

รำโทนกับมรดกทางวัฒนธรรมและ
บทบาทในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ
Ramthon as Cultural Heritage and Its Role in Enhancing the
Well-being of the Elderly

จันทนา คชประเสริฐ ^{*1}
Jantana Khocprasert ^{*1}

บทคัดย่อ

รำโทนเป็นศิลปะพื้นบ้านมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีช่วยเสริมสมรรถภาพทางกาย ขณะที่องค์ประกอบทางดนตรีช่วยกระตุ้นสมองและลดความเครียด นอกจากนี้ รำโทยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในชุมชน ลดภาวะโดดเดี่ยว อย่างไรก็ตาม รำโทยังเผชิญความท้าทายในการอนุรักษ์และถ่ายทอดไปสู่คนรุ่นใหม่ บทความนี้เสนอแนวทางปรับตัวของรำโทนให้เข้ากับยุคสมัย เพื่อให้คงอยู่ในสังคมไทยต่อไป

คำสำคัญ: รำโทน / ศิลปะพื้นบ้าน / ผู้สูงอายุ / สุขภาวะ / มรดกทางวัฒนธรรม

Abstract

Ramthon is a traditional Thai folk performance that enhances elderly well-being through physical mental and social engagement. Rhythmic movements improve physical health while musical elements stimulate cognition and reduce stress. Additionally Ramthon fosters community participation and alleviates loneliness. However challenges remain in preserving and transmitting this tradition to younger generations. This article explores adaptation strategies to ensure its sustainability in modern society.

*corresponding author, email: jantanakh@go.buu.ac.th

¹ อาจารย์ประจำ คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา

¹ Lecturer in Faculty of Music and Performing Arts, Burapha University

Keywords: Ramthon, folk performance, elderly well-being, cultural heritage preservation

บทนำ

“รำโทน” เป็นศิลปะการแสดงพื้นบ้านมีบทบาทสำคัญในสังคมไทยมาอย่างยาวนาน โดยเป็นการผสมผสานระหว่างดนตรี การขับร้อง และท่วงท่าการรำรำ แสดงออกถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่น ความโดดเด่นของรำโทนมิได้จำกัดอยู่เพียงแค่ความบันเทิง หากแต่ยังมีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับวิถีชีวิตและประเพณีของชาวไทยในแต่ละยุคสมัย Rojpaisarnkit, K., & Rodjarkpai, Y. (2018 : 112-127) อธิบายว่า ศิลปะแขนงนี้ปรากฏให้เห็นในหลายพื้นที่ของประเทศไทย โดยมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไปตามบริบททางวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ทว่าท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมสมัยใหม่ รำโทนต้องเผชิญกับความท้าทายในการดำรงอยู่ อย่างไรก็ตาม กลุ่มผู้สูงอายุยังคงมีบทบาทสำคัญในการสืบทอดและรักษาศิลปะดังกล่าวไว้ให้คงอยู่

ในแง่ของมรดกทางวัฒนธรรม รำโทนจัดอยู่ในกลุ่มมรดกทางวัฒนธรรมจับต้องไม่ได้ (Intangible Cultural Heritage) ซึ่งได้รับการส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นผ่านกระบวนการเรียนรู้ภายในชุมชน Pongkumpanat, K., (2021: 9) กล่าวถึงบทบาทของศิลปะการแสดงพื้นบ้านเป็นมากกว่าการแสดง แต่ยังทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม ทั้งยังสะท้อนอัตลักษณ์ของท้องถิ่นผ่านท่วงท่าการรำและบทเพลงมักกล่าวถึงวิถีชีวิต ความเชื่อ และเรื่องราวของชุมชน อย่างไรก็ตาม ด้วยอิทธิพลของกระแสโลกาภิวัตน์และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้รำโทนเริ่มสูญเสียบพื้นที่ในชีวิตประจำวันของคนรุ่นใหม่ การอนุรักษ์รำโทนให้คงอยู่จึงต้องอาศัยกลไกของชุมชนเข้มแข็ง รวมถึงแนวทางในการปรับตัวให้สอดคล้องกับยุคสมัย

สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้ประเด็นด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้รับความสนใจเพิ่มขึ้น (Kulprateepunya, K., et al., 2020: 583) ผู้สูงอายุไม่ได้เป็นเพียงผู้สืบทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับรำโทน แต่ยังเป็นกลุ่มประชากรได้รับประโยชน์จากศิลปะการแสดงแขนงนี้ในเชิงสุขภาพ การเคลื่อนไหวทางกายภาพในกิจกรรมรำโทนช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เช่น การพัฒนากล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของร่างกาย และระบบไหลเวียนโลหิต นอกจากนี้

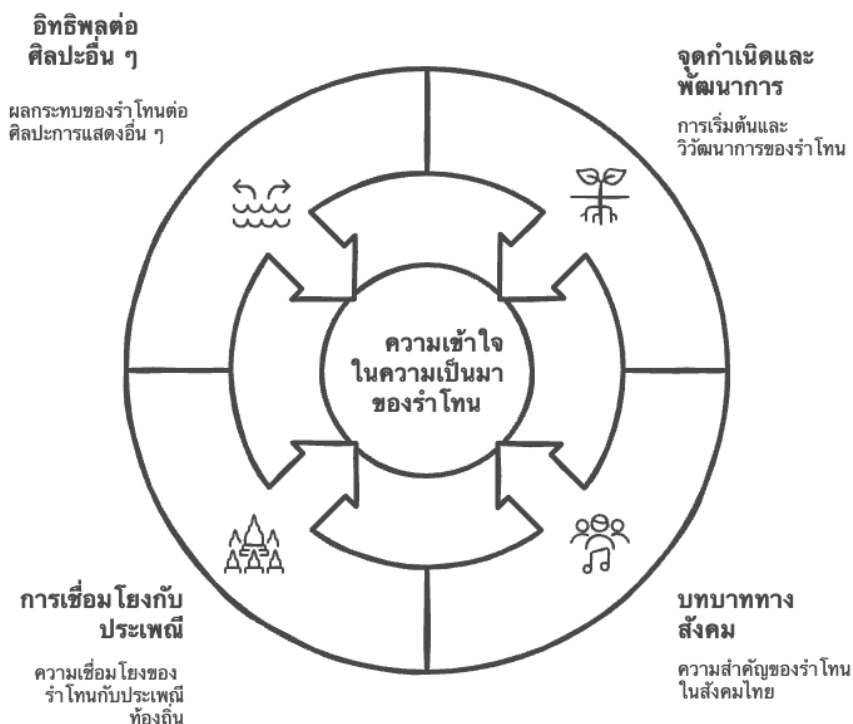
ยังช่วยลดความเสี่ยงของภาวะข้อเสื่อมและกล้ามเนื้ออ่อนแรง ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพพบบ่อยในวัยสูงอายุ (Rojpaisarnkit, K., & Rodjarkpai, Y., 2018: 115-116)

ในมิติของสุขภาวะทางจิตใจ การเข้าร่วมกิจกรรมรำไท่ช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า เสริมสร้างสมาธิ และกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้าน มีระดับความพึงพอใจในชีวิตและความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางวัฒนธรรม ในขณะเดียวกันการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะพื้นบ้านสามารถเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุกับคนในชุมชน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญช่วยลดภาวะโดดเดี่ยวและสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

บทความนี้มีเป้าหมายเพื่อศึกษาบทบาทของรำไท่ในฐานะมรดกทางวัฒนธรรมมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการเชื่อมโยงรำไท่กับแนวคิดด้านสุขภาวะทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ตลอดจนแนวทางในการอนุรักษ์และพัฒนารำไท่ให้เป็นกิจกรรมสามารถสร้างประโยชน์แก่สังคมไทยในอนาคต

1. ความเป็นมาของรำไท่ในบริบทของวัฒนธรรมไทย

รำไท่เป็นศิลปะการแสดงพื้นบ้านของไทยที่มีต้นกำเนิดจากชุมชนท้องถิ่น โดยเฉพาะในภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย มีลักษณะสำคัญคือการใช้ กลองไท่ เป็นเครื่องดนตรีหลักในการให้จังหวะควบคู่ไปกับการร้องและการรำรำ ซึ่งสะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยในอดีต นวลวิ จันทรลุน (Junloon, N., 2005: 38) อธิบายว่าการแสดงรำไท่ในอดีตเป็นนิมิตหมายและมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญในประเพณีของชุมชน



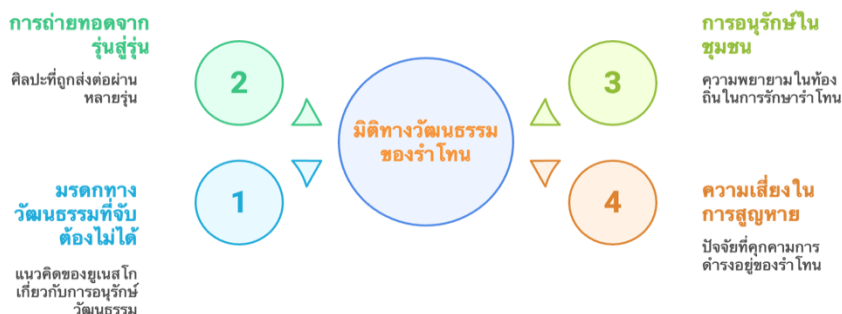
ภาพที่ 1 ความเป็นมาของรำโทนในบริบทของวัฒนธรรมไทย
(ที่มา : Khocprasert, J., 2025)

เมื่อกล่าวถึงพัฒนาการของรำโทนพบว่า ศิลปะการแสดงพื้นบ้านแขนงนี้ได้รับอิทธิพลจากวิถีชีวิตของชุมชนไทยนิยมจัดกิจกรรมร่วมกันในงานบุญ งานเทศกาล และงานรื่นเริง โดยรูปแบบของรำโทนในแต่ละภูมิภาคมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะของคนในพื้นที่นั้น ๆ อธิบายว่ารำโทนในแต่ละภูมิภาคมีการผสมผสานเอกลักษณ์เฉพาะตัวแตกต่างกัน เช่น ภาคเหนือมีจังหวะเน้นความอ่อนช้อย ในขณะที่ภาคอีสานมีการเคลื่อนไหวที่กระฉับกระเฉงมากขึ้น (Junloon, N., 2005: 186)

นอกจากความสำคัญในเชิงวัฒนธรรมแล้ว รำโทยังมีบทบาทสำคัญในสังคมไทยมาตั้งแต่อดีต โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลสำคัญ เช่น งานสงกรานต์ งานทำบุญประจำปี ซึ่งเป็นโอกาสที่ชุมชนได้รวมตัวกันเพื่อสร้างความสามัคคี การละเล่นรำโทนเป็นเครื่องมือช่วยเชื่อมโยงผู้คนในสังคมให้เกิดความสัมพันธ์แน่นแฟ้นและ

สร้างความกลมเกลียวในชุมชน (Chamnian, M., Chamnian, K., Mukharak, T., Boonkwan, S., Panasri, Y., & Thepnarong, W., 2022: 53)

2. มิติของรำไท่นในฐานะมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้



ภาพที่ 2 รำไท่นในฐานะมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้

(ที่มา : Khocprasert, J., 2025)

2.1 ความหมายของมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้

(Intangible Cultural Heritage) ตามกรอบแนวคิดของยูเนสโก องค์การยูเนสโก (UNESCO) ได้ให้คำนิยาม "มรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้" หรือ Intangible Cultural Heritage (ICH) ว่าเป็นแนวปฏิบัติ การแสดงออก ความรู้ และทักษะที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสร้างอัตลักษณ์และความต่อเนื่องของชุมชน (Wulf, C., 2025: 569) มรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงวัตถุสิ่งของ แต่ยังหมายถึงองค์ความรู้และศิลปะแขนงต่าง ๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของผู้คน โดยยูเนสโกได้กำหนดหมวดหมู่หลัก 5 ประการ ได้แก่ ประเพณีปากเปล่าและการแสดงออก ศิลปะการแสดง แนวปฏิบัติทางสังคม และเทศกาล ความรู้และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล และงานหัตถกรรมดั้งเดิม ซึ่งรำไท่นจัดอยู่ในหมวดศิลปะการแสดงและแนวปฏิบัติทางสังคมและประเพณี เนื่องจากเป็นศิลปะพื้นบ้านที่อาศัยกระบวนการถ่ายทอดผ่านการปฏิบัติจริงและมีบทบาทสำคัญในวิถีชีวิตของชุมชนไทย

2.2 รำไท่นในฐานะศิลปะที่ได้รับการส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น

รำไท่นเป็นหนึ่งในศิลปะการแสดงที่ไม่ได้ถูกบันทึกในตำราอย่างเป็นทางการ แต่ได้รับการถ่ายทอดผ่านกระบวนการเรียนรู้โดยตรงจากรุ่นสู่รุ่น ผ่านการมีส่วนร่วมของ

ชุมชนและครอบครัว (Srichuangchote, D., 2023 : 141) ในอดีต การเรียนรู้รำไท่นดำเนินไปในลักษณะปากเปล่าและประสบการณ์ตรง เด็กและเยาวชนเรียนรู้โดยการเฝ้าดูและฝึกฝนร่วมกับผู้ใหญ่ในงานเทศกาลและประเพณี นอกจากนี้ วัดและศูนย์วัฒนธรรมในบางพื้นที่ยังมีบทบาทสำคัญในการเป็นศูนย์กลางของการสืบทอดรำไท่น

2.3 การอนุรักษ์และสืบทอดรำไท่นในชุมชนท้องถิ่น การอนุรักษ์รำไท่นให้คงอยู่ในสังคมไทยจำเป็นต้องอาศัยแนวทางที่เป็นระบบและได้รับความร่วมมือจากหลายภาคส่วน แนวทางหนึ่งที่ได้รับการยอมรับคือ การบูรณาการรำไท่นเข้าสู่หลักสูตรการศึกษา เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้ศิลปะพื้นบ้านผ่านกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การสนับสนุนจากภาครัฐและองค์กรวัฒนธรรมในระดับท้องถิ่นและระดับชาติยังเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างนโยบายและงบประมาณเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์รำไท่นให้มีความยั่งยืน

2.4 ปัจจัยที่ทำให้รำไท่นเผชิญกับความเสี่ยงในการสูญหาย แม้ว่ารำไท่นมีคุณค่าทางวัฒนธรรมและสังคม แต่ก็ต้องเผชิญกับปัจจัยหลายประการอาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการสูญหาย หนึ่งในปัจจัยหลักคือ กระแสโลกาภิวัตน์และวัฒนธรรมร่วมสมัย ซึ่งทำให้คนรุ่นใหม่ให้ความสนใจกับดนตรีและการแสดงที่มีรูปแบบทันสมัยมากกว่าศิลปะพื้นบ้าน นอกจากนี้ การขาดครูเพลงและนักแสดงพื้นบ้านสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เป็นอีกหนึ่งอุปสรรคสำคัญ เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญด้านรำไท่นส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุและมีจำนวนน้อยลงในแต่ละปี

3. บทบาทของรำไท่นต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

การเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ของประเทศไทยทำให้ประเด็นด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง นอกจากมาตรการด้านสาธารณสุขแล้ว ศิลปะและวัฒนธรรมพื้นบ้านยังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งในเชิงร่างกาย จิตใจ และสังคม รำไท่นในฐานะศิลปะการแสดงพื้นบ้านของไทยเป็นหนึ่งในกิจกรรมสามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้าน ไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือในการคงไว้ซึ่งมรดกทางวัฒนธรรม แต่ยังเป็นกิจกรรมเอื้อต่อการเสริมสร้างสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ในมิติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

3.1 การเคลื่อนไหวในรำไท่นกับสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ
สุขภาพทางกายของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยสำคัญส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม รำไท่น

สามารถเป็นอีกกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยไม่สร้างแรงกระแทกรุนแรงต่อร่างกาย ซึ่งเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ต้องการรักษาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

3.1.1 การร้องเพลงรำไท่และ การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
รูปแบบโต้ตอบในเพลงรำไท่กับการสื่อสารของผู้สูงอายุ หนึ่งในลักษณะเด่นของเพลงรำไท่ คือโครงสร้างการร้องแบบรูปแบบโต้ตอบ ซึ่งเป็นการขับร้องแบบโต้ตอบระหว่างผู้ร่อนำและกลุ่มผู้ร้องรับ ซึ่งรูปแบบนี้เป็น ลักษณะทางดนตรีช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารในกลุ่มผู้สูงอายุ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในบริบทของชุมชนผู้สูงอายุ การร้องแบบรูปแบบโต้ตอบ ช่วยให้ ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กันผ่านเสียงดนตรี โดยไม่จำเป็นต้องมีทักษะการร้องเพลงขั้นสูง การตอบโต้ทางเสียง กระตุ้นการรับฟังและความจำ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีส่วนร่วม กับกลุ่ม



ภาพที่ 3 การเรียนรู้ขับร้องเพลงรำไท่ (การแสดงพฤติกรรมชาวบางแสน)
(ที่มา : Anukul, T., 2025)

กระบวนการฝึกการขับร้องและรำไท่ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุสามารถ แลกเปลี่ยนบทบาทระหว่างชายและหญิง เป็นการฝึกปฏิสัมพันธ์ทางสังคม อย่างเป็นธรรมชาติ สะท้อนให้เห็นถึงการสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุผ่านบทเพลง บทเพลงรำไท่ที่ใช้ในกิจกรรมนี้เป็นผลงานสร้างสรรค์ใหม่โดยคณะเพชรน้ำหนึ่ง ซึ่ง

3.1.2 โครงสร้างเพลงรำโทนเอื้อต่อการมีส่วนร่วมของกลุ่ม จาก การวิเคราะห์ โน้ตเพลงรำโทน พบว่าโครงสร้างเพลงมีลักษณะ สั้น กระชับ และ ใช้โน้ตเสียงกลางถึงต่ำ ซึ่งเหมาะสำหรับการร้องของผู้สูงอายุอาจมีข้อจำกัดทางเสียง ตัวอย่างเพลงรำโทนที่มีการร้องตอบโต้

(ชาย) ชักชวน สาวงาม มาเล่นฟ้อนรำถวายหลวงพ่
(หญิง) อนิจจา รูปหล่อ คิ้วต๋อ คิ้วต๋อ ข้างเดียว
(ชาย) เอาเรืออีโป่ง เข้ามารับ (หญิง) ชาละว้า
(ชาย) ซากลับเข้าไวน้ำเชี่ยว ฉันรักเธอคนเดียว น้ำเชี่ยวมั่งอย่าพาไป (ซ้ำ)

เพลงรำโทน คณะเพชรน้ำหนึ่ง

----	- ชัก - ขวน	----	- สาว-งาม	- มา -เล่น	- ฟ้อน -รำ	--- ถวาย	- หลวง-พอ
----	- ล - ฟ	----	- ล - ฟ	- ม - มด	- ล - ฟ	--- มฟ	- ม - มด
----	-- อนิจจา	----	- รูป -หล่อ	----	- คิ้ว - ต่อ	- คิ้ว - ต่อ	- ข้าง-เดียว
----	-- ลดท	----	- ด - ล	----	- ท - ม	- ท - ม	- ฟม - ฟ
----	- เอา - เรือ	- อี้ - โป่ง	- เข้ามารับ	- ชา ละว้า	- ชา - กลับ	- เข้า - ไว	- น้ำ-เขียว
----	- ม - ม	- ม - ม	- มฟล	- ล ล ล	- ล - ม	- ล - ฟ	- ม - มด
----	--- ด้น	- รัก - เธอ	- คน-เดียว	--- น้ำ	--- เขียว	- ยังอุตสาหกรรม	- พ่าย - มา
----	--- ล	- ด - ท	- ด - ล	--- ซท	--- ฟม	- ฟ ฟ ม	- ฟ - ฟ
--- น้ำ	--- เขียว	- ยังอุตสาหกรรม	- พ่าย -มา	----	----	----	----
--- ซท	--- ฟม	- ฟ ฟ ม	- ฟ - ฟ	----	----	----	----



เพลงและการวิเคราะห์

จังหวะมีความสม่ำเสมอ (Simple Meter) ทำให้ผู้สูงอายุสามารถร้องตอบกันได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยกลุ่มโน้ตใช้พบในการทำงานขับร้องเพลงรำไท่น ได้แก่ โน้ตเสียง มี ฟา ซอล ลา โด และที จากโน้ตเสียงทำงานดังกล่าว พบเสียง “มี” “ฟา” “ลา” และเสียง “โด” เป็นเสียงพบมากที่สุด และพบในส่วนขึ้นต้นของทำนองเพลง ท่อนร้องรับมีโครงสร้างซ้ำๆ (Repetitive Structure) ช่วยให้แม้แต่ผู้สูงอายุที่ไม่เคยฝึกร้องเพลงมาก่อนก็สามารถเข้าร่วมได้

รูปแบบการโต้ตอบนี้ ช่วยกระตุ้นความจำและทำให้เกิดการสื่อสารภายในกลุ่ม เมื่อเปรียบเทียบกับการเล่นในชีวิตประจำวัน เห็นได้เนื้อหาของบทเพลงที่มีการโต้ตอบกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมกับการเล่นในรูปแบบเสียงเพลง ซึ่งช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ได้อย่างต่อเนื่อง

3.2 ผลกระทบของรำไท่ต่อสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์

การขับร้องและการรำมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะรำไท่ซึ่งเป็นศิลปะพื้นบ้านมีองค์ประกอบของเสียงดนตรี การขับร้อง และการเคลื่อนไหวสัมพันธ์กัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดนตรีช่วยส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก ลดความเครียด และกระตุ้นสมองในด้านความจำและการเรียนรู้ การร้องเพลงรำไท่มีโครงสร้างจังหวะและระดับเสียงเฉพาะตัว ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย และสามารถสื่อสารผ่านเสียงดนตรีได้อย่างมีความหมาย (Rojpaisarnkit, K., & Rodjarkpai, Y. 2018: 114)

3.2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างจังหวะและระดับเสียงของเพลงรำไท่กับอารมณ์ของผู้สูงอายุ เสียงดนตรีมีผลต่อสมองและอารมณ์ของมนุษย์ โดยเฉพาะระดับเสียงและจังหวะของเพลงรำไท่ออกแบบมาเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถเข้าร่วมการร้องและรำได้อย่างเป็นธรรมชาติ

จากการวิเคราะห์โน้ตเพลงรำไท่ พบว่า โครงสร้างของทำนองเพลงรำไท่มีการผันเสียงสอดคล้องกับวรรณยุกต์ของภาษาไทย ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ได้ง่ายขึ้น

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์คำร้องเพลงรำไท่ (การแสดงพจนานุกรม)

เสียงวรรณยุกต์	จำนวนคำที่พบ	จำนวนโน้ตที่พบ	โน้ตที่พบบ่อยที่สุด (มาก-น้อย)
เสียงสามัญ	84	101	ฟ ท ด ม ล
เสียงเอก	24	26	ล ฟ ด ท ม
เสียงโท	62	63	ม ฟ ด ล มด
เสียงตรี	48	50	ล ท ม ซ ฟ
เสียงจัตวา	40	46	ล ม ฟ ด ซ

จากตารางที่ได้วิเคราะห์ พบว่า โน้ตพบบ่อยที่สุดในทุกเสียงวรรณยุกต์คือ "ล" ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า โน้ต "ล" มีบทบาทสำคัญในโครงสร้างของเพลงรำโทน และเป็นพื้นฐานในการขับร้อง นอกจากนี้ โน้ต "ฟ" และ "ด" ก็ปรากฏบ่อยในหลายเสียงวรรณยุกต์ แสดงให้เห็นว่าเพลงรำโทนมีการใช้โน้ตช่วยสร้างสมดุลของระดับเสียงและรองรับการขับร้องได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีช่วงเสียงจำกัด

เมื่อพิจารณาตามประเภทของเสียงวรรณยุกต์ พบว่า เสียงสามัญมีโน้ตกระจายตัวค่อนข้างสมดุลระหว่าง "ฟ" "ท" "ด" "ม" และ "ล" ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเสียงสามัญมีบทบาทสำคัญในการสร้างความต่อเนื่องของบทเพลง ในขณะที่เสียงเอกมีการใช้โน้ต "ล" และ "ฟ" มากที่สุด ซึ่งอาจช่วยให้การร้องเพลงในเสียงเอกมีความราบรื่นและเป็นธรรมชาติ ส่วน เสียงโท มีโน้ต "ม" ปรากฏมากที่สุด ซึ่งแสดงถึงการเน้นเสียงและความหนักแน่นในบางวลีของเพลง ขณะที่เสียงตรีและจัตวา มีโน้ต "ล" และ "ม" ปรากฏบ่อย ซึ่งอาจบ่งชี้ว่ามีการใช้เสียงสูงเพื่อเพิ่มมิติทางอารมณ์ของบทเพลง

ในด้านของโครงสร้างคำ พบว่า เสียงสามัญมีจำนวนคำพบมากที่สุด ซึ่งหมายความว่า โครงสร้างของเพลงรำโทนใช้เสียงสามัญเป็นพื้นฐานหลัก และช่วยให้การขับร้องเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ ขณะที่เสียงโทและตรีมีจำนวนคำใกล้เคียงกัน แสดงให้เห็นว่ามีการใช้เสียงที่มีน้ำหนักเพื่อเพิ่มความน่าสนใจและความไพเราะของบทเพลง นอกจากนี้เสียงจัตวาถูกใช้ในปริมาณต่ำที่สุด ซึ่งอาจแสดงว่าเสียงจัตวาถูกใช้เพื่อเน้นจุดสำคัญของเพลง เช่น การลงจังหวะหรือการสร้างจุดเด่นของเนื้อร้อง

โดยสรุป เพลงรำโทนถูกออกแบบให้รองรับโครงสร้างเสียงวรรณยุกต์ของภาษาไทย โดยเน้นเสียงสามัญเป็นหลัก และใช้เสียงโทและตรีเพื่อเพิ่มความหลากหลายของอารมณ์และการแสดงออก โน้ต "ล" และ "ฟ" เป็นโน้ตที่พบบ่อยที่สุด ซึ่งอาจบ่งชี้ว่าเป็นโครงสร้างหลักของทำนองที่ช่วยให้เพลงสามารถขับร้องได้ง่าย นอกจากนี้ การใช้เสียงโทและตรีในบางส่วนของเพลงช่วยเพิ่มความน่าสนใจและมิติเชิงอารมณ์ของบทเพลง ขณะที่เสียงจัตวาถูกใช้เพื่อเน้นจุดสำคัญของเพลง

3.2.2 บทบาทของรำโทนในการลดภาวะซึมเศร้าและเสริมสร้างความมั่นใจ ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสำคัญในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีการ

โดดเด่นทางสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมรำโทนช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการกระตุ้นทางอารมณ์ผ่านเสียงดนตรีและการเคลื่อนไหว

การเปลี่ยนระดับเสียงในรำโทนทำให้ผู้สูงอายุ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ผ่านเสียงเพลงได้อย่างเป็นธรรมชาติ จังหวะสม่ำเสมอของเพลงรำโทนช่วยให้ ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัยและมั่นใจในเสียงของตัวเอง การฝึกขับร้องซ้ำ ๆ ในโครงสร้างเพลงรำโทน ช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น และลดความรู้สึกกลัวความผิดพลาด



ภาพที่ 4 การแสดงพลุพลังชาวบางแสน ต่อสาธารณชน
(ที่มา : Anukul, T., 2025)

ภาพจากกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า การฝึกฝนการขับร้องและรำโทนช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุได้รับการยอมรับจากผู้ชมและสามารถแสดงออกทางดนตรีได้อย่างอิสระ

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างรำโทนกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ

รำโทนเป็นมากกว่าศิลปะการแสดงพื้นบ้าน แต่ยังเป็นสื่อกลางสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของสังคมไทยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ในชุมชน ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมรำโทนมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ได้รับการยอมรับจากสังคม และสามารถ

สร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ใหม่ ๆ ซึ่งช่วยลดภาวะโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

3.3.1 บทบาทของรำไท่นในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมรำไท่นช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านทั้งการขับร้องและการรำรำ ลักษณะของกิจกรรมต้องอาศัยความร่วมมือและการตอบสนองต่อจังหวะดนตรี ทำให้ผู้สูงอายุสามารถ สื่อสารกันผ่านภาษากายและเสียงดนตรี นอกจากนี้ การฝึกซ้อมและการแสดงร่วมกันยังช่วยให้เกิดความผูกพันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม



ภาพที่ 5 การรำพร้อมขับร้องของผู้สูงอายุ
(ที่มา : Anukul ,T., 2025)

จากภาพกิจกรรม (เรียนรู้การรำพร้อมขับร้อง) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้นเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม ผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เรียนรู้การรำไท่นเท่านั้น แต่ยังช่วยเหลือกันในระหว่างการฝึกซ้อม ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศของความร่วมมือและความสามัคคี การฝึกซ้อมรำไท่นในกลุ่มผู้สูงอายุมีลักษณะของการเรียนรู้ร่วมกันและสนับสนุนกัน ซึ่งช่วยทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้นภายในชุมชน การร่วมกิจกรรมเป็นหมู่คณะยังช่วยกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีบทบาทและมีคุณค่าในกลุ่ม

3.3.2 การมีส่วนร่วมของเยาวชนและผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากการฝึกซ้อมของกลุ่มผู้สูงอายุแล้ว ยังมีการส่งเสริมให้เยาวชนได้เข้าร่วมกิจกรรมรำไท้ทวนร่วมกับผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนระหว่างวัย ซึ่งเป็นโอกาสสำคัญช่วยให้ทั้งสองกลุ่มเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมไม่เพียงแต่ได้เรียนรู้ท่วงท่าการรำและบทเพลงรำไท้ทวน แต่ยังได้รับรู้ถึงคุณค่าของมรดกทางวัฒนธรรมจากผู้สูงอายุโดยตรง



ภาพที่ 6 การเรียนรู้การรำประกอบเพลงรำไท้ทวนของผู้สูงอายุและเยาวชน
(ที่มา : Anukul, T., 2025)

การมีส่วนร่วมของเยาวชนในกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น การสื่อสารและการทำกิจกรรมร่วมกันช่วยลดช่องว่างระหว่างวัย และส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันภายในชุมชน กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างความตระหนักรู้ให้กับคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับศิลปะการแสดงพื้นบ้าน

สรุป

รำไท้ทวนเป็นศิลปะพื้นบ้านที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทั้งในมิติของสุขภาพกาย สุขภาพจิต และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

การเคลื่อนไหวในรำไทพองช่วยให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติ ลดความเสี่ยงต่อภาวะข้อยึดติดและส่งเสริมการทรงตัว ขณะโครงสร้างทางดนตรีของเพลงรำไทพอง ซึ่งประกอบด้วยท่วงทำนองและการเปลี่ยนแปลงของระดับเสียง มีส่วนช่วยกระตุ้นสมองและส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก อีกทั้งกิจกรรมรำไทพองยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ เสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน และลดภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม

รำไทพองสามารถเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม ในแง่ของสุขภาพกาย การรำไทพองเป็นกิจกรรมเหมาะสมกับความสามารถของผู้สูงอายุ ไม่ต้องใช้แรงมากเกินไป แต่ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ สำหรับสุขภาพทางจิตใจ ดนตรีมีลักษณะจังหวะช้า ๆ และการเปลี่ยนแปลงของระดับเสียงสามารถช่วยปรับอารมณ์ให้สดชื่นและลดความเครียดได้ ในขณะเดียวกัน การมีส่วนร่วมในกลุ่มรำไทพองช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า มีบทบาทในสังคม และเกิดความภาคภูมิใจสามารถถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้กับเยาวชน

รำไทพองมีข้อดีหลายประการในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีความท้าทายในด้านการอนุรักษ์และการต่อยอดให้เหมาะสมกับบริบทปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงของค่านิยมและอิทธิพลของวัฒนธรรมร่วมสมัยส่งผลให้เยาวชนในปัจจุบันให้ความสนใจต่อรำไทพองน้อยลง หากไม่มีการปรับตัวให้สอดคล้องกับยุคสมัย อาจทำให้รำไทพองเสี่ยงต่อการสูญหายไปในอนาคต ดังนั้นควรมีการพัฒนาแนวทางใหม่ ๆ ในการถ่ายทอดรำไทพองให้เข้ากับความสนใจของคนรุ่นใหม่ และการนำรำไทพองไปบูรณาการกับดนตรีร่วมสมัย หรือการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อเผยแพร่และส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้

บรรณานุกรม

- Chamnian, M., Chamniam, K., Mukharak, T., Boonkwan, S., Panasri, Y., & Thepnarong, W. (2022). *næ̌othāng kǎn' anurak læ sāngsan nūārōng læ thā ram kǎn ram thōn nok phi thit phūa songsoēm kǎnthōngthīeo dōi chumchon* [Guidelines for conserving and creating Ramtone Nokphithid dancing to promote community-based tourism.]. *Journal of Humanities, Naresuan University*, 19(3), 62-72.
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JournalGradVRU/article/view/208250>

- Junloon, N. (2005). *phatthanākān læ nāttaya lak khōng ram thōn chāngwat Nakhōn Ratchasīmā* [Development and dance characteristics of rum-tone performance in Nakhon Ratchasima]. Master's thesis. Chulalongkorn University.
<https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/7527>
- Kulprateepunya, K., Asawamethakul, W., Thasanor, P., Saeloo, C., Phisaiphan, P., & Namwong, A. (2020). sathanākān phāwa sukkhaphāp khōng phūsūng'āyū nai sangkhom Thai [Health status of elderly in Thai society.]. *UMTPOLY Journal*, 17(2), 581–594.
<https://so06.tci-thaijo.org/index.php/umtpoly/article/view/246299/166826>
- Pongkumpanat, K. (2021). krabuānākān fūnfū sinlapa kān sadæng phūnbān [The revitalization process of folk performing arts.]. *Institute of Culture and Arts Journal*, 22(2), 9-18. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jica/article/view/246174>
- Rojpaisarnkit, K., & Rodjarkpai, Y. (2018). suk phāwa phūsūng'āyū thī'āsai yū nai khēt mūang læ khēt chonnabot khōng prathēt Thai [Well-being of the Elderly living in Urban and Rural Areas of Thailand.]. *The Public Health Journal of Burapha University*, 13(1), 114-124.
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/phjbuu/article/view/111273>
- Srichuangchote, D. (2023). kānsāng nawattakam nai kān'anurak læ sūpthōt phlēng ram thōn mōradok thāng phūmpanyā thōngthin khōng 'amphoe phanom thuan chāngwat Kānchanaburī [Creating innovation for conservation and perpetuation of Ramtone song, a heritage of local wisdom of Phanomthuan District, Kanchanaburi Province.]. *Journal of Mani Chettha Ram Wat Chommani*, 6(6), 135-143. <https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/3776>
- Wulf, C. (Ed.). (2025). *Handbook on intangible cultural practices as global strategies for the future: Twenty years of the UNESCO Convention on safeguarding intangible cultural heritage*. Cham : Springer Nature Switzerland AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-72123-6>