเป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความเหมาะสมของเครื่องมือการวิจัย/แบบสอบถาม ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์สุเมธ พรหมอินทร์)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ)

(รองศาสตราจารย์สุเมธ พรหมอินทร์)

รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าภาควิชาสารัตถศึกษา




ภาคผนวก ข  
ใบตอบรับผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

ใบตอบรับการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยของนางสาวกทอง ธีระวร

ข้าพเจ้า (ศษ./ผศ./ดร.) ศษ.ดร. ชัยณรงค์ นามสกุล บุญเงิน

ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

ไม่ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

(ลงชื่อ) ศษ.ดร. ชัยณรงค์   
 (ชัยณรงค์ บุญเงิน)  
 วันที่ 17 / พ.ค. / 2561

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นักศึกษาปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ใบตอบรับการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยของนางสาวกมลทอง ชีระวร

ข้าพเจ้า (รศ./ผศ./ดร.) ไพฑูริกา ..... นามสกุล ศิลาเกษม

- ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย
- ไม่ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

(ลงชื่อ) ไพฑูริกา  
 (พ.ศ. ไพฑูริกา ศิลาเกษม)  
 วันที่ 25 / ธ.ค. / 2561

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นักศึกษาปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ใบตอบรับการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยของนางสาวกทอง ชีระวร

ข้าพเจ้า (รศ./ผศ./ดร.) พร ..... นามสกุล โรตพันธ์ .....

ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

ไม่ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

(ลงชื่อ) 

(พร โรตพันธ์)

วันที่ 15 / 08 / 61 .

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นักศึกษาปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ใบตอบรับการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยของนางสาวกมลทอง ชีระวร

ข้าพเจ้า (รศ./ผศ./ดร.) กมล นามสกุล พันธ์ะ

- ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย
- ไม่ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

(ลงชื่อ) กมล ชีระวร  
(อ.ดร.กมล ชีระวร)

วันที่ 10 / ๕.๗ / 2561

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง  
นักศึกษาปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ใบตอบรับการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยของนางสาวกทอง ธีระวาร

ข้าพเจ้า (รศ./ผศ./ดร.) กฤษณ นามสกุล พรศรี

ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

ไม่ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

(ลงชื่อ)

รศ.ดร.กฤษณ พรศรี

วันที่ 21, 9, 61

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นักศึกษาปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ใบตอบรับการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยของนางสาวกทอง ชีระวร

ข้าพเจ้า (ร.ด./ผศ./ดร.) ธกอร์นทร นามสกุล รัตนวาท

- ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย
- ไม่ยินดีเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

(ลงชื่อ) 

ดร. ธกอร์นทร รัตนวาท

วันที่ 25 / ๗ / ๒๕๖1

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่







ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 ท่าน  
ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาเพื่อให้สอดคล้องกับประเด็นที่ศึกษามีรายชื่อดังต่อไปนี้

1. ว่าที่ร้อยตรีนิรันดร์ บุญยั้ง  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ  
สถาบันการพลศึกษา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพศาล สุขเกษม  
สาขา พลศึกษาและนันทนาการ  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
3. ดร. นกุล โสทธิพันธ์  
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
4. ดร. เกษม พันธุ์สะ  
สาขาพลศึกษาและสุขศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยทักษิณ
5. รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี  
ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. ดร. ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง  
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
7. ดร. นที บุญจันทร์  
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาคผนวก ง  
คุณภาพของเครื่องมือวิจัย

## คุณภาพของเครื่องมือวิจัย

แบบประเมินความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายที่มี  
ความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ของเยาวชนมโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดสงขลา

รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ							$\sum x$	IC	แปลผล
	1	2	3	4	5	6	7			
<b>องค์ประกอบของร่างกาย</b>										
ดัชนีมวลกาย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง
สัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง
ไขมันใต้ผิวหนัง	0	-1	+1	0	0	+1	+1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
<b>ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด</b>										
สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน	0	0	+1	-1	0	+1	0	1	0.1	ไม่สอดคล้อง
ก้าวขึ้น-ลง 3 นาที	+1	0	-1	-1	-1	-1	-1	-4	-0.6	ไม่สอดคล้อง
ยืนยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที	-1	+1	+1	+1	+1	-1	+1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
การวัดชีพจรขณะพัก	+1	+1	+1	+1	+1	-1	1	5	0.7	ไม่สอดคล้อง
ความสามารถการทำงานของหัวใจ	0	+1	+1	+1	-1	+1	-1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
ความจุปอด	-1	-1	+1	+1	0	0	+1	1	0.1	ไม่สอดคล้อง
<b>ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ</b>										
นอนยกตัว 1 นาที	0	0	0	-1	-1	-1	-1	-4	-0.5	ไม่สอดคล้อง
ดันพื้น 1 นาที	-1	-1	0	+1	+1	-1	0	-1	-0.1	ไม่สอดคล้อง
ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที	+1	+1	+1	+1	0	0	-1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที	0	-1	-1	+1	+1	+1	0	1	0.1	ไม่สอดคล้อง
แรงเหยียดขา	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง
แรงเหยียดหลัง	+1	+1	+1	+1	0	0	-1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
แรงบีบมือ	+1	+1	+1	+1	0	+1	+1	6	0.8	สอดคล้อง
<b>ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ</b>										
ความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ	-1	-1	0	+1	+1	+1	+1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
ความสัมพันธ์ระหว่างแขนกับขา	0	0	-1	+1	+1	+1	+1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
<b>ความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ</b>										
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง
นอนแอ่นหลัง	+1	0	+1	+1	+1	+1	+1	6	0.8	สอดคล้อง
งอแขนห้อยตัว	0	+1	+1	+1	-1	+1	-1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
แตะมือด้านหลัง	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง

รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ							$\Sigma x$	IC	แปลผล
	1	2	3	4	5	6	7			
<b>ความทนทานของกล้ามเนื้อ</b>										
ลูกนั่ง	0	+1	+1	-1	+1	0	+1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
ดันข้อกับพื้น	0	+1	+1	0	+1	0	+1	4	0.6	ไม่สอดคล้อง
วิ่งระยะทาง 1 ไมล์	+1	-1	+1	-1	+1	0	+1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
ดึงข้อ	+1	-1	+1	0	0	+1	0	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
<b>ความคล่องแคล่วว่องไว</b>										
วิ่งเก็บของระยะ 10 เมตร	+1	+1	+1	-1	-1	-1	+1	1	0.1	ไม่สอดคล้อง
วิ่งเร็ว 50 เมตร	0	+1	+1	+1	-1	+1	-1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
วิ่งเก็บบอลอย่างรวดเร็ว	+1	-1	+1	-1	-1	0	0	-1	-0.1	ไม่สอดคล้อง
<b>พลังของกล้ามเนื้อ</b>										
ยืนกระโดดตะเอนแนวตั้ง	0	-1	+1	+1	-1	+1	+1	2	0.3	ไม่สอดคล้อง
ยืนกระโดดไกล	+1	+1	+1	+1	-1	0	+1	4	0.6	ไม่สอดคล้อง
<b>ความสมดุล</b>										
ยืนทรงตัว	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	7	1	สอดคล้อง
<b>ปฏิริยาการโต้ตอบ</b>										
ปฏิริยาการตอบสนอง	+1	+1	+1	+1	-1	+1	-1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
ความรวดเร็วในการเคลื่อนไหว	0	+1	+1	-1	+1	0	-1	+1	0.1	ไม่สอดคล้อง
<b>ความทนทานของกล้ามเนื้อ</b>										
ลูกนั่ง	0	+1	+1	-1	+1	0	+1	3	0.4	ไม่สอดคล้อง
ดันข้อกับพื้น	0	+1	+1	0	+1	0	+1	4	0.6	ไม่สอดคล้อง

ภาคผนวก จ  
หนังสือขอความอนุเคราะห์ข้อมูล



ที่ ศธ 0521.1.11/192

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
15 ถ.กาญจนวนิช อ.หาดใหญ่  
จ.สงขลา 90110

11 กุมภาพันธ์ 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

ด้วย นางสาวก่องทอง อีระวรรณ รหัสนักศึกษา 5911120018 นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “สมรรถภาพทางกายของเยาวชนนรชาติในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นพดล นิ่มสุวรรณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ทางหลักสูตรฯ มีความเห็นว่า องค์กรของท่านมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ จึงขอความอนุเคราะห์ใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในวันพุธที่ 13 กุมภาพันธ์ 2562 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป ณ โรงยิมเนเซียม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการขอความอนุเคราะห์ใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สิ้นวงศ์สุวรรณ)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ)

โทร. 0 7428 9506

โทรสาร 0 7428 6722



ที่ ศธ 0521.1.11/103

คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
15 ถ.กาญจนวนิช อ.หาดใหญ่  
จ.สงขลา 90110

๑๑ กุมภาพันธ์ 2562

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ข้อมูล

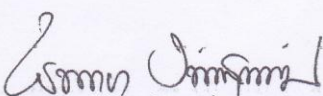
เรียน คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

ด้วย นางสาวก่องทอง ธีระวร รหัสนักศึกษา 5911120018 นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ) ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “สมรรถภาพทางกายของเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ทางหลักสูตรฯ มีความเห็นว่า องค์กรของท่านมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลโดยจะเข้าไปสัมภาษณ์นักศึกษาสาขาวิชาศิลปะการแสดง (เอกมโนราห์) พร้อมทั้งทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 20 คน โดยนางสาวก่องทอง ธีระวร จะขอเข้าไปเก็บข้อมูลในวันพุธที่ 13 กุมภาพันธ์ 2562 เวลา 13.00 น. เป็นต้นไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการขอข้อมูล หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เข็มทอง สิ้นวงศ์สุวรรณ)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศิลปศาสตร์

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคปกติ)

โทร. 0 7428 9506

โทรสาร 0 7428 6722



ภาคผนวก ฉ  
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้

### ส่วนที่ 1 แบบประเมิน

แบบประเมินความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำมโนราห์ ของเยาวชนมโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดสงขลา

### ส่วนที่ 2 เครื่องมือและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนมโนราห์ก่อนและหลังฝึกฝนท่ารำมโนราห์

### ส่วนที่ 3 แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ใช้บันทึกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพแต่ละรายการของเยาวชนมโนราห์

### ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์

แนวคำถามสำหรับสัมภาษณ์อาจารย์ เยาวชนมโนราห์ และ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับมโนราห์ในแต่ละประเด็นตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษา

## ส่วนที่ 1 แบบประเมิน

### แบบประเมินพิจารณาความเห็นร่วมผู้ทรงคุณวุฒิ

#### เรื่อง สมรรถภาพทางกายของเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษาจังหวัดสงขลา

การหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อการฝึกฝนท่ารำโนราห์ ของเยาวชนโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดสงขลา โดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณา ความเห็นร่วมผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา ดังนี้

+1 = แน่ใจว่ารายการประเมินมีความเหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจรายการประเมินมีความเหมาะสมหรือไม่

1 = แน่ใจว่ารายการประเมินไม่มีความเหมาะสม

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรายการประเมินความคิดเห็นของท่านว่าประเด็นในการประเมินมีความสอดคล้องเพียงใด

ข้อ	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		-1	0	+1	
1.	<b>องค์ประกอบของร่างกาย</b>				
	ดัชนีมวลกาย				
	สัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก				
	ไขมันใต้ผิวหนัง				
2.	<b>ความอดทนของระบบหายใจและระบบหมุนเวียนโลหิต</b>				
	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน				
	ก้าวขึ้น-ลง 3 นาที				
	ยืนยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที				
	การวัดชีพจรขณะพัก				
	ความสามารถการทำงานของหัวใจ				
	ความจุปอด				
3.	<b>ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ</b>				
	นอนยกตัว 1 นาที				
	ดันพื้น 1 นาที				
	ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที				
	นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที				
	แรงเหยียดขา				
	แรงเหยียดหลัง				
	แรงบีบมือ				

ข้อ	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ			ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		-1	0	+1	
<b>4.</b>	<b>ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ</b>				
	ความสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ				
	ความสัมพันธ์ระหว่างแขนกับขา				
<b>5.</b>	<b>ความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ</b>				
	นั่งงอตัวไปข้างหน้า				
	นอนแอ่นหลัง				
	งอแขนห้อยตัว				
	แตะมือด้านหลัง				
<b>6.</b>	<b>ความทนทานของกล้ามเนื้อ</b>				
	ลูกนั่ง				
	ดันข้อกับพื้น				
	วิ่งระยะทาง 1 ไมล์				
	ดึงข้อ				
<b>7.</b>	<b>ความคล่องแคล่วว่องไว</b>				
	วิ่งเก็บของระยะ 10 เมตร				
	วิ่งเร็ว 50 เมตร				
	วิ่งเก็บบอลอย่างรวดเร็ว				
<b>8.</b>	<b>พลังของกล้ามเนื้อ</b>				
	ยืนกระโดดแตะในแนวตั้ง				
	ยืนกระโดดไกล				
<b>9.</b>	<b>ความสมดุล</b>				
	ยืนทรงตัว				
<b>10.</b>	<b>ปฏิกริยาการโต้ตอบ</b>				
	ปฏิกริยาการตอบสนอง				

## ส่วนที่ 2 เครื่องมือและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### 1. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index BMI))

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูงของร่างกาย

อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง

- วิธีการทดสอบ
1. ให้ผู้ทดสอบถอดรองเท้า
  2. ทำการชั่งน้ำหนัก โดยน้ำหนักมีหน่วยเป็นกิโลกรัม (กก.)
  3. ทำการวัดส่วนสูง มีหน่วยเป็นเซนติเมตร (ซม.) (โปรแกรมจะแปลง

เป็นเมตรยกกำลังสองหรือตารางเมตร)

4. นำข้อมูลที่วัดได้มาคำนวณตามสูตรดังนี้

$$\text{สูตรคำนวณ} \quad \text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เซนติเมตร)}}$$



ภาพประกอบ การทดสอบดัชนีมวลกาย

## 2. สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (Waist/Hip Ratio WHR)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินรูปร่างจากความเหมาะสมระหว่างรอบเอวกับรอบสะโพก

อุปกรณ์ สายวัด

- วิธีการทดสอบ
1. ทำการวัดรอบเอว โดยวัดรอบตามแนวสะดือ ห้ามแخمวท้อง
  2. ทำการวัดรอบสะโพก โดยวัดรอบส่วนที่กว้างที่สุดของสะโพก
  3. นำข้อมูลที่ได้มาคำนวณตามสูตรดังนี้

สูตรคำนวณ  $(WHR) = \frac{\text{รอบเอว (นิ้ว)}}{\text{รอบสะโพก (นิ้ว)}}$



ภาพประกอบ การวัดสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก

### 3. แรงเหยียดขา (Leg Strength)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

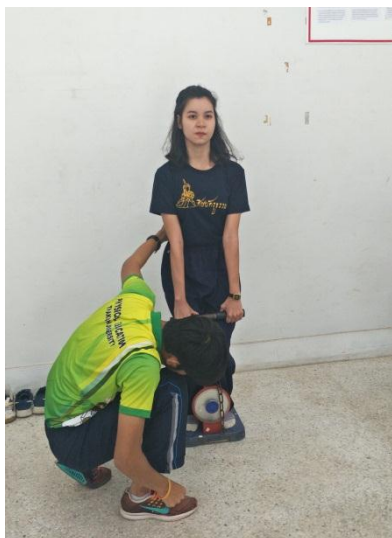
อุปกรณ์ Back and leg dynamometer

- วิธีการทดสอบ
1. ให้ผู้ทดสอบยืนบนที่วางเท้าของเครื่องมือ
  2. ย่อเข่าลงและแยกขาเล็กน้อย โดยให้หลังและแขนตรง
  3. จับที่ดิ่งในท่าคว่ำมือ เหนือระหว่างเข่าทั้งสอง จัดสายให้พอเหมาะ

ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่ ทำการทดสอบ 2 ครั้ง ใช้ค่าที่มากที่สุด

4. บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม นำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนักตัว

ของผู้ทดสอบ



ภาพประกอบ การทดสอบแรงเหยียดขา

#### 4. แรงบีบมือ (Grip Strength)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

อุปกรณ์ Hand grip dynamometer

วิธีการทดสอบ 1. ให้ผู้ทดสอบจับเครื่องมือให้เหมาะสม โดยปกติขณะกำข้อที่สองของนิ้วชี้จะเป็นมุมฉาก (ใช้มือข้างที่ถนัด)

2. ให้ผู้ทดสอบปล่อยแขนตามสบายข้างลำตัว มือกำที่จับห้ามแนบลำตัว ให้ห่างจากลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ

3. ออกแรงกำมือให้แรงที่สุด ทำการทดสอบ 2 ครั้งใช้ค่าที่มากที่สุด

4. บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม นำผลที่ได้มาหารด้วยน้ำหนักตัว

ของผู้ทดสอบ



ภาพประกอบ การทดสอบแรงบีบมือ



### 5. นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test )

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและต้นขาด้านหลัง

อุปกรณ์ ม้วัดความอ่อนตัว 1 ตัว มีที่ยันเท้าและมาตรวัดระยะทาง +30 ซม.

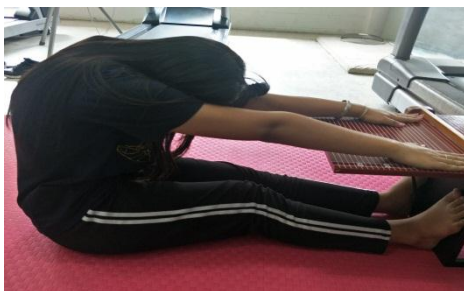
และ -30 ซม. จุด “0” อยู่ตรงที่ยันเท้า

วิธีการทดสอบ 1. ให้ผู้ทดสอบนั่งเหยียดขาตรงสอดเท้าเข้าใต้ม้วัด โดยเท้าทั้งสองตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดตรงและขนานกับพื้น

2. ค่อยๆก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่บนม้วัดไม่สามารถก้มไปต่อได้

3. ให้ปลายนิ้วมือเสมอกันและรักษาระยะทางไว้ได้ 2 วินาทีขึ้นไป อ่านระยะจากจุด “0” ถึงปลายนิ้วมือ (ห้ามโยกตัวหรืออตัวแรงๆ)

4. บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดปลายนิ้วมือเลยปลายเท้า บันทึกค่าเป็น + ถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็น - ใช้ค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง



ภาพประกอบ การทดสอบนั่งอตัวไปข้างหน้า

## 6. นอนแอ่นหลัง (Back Extension)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว

อุปกรณ์ เบาะรองพื้นนอน และ สายวัด

- วิธีการทดสอบ
1. ให้ผู้ทดสอบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ บริเวณลำตัวและหลัง
  2. ให้ผู้ทดสอบนอนคว่ำราบกับพื้น แขนสองข้างจับไขว้ที่หลังส่วนเอว

ถ้าแขนหรือมือทั้งสองข้างไม่สามารถไขว้กันได้ ให้พยายามให้แขนแนบลำตัวทางด้านหลังให้มากที่สุด ผู้ช่วยทดสอบจับที่ข้อเท้าหรือต้นขาของผู้ทดสอบขึ้นอยู่กับความเหมาะสม

3. ผู้ทดสอบพยายามยกลำตัวด้านบน (Upper Body) ขึ้นให้สูงและเงยหน้าขึ้นค้างไว้ประมาณ 3 วินาที

4. บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตรใช้ค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง



ภาพประกอบ การทดสอบนอนแอ่นหลัง

### 7. แตะมือด้านหลัง (Back Scratch)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและต้นแขน

อุปกรณ์ สายวัด

- วิธีการทดสอบ
1. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ สะบัก หน้าอก และ แขน
  2. ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือไหล่ แล้วให้นิ้วแตะด้านหลังให้มากที่สุด
  3. แขนขวางอศอกขึ้นแนบหลังแล้วยกให้สูงที่สุด (หงายมือ) พยายามให้นิ้วและมือทั้งสองข้างใกล้หรือทับกันมากที่สุด (มือซ้าย ทับมือขวา) และทำค้างไว้
  4. วัดระยะทางปลายนิ้วกลางมือทั้งสองข้าง ถ้าแตะกันพอดีระยะทางเป็น 0 ถ้านิ้วหรือมือทับกันระยะทางเป็น +..... ซม. ถ้านิ้วแตะไม่ถึงกันระยะทางเป็น -..... ซม



ภาพประกอบ การทดสอบแตะมือด้านหลัง

## 8. ยืนทรงตัว (Balance)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความสมดุลของร่างกาย

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

- วิธีการทดสอบ
1. ให้ผู้ทดสอบยืนตรงในพื้นที่โล่ง แล้วยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นจากพื้น
  2. หลังตาหรือเปิดตาตามความถนัดของผู้ทดสอบ
  3. พยายามทรงตัวให้ได้โดยไม่เอียงเอียงหรือล้ม
  4. จับเวลาการทรงตัวโดย หยุดจับเวลาเมื่อผู้ทดสอบเท้าแตะพื้น

บันทึกการทดสอบเป็นนาที/วินาที



ภาพประกอบ การทดสอบยืนทรงตัว

### ส่วนที่ 3 แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ-สกุล ..... อายุ..... เพศ.....

คณะ..... สาขาวิชา.....

ที่	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ		หน่วยการวัด
		ครั้งที่1	ครั้งที่2	
1.	ดัชนีมวลกาย			กิโลกรัม/เมตร <sup>2</sup>
2.	สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก			นิ้ว
3.	แรงเหยียดขา			กิโลกรัม
4.	แรงบีบมือ			กิโลกรัม
5.	นั่งงอตัวไปข้างหน้า			เซนติเมตร
6.	นอนแอ่นหลัง			เซนติเมตร
7.	แตะมือด้านหลัง			เซนติเมตร
8.	ยืนทรงตัว			วินาที

## ข้อมูลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>)

อาสาสมัคร คนที่	ก่อนฝึกฝน ทำรำมโนราห์	หลังฝึกฝน ทำรำมโนราห์
1.	23.4	20.4
2.	22.0	20.0
3.	17.0	20.2
4.	24.5	22.6
5.	20.9	19.5
6.	24.4	22.2
7.	22.8	21.8
8.	20.9	18.3
9.	19.5	22.5
10.	21.1	23.4
11.	20.6	22.8
12.	19.1	20.0
13.	20.0	21.2
14.	17.5	20.3
15.	20.3	21.9
16.	24.0	23.2
17.	25.7	21.3
18.	21.3	22.2
19.	22.7	22.9
20.	19.8	21.6

## 2. สัดส่วนรอบเอาต์รอบสะโพก (นิ้ว)

อาสาสมัคร คนที่	ก่อนฝึกฝน ท่ารำมโนราห์	หลังฝึกฝน ท่ารำมโนราห์
1.	0.74	0.65
2.	0.66	0.71
3.	0.65	0.6
4.	0.75	0.74
5.	0.86	0.77
6.	0.82	0.84
7.	0.71	0.73
8.	0.76	0.81
9.	0.81	0.79
10.	0.81	0.8
11.	0.76	0.78
12.	0.89	0.87
13.	0.78	0.74
14.	0.93	0.92
15.	0.96	0.88
16.	0.8	0.81
17.	0.89	0.85
18.	0.86	0.78
19.	0.87	0.78
20.	0.75	0.76

## 3. แรงเหวี่ยงตขฯ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)

อาสาสมัคร คนที่	ก่อนฝึกฝน ทำรำมโนราห์	หลังฝึกฝน ทำรำมโนราห์
1.	1.08	1.22
2.	2.32	2.35
3.	1.36	1.55
4.	3.21	2.59
5.	2.06	2.15
6.	2.14	2.37
7.	2.82	2.88
8.	2.65	3.24
9.	1.73	1.86
10.	2.44	2.65
11.	2.67	2.39
12.	1.47	1.61
13.	2.53	2.64
14.	2.07	2.45
15.	2.61	2.22
16.	3.21	3.32
17.	2.31	3.49
18.	2.08	2.39
19.	2.24	2.44
20.	2.45	2.83



## 4.แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)

อาสาสมัคร คนที่	ก่อนฝึกฝน ทำรำมโนราห์	หลังฝึกฝน ทำรำมโนราห์
1.	0.53	0.58
2.	0.54	0.65
3.	0.83	0.72
4.	0.69	0.64
5.	0.37	0.6
6.	0.72	0.82
7.	0.44	0.55
8.	0.72	0.68
9.	0.62	0.83
10.	0.58	0.54
11.	0.45	0.66
12.	0.57	0.61
13.	0.75	0.55
14.	0.81	0.62
15.	0.64	0.73
16.	0.82	0.7
17.	0.74	0.64
18.	0.62	0.56
19.	0.67	0.81
20.	0.64	0.79

## 5. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)

อาสาสมัคร คนที่	ก่อนฝึกฝน ท่ารำมโนราห์	หลังฝึกฝน ท่ารำมโนราห์
1.	-3	-5
2.	16	20
3.	13	16
4.	-14	-10
5.	12	15
6.	8	12
7.	6	8
8.	10	15
9.	14	10
10.	16	18
11.	12	14
12.	10	9
13.	11	13
14.	9	12
15.	15	20
16.	3	8
17.	-8	-7
18.	16	22
19.	11	17
20.	14	16

## 6. นอนแอ่นหลัง (เซนติเมตร)

อาสาสมัคร คนที่	ก่อนฝึกฝน ท่ารำมโนราห์	หลังฝึกฝน ท่ารำมโนราห์
1.	15	20
2.	50	65
3.	60	75
4.	30	25
5.	55	65
6.	45	30
7.	60	55
8.	70	85
9.	80	90
10.	75	85
11.	65	80
12.	55	60
13.	60	75
14.	55	60
15.	65	80
16.	35	30
17.	20	30
18.	60	75
19.	60	75
20.	55	65

## 7. ตะมื่อด้านหลัง (เซนติเมตร)

อาสาสมัคร คนที่	ก่อนฝึกฝน ทำรำมโนราห์	หลังฝึกฝน ทำรำมโนราห์
1.	7	5.5
2.	12	15
3.	5	8
4.	10	15
5.	7	5
6.	12	13
7.	-2	5
8.	12	10
9.	13	14
10.	7	10
11.	13	12
12.	3	7
13.	5	9
14.		13
15.	15	11
16.	12	17
17.	11	14
18.	12	16
19.	13	14
20.	15	20

## 8. ยืนทรงตัว (วินาที)

อาสาสมัคร คนที่	ก่อนฝึกฝน ทำรำมโนราห์	หลังฝึกฝน ทำรำมโนราห์
1.	12	20
2.	8	15
3.	15	18
4.	25	22
5.	15	18
6.	17	20
7.	30	20
8.	25	30
9.	14	10
10.	12	20
11.	25	30
12.	20	25
13.	14	15
14.	15	17
15.	23	22
16.	12	14
17.	19	25
18.	25	30
19.	15	25
20.	28	30

#### ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์

1. ความเชื่อเกี่ยวกับการแสดงมโนราห์ในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ จังหวัดสงขลา
2. ความเชื่อในพิธีกรรมมโนราห์ที่มีความสัมพันธ์กับการฝึกฝนทำรำอย่างไร
3. กระบวนการในการฝึกฝนทำรำมโนราห์ให้มีความอ่อนช้อยและยืดหยุ่นปฏิบัติอย่างไร
4. ทำรำพื้นฐาน 12 ฐาน ต้องใช้ทักษะ ศักยภาพแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด
5. การเตรียมความพร้อมเพื่อแสดงมโนราห์ในงานพิธีสำคัญอย่างไร
6. ได้รับคัดเลือกไปแสดงในงานพิธีสำคัญของจังหวัดสงขลามีอะไรบ้าง
7. ทำรำมโนราห์ที่นำมาแสดงในงานพิธีสำคัญผู้รำต้องมีพื้นฐานอย่างไร
8. ระยะเวลาในการฝึกฝนแต่ละท่าใช้ทักษะความสามารถมากน้อยเพียงใด
9. ทำรำมโนราห์มีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายแต่ละด้านอย่างไร
10. หลักการรำมโนราห์โดยทั่วไปมีอะไรบ้าง
11. ร่างกายส่วนใดที่มีความสำคัญต่อการรำมโนราห์มากที่สุด
12. การเคลื่อนไหวร่างกายเวลารำมีหลักการปฏิบัติอย่างไร
13. ความอ่อนตัว หรือ ความสมดุลของแต่ละท่าต้องมีทักษะอย่างไร
14. ความกลมกลื่น ความสัมพันธ์ของท่ารำมโนราห์ เป็นอย่างไร
15. ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อแต่ละคนมีการฝึกฝนแตกต่างกันอย่างไร
16. เพราะเหตุใดจึงเลือกเรียนสาขาการแสดงมโนราห์ในสถาบันอุดมศึกษา
17. หลักสูตรการแสดงมโนราห์จะต้องเรียนกี่ปี เรียนอะไรบ้างในแต่ละชั้นปี
18. ประสบการณ์การฝึกฝนท่ารำมโนราห์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันจำนวนกี่ปี
19. อาจารย์ผู้ฝึกสอนท่ารำมโนราห์มีจำนวนกี่คน
20. หากมีปัญหาในแต่ละท่ารำระหว่างเรียนมีการแก้ปัญหาอย่างไร

ภาคผนวก ช  
บทความนำเสนอในที่ประชุมระดับชาติและนานาชาติ

HSS – 329

มนอราห์ ความเชื่อสู่ท่ารำที่อ่อนช้อยและยืดหยุ่น ในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของการแสดงของพื้นที่จังหวัดสงขลา<sup>1</sup>  
 Nora, the Beliefs Lead to a Delicately Flexible Dance in a Holy Space of Performance in  
 Songkhla Province.

กองทอง ชีระวร<sup>2</sup> นพดล นิมสุวรรณ<sup>3</sup> และเก็ดตวา บุญปรากร<sup>3</sup>

Kongthong Theeraworn<sup>2</sup>, Noppadol Nimsuwan<sup>3</sup>, and Kettawa Boonprakarn<sup>3</sup>

<sup>1</sup>เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง การสอนท่ารำมนอราห์ของเยาวชนในสถาบันอุดมศึกษา

<sup>2</sup>นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

<sup>3</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำภาควิชาสวัสดิศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

\*ผู้ประสานงานหลัก: กองทอง ชีระวร, อีเมล: kongtongmg@gmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงมนอราห์ ความเชื่อสู่ท่ารำที่อ่อนช้อยและยืดหยุ่น ในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของการแสดงของพื้นที่จังหวัดสงขลา ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต และสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 11 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการนำข้อมูลมาจำแนกหมวดหมู่ตามประเด็น ดีความ สร้างข้อสรุป นำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีพรรณนาเชิงวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อของชาวบ้านที่มีผลต่อการแสดงมนอราห์ในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ พบว่า มีความเชื่อที่เกี่ยวกับสิ่งลึกลับ ไสยศาสตร์ บนบานสานกล่าวให้หายจากการเจ็บป่วย หรือต้องการให้สมหวังในสิ่งที่ปรารถนาในหน้าที่การงาน นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าการสืบทอดเชื้อสายมนอราห์จะต้องเป็นทายาทสายตรง ซึ่งจะต้องผ่านการครอบเหน็ดของครูหมอใหญ่ ซึ่งเป็นพิธีกรรมแห่งความศักดิ์สิทธิ์ การที่นักแสดงมนอราห์จะสามารถรำได้ตามแบบฉบับดั้งเดิมได้ ผู้รำจะต้องฝึกฝนการรำรำโดยใช้ท่าพื้นฐาน 12 ท่า ตั้งแต่เด็ก เนื่องจากเด็กหรือเยาวชนจะมีความอ่อนตัว และฝึกท่าต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ และเรียนรู้ได้รวดเร็วกว่า ดังนั้นการแสดงมนอราห์จึงจำเป็นต้องมีความอ่อนช้อยและยืดหยุ่นของร่างกาย รวมทั้งแข็งแรงซึ่งจะต้องเรียนรู้ท่ารำที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น การต่อตัว การโหนบนโรงพิธีโนรา ซึ่งหากฝึกฝนร่างกายอยู่เสมอก็จะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่ดี

คำสำคัญ: ท่ารำมนอราห์ ความเชื่อ พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์

#### Abstract

The purpose of this article is to explore the belief which leads to a delicately flexible dance in a holy space of Nora performance, Songkhla Province. Data for this qualitative research were gathering through observations and in-depth interviews with eleven key informants. The data were categorized according to the topics in the study, interpreted, and presented with analytical description. The study found that the villagers' beliefs have an impact on Manohra's holy place. The beliefs consisting of mystery, superstition, vow to cure illness and vow for self-satisfaction. In addition, people believing in direct heir inheritance, which Kru Mor Yai). This worship called "Khrob Therd". In order to be able to perform a traditional way of dance, performer must learn twelve basis postures since young. Children and adolescents' muscle is more flexible, it would be easier to train than elder. Therefore, Manohra must show the delicacy and flexibility of the performer body

Keywords: Manohra Posture, Manohra Belief, Holy space of Manohra performance



## บทนำ

วิถีชีวิตของคนภาคใต้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีความผูกพันกับศิลปะการแสดงพื้นบ้าน ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่คนในสังคมสมัยก่อนสร้างสรรค์ขึ้นจากเงื่อนไขของสภาพแวดล้อมแต่ละท้องถิ่น เป็นมรดกที่ชาวบ้านในท้องถิ่น สืบสืบทอด ปรับเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสมตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปเรื่อยมา วิถีการสืบทอดในอดีตคือการบอกเล่าเรื่องราวจดจำ ทำตามครู (เลียนแบบ) รู้แบบซึมซับ และรับความพึงพอใจ การแสดงพื้นบ้านจึงเป็นส่วนหนึ่งของการบอกเล่าเรื่องราวในชีวิตประจำวันของคนที่จะถ่ายทอดออกมา ดังนั้นการแสดงมโนราห์จึงเป็นที่นิยม และเป็นชีวิตจิตใจของคนในสังคม และการแสดงมโนราห์ ได้แก่ การรำ การร้อง การทำบท การรำเฉพาะบางอย่างและการเล่นเป็นเรื่อง ที่แสดงถึงเรื่องราวประวัติศาสตร์ในอดีตในสังคม เพื่อให้คนรุ่นหลังได้สืบทอดศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้ (บุปผชาติ อุปลัมภนรากร 2552) แบบแผนศิลปะการแสดงมโนราห์ ถือได้ว่าเป็นขนบธรรมเนียมในการแสดงที่มีการสืบทอดหลายชั่วอายุคนถือเป็นการแสดงที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่า สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต ความเชื่อ ความศรัทธาของคนในท้องถิ่น จนกลายเป็นการแสดงที่เป็นเอกลักษณ์ของภาคใต้ที่รู้จักในวงกว้าง ในปัจจุบันการแสดงมโนราห์ได้มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงให้เข้ากับยุคสมัย (พิทยา บุขรรัตน์, 2546)

การแสดงมโนราห์ ได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทแรกเป็นการเล่นเพื่อประกอบพิธีกรรม ที่เรียกว่า “โนราโรงครู” โดยผู้มีเชื้อสายโนราญญูครูหมอโนราและบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้วมายังโรงพิธี เพื่อรำลึกถึงพระคุณของครูหมอโนราด้วยการรำถวายและถวายเครื่องเซ่นสังเวย และเปิดโอกาสให้ผู้มีเชื้อสายโนราได้ทำการแก้บนกับครูหมอ เช่น การครอบเห็ดหรือ การผูกผ้าใหญ่ ซึ่งเป็นพิธีรับรองความรู้ความสามารถและมอบความเป็นโนราให้แก่โนราผู้เพิ่งหัดรำ และการเหยียบเสนา เป็นการแสดงที่ต้องการรักษาเนืองอกที่ขึ้นจากผิวหนัง (มณฑิตา สังขรัตน์, 2547) ส่วนประเภทที่สองคือ การเล่นเพื่อความบันเทิง หมายถึงการเล่นที่จัดขึ้นโดยเน้นความบันเทิงเป็นหลักซึ่งให้ความสำคัญกับการรำ การร้องบทเจรจา การเล่นเป็นเรื่องอย่างละคร และการแข่งขันประชันโรงระหว่างโนราแต่ละคณะ (ศิริภัทร์ ศรีแก้ว, 2558)

โนราโรงครูเป็นการแสดงประกอบพิธีกรรมที่เป็นความเชื่อที่ปรากฏในวิถีของคนภาคใต้ มีจุดมุ่งหมายสำคัญ 3 ประการคือ เพื่อเป็นการเคารพบูชาและแสดงความกตัญญูต่อวิญญาณบรรพบุรุษ เพื่อแก้บนหรือแก้กรรม และเพื่อทำพิธีครอบครูโนราและรักษาโรคต่าง ๆ การแสดงโนราโรงครูแบ่งเป็นการแสดงโนราโรงครูใหญ่ ซึ่งเป็นการแสดงโนราสมบูรณ์แบบครบถ้วนตามประเพณี ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน และการแสดงโนราโรงครูเล็ก หรือโรงคำครู เป็นการแสดงที่ใช้เวลา 1 วัน 1 คืน การแสดงโนราโรงครูโดยทั่วไปจัดในช่วงเดือนมีนาคม-เดือนกันยายน เริ่มพิธีในวันพุธถึงวันศุกร์ และเปิดโอกาสให้ทุกคนในชุมชนเป็นเจ้าของและผู้ร่วมประกอบพิธีกรรมโดยเรียกขานไม่ซ้ำซ้อนและเข้าถึงพิธีกรรมได้อย่างลึกซึ้ง (ศิริภัทร์ ศรีแก้ว, 2558)

ในพื้นที่จังหวัดสงขลา การแสดงมโนราห์เป็นที่นิยมของคนในพื้นที่เป็นอย่างมาก เนื่องจากในชีวิตประจำวัน หากมีคนในครอบครัวเจ็บไข้ได้ป่วย หรือการเซ่นไหว้ เพื่อขอความช่วยเหลือจากบรรพบุรุษของโนราที่ล่วงลับไปแล้ว บางครั้งก็บนบานเพื่อขอความช่วยเหลือ ขณะเดียวกันวิญญาณเหล่านี้ก็อาจจะสร้างปัญหาให้กับลูกหลาน ถ้าหากไหว้ไม่ดีหรือ ละเลยไม่นับถือ (อุดมหนูทอง, 2528) ดังนั้นในพื้นที่จังหวัดสงขลาจึงมีคณะมโนราห์หลายคณะ และมักจะมีการประชันกันในงานเทศกาล หรืองานเฉลิมฉลองในวันสำคัญทางศาสนา หากมีงานดังกล่าวเจ้าภาพหรือผู้จัดงานมักเชิญคณะแสดงมโนราห์มาแสดงในพื้นที่จัดงาน เนื่องจากยังเป็นที่ยอมรับของชาวบ้าน พิธีกรรมโนราตามความเชื่อของชาวบ้าน เชื่อว่าเป็นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ เพราะใช้เป็นที่สำหรับบูชาเคารพครูหมอโนรา ตายายโนรา เพื่อสื่อสารเกี่ยวกับสิ่งลี้ลับ เป็นพื้นที่ที่ผลักดันให้คนศรัทธา ความเกรงกลัว การกระทำต่อพื้นที่ดังกล่าว

คณะมโนราห์ทุกคณะจะมีผู้แสดงที่ต้องฝึกฝนท่ารำ บางคนฝึกฝนร่างกายมาตั้งแต่เด็ก แต่บางคนเพิ่งจะได้รับการฝึกฝนเมื่อเข้าสู่กัศณะตอนอายุมากแล้ว ซึ่งการทำท่าต่าง ๆ ของมโนราห์ของแต่ละวัยจะแตกต่างกันในด้านความอ่อนช้อยและความยืดหยุ่น ความสัมพันธ์ของกระบวนท่ารำมโนราห์ต้องมีความอ่อนช้อย และยืดหยุ่นเพื่อที่จะไปประกอบพิธีกรรมในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของการแสดง ซึ่งในแต่ละท่าต้องมีการฝึกฝนกล้ามเนื้อและอวัยวะทุกส่วนของร่างกายก่อนเรียนรู้กระบวนท่ารำ เพื่อ

ฝึกฝนให้ผู้ร่ำมีความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการแสดง เพราะสมาชิกทุกคนในคณะจะต้องสามารถรำรำในทุก กระบวนท่า ตั้งแต่ ลงโรง กาศครุ เขียวครุ กราบครุ ซึ่งคนที่เป็นโนราใหญ่ จะต้องเป็นผู้ที่มีเชื้อสายโนราอยู่เขียวครุหมอโนราและ บรรพบุรุษของตนที่ส่งกลับไปแล้วมายังโรงพิธี เพื่อรำลึกถึงพระคุณของครุโนรา ด้วยการรำถวายครุ และถวายเครื่องเช่นสังเวย ต่างๆในพิธีกรรมโนราโรงครุ เช่น การครอบเทริดหรือการผูกผ้าใหญ่ ซึ่งเป็นพิธีรับครอบความรู้ความสามารถและมอบความเป็น โนราให้แก่โนราผู้เพิ่งหัดรำ และเหยียบเสน ให้แก่ผู้มีเชื้อสายโนราหรือชาวบ้าน เนื่องจากโนรามีความเชื่อว่าเสนเกิดจากครุหมอ โนราหรือตายายทำเครื่องหมายเป็นเสนแก่เด็ก เพราะต้องการให้เด็กผู้นั้นเป็นโนรา โดยผ่านการกระทำของ “ผีเจ้าเสน” หรือ “ผี โอะกะแซง”(รัฐกานต์ ณ พัทลุง, 2554)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่ามีความสนใจศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและการแสดงของ โนรา กับพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์พบว่า ในงานศึกษาของ (พิทยา บุชรารัตน์, 2537) พบว่า ความเชื่อของครุหมอโนรา คือ บรรพบุรุษโนราที่ ล่วงลับไปแล้ว บางแห่งเรียกครุหมอโนราว่า “ตายายโนรา ” หรือ “ครุหมอตายาย ” ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของ (สันติชัย แยมใหม่, 2555) ศึกษาถึงการช่วงชิงพื้นที่ทางเพศผ่านสัญลักษณ์ในพิธีกรรมโนราโรงครุพบว่า ส่วนใหญ่สัญลักษณ์ของโนราโรงครุจะสื่อ ความหมายถึงความ เป็นชายมากกว่าหญิง คำานานก่อนเกิดโนรา ศาสนาและความเชื่อ โครงสร้างของสังคมภาคใต้ส่งผลให้พื้นที่ทาง กายภาพเป็นพื้นที่พิธีกรรม พื้นที่ทางสังคมคือระบบเครือญาติ พื้นที่ทางความคิดคือคิดเกี่ยวกับผี ในพิธีโนราโรงครุแม้ชายจะเป็น โนราผู้มีอำนาจเหนือกว่าหญิงผ่านสัญลักษณ์ที่ยึดครองพื้นที่ ผู้หญิงจะถูกเบียดขับออกไป ถูกวางไว้ตำแหน่งผู้ตาม ส่วนความเป็นชายจะ เป็นผู้นำ ในงานศึกษาของ (ศิริภัสร์ ศรีแก้ว, 2558) ศึกษาเกี่ยวกับพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในพิธีกรรมโนราโรงครุวัดท่าแค จังหวัดพัทลุง พบว่า การสร้างพิธีกรรมมีเกี่ยวข้องกับพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์นั้นคือตำนานตันโพธิ์ และความเชื่อของพิธีบูชาครุหมอโนรา การรักษาโรคการ สืบต่อโนรารุ่นใหม่ และใช้พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ให้ชุมชนเกิดการรวมกลุ่มและมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์วัฒนธรรมต่อไป ส่วนในงานศึกษา ของ (วิภา กießกุล, 2554) การอนุรักษ์การรำโนราห์ของอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา พบว่า ในการอนุรักษ์ส่งเสริมการรำ มโนราห์ โดยริเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็กโดยการประสานความร่วมมือกับโรงเรียนในเขตพื้นที่เพื่อถ่ายทอดความรู้ต่างๆ โดยให้ผู้รู้ เรื่องมโนราห์เป็นผู้ฝึกสอนเพื่อที่มโนราห์จะได้อยู่กับชาวใต้ต่อไป หรือจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อรวบรวม องค์ความรู้ต่างๆเกี่ยวกับการรำโนราห์ให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ซึ่งในงานศึกษาที่ผ่านมาแตกต่างจากงานศึกษาของผู้วิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัย สนใจถึงความอ่อนช้อยและความยืดหยุ่นของท่ารำโนราห์ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพทางกายของผู้รำที่มีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อใช้ในการแสดงประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของชุมชนในจังหวัดสงขลา

จากปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงเกิดคำถามว่า ความเชื่อในพิธีกรรมโนรานำไปสู่การฝึกฝนท่ารำที่มีความอ่อน ช้อยและยืดหยุ่นของร่างกายเพื่อประกอบการแสดงในพื้นที่ศักดิ์ ของจังหวัดสงขลาอย่างไร เพื่อสืบสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมที่ เป็นภูมิปัญญาด้านศิลปะการแสดงของท้องถิ่นภาคใต้ และเผยแพร่วัฒนธรรมการแสดงมโนราห์ที่มีความอ่อนช้อย และยืดหยุ่นจาก ชุมชนไปยังสถาบันการศึกษา เพื่อให้มีการเรียนรู้สืบต่อไป

#### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาถึงความเชื่อที่มีผลต่อท่ารำที่อ่อนช้อยและยืดหยุ่น พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของการแสดงมโนราห์ในพื้นที่จังหวัดสงขลา



### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยเลือกพื้นที่จังหวัดสงขลา เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีการแสดงมโนราห์หลายคณะ การแสดงมโนราห์มีความสำคัญกับชุมชนท้องถิ่นจังหวัดสงขลา ทั้งการรำแก้บน และจัดการแสดงเพื่อความบันเทิงในทุกๆ ที่ที่จัดงานเฉลิมฉลอง ดังนั้นจึงมีการฝึกสอนท่ารำของคณะต่าง ๆ ในบ้านของครูหมอ หรือในชุมชน นอกจากนี้ยังพบว่ามีการนำนักเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษาไปฝึกสอนการรำมโนราห์ ตลอดจนบรรจุการเรียนการสอนการแสดงมโนราห์ในระดับอุดมศึกษา
2. ผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ ครูหมอโนราห์ เยาวชนที่ฝึกฝนท่ารำมโนราห์ในชุมชน นักศึกษาที่เรียนมโนราห์ในระดับอุดมศึกษา และชาวบ้านที่ชมการแสดงมโนราห์ จำนวน 11 คน
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลภาคสนามจากการสังเกต และสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากผู้ให้ข้อมูลในประเด็นท่ารำมโนราห์ที่ใช้สอนในชุมชน และในระดับอุดมศึกษา การฝึกซ้อม การแสดง และการส่งต่อสมรรถภาพทางกายที่ใช้ในการรำมโนราห์ ในขณะเดียวกันผู้วิจัยใช้วิธีตรวจสอบแบบสามเส้า ด้านแหล่งข้อมูลจากบุคคล สถานที่ และระยะเวลา ในขณะที่เก็บข้อมูลภาคสนามเพื่อให้ข้อมูลที่ได้รับมีความน่าเชื่อถือ
4. วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลที่ได้จากเอกสาร การสังเกต และสัมภาษณ์มาจำแนกหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์ แล้วนำมาตีความ สร้างข้อสรุป และนำเสนอด้วยวิธีพรรณนาเชิงวิเคราะห์

### ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยดังนี้

#### 1. ความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงมโนราห์ในพื้นที่พิธีกรรมภายใต้พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์

ในการสังเกตการแสดงมโนราห์ และสัมภาษณ์ครูหมอโนราห์ เยาวชนที่แสดงมโนราห์ และชาวบ้านที่เป็นผู้ชมพบว่า ความเชื่อที่ใช้ในการแสดงมโนราห์ที่ทำให้เกิดท่ารำที่มีความอ่อนช้อยและยืดหยุ่นคือความเชื่อที่มาจากหลักฐานคำบอกเล่าของชาวบ้านเกี่ยวกับพิธีกรรมโนราห์ที่มีมาตั้งแต่บรรพบุรุษสืบทอด และนำไปสู่การสร้างพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในพิธีกรรมโนราห์

ความเชื่อที่มีผลต่อการแสดงมโนราห์ ในพื้นที่พิธีกรรมซึ่งถือว่าเป็นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ ได้แก่ การไหว้ครู หรือ ไหว้ตายาย ซึ่งผู้แสดงโนราห์ ลูกหลานของตายายโนราห์ จะต้องมีการไหว้ครู ซึ่งถือว่าเป็นธรรมเนียม และแสดงความกตัญญูต่อครูอยู่เสมอ การไหว้ครูกระทำโดยการรำโรงครู หรือ บ้างครั้งพิธีกรรมโนราห์ จัดทำเพื่อแก้บน หรือ แก้กรรม เช่น การเหยียบเสนา ตัดจุก ตัดผม ผีขี้ ต่ออายุ และดวงชะตา นอกจากนั้นชาวบ้าน และ ลูกหลานครูหมอโนราห์จะมีความเชื่อว่า ครูหมอโนราห์คือบรรพบุรุษของตนที่ล่วงลับไปแล้วจะมีความศักดิ์สิทธิ์ เมื่อมีเหตุภัยอันตรายต่อญาติมิตร ก็มักจะบนบานขอความช่วยเหลือจากบรรพบุรุษเหล่านั้นตามคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“...ความเชื่อเกี่ยวกับการแสดงชาวบ้านเชื่อว่า การแสดงมโนราห์เป็นพิธีกรรมเพื่อแสดงความเคารพบรรพบุรุษตายายโนราห์ที่ล่วงลับไปแล้ว โดยจะมีการแสดงเป็นระยะเวลา 3 วัน 3 คืน...” (วรรณทิวา ชากรี, สัมภาษณ์วันที่ 26 เมษายน 2560 )

“...ความเชื่อของการแสดงเพื่อการแก้บน เป็นวิถีปฏิบัติอย่างหนึ่งที่อยู่ในวิถีชีวิตของคนท้องถิ่นภาคใต้ เช่น การบนบานสานกล่าว ของผู้ที่มีความเชื่อเกี่ยวกับครูหมอโนราห์ เมื่อผู้มาบนบานสานกล่าว สิ่งใดสมตามความปรารถนาแล้ว จะต้องแก้บนภายในโรงพิธี ซึ่งเชื่อว่า การรำ หรือ การถวายของบูชาแก่ครูหมอโนราห์ เป็นการสื่อสารกับครูหมอโนราห์ว่าได้มาแก้บนตามที่ได้สัญญาไว้...” (ประเสริฐ ชากรี, สัมภาษณ์วันที่ 26 เมษายน 2560 )

“...มโนราห์และลูกหลานที่มีเชื้อสายมโนราห์จะมีความเชื่อที่สืบทอดต่อกันมารุ่นสู่รุ่น จึงทำให้แต่ละคนมีความเชื่อในการรำที่เป็นเอกลักษณ์และลักษณะเฉพาะที่มีการถ่ายทอดจากการสอนของครูหมอมโนราห์ ทำให้การแสดงมโนราห์คงความศักดิ์สิทธิ์ตลอดจนถึงรุ่นปัจจุบัน...” (รมณีย์ จิตแก้ว, สัมภาษณ์วันที่ 28 เมษายน 2560)

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า ความเชื่อของชาวบ้านที่มีผลต่อการแสดงมโนราห์ พบว่ามีความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับสิ่งลี้ลับ ไสยศาสตร์ บนบานสาถกกล่าวในเรื่องให้หายจากการเจ็บป่วย หรือต้องการให้สมหวังในสิ่งที่ปรารถนาในเรื่องหน้าที่การงาน นอกจากนั้นยังมีความเชื่อว่า การสืบทอดเชื้อสายมโนราห์จะต้องเป็นทายาทสายตรง ซึ่งจะต้องผ่านการครอบเหน็ดของครูหมอใหญ่ แต่กว่าที่นักแสดงมโนราห์จะสามารถร่ายรำตามแบบฉบับดั้งเดิม ซึ่งมีท่ารำที่เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่นภาคใต้ จำเป็นจะต้องฝึกฝนการร่ายรำโดยใช้ท่าต่าง ๆ ตั้งแต่เด็ก เนื่องจากเด็กหรือเยาวชนจะมีความอ่อนตัว และฝึกท่าต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ และเรียนรู้ได้รวดเร็วกว่า ดังนั้นการแสดงมโนราห์จึงจำเป็นต้องมีความอ่อนช้อยและยืดหยุ่นของร่างกาย รวมทั้งแข็งแรงซึ่งจะต้องเรียนรู้ท่ารำที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น การต่อตัว การโหนบนโรงพิธีโนรา

นอกจากนี้เอกสารคดี (สัมภาษณ์วันที่ 2 พฤษภาคม 2560) ได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อที่ต้องการมีการแสดงมโนราห์ ในการประกอบพิธีกรรม จะเป็นพื้นที่สื่อสารกับสิ่งลี้ลับ ในประเด็นดังกล่าวพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ถูกนำมาใช้ประโยชน์ในสังคม นั่นคือใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านวัฒนธรรมชุมชน และวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของภาคใต้ ใช้บรรจุในการเรียนการสอนในโรงเรียน ทั้งนี้เนื่องจากการรำโนราห์เป็นศาสตร์และศิลป์ของภาคใต้ ซึ่งการเรียนรู้การรำโนราห์ต้องเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของโนราห์และผู้ที่ยึดรำโนราห์ต้องผ่านการครอบเหน็ด ผู้ก่นในพิธีกรรมโนราห์โรงครู การแพร่ขยายพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ผ่านความเชื่อของชาวบ้านสู่ชุมชนภายนอก และการใช้ประโยชน์จากพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์นำมาสร้างรายได้ให้แก่คนในชุมชน มีการจำหน่ายและจัดแสดงเกี่ยวกับโนราห์ สินค้าโนราห์ การขายของที่ระลึก

## 2. ท่ารำ 12 ท่าของการแสดงมโนราห์ที่ส่งผลต่อความอ่อนช้อยและยืดหยุ่น

การแสดงมโนราห์ในพื้นที่จังหวัดสงขลา ผู้แสดงจะฝึกท่ารำที่เป็นท่าพื้นฐานทั้ง 12 ท่า ซึ่งแต่ละท่าจะแสดงถึงความอ่อนช้อย และยืดหยุ่นของร่างกาย หากนักแสดงมีประสบการณ์ในการแสดงเป็นระยะเวลาอันยาวนานก็จะมี ความชำนาญและมีสมรรถภาพทางกายที่ดีกว่า การแสดงในรูปแบบอื่น โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกสอน 2 เดือน ตามทักษะและศักยภาพของผู้ฝึกแต่ละคน สำหรับท่าแสดงทั้ง 12 ท่าที่ใช้ฝึก ได้แก่ ท่าแม่ลายหรือท่าแม่ลายกนก ท่าราหูจับจันทร์ หรือท่าเขาควาง ท่ากินนรหรือท่าชี่หนอน ท่าจับระบำ ท่าลงฉาก ท่าฉากน้อย ท่าผาลา ท่าบัวตูม ท่าบัวบาน ท่าบัวคลี่ ท่าบัวแย้ม ท่าแมงมุมชกโย โดยมีรูปแบบดังนี้ (ภาพที่ 1-12)





ภาพที่ 1 ท่าแม่ลายกนก  
ที่มา: ทำรำ, 2560



ภาพที่ 2 ท่าราหูจับจันทร์ หรือ ท่าเขาควย  
ที่มา: ทำรำ, 2560

จากภาพที่ 1 เป็นท่าแม่ลาย หรือ ท่าแม่ลายกนก เป็นท่าพื้นฐานของการรำโนราห์ โดยการฝึกกล้ามเนื้อแขนทั้งสองข้างและข้อมือทั้งสองข้างให้งอเข้าหาตัวเอง โดยระยะเวลาในการฝึกแต่ละท่าขึ้นอยู่กับทักษะและความสามารถของแต่ละบุคคล ซึ่งผู้ฝึกจะได้สมรรถภาพทางกายในด้านความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา

ส่วนภาพที่ 2 ท่าราหูจับจันทร์ หรือ ท่าเขาควย เป็นท่าพื้นฐานของการรำโนราห์ โดยการฝึกกล้ามเนื้อแขนทั้งสองข้างตั้งวงแขนให้มีลักษณะโค้ง และอ่อนช้อย โดยผู้รำต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนทั้งสองข้างที่ดี



ภาพที่ 3 ท่ากนิษฐหรือท่าชี้หนอน  
ที่มา: ทำรำ, 2560



ภาพที่ 4 ท่าจับระบำ  
ที่มา: ทำรำ, 2560

จากภาพที่ 3 พบว่า ท่ากนิษฐ หรือ ท่าชี้หนอน เป็นท่าพื้นฐานของการรำโนราห์ โดยการฝึกกล้ามเนื้อขาให้มีความอ่อนตัวของร่างกาย โดยงอเข้าหาตัวเองและ ใช้แขนทั้งสองข้างตั้งวง ผู้รำในท่านี้ต้องมีความชำนาญและความยืดหยุ่นของร่างกาย

ส่วนภาพที่ 4 เป็นท่าจับระบำ เป็นท่าพื้นฐานของการรำโนราห์ โดยฝึกกล้ามเนื้อแขนและความยืดหยุ่นของขาทั้งสองข้างในการรำรำให้มีความอ่อนช้อยสวยงาม

การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ NEUNIC 2017 21 July 2017 North Eastern University



ภาพที่ 5 ท่าลงฉาก  
ที่มา: ทำรำ, 2560



ภาพที่ 6 ท่าฉากน้อย  
ที่มา: ทำรำ, 2560

จากภาพที่ 5 ท่าลงฉาก เป็นท่าพื้นฐานของการรำโนราห์ โดยใช้ขาและลำตัวในการรับน้ำหนัก และเอนตัวเล็กน้อย โดยแขนทั้งสองข้างโค้งเข้าหาตัวผู้รำต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการแสดง

ส่วนภาพที่ 6 เป็นท่าฉากน้อย เป็นท่าพื้นฐานของการรำโนราห์ โดยผู้รำใช้น้ำหนักขาเพียงข้างหนึ่งในการทรงตัว และหยายแขนทั้งสองข้างขึ้นลง โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกท่าฉากน้อย ผู้รำต้องมีความอดทนและความทรงตัวที่ดี



ภาพที่ 7 ท่าผาลา  
ที่มา: ทำรำ, 2560



ภาพที่ 8 ท่าบัวตูม  
ที่มา: ทำรำ, 2560

จากภาพที่ 7 ท่าผาลา เป็นท่าพื้นฐานของการรำโนราห์ โดยผู้รำใช้น้ำหนักขาเพียงข้างเดียว และใช้แขนทั้งสองตั้งฉาก และข้อมือเข้าหาลำตัวโดยผู้รำในท่านี้ต้องมีทักษะด้านการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่แข็งแรง

ส่วนภาพที่ 8 ท่าบัวตูม เป็นท่าพื้นฐานของการรำโนราห์ โดยผู้รำใช้แขนทั้งสองข้างพนมมือขึ้น และเท้าทั้งสองข้างย่อตัวลงเล็กน้อย



ภาพที่ 9 ท่าบัวบาน

ที่มา: ทำรำ, 2560

จากภาพที่ 9 ท่าบัวบาน เป็นท่าพื้นฐานของการรำโนราห์ โดยผู้รำใช้แขนทั้งสองข้างจับเข้าหาตัวและตั้งน้ำหนักไว้ขา  
ด้านหน้า ยืนห่างกันเล็กน้อย

ส่วนภาพที่ 10 ท่าบัวคลี่ เป็นท่าพื้นฐานของการแสดงโนราห์ โดยผู้รำยื่นแขนออกด้านหน้าให้ตั้งและจับเข้าหาตัวย่อ  
เข่าลงเล็กน้อย



ภาพที่ 10 ท่าบัวคลี่

ที่มา: ทำรำ, 2560



ภาพที่ 11 ท่าบัวแย้ม

ที่มา: ทำรำ, 2560

จากภาพที่ 11 ท่าบัวแย้ม เป็นท่าพื้นฐานของการแสดงโนราห์ โดยผู้รำเอนตัวมาด้านหน้าและตั้งงอจับพับซ้อนกัน ย่อขา  
ด้านหลังโดยตั้งน้ำหนักตัวไว้ที่ขาด้านหน้า

ส่วนภาพที่ 12 ท่าแมงมุมชักโย เป็นท่าพื้นฐานของการแสดงโนราห์ โดยผู้รำจับข้างศรียะและแขนอีกข้างจับมา  
ด้านหน้า และขาทั้งสองข้างยืนห่างกันเล็กน้อย เพื่อรำน้ำหนักในการรำ

ท่ารำทั้งสองท่าดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความปรารถนาในการประดิษฐ์ท่ารำ ซึ่งผู้แสดงจำเป็นต้องเรียนรู้และ  
ฝึกฝนในแต่ละท่าให้มีความชำนาญ ซึ่งต้องใช้สมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อจะได้แสดงโนราห์ได้อย่างอ่อนช้อยสวยงาม



ภาพที่ 12 ท่าแมงมุมชักโย

ที่มา: ทำรำ, 2560



### 3. กระบวนการในการฝึกฝนท่ารำโนราห์เพื่อให้ความอ่อนช้อยและยืดหยุ่น

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในประเด็นเกี่ยวกับการฝึกฝนท่ารำ พบว่า ในการฝึกฝนการรำแต่ละท่าจะใช้สถานที่บ้านครูหมอโนรา หรือลานวัด และหากเรียนอยู่ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา ครูในโรงเรียนอาจเชิญครูหมอโนรามาสอนวิชาศิลปะการแสดง เพื่อเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้เพื่อเสริมความรู้ท้องถิ่นให้กับนักเรียน แต่หากในระดับที่สูงขึ้นไป อาจมีการบรรจุในหลักสูตรวิชานาฏศิลป์ในระดับอุดมศึกษา ซึ่งในแต่ละช่วงวัย การฝึกซ้อมท่ารำโนราจะมีความแตกต่างกันในด้านการใช้ท่ารำในการรำรำ ถ้าเป็นเด็กจะฝึกได้ดีกว่าผู้ใหญ่ เพราะโครงสร้างของร่างกายมีความยืดหยุ่นอ่อนตัวสูงสามารถดัดตัวในท่าต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าคนที่มียายุ ดังคำสัมภาษณ์ดังนี้

“...สมรรถภาพทางกายมีผลต่อกระบวนการรำอย่างมาก หากวันใดมีการแสดงแต่สมาชิกในคณะมีสภาพร่างกายอ่อนเพลียก็จะไม่สามารถทำการแสดงในวันนั้น...” (สมพงษ์, สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2560)

“...วันไหนอากาศดีครูจะพาไปฝึกท่ารำโนราที่ลานกิจกรรมของโรงเรียน แต่ถ้าวันไหนฝนตก ก็จะฝึกในโรงยิมของโรงเรียนหรือบ้านครูหมอโนรา...” (โสมสุรีย์, สัมภาษณ์ วันที่ 25 เมษายน 2560)

“...บางทีก็ฝึกที่ลานวัด การแต่งกายก็นุ่งผ้าโจงกระเบนสีแดงกับเสื้อยืดสีขาว บางคนไม่มีก๊อนโลมให้ใช้ผ้าขาวม้า แต่ไม่ให้ใส่กางเกง...” (มนัส, สัมภาษณ์ วันที่ 27 เมษายน 2560)

“...ฝึกแรก ๆ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นขา แขน เทบยกแขนไม่ขึ้น พอฝึกไปนาน ๆ ก็เริ่มชิน ปรับสภาพได้ ถ้าหยุดฝึกก็จะปวดอีกขาปวดแขนอีก ยิ่งทำสะพานโค้งจะปวดกลางหลัง...” (กล้า, สัมภาษณ์ วันที่ 27 เมษายน 2560)

“...ก่อนจะเริ่มท่ารำจะต้องวอร์ร่างกายก่อนโดยการตัดมือ ตัดขาให้มีความอ่อนตัว หรือไม่ก็เอามือเข้าน้ำอุ่นแล้วตัดนิ้วกลับไปทำที่บ้านทุกวัน หรือหลังจากการแสดง...” (ออม, สัมภาษณ์ วันที่ 27 เมษายน 2560)

“...พอชำนาญท่ารำทั้ง 12 ท่าก็จะมีการฝึกต่อตัว เด็กอายุน้อยก็จะต่อตัวได้คล่อง ส่วนอายุเยอะก็จะลัมบอย โหนโรงโนรา ทำสะพานโค้ง...” (บอล, สัมภาษณ์ วันที่ 27 เมษายน 2560)

จากคำสัมภาษณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การฝึกท่ารำโนราส่วนสำคัญคือ การฝึกฝนที่สม่ำเสมอ ประกอบกับความแข็งแรงของร่างกายเนื่องจากการรำที่อ่อนช้อย จำเป็นจะต้องมีความขยันและทุ่มเทในการฝึกซ้อม ซึ่งส่งผลต่อสมรรถภาพทางการของผู้รำโนราห์ ให้มีสุขภาพแข็งแรง

เมื่อผู้รำมีความชำนาญในกระบวนการท่ารำในแต่ละกระบวนการจะนำไปสู่การพัฒนาฝึกสอนกระบวนการท่ารำที่มีความยากเพิ่มขึ้น เช่น การต่อตัว หรือ ท่ารำที่มีลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน ซึ่งท่ารำจะออกมานั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้รำว่าจะทำท่าให้มีโอกาสลักษณะเฉพาะตนอย่างไร ซึ่งกระบวนการท่ารำที่ผู้รำจะต้องมีความอดทนแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถรำรำตลอดทั้งวัน ในระยะเวลาอันยาวนาน หากผู้รำมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่แข็งแรงก็จะไม่สามารถรำรำจบเสร็จกระบวนการแสดง (มานพ, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤษภาคม 2560)



ภาพที่ 13 การแสดงต่อตัวของโนราห์  
ที่มา: วลีณ กำปันทอง, 2559



### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อของชาวบ้านที่มีผลต่อการแสดงโนราห์ในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ พบว่า ความเชื่อในอุดมคติของชาวบ้านเกี่ยวกับพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในพิธีกรรมโนราห์โรงครู มีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งลี้ลับ ไสยศาสตร์ บนบานสาธยายให้หายจากการเจ็บป่วย หรือต้องการให้สมหวังใสรสิ่งที่ไม่ปรารถนา ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก การรักษาจากการแพทย์แผนปัจจุบันอาจจะเกิดการเสียค่าใช้จ่ายทำให้คนป่วยหันมาพึ่งการรักษาโดยอาศัยครูหมอโนราห์ที่อยู่ในชุมชนและชาวบ้านให้การยอมรับนับถือ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริภัสร์ ศรีแก้ว (2558) ที่มองว่า การรักษาโรค และความต้องการให้ได้สิ่งที่ไม่ปรารถนา เป็นไปตามตำนานความเชื่อของชาวบ้านที่เชื่อมโยงกับความศักดิ์สิทธิ์ จึงได้ผูกโยงความเชื่อไว้กับพิธีกรรม เช่น พิธีกรรมเหยียบเสน ที่ต้องแสดงโดยครูหมอโนราห์ เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังพบว่า ชาวบ้าน หรือแม้แต่ผู้แสดงโนราห์หรือร่วมโนราห์ยังมีความเชื่อเกี่ยวกับการไหว้ครู หรือ ไหว้ตายาย โนราห์ ซึ่งเชื่อว่าผู้แสดงโนราห์ หรือ ผู้ที่มีเชื้อสายโนราห์ต้องยึดถือปฏิบัติคือการไหว้ครู เพื่อแสดงความเคารพ และแสดงความกตัญญูต่อครูหมอโนราห์ โดยการรำโรงครู หรือเข้าครู ซึ่งถือเป็นพิธีกรรมแห่งความศักดิ์สิทธิ์ ที่มีการสืบทอดตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษจนถึงปัจจุบันผ่านผู้มีเชื้อสายโนราห์ซึ่งเป็นทายาทสายตรง โดยผ่านการครอบเทริด ซึ่งพิธีกรรมโนราห์โรงครูมีองค์ประกอบเกี่ยวกับพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ ที่เกิดจากตำนาน เรื่องเล่า ในอดีตที่เชื่อมโยงความเป็นตัวตนของพิธีกรรม โดยชาวบ้านเชื่อว่า การประกอบพิธีโนราห์โรงครู จะเป็นการเชื่อมโยงสื่อสารกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ได้แก่ โรงพิธีซึ่งถือเป็นพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ เพราะใช้สำหรับการประกอบพิธี เช่น การเข้าทรง ซึ่งร่างทรงล้วนเป็นครูหมอโนราห์ ตายาย บรรพบุรุษโนราห์ บุคคลดังกล่าวถือว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ลูกหลานโนราห์เคารพนับถือ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากโนราห์ได้รับการปลูกฝังให้สืบทอดการไหว้ครู ไหว้ผีตายายโนราห์ เพื่อแสดงความกตัญญูต่อบรรพบุรุษซึ่งเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมอันดีงามสืบต่อไป ดังนั้นในการเรียนรู้ทำร่วมโนราห์จึงเป็นการสร้างวัฒนธรรมและใช้พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์เป็นเครื่องมือในการรวมกลุ่มชุมชน

นอกจากนี้ยังพบว่า พิธีกรรมแห่งความศักดิ์สิทธิ์ จะต้องนำนักแสดงโนราห์มาประกอบการแสดงโนราห์ และการแสดงดังกล่าวจะสามารถร่ายรำตามแบบฉบับดั้งเดิมได้ ผู้ร่ายจะต้องฝึกฝนการร่ายรำโดยใช้ท่าพื้นฐาน 12 ท่า ตั้งแต่เด็ก เนื่องจากเด็กหรือเยาวชนจะมีความอ่อนตัว และฝึกท่าต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ และเรียนรู้ได้รวดเร็วกว่า ดังนั้นการแสดงโนราห์จึงจำเป็นต้องมีความอ่อนช้อยและยืดหยุ่นของร่างกาย รวมทั้งแข็งแรงซึ่งจะต้องเรียนรู้ท่าที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น การต่อตัว การโหนบนโรงพิธีโนราห์ ซึ่งหากฝึกฝนร่างกายอยู่เสมอก็จะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่ดี การศึกษาการแสดงโนราห์ดังกล่าว จะเป็นข้อมูลสำคัญ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการอนุรักษ์วัฒนธรรมของชุมชน และสร้างแหล่งเรียนรู้การแสดงโนราห์ในทุกระดับนับตั้งแต่ในชุมชน ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และสถาบันอุดมศึกษา โดยการบรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนรู้ ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น หรือนาฏศิลป์ เพื่อให้ปรากฏแพร่หลายสืบต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

- 1.ควรพัฒนาทำร่วมในการแสดงโนราห์ให้มีความซับซ้อนสวยงามมากขึ้น และให้มีผู้สืบทอดพิธีกรรม หรือ ศิลปวัฒนธรรม ในพิธีกรรมโนราห์โรงครูเพิ่มมากขึ้น
- 2.ควรอนุรักษ์รูปแบบการแสดงโนราห์แต่ละท่าที่มีความเป็นเอกลักษณ์ เพื่อให้บุคคลที่สนใจได้ศึกษาและสืบทอดต่อไป ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางกายและเสริมสร้างสมรรถภาพที่ดียิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

- บุปผชาติ อุปลัมภันราร (2552) โนรา: การอนุรักษ์การพัฒนาและการสืบสานศิลปะการแสดงภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวัฒนธรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม
- พิทยา บุขรรัตน์. (2535) โนราโรงครูท่าแค อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒจังหวัดสงขลา
- มณทิศา สังข์รัตน์ (2547) ศึกษาบทบาทและผลกระทบจากบทบาทของโนราในจังหวัดพัทลุง วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา
- วัลภา เกื้อสกุล. 2554. การอนุรักษ์การรำนโนราห์ของอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา. รายงานการศึกษาอิสระปริญญารัฐ  
ประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศิริภัสร์ ศรีแก้ว (2558) พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในพิธีกรรมโนราโรงครูวัดท่าแคจังหวัดพัทลุง วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- สันติชัย แยมใหม่ (2555) การช่วงชิงพื้นที่ทางเพศผ่านสัญญาณในพิธีกรรมโนราโรงครู วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- รัฐกานต์ ณ พัทลุง (2554) พัฒนาการของโนราภายใต้นโยบายทางวัฒนธรรมของรัฐบาลไทย พ.ศ. 2485-2530 วิทยานิพนธ์ศิลปศา  
สตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประวัติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ
- ท่าแร่ (2560) ค้นเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2560, จาก: [http://www.tungsong.com/NakhonSri/Cultures&Games  
Nakhonsri/dance\\_nora.html](http://www.tungsong.com/NakhonSri/Cultures&Games/Nakhonsri/dance_nora.html)
- วสิน กำปันทอง (2559) พิธีกรรมโนราห์ ค้นเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2560, จาก: <http://wasini004.blogspot.com/>

### บุคลากรกรม

- วรรณทิวา ชากรี, สัมภาษณ์วันที่ 26 เมษายน 2560 ที่โรงแรมโนราห์ชาติรัฐสุขประเสริฐศิลป์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- ประเสริฐ ชากรี, สัมภาษณ์วันที่ 26 เมษายน 2560 มหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
- รมณีย์ จิตแก้ว, สัมภาษณ์วันที่ 28 เมษายน 2560 มหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
- มานพ, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤษภาคม 2560 สถาบันทักษิณคดีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
- โสภณสุรีย์, สัมภาษณ์ วันที่ 25 เมษายน 2560 ที่โรงแรมโนราห์ชาติรัฐสุขประเสริฐศิลป์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- สมพงษ์, สัมภาษณ์ วันที่ 26 เมษายน 2560 ที่โรงแรมโนราห์ชาติรัฐสุขประเสริฐศิลป์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- มนัส, สัมภาษณ์ วันที่ 27 เมษายน 2560 สถาบันทักษิณคดีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
- กล้า, สัมภาษณ์ วันที่ 27 เมษายน 2560 โรงเรียนเสนาณรงค์วิทยา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- ออม, สัมภาษณ์ วันที่ 27 เมษายน 2560 โรงเรียนเสนาณรงค์วิทยา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- บอล, สัมภาษณ์ วันที่ 27 เมษายน 2560 ลานวัดคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
- เอกศักดิ์ สัมภาษณ์วันที่ 2 พฤษภาคม 2560 ศูนย์วัฒนธรรม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ภาคผนวก ซ  
บทความตีพิมพ์ในวารสาร



ทำร่ำมโนราห์เพื่อแสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 ของนักศึกษา  
ระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา

**Poses of Manora for The Royal Cremation Ceremony of His Majesty  
The Late King by Undergraduates in Higher Education**

กองทอง ชีระวร<sup>1</sup>, นกอด นิมสุวรรณ<sup>2</sup>, เก็ดถวา บุญปราการ<sup>3</sup>

Kongtong Theeraworn<sup>1</sup>, Noppadol Nimsuwan<sup>2</sup>, Kettawa Boonprakan<sup>3</sup>

Received: 11 September 2018 Revised: 9 December 2018 Accepted: 4 February 2019

#### บทคัดย่อ

บทความนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการฝึกฝนทำร่ำมโนราห์เพื่อเตรียมแสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 และเพื่อศึกษาทำร่ำมโนราห์ที่นำมาแสดงในงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากการสังเกตและสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ อาจารย์ผู้ฝึกสอนทำร่ำมโนราห์ จำนวน 1 คน และนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ฝึกฝนทำร่ำมโนราห์ จำนวน 10 คน วิเคราะห์นำข้อมูลมาจำแนกตามประเด็น ศึกษา สร้างข้อสรุป นำเสนอด้วยการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

ผลการวิจัย พบว่า ทำร่ำมโนราห์ที่นำมาใช้เพื่อแสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 เป็นทำร่ำประยุกต์ จากการนำทำร่ำพื้นฐาน 12 ท่า มาดัดแปลง เพิ่มเทคนิคลีลาการรำรำแบบใหม่เข้าไป ทำให้ผู้รำต้องมีศักยภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี โดยเฉพาะ ความอ่อนช้อย ความยืดหยุ่น และ การทรงตัว ผ่านการฝึกฝนกล้ามเนื้อให้มีความอ่อนตัวแข็งแรง สามารถดัดอวัยวะแต่ละส่วนให้ได้รูปแบบทำร่ำตามที่ต้องการผู้รำจึงต้องฝึกฝนสม่ำเสมอให้เกิดความชำนาญ เนื่องจากงานพระราชพิธีพระบรมศพ เป็นพระราชพิธีเพื่อเฉลิมพระเกียรติจึงเลือกการรำมโนราห์ เป็นศิลปะการแสดงทรงคุณค่าของท้องถิ่นภาคใต้ เพื่อนำมารำถวายเป็นครั้งสุดท้ายก่อนส่งเสด็จสู่สวรรคาลัยและเพื่อสืบทอดศิลปวัฒนธรรมมโนราห์ให้คงอยู่คู่สังคม

คำสำคัญ : ทำร่ำมโนราห์, สมรรถภาพทางกาย, มโนราห์

#### Abstract

The article aims to study the training process of various Manora poses that were used for a performance at the Royal Cremation Ceremony of His Majesty the Late King. The study employed the qualitative research method to investigate the poses. Data were collected from observation

<sup>1</sup> นักศึกษานิเทศศาสตร์, สาขาวิชาพัฒนมนุษยและสังคม, คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, สงขลา 90110 โทรศัพท์ 086-9654796 E-mail: Kongtongmg@gmail.com

<sup>2,3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาสวัสดิศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

<sup>1</sup> M.A. Student of Human and Social Development, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Thailand

<sup>2,3</sup> Assistant Professor Department of Educational Foundation, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Thailand

ประสมท่า การรำตัวอ่อน หรือลีลาต่าง ๆ (พัชรินทร์ สันติอักษรณ, 2551) ทำให้ผู้รำต้องฝึกฝนร่างกายสม่ำเสมอ และเพื่อวัดความสามารถพิเศษของผู้รำในการประสมท่ารำต่างเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืนให้รำอย่างอ่อนช้อยสวยงามเป็นระยะเวลาาน

ท่ารำมโนราห์ โดยทั่วไปจะไม่มีแบบฉบับตายตัว มักจะขึ้นอยู่กับสายของโนรา เช่น สายท่าน ชุนอุปถัมภ์นรากร (พุ่มเทวา) สายโนราแปลกท่าแค (แปลก ชนะบาล) แต่ท่ารำส่วนใหญ่ก็จะมีลักษณะร่วมซึ่งหลักทั่วไปในการรำมโนราห์เพื่อให้เกิดความสวยงาม จะต้องมิตักษะและความสามารถท่ารำมโนราห์พื้นฐานบางท่าได้การฝึกฝนท่ารำมโนราห์เริ่มต้น ผู้รำจะต้องฝึกหัดความพร้อมของร่างกาย เช่น ดัดมือ ดัดแขน ดัดขา ดัดหลัง การฝึกนั่ง การฝึกยืน ซึ่งผู้รำจะต้องฝึกหัดทบทวนสม่ำเสมอ ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้รำมโนราห์ จะทำให้เกิดความอ่อนตัวและยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น ทำให้การจัดร่างกายดัดหรือ รั้งอง อวัยวะแต่ละส่วนให้ได้รูปทรงตามที่ต้องการ (ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์, 2540)

จากปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษา การฝึกฝนท่ารำมโนราห์ และท่ารำมโนราห์ ที่แสดงในงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 ที่จัดขึ้น ณ บริเวณข้างพระเมรุมาศจำลอง สระบัว แหลมสมิหลา จังหวัดสงขลาและเพื่อเป็นแนวทางการอนุรักษ์ศิลปะการรำมโนราห์ซึ่งเป็นศิลปวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าให้เป็นที่รู้จักเพิ่มขึ้น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการฝึกฝนท่ารำมโนราห์เพื่อเตรียมตัวแสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพ รัชกาลที่ 9
2. เพื่อศึกษาท่ารำมโนราห์ที่แสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

พื้นที่ศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา

ผู้ให้ข้อมูล อาจารย์ผู้ฝึกสอนท่ารำมโนราห์ จำนวน 1 คน และ นักศึกษาผู้ฝึกฝนท่ารำมโนราห์ จำนวน 10 คน

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบข้อมูล เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากผู้ให้ข้อมูล โดยใช้วิธีตรวจสอบแบบสามเส้าด้านแหล่งข้อมูลจากบุคคล สถานที่ และ ระยะเวลา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ได้รับความน่าเชื่อถือที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลจากการสังเกต และสัมภาษณ์ มาจำแนกตามประเด็น ศึกษา สร้างข้อสรุป และ นำเสนอด้วยการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

### ผลการศึกษา

1. การฝึกฝนท่ารำมโนราห์เพื่อเตรียมตัวแสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9
  - 1.1 การฝึกฝนท่ารำมโนราห์เพื่อเตรียมตัวแสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9

การฝึกฝนท่ารำมโนราห์ โดยเริ่มตั้งแต่การดัดข้อมือ ดัดแขน การฝึกนั่ง การฝึกยืน เพื่อฝึกให้กล้ามเนื้อแต่ละส่วนยืดหยุ่นและอ่อนตัวเพิ่มขึ้น ดังรูปภาพประกอบที่ 1-6 ณ มหาวิทยาลัยทักษิณ





ภาพประกอบที่ 1 การฝึกหัดตัดข้อมือ  
ที่มา: กองทอง ชีระวร



ภาพประกอบที่ 5 การฝึกงอตัว  
ที่มา: กองทอง ชีระวร



ภาพประกอบที่ 2 การฝึกหัดตัดแขน  
ที่มา: กองทอง ชีระวร



ภาพประกอบที่ 6 การฝึกบิน  
ที่มา: กองทอง ชีระวร



ภาพประกอบที่ 3 การฝึกทรงตัว  
ที่มา: กองทอง ชีระวร



ภาพประกอบที่ 4 การฝึกทรงตัว  
ที่มา: กองทอง ชีระวร

1.2 ทำรามโนราห์ที่มีความสัมพันธ์  
กับความอ่อนช้อยและยืดหยุ่น

ทำรามโนราห์ที่มีความสัมพันธ์กับความอ่อนช้อยและยืดหยุ่นนั้นใช้ท่ารำที่เกิดจากการประสมท่า มาประยุกต์และออกแบบท่ารำใหม่ โดยเพิ่มเทคนิครูปแบบการรำ ดังนั้นผู้รำจะต้องมีความพร้อมทางร่างกาย ซึ่งท่ารำที่มีความสัมพันธ์กับความอ่อนช้อยและยืดหยุ่นการแสดงความสามารถพิเศษ ได้แก่ ทำกินนรน้อยหรือ ทำชี้หนอน, ทำแมงมุมชักใย, ทำทำนองเทวดา, และ ทำพระสุริยวงศ์ทรงศักดิ์ (ประยุกต์) เป็นการแสดงความสามารถพิเศษของผู้รำในลักษณะตัวอ่อนแสดงเฉพาะในงานหรือพิธีสำคัญ ตามคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลและรูปแบบท่ารำประกอบดังรูปภาพประกอบที่ 7-10



ภาพประกอบที่ 7 ทำกินนรน้อยหรือ ทำชีหนอน  
ที่มา: กองทอง ชีระวร

จากภาพประกอบที่ 7 ทำกินนรน้อยหรือทำชีหนอน เป็นการฝึกกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อขา ให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น ผู้รำต้องมีลักษณะตัวอ่อนและการทรงตัวที่ดีที่ผ่านการฝึกฝนร่างกายมาเป็นระยะเวลาานาน ซึ่งแต่ละคนจะมีทักษะหรือศึกยภาพแตกต่างกัน



ภาพประกอบที่ 8 ทำแมงมุมชักโย  
ที่มา: กองทอง ชีระวร

จากภาพประกอบที่ 8 ทำแมงมุมชักโย เป็นการฝึกดัดแขนและข้อมือ ให้อ่อนโค้งและกล้ามเนื้อขยายตัวมากกว่าปกติ และทำให้กระดูกข้อมือสามารถหักหรือพับเข้าหาตัวเองอย่างอ่อนช้อยสวยงาม



ภาพประกอบที่ 9 ทำทำนองเทวดา  
ที่มา: กองทอง ชีระวร

จากภาพประกอบที่ 9 ทำทำนองเทวดา เป็นการฝึกกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อขา เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวมีความยืดหยุ่นและ ทำให้กล้ามเนื้อขามีพลังแข็งแรงเพิ่มขึ้น สามารถพับกระดูกหรือจัดวางในตำแหน่งที่ต้องการได้



ภาพประกอบที่ 10 ทำพระสุริยวงศ์ทรงศักดิ์  
(ประยูกต์)  
ที่มา: กองทอง ชีระวร

จากภาพประกอบที่ 10 ทำพระสุริยวงศ์ทรงศักดิ์(ประยูกต์) เป็นการฝึกกล้ามเนื้อแขนขา มือ และ ดัดหลัง ให้อวัยวะทุกส่วนอ่อนตัว และการดัดหลังจะทำให้การทรงตัวได้สัดส่วน แอ่นอกได้เต็มที่ และฝึกการยืนสลับขา เพื่อให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง ซึ่งกำลังของขาเป็นส่วนสำคัญที่ใช้ในการทรงตัวแต่ละครั้งจะมีพลังสามารถรับน้ำหนักเพื่อให้รำสวยงามและยืนอยู่ได้เป็นระยะเวลาานาน



### 1.3 ทำร่ำที่มีความสัมพันธ์กับการทรงตัวและความแข็งแรง

ทำร่ำมโนราห์ที่มีความสัมพันธ์กับการทรงตัวและความแข็งแรงของร่างกายนั้น ในส่วนนี้จะฝึกความพร้อมของร่างกาย ตั้งแต่ การตัดขา ตัดหลัง ฝึกยืนทรงตัวขาเดียว เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวยืดตัวและแข็งแรงเพิ่มขึ้น ถ้าผู้รำฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การจัดร่างกายอวัยวะต่าง ๆ มีประสิทธิภาพและมีความสวยงามซึ่งทำร่ำที่มีความสัมพันธ์กับการทรงตัวและความแข็งแรง ได้แก่ ทำองค์ปิ่นจักรภพ, ทำพระเสด็จ, ทำสกลิตห้วงเวหน, ทำพิมาน, ทำปิ่นไอศูรย์, และทำสรวง ตามคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลและมีรูปแบบทำร่ำประกอบดังรูปภาพประกอบที่ 11-16



ภาพประกอบที่ 11 ทำองค์ปิ่นจักรภพ  
ที่มา: ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์, 2560

จากภาพประกอบที่ 11 ทำองค์ปิ่นจักรภพ ผู้รำจะต้องฝึก การทรงให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง เพื่อให้ทรงตัวได้เป็นระยะเวลานาน



ภาพประกอบที่ 12 ทำพระเสด็จ  
ที่มา: ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์, 2560

จากภาพประกอบที่ 12 ทำพระเสด็จ ผู้รำจะต้องฝึกการย่อตัวและย่อเข่า ให้กล้ามเนื้อขาเกิดการคลายตัวและยืดหยุ่นแข็งแรงเพิ่มขึ้น



ภาพประกอบที่ 13 ทำสกลิตห้วงเวหน  
ที่มา: ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์, 2560

จากภาพประกอบที่ 13 ทำสกลิตห้วงเวหน ฝึกกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง สามารถร่ายรำอย่างสมดุล และเมื่ออวัยวะอ่อนตัวจะทำให้หักหรืองอตามรูปแบบที่ต้องการได้



ภาพประกอบที่ 14 ทำพิมาน  
ที่มา: ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์, 2560

จากภาพประกอบที่ 14 ทำพิมาน ผู้รำจะต้องฝึกการทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขาให้อดทนสามารถทรงตัวร่ายรำได้นานกว่าปกติ ผู้รำจึงต้องมีทักษะความชำนาญ





ภาพประกอบที่ 15 ทำปิ่นไอศูรย์  
ที่มา: ชรรมนิตย์ นิคมรัตน์, 2560

จากภาพประกอบที่ 15 ทำปิ่นไอศูรย์ เป็นการรำประสม ต้องมีพื้นฐานการทรงตัวตั้งแต่ช่วงลำตัว จะต้องแอ่นอกอยู่เสมอ



ภาพประกอบที่ 16 ทาสกิดห้วงเวหน  
ที่มา: ชรรมนิตย์ นิคมรัตน์, 2560

จากภาพประกอบที่ 16 ทาสกิดห้วงเวหน เป็นการฝึกการย่อตัว เพื่อให้ลำตัวยืดหยุ่น และช่วยให้รำแต่ละท่าต่อเนื่องกันอย่างสวยงาม

## 2. ทำรำมโนราห์ที่นำมาแสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9

### 2.1 พระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 และการแสดงมโนราห์ในพระราชพิธี

พระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 และการจัดงานของจังหวัดสงขลา ซึ่งจัดขึ้น ณ วันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ.2560 ช่วงเช้าเริ่มตั้งแต่ 9.00 น จัดพิธีถวายดอกไม้จันทน์ บริเวณ สนามสระบัว แหลมสมิหลา โดยมีนายดลเดช สงขลา โดยมี

นายดลเดช พัฒนรัฐ ผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นประธาน และราชการชั้นผู้ใหญ่ รวมทั้งประชาชนร่วมแสดงความอาลัย จำนวนกว่า 200,000 คน ซึ่งถือเป็นครั้งหนึ่งของชีวิตจะได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของพิธีสำคัญของประวัติศาสตร์ไทย และ ช่วงค่ำเริ่มตั้งแต่ 18.00- 22.00 น. จัดแสดงมหรสพสมโภช โดยคณะมโนราห์ 89 ชีวิต นำโดยอาจารย์ชรรมนิตย์ นิคมรัตน์ จากมหาวิทยาลัยทักษิณ และคณะมโนราห์จากสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดสงขลา ร่วมแสดงท่าทศุดใหญ่ เพื่อเป็นการถวายความอาลัยเป็นครั้งสุดท้ายก่อนส่งเสด็จสู่สวรรคาลัย

### 2.2 การแสดงมโนราห์ในงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9

การแสดงมโนราห์เกิดพระเกียรติเป็นการนำทำโนราพื้นฐาน 12 มาประยุกต์เรียงร้อยให้เป็นกระบวนการรำอย่างต่อเนื่อง เน้นความอ่อนช้อยสวยงาม และ การทรงตัว ซึ่งผู้รำต้องมีทักษะพื้นฐานความอ่อนตัวของร่างกาย เพื่อแสดงความสามารถพิเศษที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะแต่ละบุคคลที่ผ่านการฝึกฝนอย่างยาวนาน ซึ่งการแสดงมโนราห์ในงานพระราชพิธีพระบรมศพ มีทั้งหมด 3 ช่วง เริ่มต้นที่กระบวนการรำช่วงที่ 1 เป็นการรำประสมท่าหรือการรำเพลงโค กระบวนการรำช่วงที่ 2 เป็นการรำท่าบทผืนหน้า หรือ การรำกำพืด และ กระบวนการรำช่วงที่ 3 เป็นการรำเพลงทับเพลง โทน และช่วงสุดท้ายการรำปิดพิธี เป็นกระบวนการรำท่าพิเศษ เฉพาะโนราใหญ่ จำนวน 9 คน ซึ่งถือเป็นกระบวนการรำที่เป็นเอกลักษณ์ทรงคุณค่า เป็นการสืบทอดจากท่านขุนอุปถัมภ์นรากร ซึ่งในแต่ละกระบวนการรำที่นำมาแสดงเป็นการประยุกต์ดัดแปลงจากท่ารำพื้นฐาน เพื่อให้กระบวนการรำครั้งนี้มีความสมบูรณ์ ยิ่งใหญ่สมพระเกียรติอย่างสูงสุด ทั้งนี้ การแสดงมหรสพในงานออกกระเมรุ ถือเป็นประเพณีที่มีมาตั้งแต่ครั้งสมัยโบราณ โดยมีจุดประสงค์ให้ประชาชนชม และถือเป็นงานออกทุกข์ในเวลาเดียวกัน กระบวนการรำทั้ง 3 ช่วงมีดังนี้





ภาพประกอบที่ 17 กระบวนกรำช่วงที่ 1  
ที่มา: กองทอง ชีระวร

กระบวนกรำช่วงที่ 1 เป็นการรำประสมท่าหรือการรำเพลงโค โดยนำท่ารำพื้นฐานมาดัดแปลง ผู้รำต้องมีพื้นฐานความอ่อนตัวของอวัยวะทุกส่วนของร่างกายเพื่อดัดหรือจัดรูปร่างได้ตามต้องการ



ภาพประกอบที่ 18 กระบวนกรำช่วงที่ 2  
ที่มา: กองทอง ชีระวร

กระบวนกรำช่วงที่ 2 เป็นการรำมึนหน้าหรือ การทำกำพืด มีการนำท่วงท่าที่มีการประพันธ์ขึ้นมาใหม่ ในรูปแบบกลอนสี่มาขับร้อง และนำมาตีทำรำประกอบจังหวะมึนหน้า ผู้รำต้องมีทักษะการทรงตัว และการเคลื่อนไหวร่างกายที่ตามจังหวะในการร้องเพลงประกอบ เพื่อความไพเราะและให้ตีทำรำสวยงามเหมาะสมกับงานพระราชพิธีสงฆ์เสด็จ



ภาพประกอบที่ 19 กระบวนกรำช่วงที่ 3  
ที่มา: กองทอง ชีระวร

กระบวนกรำช่วงที่ 3 เป็นการรำเพลงทับเพลงโทน มีการรำท่วงท่าที่มีประพันธ์ในรูปแบบกลอนแปดและหกจำนวน 1 บท เพื่อนำมาตีทำรำประกอบในจังหวะ ซึ่งได้มีการออกแบบท่ารำประกอบ 4 รูปแบบ โดยใช้การรำต่อเนื่องและสลับกันทั้งสามรูปแบบ เพื่อรำรำอ่อนช้อยสวยงามตลอดระยะเวลาการแสดง



ภาพประกอบที่ 20 กระบวนกรำช่วงสุดท้าย  
ที่มา: กองทอง ชีระวร

กระบวนกรำช่วงสุดท้าย เป็นกระบวนท่ารำพิเศษ เฉพาะโนราใหญ่ จำนวน 9 คน เป็นกระบวนกรำที่มีลักษณะเฉพาะเป็นเอกลักษณ์ เพื่อให้ผู้รำอดทักษะความสามารถ เฉพาะบุคคลซึ่งจะต้องผ่านการฝึกฝนและมีทักษะพิเศษ โดยผู้รำทั้ง 9 คนรำรำผ่านลีลาที่งดงาม เพื่อรำถวายส่งเสด็จเป็นครั้งสุดท้าย

### อภิปรายผล

การรำโนราห์ถือเป็นศิลปะท้องถิ่นภาคใต้ประเภทหนึ่งที่มีการสืบทอดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และในการแสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 นำคณะโนราห์มาแสดงซึ่งในแต่ละกระบวนท่ารำมีลักษณะเฉพาะเป็นเอกลักษณ์ ผู้รำจะต้องฝึกฝนร่างกายเพื่อให้อวัยวะแต่ละส่วนอ่อนตัวสามารถจัดหรือติดตามรูปแบบที่ต้องการ ซึ่งการ

จัดทำรำของกระบวนกรำจะต้องเริ่มจากการใช้ท่าที่ง่ายและสะดวกคล่องตัวกับผู้รำมากที่สุดไปหาท่าที่ยากและ ท้าทายความสามารถของผู้รำมากที่สุด ดังนั้น ในแต่ละกระบวนท่ารำจะมีจุดแข็งของท่ารำเพิ่มขึ้นตามลำดับ แต่ผู้รำทุกคนจะต้องมีพื้นฐานของความอ่อนตัวของร่างกาย จะทำให้พลิกแพลงหรือประยุกต์มาใช้ในกระบวนกรำให้อ่อนช้อยเหมาะสมและเกิดความประทับใจกับผู้ชม และการฝึกซ้อมท่ารำโนราห์นั้นจะต้องฝึกฝนอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ลำตัว แขน แขนหลัง มือ ให้ยืดหยุ่น และสามารถทรงตัวได้ดีในกระบวนท่ารำในแต่ละท่าอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ บริญา นุ่นสงค์ (2546) กล่าวว่า การแสดงโนราห์ถือเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่มีความสำคัญ ผู้รำจะต้องฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายให้สัมพันธ์กับจังหวะของดนตรีเวลารำรำอย่างสวยงามและมีสมาธิทุกอิริยาบถต้องมั่นคง สง่างาม และการรำรำโนราห์นั้น ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยาลัยครู (2550) ต้องผ่านการฝึกฝนการทรงตัวเพื่อรองรับน้ำหนักเวลารำรำให้กล้ามเนื้อขาทั้งสองขาให้แข็งแรงและยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น โดยผู้รำจะต้องฝึกฝนสม่ำเสมอ. ให้ร่างกายเกิดทักษะและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อให้รำรำระยะเวลา

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการสอดแทรกท่ารำโนราห์ที่นำมาประยุกต์ทันสมัยกับท่ารำดั้งเดิม เพื่อนำมาถ่ายทอดให้ผู้ที่สนใจได้เรียนรู้
2. ให้เยาวชนศึกษาศิลปะการแสดงโนราห์ที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นเฉพาะตัว ให้คงอยู่คู่สังคมสืบต่อไป



### เอกสารอ้างอิง

- กิตติวิช ทองอุทุม. (2552). *ศึกษาความร่วมมือในการอนุรักษ์สืบสาน และพัฒนากีฬาพื้นบ้าน เพื่อเสริมสร้าง*.  
 กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *การยืดเหยียดพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). *การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย  
 เกษตรศาสตร์.
- ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์. (2540). *โน้ราตัวอ่อน*. กรุงเทพฯ: สำนักศิลปและวัฒนธรรมสถาบันราชภัฏสงขลา.
- ปรีชา นุ่นสุข. (2546). *เมืองหนังโน้รา*. สงขลา: ภาพพิมพ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ. อักษรเจริญทัศน์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ. อักษรเจริญทัศน์.
- จิตต์ วงษ์เทศ. (2532). *เรื่องราวทำเพลง: คนตรีและนาฏศิลป์ชาวสยาม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิมพ์เนต.
- อุดม หนูทอง (2542) *โน้ราตำนาน ใน สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคใต้*. กรุงเทพฯ: สยามเพรส แมเนจเม้นท์.

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล	นางสาวกมลทอง ธีระวร	
รหัสประจำตัวนักศึกษา	5911120018	
วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
วุฒิปริญญาตรี (การจัดการทรัพยากรมนุษย์)	ศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยทักษิณ	2559

## การตีพิมพ์และเผยแพร่ผลงาน

กมลทอง ธีระวร นพดล นิมสุวรรณ และเก็ตถวา บุญปรากฏ. (2560). มโนราห์ความเชื่อสู่ท่ารำที่อ่อนช้อยและยืดหยุ่นในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ของการแสดงของพื้นที่จังหวัดสงขลา. ในการประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ครั้งที่ 4 วันที่ 21 กรกฎาคม 2560. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.

กมลทอง ธีระวร นพดล นิมสุวรรณ และเก็ตถวา บุญปรากฏ. (2561). ท่ารำมโนราห์เพื่อแสดงงานพระราชพิธีพระบรมศพรัชกาลที่ 9 ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษา. ได้รับการตอบรับตีพิมพ์ในวารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีที่ 38 ฉบับที่ 1 มกราคม-กุมภาพันธ์ 2562.