



เรียมมะมีวด : คุณค่าทางนันทนาการ* RUEM MAMUAD : VALUE OF RECREATION

เดชภณ ทองเต็ม*

Tachapon Tongterm*

คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University, Thailand

พิทักษ์ มีดี

Phitak Meedee

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 29 จังหวัดศรีสะเกษ

Rajaprananugroh 29 School, Sisaket Province, Thailand

จิรนนท์ แก้วมา

Jeeranank Kaewma

วิทยาลัยนวัตกรรมและการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

College of Innovation and Management, Songkhla Rajabhat University, Thailand

*Corresponding author E-mail: spsc_network@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางนันทนาการของการจัดกิจกรรมเรียมมะมีวด โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน ทำการวิเคราะห์คุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมใน 5 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากข้อมูล 4 แหล่ง ซึ่งประกอบด้วย 1) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ได้แก่ 1.1) ผู้ป่วยที่เคยรักษาด้วยกิจกรรมเรียมมะมีวด 1.2) ครอบครัวของผู้ป่วยที่เคยรักษาด้วยกิจกรรมเรียมมะมีวด 1.3) ครูเรียมมะมีวด/ผู้ร่วมรำนอกกิจกรรมเรียมมะมีวด 1.4) นักดนตรี เรียมมะมีวด และ 1.5) ประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมรที่เคยเข้าร่วม/เข้าชม การจัดกิจกรรมเรียมมะมีวด 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา จำนวน 5 คน โดยทั้งสองกลุ่มได้รับการเลือกแบบเจาะจง 3) ข้อมูลระดับความหนักของการเข้าร่วมกิจกรรมจากกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียมมะมีวดในสถานการณ์จริง จำนวน 17 คน 4) ข้อมูลจากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเรียมมะมีวดในสถานการณ์จริง จำนวน 12 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมเรียมมะมีวดให้คุณค่าทางนันทนาการในด้านสังคมมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านอารมณ์และจิตใจ กล่าวคือ แม้ปัจจุบันจะยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่จะสามารถเชื่อมโยงและพิสูจน์

* Received 5 April 2023; Revised 26 May 2023; Accepted 29 May 2023

ความสัมพันธ์ระหว่างอำนาจเร้นลับตามความเชื่อของประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร กับอาการป่วยของโรคต่าง ๆ ได้อย่างแน่ชัด แต่อย่างน้อยการจัดกิจกรรมเรียมมะมีวดสามารถช่วยสานสัมพันธ์ระบบเครือญาติในสังคมชนบท และช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตโดยเฉพาะในด้านจิตใจแก่ประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร ในจังหวัดศรีสะเกษให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

คำสำคัญ: นันทนาการ, เรียมมะมีวด, กลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร, การแพทย์พื้นบ้าน, จังหวัดศรีสะเกษ

Abstract

The purpose of this research paper was to analyze the recreational value of the Ruem Mamuad activity and used a mixed research methodology for analyzing the recreational value of activities in five dimensions: body, mind, emotion, social, and intellect. The collection of data was conducted by using four sources: 1) 30 keys information divided into 5 groups: 1.1) the patients who had been treated with the Ruem Mamuad activity; 1.2) the families of patients who had been treated with the Ruem Mamuad activity; 1.3) the Ruem Mamuad activity teachers and dancers in the Ruem Mamuad activity; 1.4) the musicians of the Ruem Mamuad activity; and 1.5) the people of Thai-Khmer ethnic groups who had attended or visited the Ruem Mamuad activity, 2) the 5 experts in sports science and physical education, 3) a sample of 17 participants in real situations, and 4) the 12 times of participant observation in Ruem Mamuad activities in real-life situations. The results of this research showed that the most recreational value of Ruem Mamuad activity was in the social dimension, followed by the emotional and mental dimensions. Although there is currently no scientific evidence to establish a definitive link and proof of the relationship between the mystical powers of the Thai-Khmer ethnic people and the illnesses of various diseases, at least the Ruem Mamuad activity can help strengthen kinship relations in rural society and enhance the quality of life, especially the psychological aspects of the Thai-Khmer ethnic people in Sisaket province, to be able to lead a normal and happy life.

Keywords: Recreation, Ruem Mamuad, Thai-Khmer Ethnic Groups, Local Medicine, Sisaket Province

บทนำ

ภูมิปัญญาด้านสุขภาพแบบพื้นบ้าน (Indigenous health) ถือเป็นวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพ ในชีวิตประจำวัน เป็นความรู้ เทคนิค และประสบการณ์เชิงปฏิบัติภายในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว และเครือญาติ ที่ถือปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น โดยมีอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย (รจนิภา อรรถสิษฐ และคณะ, 2565) ซึ่งองค์ความรู้และวิธีปฏิบัติของ ภูมิปัญญาด้านสุขภาพแบบพื้นบ้านนั้นมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชน มีอัตลักษณ์ (Identity) และมีการผสมผสานกับการแพทย์รูปแบบอื่น ๆ นอกจากนี้ยังมีการปรับตัวอย่างต่อเนื่อง สำหรับในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยหรือที่เรามักได้ยินติดหูกันว่าดินแดน “ภาคอีสาน” นั้น ถือเป็นดินแดนแห่งอารยธรรมที่สำคัญของไทยที่มีการส่งสมวัฒนธรรมมาเป็นเวลาอันยาวนาน มีอาณาบริเวณที่ถือได้ว่ามีความหลากหลายทั้งทางวัฒนธรรม ประเพณี และกลุ่มชาติพันธุ์ (Ethnic groups) (อุทิศ ทาหอม และสุนันท์ เสนารัตน์, 2561) โดยชาวไทยเชื้อสายเขมร หรืออาจเรียกว่ากลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร (Thai-Khmer ethnic groups) นั้นถือได้ว่าเป็นกลุ่มชนที่พบได้มากในเขตภาคอีสานของไทย โดยเฉพาะในเขตพื้นที่จังหวัดสุรินทร์ บุรีรัมย์ และศรีสะเกษ (ศิริกมล สายสร้อย, 2551) ซึ่งถือเป็นกลุ่มชนที่มีขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ และภาษาที่โดดเด่น มีความเป็นอัตลักษณ์เฉพาะกลุ่มที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น (คุณวัฒน์ ดวงมณี และคณะ, 2561) โดยหนึ่งในความเชื่อที่โดดเด่น คือ การนับถือวิญญาณของบรรพบุรุษ หรือผีบรรพบุรุษ (คุณวัฒน์ ดวงมณี และคณะ, 2561) และกิจกรรมประเพณีหนึ่งที่สามารถสะท้อนความเชื่อเกี่ยวกับการนับถือผีบรรพบุรุษของกลุ่มชนนี้ได้อย่างชัดเจนคือ “การจัดกิจกรรมเรือมมะมีวด” ซึ่งประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร มักจะมีความเชื่อว่าสาเหตุ การเจ็บป่วยของคนเรานั้นเกิดได้จากหลายสาเหตุรวมกัน อาทิ สภาพแวดล้อมการอยู่อาศัย พฤติกรรมการใช้ชีวิต (การกิน การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน ฯลฯ) รวมถึงเกิดจากการ ดลบันดาลของอำนาจลี้ลับที่อยู่เหนือธรรมชาติ โดยปัจจุบันประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร บางส่วนยังคงมีความเชื่อว่าการเจ็บป่วยที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน หรือไม่สามารถตรวจหาสาเหตุของโรคได้มักเกิดจากผีบรรพบุรุษเป็นเหตุ (เชิดศักดิ์ ฉายถวิล, 2550) แม้กระทั้งการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 อย่างหนักในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร บางกลุ่มยังคงมีความเชื่อสาเหตุของการเกิดโรคระบาดนั้นเกิดจากการกระทำของอำนาจที่เหนือธรรมชาติด้วยเช่นกัน (บางกอก มีเดีย แอนด์ บรอดคาสติ้ง, 2563) นอกจากนี้ด้วยความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ที่ได้อธิบายเหตุผลของการเจ็บป่วยของมนุษย์ไว้ว่าเป็นเพราะความผิดปกติหรือความบกพร่องของร่างกายอันเกิดจากเชื้อโรคหรืออุบัติเหตุโดยไม่เกี่ยวข้องกับผี สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรืออำนาจที่เหนือธรรมชาติใด ๆ มาเป็นตัวแปรต้น ประกอบกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่จะต้องมีมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดอย่างเคร่งครัด ล้วนเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการคงอยู่ ของการจัดกิจกรรมเรือมมะมีวดในสังคม

ปัจจุบันด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นหากกิจกรรมเรื่อมมะมีวัดมีคุณค่าที่ไม่เพียงพอก็อาจจะส่งผลให้กิจกรรมดังกล่าวนี้สูญหายไปจากสังคมไทยก็เป็นได้

กิจกรรมเรื่อมมะมีวัด มีลักษณะคล้ายกิจกรรมทรงเจ้าเข้าผี (พัฒนา กิตติอาษา, 2544) โดยมีชื่อเรียกที่หลากหลายแตกต่างกันตามบริบทพื้นที่และสำเนียงของผู้คนในชุมชนนั้น ๆ อาทิ มะมีวัด มอมีวัด แม่มด ปัญโจลมะมีวัด โจลมะมีวัด แกลมอ เป็นต้น โดยกิจกรรมนี้ถือปฏิบัติ สืบทอดต่อกันมาหลายชั่วอายุคน (พิมวลี ดีสม และสวภา เวชสุรกี, 2563) ซึ่งหากพิจารณาตามหลักนันทนาการแล้วจะพบได้ว่า การจัดกิจกรรมเรื่อมมะมีวัดถือเป็นรูปแบบกิจกรรมนันทนาการบำบัด (Recreational therapy) รูปแบบหนึ่ง กล่าวคือ การจัดกิจกรรมเรื่อมมะมีวัดเป็นกระบวนการที่เป็นระบบและมีการใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ โดยมีการร่ายรำประกอบจังหวะดนตรีเป็นฐานของการดำเนินกิจกรรม ซึ่งปัจจุบันได้มีนักวิชาการไทยสนใจศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมเรื่อมมะมีวัดนี้มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาวิจัยส่วนใหญ่ยังคงเน้นศึกษาเกี่ยวกับระบบความเชื่อและขั้นตอนการปฏิบัติของกิจกรรมเป็นหลัก (เชิดศักดิ์ ฉายถวิล, 2555ก); (เชิดศักดิ์ ฉายถวิล, 2555ข); (พระปลัดวีระชนม์ เขมวีโร และคณะ, 2560) และมีการศึกษาเกี่ยวกับระบบดนตรีและท่าทางของการร่ายรำไว้บ้างเล็กน้อย (วรวิทย์ วราสินธ์ และเสาวภา พรสิริพงษ์, 2555); (กิริติ เปาริสาร, 2561); (พิมวลี ดีสม และสวภา เวชสุรกี, 2563) แต่ยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์คุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมนี้มาก่อน

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “เรื่อมมะมีวัด : คุณค่าทางนันทนาการ” ทั้งนี้เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรื่อมมะมีวัดภายใต้ความเชื่อของประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมรในจังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งผลการศึกษาที่ได้รับจะสามารถสะท้อนคุณค่าและเหตุผลของการจัดกิจกรรมเรื่อมมะมีวัดของประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมรได้ อีกทั้งเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้ง ด้านการสาธารณสุขและการพัฒนาท้องถิ่นสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่วิจัยและในพื้นที่อื่น ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางนันทนาการของการจัดกิจกรรมเรื่อมมะมีวัดภายใต้ความเชื่อของประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมรในจังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายงานวิจัยเรื่อง “เรื่อมมะมีวัด : ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร ในจังหวัดศรีสะเกษ” ซึ่งได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จาก คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เลขที่



โครงการวิจัย 001/2564 โดยสาเหตุที่ใช้คำว่ากิจกรรมเรือมมะมีวดในบทความวิจัยนี้เนื่องจาก บทความวิจัยนี้มุ่งทำความเข้าใจกิจกรรมเรือมมะมีวดในฐานะเป็นกิจกรรมนันทนาการรูปแบบหนึ่ง และมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย: การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed methods research) โดยใช้ทั้งระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ และระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

2. พื้นที่ในการศึกษาและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ:

2.1 พื้นที่ในการศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ เป็นหมู่บ้านในจังหวัดศรีสะเกษที่มี ประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร อาศัยอยู่อย่างหนาแน่น โดยคัดเลือกพื้นที่ในการศึกษา ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) จากอำเภอในจังหวัดศรีสะเกษที่มีจำนวน ประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร อาศัยอยู่อย่างหนาแน่น จำนวน 6 อำเภอ (สำนักงาน ปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2562) ทำการคัดเลือกอำเภอละ 1 หมู่บ้าน โดยมีเกณฑ์การ คัดเลือกคือ จะต้องเป็นหมู่บ้านที่มีหลักฐานการก่อตั้งมาแล้วไม่น้อยกว่า 10 ปี และตลอดช่วง ระยะเวลา 10 ปี ที่ผ่านมา (ในช่วง พ.ศ. 2552 - 2562) มีการจัดกิจกรรมเรือมมะมีวดในหมู่บ้าน อย่างต่อเนื่องทุก ๆ ปี ทำให้ได้พื้นที่ศึกษา จำนวน 6 หมู่บ้าน คือ บ้านกระแวงเมืองใหม่ (อำเภอ กันทรลักษณ์) บ้านหนองปิงปอง (อำเภอขุขันธ์) บ้านโนนสูง (อำเภอขุนหาญ) บ้านประเสริฐพัฒนา (อำเภอภูสิงห์) บ้านศรีแก้ว (อำเภอศรีรัตนะ) และบ้านเมืองน้อย (อำเภอห้วยทับทัน)

2.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ มีจำนวน 5 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) ผู้ป่วยที่เคยรักษาด้วยกิจกรรมเรือมมะมีวด 2) ครอบครัวของผู้ป่วยที่เคยรักษาด้วยกิจกรรมเรือ มมะมีวด 3) ครูเรือมมะมีวด/ผู้ร่วมรำในกิจกรรมเรือมมะมีวด 4) นักดนตรีเรือมมะมีวด และ 5) ประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมรที่เคยเข้าร่วม/เข้าชมการจัดกิจกรรมเรือมมะมีวด โดยคัดเลือก กลุ่มละ 6 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับขั้นตอนวิจัย เชิงคุณภาพ ทั้งสิ้น จำนวน 30 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณ นอกจากจะประกอบด้วยผู้ให้ ข้อมูลสำคัญ จำนวน 30 คน ดังที่กล่าวมาในข้างต้นแล้วนั้น ยังประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้าน วิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา จำนวน 5 คน และผู้ร่วมรำในกิจกรรม เรือมมะมีวด จำนวน 17 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย:

3.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ประกอบด้วย

3.1.1 แบบประเมินคุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรือมมะมีวด ที่ พัฒนามาจากแบบประเมินคุณค่าของการละเล่นพื้นบ้านไทยของ ชัชชัย โกมารทัต (ชัชชัย โกมารทัต, 2549) ทั้งนี้เพื่อประเมินคุณค่าทางนันทนาการของการจัดกิจกรรมเรือมมะมีวดใน 5 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

2 คะแนน กรณี ผู้ประเมินเห็นว่ากิจกรรมเรือมมะมีวัดมีคุณค่า โดยตรง ต่อองค์ประกอบที่ทำการประเมิน

1 คะแนน กรณี ผู้ประเมินเห็นว่ากิจกรรมเรือมมะมีวัดมีคุณค่าบ้าง เล็กน้อย ต่อองค์ประกอบที่ทำการประเมิน

0 คะแนน กรณี ผู้ประเมินเห็นว่ากิจกรรมเรือมมะมีวัดไม่มีคุณค่า โดยตรง ต่อองค์ประกอบที่ทำการประเมิน

โดยแบบประเมินคุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรือมมะมีวัด ที่สร้างขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน ซึ่งใช้วิธีตรวจสอบความสอดคล้อง (Item Objective Conguence Index: IOC) มีค่า IOC เท่ากับ 0.80

3.1.2 บันทึกวีดิทัศน์การจัดกิจกรรมเรือมมะมีวัด จำนวน 12 ครั้ง ซึ่งได้จากการบันทึกขณะเข้าร่วมการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant observation)

3.1.3 แบบบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate: HR) ขณะเข้าร่วมรำในกิจกรรมเรือมมะมีวัด

3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล: คณะผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ 1) สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 30 คน ร่วมกับให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทำแบบประเมินคุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรือมมะมีวัด 2) ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา จำนวน 5 คน ศึกษากิจกรรมเรือมมะมีวัด จากวีดิทัศน์บันทึกจากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม จำนวน 12 ครั้ง และให้ทำแบบประเมินคุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรือมมะมีวัด 3) ศึกษาระดับความหนักของการเข้าร่วมรำในกิจกรรมเรือมมะมีวัด โดยใช้ผลการประเมิน HR ขณะเข้าร่วมการรำในกิจกรรมเรือมมะมีวัด ของกลุ่มตัวอย่างผู้รำ จำนวน 17 คน ซึ่งดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งที่ 1 ในวันที่ 16 ธันวาคม 2563 (จำนวน 8 คน) ณ บ้านหนองปิงปอง อำเภอชูขันธุ์ จังหวัดศรีสะเกษ และครั้งที่ 2 ในวันที่ 22 มกราคม 2564 (จำนวน 9 คน) ณ บ้านกระแซงเมืองใหม่ อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ โดยทำการเก็บข้อมูล HR ก่อนเริ่มกิจกรรม และ HR ระหว่างร่วมกิจกรรม ในช่วงระหว่างการพักหลังจากมีการรำอย่างต่อเนื่องในรอบแรก ซึ่งทำการวัด HR โดยใช้วิธีการวางนิ้วชี้และนิ้วกลางลงบนข้อมือ (หลอดเลือด) และนับอัตราการเต้นของหัวใจใน 1 นาที ซึ่งผู้ช่วยวิจัยทุกคนได้ผ่านการฝึกฝนมาแล้วจนชำนาญ และ 4) เข้าร่วมสังเกตแบบมี ส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเรือมมะมีวัด จำนวน 12 ครั้ง ซึ่งโครงการวิจัยนี้ดำเนินการศึกษาวิจัยระหว่างเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2562 - กันยายน พ.ศ. 2564

5. การวิเคราะห์ข้อมูล:

5.1 ประเมินคุณค่าทางนันทนาการของการจัดกิจกรรมเรือมมะมั่วด โดยนำ ผลการศึกษาที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญและผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา นำมาหาค่าเฉลี่ย และค่าเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์ประเมินระดับคุณค่าทางนันทนาการ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.00	หมายถึง มีคุณค่าทางนันทนาการ ระดับมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.49	หมายถึง มีคุณค่าทางนันทนาการ ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 0.50 - 0.99	หมายถึง มีคุณค่าทางนันทนาการ ระดับน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 0.00 - 0.49	หมายถึง มีคุณค่าทางนันทนาการ ระดับน้อยมาก

ซึ่งการนำเสนอข้อสรุปคุณค่าทางนันทนาการของการจัดกิจกรรมเรือมมะมั่วดในบทความวิจัยนี้ ได้นำเสนอเฉพาะประเด็นที่มีผลการประเมินคุณค่าทางนันทนาการอยู่ในเกณฑ์ระดับมากเท่านั้น (ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.00) โดยข้อสรุปจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (n = 30) ถูกนำเสนอด้วยสัญลักษณ์ บวก (+) และข้อสรุปจากผู้ทรงคุณวุฒิ (n=5) ถูกนำเสนอด้วยสัญลักษณ์ ลบ (-)

5.2 ประเมินคุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรือมมะมั่วดในด้านร่างกาย โดยใช้วิธีการประเมินระดับความหนักของการเข้าร่วมการรำในกิจกรรมเรือมมะมั่วด ซึ่งใช้วิธีการประเมิน HR เทียบกับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Maximum heart rate: HR_{max}) โดย HR_{max} สามารถคำนวณได้จากสูตร

$$\text{อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (HR}_{\text{max}}) = 220 - \text{อายุ}$$

หลังจากนั้นนำผลที่คำนวณได้ไปเทียบกับเกณฑ์การแบ่งระดับความหนักของการ ออกกำลังกาย ที่เสนอโดย Norton, K. et al. (Norton, K. et al., 2010) ซึ่งมีเกณฑ์การแบ่ง ดังนี้

เบามาก (Very light)	หมายถึง มีระดับความหนักอยู่ระหว่าง < 40% ของ HR _{max}
เบา (Light)	หมายถึง มีระดับความหนักอยู่ระหว่าง 40 - 54% ของ HR _{max}
ปานกลาง (Moderate)	หมายถึง มีระดับความหนักอยู่ระหว่าง 55 - 69% ของ HR _{max}
หนัก (Hard)	หมายถึง มีระดับความหนักอยู่ระหว่าง 70 - 89% ของ HR _{max}
หนักมาก (Very hard)	หมายถึง มีระดับความหนักอยู่ระหว่าง ≥ 90% ของ HR _{max}

5.3 ในส่วนของข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้ทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ร่วมกับวิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) โดยวิเคราะห์ไปพร้อมกับการเก็บข้อมูลและนำประเด็นที่ได้จากการตีความไปตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้ตีความผิดไปจากความเป็นจริงที่ปรากฏ นำเสนอผลการวิจัยโดยการสร้างข้อสรุปและใช้รูปภาพประกอบการบรรยาย



ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรือมมะมั่ววด โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญและผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา สามารถสรุปผลการศึกษาดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรือมมะมั่ววดโดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(+) และผู้เชี่ยวชาญ (-) (n = 35)

คุณค่าทางนันทนาการ ของกิจกรรมเรือมมะมั่ววด	ผู้ป่วย	ครอบครัว ของผู้ป่วย	แม่ครู/พ่อครู /ผู้ร่วมรำ	นักดนตรี เรือม มะมั่ววด	ผู้เข้าร่วม/ ผู้เข้าชม
ด้านร่างกาย					
1. เสริมสร้างองค์ประกอบของร่างกาย					
2. เสริมสร้างความแข็งแรงและอดทน ของกล้ามเนื้อ					
3. เสริมสร้างความอดทนของระบบหายใจ	+ -		+ -		
4. เสริมสร้างความอ่อนตัว					
5. เสริมสร้างพลังของกล้ามเนื้อ					
6. เสริมสร้างความเร็ว					
7. เสริมสร้างการทรงตัว	+		+		
8. เสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว					
9. เสริมสร้างเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง					
10. เสริมสร้างการประสานสัมพันธ์ระหว่าง ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ					
ด้านจิตใจ					
1. เสริมสร้างความร่าเริง แจ่มใส	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
2. เสริมสร้างความเชื่อมั่น	+ -	+ -	+ -	+	
3. เสริมสร้างความกล้า	+				
4. เสริมสร้างความสุขุม สงบ	+				
5. เสริมสร้างความมุมานะ พยายาม					
6. เสริมสร้างกำลังใจ	+ -	+ -	+ -	+	+
ด้านอารมณ์					
1. เสริมสร้างความพึงพอใจ	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
2. เสริมสร้างการผ่อนคลายความตึงเครียด	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
3. เสริมสร้างความรู้จักยั้งคิด	-	-	+		
4. เสริมสร้างการรู้จักอดทน อดกลั้น					
5. เสริมสร้างการรู้จักเก็บความรู้สึก					
6. เสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์	+		+	+	
ด้านสังคม					
1. เสริมสร้างการเสียสละ (ต่อส่วนรวม)			+ -	+	
2. เสริมสร้างความรักใคร่ชอบ (ต่อส่วนรวม)			+ -		
3. เสริมสร้างความจริงใจ (ต่อเพื่อน)	+ -	+	+ -	+	
4. เสริมสร้างความซื่อสัตย์ยุติธรรม					
5. เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจ	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
6. เสริมสร้างความมีมิตรไมตรี	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรือมมะมั่วตโดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(+) และผู้เชี่ยวชาญ (-) (n = 35) (ต่อ)

คุณค่าทางนันทนาการ ของกิจกรรมเรือมมะมั่วต	ผู้ป่วย	ครอบครัว ของผู้ป่วย	แม่ครู/พ่อครู /ผู้ร่วมรำ	นักดนตรี เรือม มะมั่วต	ผู้เข้าร่วม/ ผู้เข้าชม
7. เสริมสร้างการเคารพในสิทธิผู้อื่น	+	+	+	+	+ -
8. เสริมสร้างการยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	+	+	+	+	
9. เสริมสร้างการมีน้ำใจนักกีฬา					
10. เสริมสร้างการทำงานประสานกัน	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
11. เสริมสร้างการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี	+ -	+ -	+ -	+ -	+
12. เสริมสร้างการเคารพกติกาทางสังคม	+ -	+ -	+	+	+
13. เสริมสร้างความกตัญญู	+ -	+ -	+ -	+ -	+
ด้านสติปัญญา					
1. เสริมสร้างการรู้จักคิด			+		
2. เสริมสร้างการรู้จักสังเกต			+		
3. เสริมสร้างการรู้จักแยกแยะความแตกต่าง					
4. เสริมสร้างความรู้จักเหตุผล	+	+	+		
5. เสริมสร้างการรู้จักตัดสินใจ					
6. เสริมสร้างการรู้จักแก้ปัญหา					
7. เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์					
8. เสริมสร้างการเรียนรู้	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -

หมายเหตุ 1. ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผลการประเมินคุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรือมมะมั่วตที่มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.00 หรือ ระดับมาก มานำเสนอในตารางนี้เท่านั้น

2. ข้อมูลจากผลการประเมินของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (n = 30) ถูกนำเสนอด้วยสัญลักษณ์ บวก (+) และข้อมูลจาก ผลการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ (n = 5) ถูกนำเสนอด้วยสัญลักษณ์ ลบ (-)

2. จากผลการเก็บข้อมูล HR ก่อนเริ่มกิจกรรม และ HR ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม ในช่วงระหว่างการพักหลังจากมีการร้องอย่างต่อเนื่องในรอบแรกของตัวอย่างผู้รำ จำนวน 17 คน โดยเก็บข้อมูลในช่วงเวลา 23.30 - 00.30 น. ได้ผลการศึกษาดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการประเมินระดับความหนักของการเข้าร่วมกิจกรรมเรือมมะมั่วต (n = 17)

ลำดับ	เพศ	สถานะ	อายุ	HR _{max}	HR ก่อน เริ่มกิจกรรม	HR ระหว่าง ร่วมกิจกรรม	%HR _{max} ระหว่างร่วมกิจกรรม	ระดับ ความหนัก
1	หญิง	แม่ครู	74	146	84	126	86.3	หนัก
2	หญิง	ผู้ร่วมรำ	72	148	92	146	98.6	หนักมาก
3	หญิง	ผู้ร่วมรำ	70	150	96	128	85.3	หนัก
4	หญิง	ผู้ร่วมรำ	60	160	112	118	73.8	หนัก
5	หญิง	ผู้ร่วมรำ	65	155	80	120	77.4	หนัก
6	หญิง	ผู้ร่วมรำ	65	155	64	102	65.8	ปานกลาง
7	ชาย	ผู้ร่วมรำ	39	181	78	132	72.9	หนัก



ตารางที่ 2 ผลการประเมินระดับความหนักของการเข้าร่วมกิจกรรมเรือมมะมั่วต (n = 17)
(ต่อ)

ลำดับ	เพศ	สถานะ	อายุ	HR _{max}	HR ก่อน เริ่มกิจกรรม	HR ระหว่าง ร่วมกิจกรรม	%HR _{max} ระหว่างร่วม กิจกรรม	ระดับ ความหนัก
4	หญิง	ผู้ร่วมรำ	60	160	112	118	73.8	หนัก
5	หญิง	ผู้ร่วมรำ	65	155	80	120	77.4	หนัก
6	หญิง	ผู้ร่วมรำ	65	155	64	102	65.8	ปานกลาง
7	ชาย	ผู้ร่วมรำ	39	181	78	132	72.9	หนัก
4	หญิง	ผู้ร่วมรำ	60	160	112	118	73.8	หนัก
5	หญิง	ผู้ร่วมรำ	65	155	80	120	77.4	หนัก
6	หญิง	ผู้ร่วมรำ	65	155	64	102	65.8	ปานกลาง
7	ชาย	ผู้ร่วมรำ	39	181	78	132	72.9	หนัก
8	หญิง	ผู้ร่วมรำ	56	164	106	106	64.6	ปานกลาง
9	หญิง	ผู้ร่วมรำ	65	155	88	134	86.5	หนัก
10	หญิง	ผู้ร่วมรำ	63	157	70	140	89.2	หนัก
11	หญิง	แม่ครู	73	147	90	112	76.2	หนัก
12	หญิง	ผู้ร่วมรำ	26	194	82	126	64.9	ปานกลาง
13	หญิง	ผู้ร่วมรำ	64	156	104	110	70.5	หนัก
14	หญิง	ผู้ร่วมรำ	63	157	92	120	76.4	หนัก
15	หญิง	ผู้ร่วมรำ	38	182	86	140	76.9	หนัก
16	ชาย	ผู้ร่วมรำ	35	185	78	132	71.4	หนัก
17	ชาย	ผู้ร่วมรำ	19	201	68	156	77.6	หนัก

จากตารางที่ 2 พบว่า ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 82.3) มีอายุเฉลี่ย 55.7 ± 17.3 ปี อายุมากที่สุด 74 ปี และอายุน้อยที่สุด 19 ปี โดยมีค่าเปอร์เซ็นต์ของอัตรา การเต้นของ หัวใจสูงสุด (%HR_{max}) อยู่ระหว่าง 64.6 - 98.6 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเมื่อเทียบกับเกณฑ์จะพบว่า มีระดับ ความหนักของกิจกรรมอยู่ระหว่างระดับปานกลางถึงระดับหนักมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเลขคณิตและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ %HR_{max} เท่ากับ 77.3 ± 9.3 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งถือได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ ระดับหนัก และมีฐานนิยม (Mode) อยู่ในเกณฑ์ระดับหนักด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตามข้อมูลจากผลการศึกษาดังกล่าวข้างต้นเป็นเพียงการศึกษานำร่องในกลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 17 คน เท่านั้น ซึ่งจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในด้านการรำในกิจกรรม เรือม มะมั่วต พบว่า กิจกรรมเรือมมะมั่วตไม่ได้มีรูปแบบการรำที่ตายตัวนัก โดยผู้รำบางคนมีการรำรำ ตามจังหวะของดนตรี (ช้า/เร็ว) ผู้รำบางคนไม่ได้ลุกขึ้นรำรำตามจังหวะของดนตรี และผู้รำบาง คนมีอากัปกริยากระโดดโลดเต้นอย่างรุนแรง โดยผู้รำส่วนใหญ่มีความเชื่อที่สอดคล้องกันเกี่ยวกับการ แสดงอากัปกริยาเหล่านี้ว่า อากัปกริยาที่เกิดขึ้นเป็นอากัปกริยาของผีมะมั่วตที่มาอาศัยอยู่ใน ร่างกายของตนเองในขณะนั้น โดยผู้รำหลายรายได้ให้ข้อมูลที่สอดคล้องกันว่า ผู้รำจะรู้สึกตัวตลอด การรำรำแต่ไม่สามารถบังคับร่างกายของตนเองได้ โดยในกรณีที่ผีมะมั่วตเป็น เพศหญิง การ

แสดงออกของท่าทางร้ายรำก็มักจะมีรูปแบบที่อ่อนช้อย เชื่องช้า แล่งงดงาม แต่หากมีมะมีวดเป็นเพศชายหรือเป็นวัยรุ่นที่ชอบความสนุกมากกว่า ก็มักจะมีท่าทางการร้ายรำที่ทะมัดทะแมงหรือมีการกระโดดโลดเต้นตามจังหวะดนตรีอย่างสนุกสนานนั่นเอง ดังนั้น การจะนำผลการศึกษารั้งนี้ มาสรุปแบบเหมารวมว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเรียมมะมีวดของผู้รำจะมีความหนักระดับปานกลางขึ้นไปนั้นจึงอาจไม่สามารถกล่าวได้อย่างถูกต้องมากนัก นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า ในช่วงบางเดือนที่มีการจัดกิจกรรมเรียมมะมีวดอย่างต่อเนื่อง ผู้รำบางรายจะถูกเชิญจากผู้จัดการกิจกรรม (เจ้าภาพ) ให้ไปร่วมรำในกิจกรรมเรียมมะมีวดอย่างต่อเนื่อง จนมี คำกล่าวที่ว่า “ช่วงกลางวันคือช่วงเวลานอน และช่วงกลางคืนคือช่วงเวลาเข้าร่วมกิจกรรม เรียมมะมีวดของพวกตน” อย่างไรก็ตามกิจกรรมเรียมมะมีวดไม่ใช่กิจกรรมที่ถูกจัดขึ้นเพื่อความสนุกสนานรื่นเริงเป็นหลัก ดังนั้น ในช่วงบางเดือนจึงไม่มีการจัดกิจกรรมประเภทนี้ในพื้นที่วิจัยเลยด้วยเช่นกัน

สำหรับข้อสรุปจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นคุณค่าในการเข้าร่วมกิจกรรม เรียมมะมีวดของผู้รำ หรืออาจเรียกว่า รูปมะมีวด (ผู้ที่มีฝีมือมาอาศัยอยู่ด้วย) ได้ผลการศึกษาที่สอดคล้องกันว่า หากรูปมะมีวดได้มาร่วมร้ายรำในกิจกรรมเรียมมะมีวดที่ถูกเชิญ เขาเหล่านั้นจะรู้สึกว่าคุณภาพที่ดี มีความกระปรี้กระเปร่า และรู้สึกสดชื่นในวันต่อ ๆ มา แต่หากได้รับเชิญแล้วไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ อาจเนื่องมาจากการติดภารกิจส่วนตัวหรือสาเหตุอื่นใดก็ตาม ก็มักจะรู้สึกไม่สบาย ไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่สดชื่น โดยเฉพาะในช่วงเวลากลางคืนที่มีการจัดกิจกรรมเรียมมะมีวด มักจะมีอาการกระวนกระวายใจ ครั่นเนื้อครั่นตัว นอนไม่หลับ และในรูปมะมีวดบางรายอาจจะมีอาการหวิวว้าว ได้ยินเสียงกระซิบ หรือเสียงที่ไม่สามารถค้นหาต้นตอของเสียงได้ตลอดทั้งคืน โดยรูปมะมีวดส่วนใหญ่มีความเชื่อในประเด็นนี้สอดคล้องกันว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ เหล่านั้น เนื่องมาจากฝีมือที่อาศัยอยู่กับตนเองอยากไปร่วมร้ายรำและอยากสนุกสนานนั่นเอง

3. สำหรับข้อสรุปจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นคุณค่าทางสังคม พบว่า ในอดีตที่ความเจริญก้าวหน้าในมิติต่าง ๆ ยังเข้ามาไม่ถึงชุมชนชนบทในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษมากนัก การจัดกิจกรรมเรียมมะมีวดของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร มีลักษณะคล้ายกับการจัดมหรสพประเภทหนึ่ง กล่าวคือ กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานทั้งแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้ร่วมชมกิจกรรม โดยภายในงานเจ้าภาพมักจะทำให้การต้อนรับผู้มาร่วมงานเป็นอย่างดี มีข้าวปลาอาหารและเครื่องดื่มไว้บริการตลอดทั้งคืน (ในอดีตนิยมจัดกิจกรรมเฉพาะช่วงเวลากลางคืน) โดยการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งจะมีครอบครัว ญาติพี่น้อง ตลอดจนชาวบ้านในชุมชนละแวกเดียวกันมาร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก และหากกล่าวถึงกลุ่มวัยเด็ก จะพบว่า การจัดกิจกรรมเรียมมะมีวดในอดีตนั้นถือเป็นกิจกรรมที่น่าตื่นตา ตื่นใจ และน่าสนุกไม่น้อย เนื่องจากในสมัยนั้นยังไม่ได้มีกิจกรรมเพื่อความบันเทิงมากนักนั่นเอง

แต่ด้วยความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีในทุก ๆ มิติที่ต่างหลั่งไหลเข้าสู่ชนบทแทบทุกพื้นที่ของจังหวัดศรีสะเกษในปัจจุบัน กล่าวคือ เกือบทุกหลังคาเรือนมีโทรทัศน์ บางหลังคาเรือนมีคอมพิวเตอร์ และประชาชนมีสมาร์ตโฟนใช้กันอย่างแพร่หลาย ทำให้ความน่าสนใจของกิจกรรมเรื่อมมะมีวดตั้งเช่นอดีตถูกลดทบบาทลงเมื่อเปรียบเทียบกับความน่าสนใจจากสื่อบันเทิงอื่น ๆ รอบตัว นอกจากนี้ด้วยความก้าวหน้าของวิทยาการทางการแพทย์ ยังทำให้ความเชื่อเกี่ยวกับการบำบัดรักษาด้วยกิจกรรมเรื่อมมะมีวดถูกลดทบบาทลง โดยบางครั้งก็ไม่ได้ให้ความสนใจกิจกรรมนี้แล้ว และนอกจากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค โควิด 19 ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กิจกรรมเรื่อมมะมีวดได้รับความสนใจลดน้อยลง กล่าวคือ เจ้าภาพ/ผู้จัดงาน มีความต้องการที่จะลดจำนวนของผู้เข้าร่วมงานลงให้น้อยที่สุด เนื่องด้วยกลัวผิดกฎหมายการรวมกลุ่ม ตลอดจนชาวบ้านก็ไม่กล้าจะออกนอกบ้านมากนักเนื่องด้วยกลัวติดโรคโควิด 19 นั้นเอง ทำให้สภาพการจัดกิจกรรมเรื่อมมะมีวดในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษในช่วงการเก็บข้อมูลวิจัย พบว่า กิจกรรมเรื่อมมะมีวดถูกลดทบบาทลงไปมากเมื่อเปรียบเทียบกับในสมัยอดีต

4. ผลจากการศึกษาคุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรื่อมมะมีวดโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม พบว่า ในบางช่วงของการจัดกิจกรรมเรื่อมมะมีวด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการส่งเสียงเชียร์อย่างสนุกสนาน อาทิ ในช่วงอัญเชิญผีมะมีวดเข้าร่างทรง (รูปมะมีวด) หรือในช่วงที่มี การเลือกร่างทรงใหม่ มักจะได้ยินเสียงเชียร์พร้อมทั้งเสียงปรบมือตามจังหวะดนตรีมะมีวดอย่างสนุกสนาน ดังภาพที่ 1 นอกจากนี้ในบางช่วงบางตอนของการจัดกิจกรรมยังมีการละเล่นประเภทพูดโต้ตอบหรือต่อบทกลอนกันไปมาระหว่าง นักดนตรี แม่ครู/พ่อครู ผู้ร่วมรำ หรือผู้คนที่เข้าร่วมงานอีกด้วย และยังมีการเล่นประเภทการหยอกล้อต่าง ๆ อาทิ การสาดน้ำเพื่อคลายร้อน การทำให้ตกใจ การปะแป้ง เป็นต้น ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรื่อมมะมีวดร่วมส่งเสียงเชียร์ พร้อมปรบมือให้จังหวะตามเสียงดนตรี เพื่อกระตุ้นร่างทรงมะมีวดคนใหม่



ภาพที่ 2 การหยอกล้อระหว่างนักดนตรีและผู้ร่วมรำในกิจกรรมเรือมมะมวด ซึ่งเป็นช่วงหนึ่งของการดำเนินกิจกรรม

จากผลการศึกษาคคุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรือมมะมวด จากทั้ง 4 แหล่งข้อมูล สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมเรือมมะมวดถือเป็นกิจกรรมนันทนาการบำบัดรูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีการร่ายรำประกอบจังหวะเสียงดนตรีเป็นฐานในการดำเนินกิจกรรม โดยกิจกรรมดังกล่าวได้ให้คุณค่าทางนันทนาการแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 5 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งให้คุณค่าในด้านสังคมสูงสุด ได้แก่ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจและการทำงานประสานกันของคนในครอบครัวและชุมชน และเสริมสร้างความมีมิตรไมตรี รองลงมาคือคุณค่าด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ เสริมสร้างความพึงพอใจ เสริมสร้างการผ่อนคลายความตึงเครียด และเสริมสร้างความร่าเริง แจ่มใส

อภิปรายผล

1. จากผลการศึกษาที่พบว่า กิจกรรมเรือมมะมวดให้คุณค่านันทนาการทางด้านสังคมมากที่สุด โดยกิจกรรมเรือมมะมวดสามารถช่วยเสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจในระบบเครือญาติ เสริมสร้างความมีมิตรไมตรีที่ดีต่อกันและเสริมสร้างการทำงานประสานกันของผู้คนในชุมชน ซึ่งในประเด็นนี้สามารถอภิปรายได้ว่าอาจเนื่องมาจาก ประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร ยังคงมีความเชื่อที่ว่า การจัดกิจกรรมเรือมมะมวดในแต่ละครั้ง จำเป็นอย่างยิ่งที่สมาชิกในครอบครัวของเจ้าภาพทุกคนจะต้องรับรู้และเห็นพ้องต้องกัน กล่าวคือ จะมีบุคคลใดบุคคลหนึ่งในครอบครัวที่ไม่เห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมนี้ไม่ได้ โดยหากมีบุคคลใดบุคคลหนึ่งในครอบครัวไม่เห็นพ้องต้องกัน ผีมะมวดก็จะไม่ลดบันดาลให้ผู้ป่วยในครอบครัวหายจากอาการเจ็บป่วยที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเอง โดยจากผลการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมเรือมมะมวดในปัจจุบันก็พบว่า เจ้าภาพยังคงยึดถือความเชื่อดั้งเดิมในอดีต โดยในการจัดกิจกรรมเรือมมะมวดจำเป็นจะต้องบอกกล่าวคนในครอบครัว



บุตรหลาน และญาติพี่น้องของตนเองที่ไปทำงานอยู่ต่างถิ่นให้กลับมาร่วมกิจกรรม เรือมมะมีวด แต่หากไม่สะดวกในการเดินทาง ปัจจุบันได้มีการใช้เทคโนโลยีทางการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เข้ามาช่วย อาทิ มีถ่ายทอดสดกิจกรรมผ่าน Facebook live หรือใช้ Video calling เพื่อให้ญาติที่ไม่สามารถเดินทางกลับมาร่วมงานได้นั้นได้รับชมกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งด้วย คุศโลบายดังกล่าวนี้จึงทำให้กิจกรรมเรือมมะมีวดสามารถช่วยเสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจในระบบเครือญาติได้ และนอกจากกระบวนการดังกล่าวแล้วยังพบอีกว่า การจัดกิจกรรม เรือมมะมีวดในแต่ละครั้งนั้น เจ้าภาพจำเป็นต้องมีการเตรียมการในหลายส่วนงานทั้งด้าน การจัดเตรียมสถานที่ การจัดเตรียมข้าวปลาอาหาร ตลอดจนการประสานงานครูมะมีวด นักดนตรีมะมีวด และรูปมะมีวด เพื่อให้มาร่วมกิจกรรมที่ตนเองจะจัดขึ้น ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ถือเป็นกระบวนการส่งเสริมความสัมพันธ์ในลักษณะการช่วยเหลือเกื้อกูลกันทั้งในระบบเครือญาติและระบบชุมชนด้วยเช่นกัน

โดยการจัดกิจกรรมเรือมมะมีวดอาจจะเป็นเพียงคุศโลบายของคนในอดีต ซึ่งไม่ได้ให้ผลกระทบบนตรงต่อการรักษาโรคแต่เป็นผลทางอ้อมที่เกิดจากกระบวนการ กล่าวคือ การจัดกิจกรรมทำให้ครอบครัว ญาติพี่น้อง และผู้คนในชุมชนได้ร่วมมือร่วมใจกัน ได้พูดคุยให้กำลังใจ เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน เกิดความสามัคคีกลมเกลียวในชุมชน และส่งผลให้ผู้คนในชุมชนอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาคคุณค่าของ สารณี ขาวดี ที่ได้รายงานไว้ว่า กิจกรรมเรือมมะมีวด มีบทบาทหน้าที่ในการเป็นตัวกำหนดและควบคุมสังคม และเป็นเครื่องมือในการรวมตัวกันของลูกหลาน และเป็นแหล่งรวมความสามัคคีกันของคนในหมู่บ้าน (สารณี ขาวดี, 2548) และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อาหมัดอัลซารีย์ มูเก็ม ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ ที่มีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตของชนกลุ่มชาติพันธุ์เขมรบน แล้วพบว่า กิจกรรมเรือมมะมีวด เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในระบบเครือญาติด้วยเช่นกัน (อาหมัดอัลซารีย์ มูเก็ม, 2559) และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ พระปลัดวีระชนม์ เขมวีโร และคณะ ที่ได้ทำการศึกษาคติความเชื่อที่ปรากฏในพิธีกรรมของชาวจังหวัดบุรีรัมย์ แล้วพบว่า การนับถือผีบรรพบุรุษนั้น ทำให้บุคคลเกิดการยับยั้งชั่งใจในการประพฤติตนและช่วยทำให้ครอบครัวเกิดความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้อาวุโส ส่วนในด้านสังคมช่วยทำให้เกิดความสามัคคี และความรักใคร่กลมเกลียวกัน (พระปลัดวีระชนม์ เขมวีโร และคณะ, 2560)

2. จากผลการศึกษาที่พบว่า กิจกรรมเรือมมะมีวดให้คุณค่านันทนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์เป็นลำดับรองลงมา โดยกิจกรรมเรือมมะมีวดช่วยเสริมสร้างความพึงพอใจ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และช่วยเสริมสร้างความร่าเริงแจ่มใสของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ ซึ่งในประเด็นนี้สามารถอภิปรายได้ว่า อาจเนื่องมาจากในทุกขั้นตอนของการจัดกิจกรรมเรือมมะมีวดล้วนมี คุศโลบายแฝงเพื่อให้ผู้ที่มาร่วมกิจกรรมได้ร่วมให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วย กล่าวคือ ชาวบ้านที่มาร่วมงานทั้งในช่วงการเตรียมข้าวปลาอาหาร การจัดสถานที่ การจัดปรั้มพิธี หรือในช่วงวันที่มีการจัดกิจกรรมเรือมมะมีวด ต่างได้ร่วมพบปะพูดคุย ไถ่ถามสารทุกข์สุกดิบซึ่งกันและกัน ซึ่งกระบวนการดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

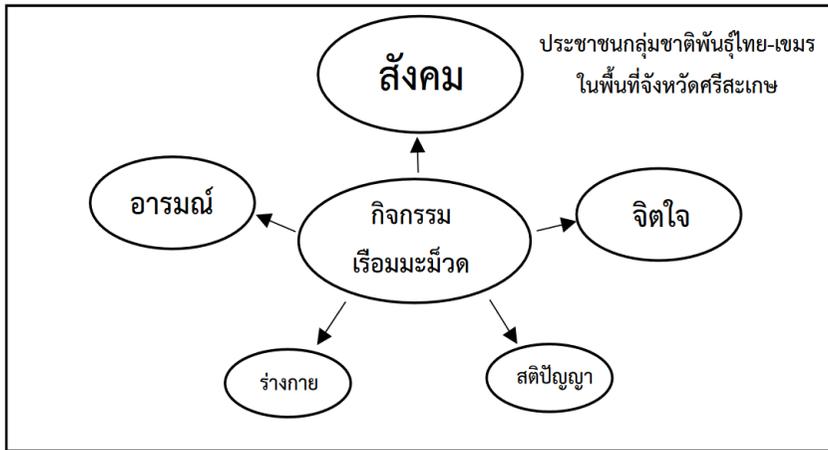
และสร้างความพึงพอใจ ส่งผลทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนโดพามีน (Dopamine) ซึ่งถือเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความพึงพอใจ รักใคร่ และยินดีออกมาก็เป็นไปได้ (Olguin, HJ. et al., 2016) โดยจากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มักจะมีหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ซึ่งในบางช่วงบางตอนของการดำเนินกิจกรรมจะมีการเล่นเกมพูดกลอน โต้ตอบ พูดหยอกล้อ หรือล้อเลียน และมักจะได้ยินเสียงหัวเราะอย่างสนุกสนานภายในงานเป็นระยะ ๆ

นอกจากนี้ การที่ให้ผู้ป่วยและรูปมะมีวด (ผู้ร่ำ) ได้เข้าร่วมรำรำในกิจกรรมเรือมมะมีวดนั้น ก็เปรียบเสมือนได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่ง เนื่องจากดนตรีประกอบกิจกรรมเรือมมะมีวดถือเป็นดนตรีเพื่อการบำบัด (Music therapy) (อลงกรณ์ อธิพิณ, 2560) โดยการที่ผู้ป่วยและรูปมะมีวดได้เคลื่อนไหวร่างกายรำรำตามจังหวะดนตรี ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวซึ่งถือเป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งด้วยนั่นเอง และนอกจากนี้การปฏิบัติกิจกรรมเรือมมะมีวดมักใช้ระยะเวลาานตลอดทั้งคืน ทำให้ผู้ป่วยและรูปมะมีวดได้ร่วมการรำรำจำนวนหลายรอบ โดยการทำกิจกรรมที่มีความหนักระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 30 นาทีนี้ ถือเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างระบบความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory endurance) ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย และนอกจากนี้การได้เข้าร่วมทำในสิ่งที่ตนเองชอบและสนใจก็อาจส่งผลทำให้ร่างกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน (Endorphin) หรือที่เรียกว่า “สารแห่งความสุข” ออกมาจากสมองส่วนไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความพึงพอใจและลดระดับความเครียดได้นั่นเอง (Harber, VJ. & Sutton, JR., 1984)

อีกเหตุผลที่นำมาอภิปรายในประเด็นการศึกษานี้คือ อาจเนื่องมาจากการที่ญาติหรือบุตรหลานที่ไปทำงานต่างจังหวัดได้กลับมาเข้าร่วมกิจกรรมเรือมมะมีวดนั้น ถือเป็นการได้กลับมาเยี่ยมเยียนบ้านเกิดของตนเอง ได้กลับมาแสดงความรักความห่วงใยต่อคนในครอบครัว ซึ่งก็อาจจะส่งผลให้เกิดความพึงพอใจของทั้งสองฝ่ายและยังอาจช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งของผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยได้ด้วย เนื่องจากยังรู้สึกว่าคุณค่าและยังได้รับความรักจากญาติพี่น้องดั้งเดิม ซึ่งในประเด็นนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เชิดศักดิ์ ฉายถวิล ที่ได้รายงานไว้ว่าดนตรีประกอบกิจกรรมเรือมมะมีวดถือเป็นดนตรีบำบัดที่เกี่ยวข้องกับความผูกพันเกื้อกูลกันทางสังคม (เชิดศักดิ์ ฉายถวิล, 2550) และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อธิราภรณ์ น้าทอง ที่ได้รายงานผลการศึกษาไว้ว่าการจัดกิจกรรมเรือมมะมีวดสามารถสร้างขวัญและกำลังใจ อีกทั้งสร้างความอบอุ่นให้กับผู้ป่วย ครอบครัว และเครือญาติได้ (อธิราภรณ์ น้าทอง, 2551)

องค์ความรู้ใหม่

กิจกรรมเรือมมะมีวดภายใต้ความเชื่อของประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมรในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ ถือเป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าทางนันทนาการแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 5 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 คุณค่าทางนันทนาการของกิจกรรมเรือมมะมีวด

สรุป/ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมเรือมมะมีวดภายใต้ความเชื่อของประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมรในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ ถือเป็นกิจกรรมที่ให้คุณค่าทางนันทนาการแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบได้ทั้ง 5 มิติ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา โดยให้คุณค่าในด้านสังคมสูงสุด ได้แก่ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจ เสริมสร้างการทำงานประสานกันของคนในครอบครัว และชุมชน และเสริมสร้างความมีมิตรไมตรี รองลงมาคือคุณค่าด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ เสริมสร้างความพึงพอใจ เสริมสร้างการผ่อนคลายความตึงเครียด และเสริมสร้างความร่าเริงแจ่มใส สำหรับข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการศึกษาในครั้งนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำกิจกรรมเรือมมะมีวดไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมระบบเครือญาติ และเสริมสร้างการอยู่ร่วมกันของประชาชนในชุมชนได้ และมีข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไปดังนี้ 1) ควรมีการศึกษาเพื่อหาสาเหตุของการดำรงอยู่และพลวัตของกิจกรรมเรือมมะมีวดภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ในยุคปัจจุบัน และ 2) ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดการสุขภาพแบบบูรณาการร่วมกับวิถีของประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทย-เขมร ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เหมาะสม และสามารถเลือกใช้ระบบการดูแลสุขภาพสมัยใหม่ร่วมกับการจัดการสุขภาพแบบพื้นบ้านตามความเชื่อดั้งเดิมของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสมต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (สกสว.) ที่ได้สนับสนุนทุนวิจัยประเภท Fundamental Fund กลุ่ม Basic Research Fund ประจำปี 2564

เอกสารอ้างอิง

- กীরติ เปาริสาร. (2561). การวิเคราะห์องค์ประกอบและโครงสร้างท่ารำในพิธีกรรมปฎิบัติของมรดก
ในเขตอีสานใต้. วารสารวิชาการแพรวกาฬสินธุ์ มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์, 5(1), 41-59.
- คุณวัฒน์ ดวงมณี และคณะ. (2561). การศึกษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชนสี่เผ่าในจังหวัด ศรี
สะเกษ. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชัชชัย โกมารทัต. (2549). กีฬาพื้นเมืองไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ: ศึกษา และวิเคราะห์ความ
เป็นมา วิธีเล่น และคุณค่า. กรุงเทพมหานคร: สถาพรบุ๊คส์.
- เชิดศักดิ์ ฉายถวิล. (2550). ดนตรีประกอบการรักษาโรคด้วยพิธีกรรมเรอิมมะมวดของกลุ่มชาติ
พันธุ์เขมร กรณีศึกษาพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ. ใน รายงานการวิจัย. สำนักงาน
คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม.
- เชิดศักดิ์ ฉายถวิล. (2555ก). การแพทย์ทางเลือก: รูปแบบการสืบสานและพัฒนาดนตรีบำบัดโรค
ในพิธีเรอิมมะมวดของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรในภาคอีสาน. ใน ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญา ดุษฎี
บัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- เชิดศักดิ์ ฉายถวิล. (2555ข). สุขภาวะชุมชนในพิธีกรรมบำบัดโรคกับความมั่นคงทางวัฒนธรรม
ด้านสุขภาพบนพื้นฐานความหลากหลายทางชาติพันธุ์ในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ. วารสาร
งานวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ สาขามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์,
7(1), 64-86.
- ธีราภรณ์ นำทอง. (2551). เรอิมมะมวด: ทางเลือกในการจัดการสุขภาพของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย
เขมร. ใน วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศึกษา.
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บางกอก มีเดีย แอนด์ บรอดคาสติ้ง. (2563). ชาวสุรินทร์ ทำพิธีโบราณรำแม่ต ไล้โควิด-19.
เรียกใช้เมื่อ 16 พฤษภาคม 2565 จาก <https://www.pptvhd36.com/news/%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A1/140201>
- พระปลัดวีระชนม์ เขมวีโร และคณะ. (2560). คติความเชื่อที่ปรากฏในพิธีกรรมของชาวจังหวัด
บุรีรัมย์. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 5(2), 123-132.
- พัฒนา กิติอาษา. (2544). ทรงเจ้าเข้าผีในวัฒนธรรมสุขภาพไทย. ใน รายงานการวิจัย. ศูนย์
มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน).

- พิมวลี ดีสม และสวภา เวชสุรกษ. (2563). นาฏกรรมในพิธีกรรมบุญโงลมะมีวด จังหวัดสุรินทร. วารสารวไลยอลงกรณปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 10(1), 41-55.
- รุจินาด อรรถสิขฐ และคณะ. (2565). สถานการณ์การจัดการความรู้ วิจัย ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ. เรียกใช้เมื่อ 26 มีนาคม 2565 จาก [https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-8_chapter5_3\(2\).pdf](https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/pro-8_chapter5_3(2).pdf)
- วรวิทย์ วราสินธ์ และเสาวภา พรสิริพงษ์. (2555). การเปลี่ยนผ่านบทบาทหน้าที่ดนตรีกันตรึม: จากดนตรีศักดิ์สิทธิ์สู่ดนตรีพาณิชย์. วารสารภาษาและวัฒนธรรม, 31(1), 79-107.
- ศิริกมล สายสร้อย. (2551). เชมรในอรัญประเทศ. สระแก้ว: โรงเรียนอรัญประเทศ.
- สารภี ขาวดี. (2548). การศึกษาวิเคราะห์พิธีกรรม “การโงลมะมีวด” : กรณีศึกษาจากชุมชนชมรมหมู่บ้านปรือเกียน ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร. ใน รายงานการวิจัย. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2562). ข้อมูลทั่วไปจังหวัดศรีสะเกษ. เรียกใช้เมื่อ 16 พฤษภาคม 2565 จาก <https://www.opsmoac.go.th/sisaket-dwl-files-431991791853>
- อลงกรณ์ อธิพิล. (2560). บทเพลงและเสียงดนตรีในพิธีกรรมรักษาโรคของหมอขวัญที่อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม. ว.ม.ท.ส. (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 2(2), 202-213.
- อาหมัดอัลซารีย์ มูเก็ม. (2559). ประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ ที่มีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตของชนกลุ่มชาติพันธุ์เขมรบนพื้นที่บ้านจารย์ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร. ใน รายงานการวิจัย. วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุทิศ ทาหอม และสุนันท์ เสนารัตน์. (2561). การประยุกต์ใช้ทุนทางวัฒนธรรมกับการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นอีสาน. วารสารนวมทองแหกรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์, 5(1), 15-24.
- Harber, VJ. & Sutton, JR. (1984). Endorphins and exercise. Sports Med, 1(2), 154-71.
- Norton, K. et al. (2010). Position statement on physical activity and exercise intensity terminology. Journal of Science and Medicine in Sport, 13(5), 496-502.
- Olguín, HJ. et al. (2016). The Role of Dopamine and Its Dysfunction as a Consequence of Oxidative Stress. Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2016(Special Issue), 1-13.