



การพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุ ในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

The Development of a Physical Activity Knowledge Set Using Lanna Arts and Culture
for the Elderly in Pong Saen Thong Subdistrict, Mueang District, Lampang Province

พงศกร พรหมสวรรค์¹, วิเชียร วงศ์วัน², วัชร เพชรคล้าย³, อาชญวิชัย ชุมภณพงษ์ศักดิ์^{4*}

และ กฤษณะ สุจาโน⁵

Pongsakorn Promsawan¹, Wichian Wongwan², Watchara Petclai³, Archanwit Choomponpongsak^{4*}
and Kritsana Sujano⁵

อาจารย์, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, วิทยาเขตลำปาง^{1,5}

Lecturer, Faculty of Education, National Sports University, Lampang Campus^{1,5}

อาจารย์ ดร., คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, วิทยาเขตลำปาง^{2,3,4*}

Lecturer Dr., Faculty of Education, National Sports University, Lampang Campus^{2,3,4*}

Corresponding author; E-mail: archanwit2017@gmail.com^{4*}

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มี 3 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุด้วยการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูล 14 คน ได้แก่ ผู้นำชุมชน ผู้รู้ศิลปวัฒนธรรม และผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 พัฒนาชุดความรู้ แล้วประเมินความเหมาะสมและเป็นไปได้ โดยผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน และ ระยะที่ 3 ศึกษาความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้ กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุในตำบล ปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพปัญหาและความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ พบว่า 1.1) โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ และโรคข้อเข่าเสื่อม ตามลำดับ และ 1.2) ชุดความรู้ควรมุ่งเน้นความแข็งแรงและการเคลื่อนไหวหลายทิศทาง 2. ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุ มีจำนวน 3 ชุด แต่ละชุดมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ คำชี้แจง จุดประสงค์ ขั้นตอนปฏิบัติ และประเมินผล 2.1) ชุดศิลปะการตีกลองปู้จา เน้นความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ จำนวน 3 เพลง 2.2) ชุดศิลปะการฟ้อนเล็บ เน้นการเคลื่อนไหวหลายทิศทาง จำนวน 16 ท่า และ 2.3) ชุดศิลปะการฟ้อนเจิง เน้นความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ จำนวน 5 ชุดย่อย ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ อยู่ในระดับมาก 3. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ต่อการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนา ภาพรวมอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย, ศิลปวัฒนธรรมล้านนา, ชุดความรู้, ผู้สูงอายุ



ABSTRACT

This research aims to develop a physical activity knowledge set incorporating Lanna arts and culture for the elderly in Pong Saen Thong Subdistrict, Mueang District, Lampang Province, using a Research and Development (R&D) process. The process consists of three phases: Phase 1 involves studying the problems and needs regarding physical activities among the elderly through focus group discussions with 14 key informants, including community leaders, experts in Lanna arts and culture, and those involved with the elderly. Phase 2 involves developing the knowledge set on physical activities based on Lanna arts and culture, evaluating its appropriateness and feasibility by seven experts. Phase 3 assesses the elderly's satisfaction with the use of the knowledge set. The target group comprises of 30 elderly people from Pong Saen Thong Subdistrict, Mueang District, Lampang Province. The statistics used in the study include mean and standard deviation.

The research findings are as follows: 1. The problems and needs for physical activities among the elderly revealed that: 1.1) Common diseases among the elderly include diabetes, hypertension, osteoporosis, heart disease, and osteoarthritis, respectively. 1.2) The knowledge set should focus on strength and multi-directional movement. 2. The physical activity knowledge set based on Lanna arts and culture for the elderly consists of 3 modules. Each module includes 4 components: instructions, objectives, procedures, and evaluation, consists of three sets: 2.1) The "Pooja Drum Beating" set, focusing on arm and shoulder muscle strength, with three songs. 2.2) The "Fawn Leb Dance" set, emphasizing multi-directional movement, with 16 poses. 2.3) The "Fawn Cherng Dance" set, focusing on muscle and joint flexibility, with five sub-sets. The evaluation of the knowledge set's appropriateness and feasibility was rated highly. 3. The overall satisfaction of the elderly in Pong Saen Thong Subdistrict, Mueang District, Lampang Province, using the physical activity knowledge set based on Lanna arts and culture, was rated at a high level.

Keywords: Physical activity, Lanna Cultural Arts, Knowledge package, Elderly

บทนำ

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงการป้องกันโรคและการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย กิจกรรมทางกายจึงเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาพและช่วยในการปรับปรุงสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน แต่ขณะเดียวกันผู้สูงอายุมีเวลาอยู่นิ่งเฉย (Sedentary time) เพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับกลุ่มประชากรช่วงวัยอื่น (อัจฉรา ปุราคม และคณะ, 2559) การมีกิจกรรมทางกาย (Physical activity) ที่ไม่เพียงพอ และการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) ของประชากรมีอัตราเพิ่มขึ้นทั่วโลก (กุลทัต หงส์ขยางกูร และคณะ, 2561) และเป็นสาเหตุการเสียชีวิต



อันดับ 4 ของประชากรโลก หรือประมาณ 3.2 ล้านคนต่อปี (World Health Organization, 2019) ในประเทศไทยพบว่า คนไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมด การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิต 11,129 ราย สูญเสียการมีชีวิตที่มีคุณภาพ 788,500 ปีสุขภาพ (ช่วงปีที่มีชีวิตอย่างปราศจากความพิการหรือเจ็บป่วย) (คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2561) การมีกิจกรรมทางกายที่ลดลงร่วมกับการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้น เป็นปัจจัยการเกิดโรคไม่ติดต่อ (Non-communicable disease: NCDs) มากมาย ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ภาวะของเมตาบอลิซึมหรือ “โรคอ้วนลงพุง” ภาวะกระดูกพรุน ภาวะซึมเศร้าและโรควิตกกังวล เป็นต้น (ฐิติกร โตโพธิ์ไทย และคณะ, 2560) ทำให้คนไทยเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย (Sylvia, 2014) ดังนั้นการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน และยังการได้สร้างเสริมสุขภาพที่ดีควบคู่กับการละเล่นศิลปวัฒนธรรมในชุมชนยังเป็นความกลมกลืนกับธรรมชาติและวิถีการเป็นอยู่ในชุมชน

วัฒนธรรมล้านนาเป็นวัฒนธรรมที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะและมีความแตกต่างกัน ออกไปจากภูมิสังคมภูมิวัฒนธรรมของท้องถิ่นอื่น ๆ ในประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นคติความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปวัฒนธรรม ศิลปกรรมแขนงต่าง ๆ วัฒนธรรมด้านภาษาพูด ภาษาเขียน หรือวัฒนธรรมด้านชีวิตความเป็นอยู่ ตลอดจนชาติพันธุ์ ทั้งยังคงดำรงรักษาความเป็นเอกลักษณ์นี้ไว้ ได้อย่างมั่นคงและยาวนาน (เสนอ นิลเดช, 2539) ชุมชนตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นอีกชุมชนที่มีประวัติอันยาวนานมีศิลปวัฒนธรรมของชุมชน ได้แก่ ศิลปะการแสดงการตีกลองปุงจา (ลำปาง) หรือ กลองบูชา ในงานประเพณีสรงหลวงกลองใหญ่ปีใหม่ เมืองนครลำปาง ศิลปะการแสดงพื้นบ้านล้านนาการฟ้อนเล็บ หรือ ฟ้อนแห่ครัวทาน และศิลปะนาฏกรรมล้านนา การฟ้อนเจิงผสมผสานศิลปะป้องกันตัว (สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร, 2565) จากการประชุมการลงพื้นที่ภาคสนามร่วมประชุมกับนักวิจัยชุมชน เกี่ยวกับประเด็นการรายงานความก้าวหน้าและแนวทางการพัฒนาชุมชนแบบองค์รวม ในวันที่ 17 ตุลาคม 2565 ร่วมกับชุมชน พบว่า ชุมชนมีความต้องการสร้างสุขภาพคนในชุมชนควบคู่การอนุรักษ์สืบสานวัฒนธรรมอันดีงามของชุมชน ดังนั้นคนในชุมชนควรได้รับการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี

การให้ความรู้ผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะสนองตอบการมีสุขภาพทางกายที่แข็งแรงด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนา ซึ่งมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ คำชี้แจง จุดประสงค์ ขั้นตอนปฏิบัติ และประเมินผล จำนวน 3 ชุด ได้แก่ 1) ชุดศิลปะการตีกลองปุงจา เน้นความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ 2) ชุดศิลปะการฟ้อนเล็บ เน้นการเคลื่อนไหวหลายทิศทาง และ 3) ชุดศิลปะการฟ้อนเจิง เน้นความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้การสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมทางด้านร่างกายมีการออกกำลังกายที่ดี มีมิติจิตวิญญาณที่ดีและความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและเพื่อน (Pender et al., 2006) อีกทั้งความจำเป็นที่ต้องสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความรู้ทางสุขภาพ เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติตัวในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ลดภาวะแทรกซ้อนจากความเจ็บป่วย ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และการพึ่งพาบริการทางการแพทย์ (ปภาดา ชมภูนิษฐ์ และฐิติพร แสงพลอย, 2565) จึงถือได้ว่า การพัฒนาชุดความรู้การสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของข้อต่อ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพกายของผู้สูงอายุ ลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว เช่น โรคข้อเสื่อม และการหกล้ม รวมทั้งช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ลดความเครียด และส่งเสริมความสุขและความพึงพอใจทางใจ

จากความสำคัญและปัญหาดังกล่าว ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุ จึงเป็นผลงานการสร้างสรรค์ที่นำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ จากศิลปวัฒนธรรมล้านนา ได้แก่ การตีกลองปู้จา ศิลปะการฟ้อนเล็บ และศิลปะการฟ้อนเจิง มาก่อให้เกิดการทำงานและใช้พลังงานของกล้ามเนื้อให้เพิ่มขึ้น จากการเคลื่อนไหวร่างกาย จึงเป็นแนวทางที่น่าสนใจและสร้างสรรค์ในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย โดยการผสมผสานความรู้ด้านกิจกรรมทางกายเข้ากับศิลปวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวล้านนา ด้วยกระบวนการวิจัย ตอบสนองความต้องการอันหลากหลายขององค์ประกอบต่าง ๆ ในศิลปวัฒนธรรมชุมชน ควบคู่กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อคุณภาพที่ดีของชุมชน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของชุมชนต่อการพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
2. เพื่อพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ต่อการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนา

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีขอบเขตการวิจัยทั้ง 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของชุมชนต่อการพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่
 - 1.1 สภาพปัญหาของชุมชนและความต้องการของชุมชน
 - 1.2 ศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุ
 - 1.2.1 ศิลปะการแสดงการตีกลองปู้จา
 - 1.2.2 ศิลปะการแสดงพื้นบ้านล้านนาการฟ้อนเล็บ
 - 1.2.3 ศิลปะนาฏกรรมล้านนาการฟ้อนเจิง
2. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล แบ่งเป็น 3 กลุ่ม จำนวน 14 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) ประกอบด้วย
 - 2.1 ผู้นำชุมชน จำนวน 10 คน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้านในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 5 คน และคณะกรรมการหรือตัวแทนหมู่บ้าน จำนวน 5 คน
 - 2.2 ผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมล้านนา จำนวน 2 คน ในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง



2.3 ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ 1 คน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) 1 คน ในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

สภาพปัญหาและความต้องการของชุมชนต่อการพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ระยะที่ 2 การพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้แก่ 1) ศิลปะการแสดงการตีกลองปู่จา 2) ศิลปะการแสดงพื้นบ้านล้านนา การฟ้อนเล็บ และ 3) ศิลปะนาฏกรรมล้านนาการฟ้อนเจิงผสมผสานศิลปะป้องกันตัว

2. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล คือ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วย

2.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย จำนวน 3 ท่าน

2.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 2 ท่าน

2.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปวัฒนธรรมล้านนา จำนวน 2 ท่าน

3. ขอบเขตด้านตัวแปร ได้แก่

ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ระยะที่ 3 การศึกษาความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

2. กลุ่มเป้าหมาย

เป็นตัวแทนจากคนในชุมชน จำนวน 30 คน และสมัครใจร่วมทดลองใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ศิลปะตีกลองปู่จา ศิลปะการฟ้อนเล็บ และศิลปะการฟ้อนเจิง

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกาย 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านกระบวนการ ด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านความคิดและการจดจำ และด้านการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) มีวิธีดำเนินการวิจัย 3 ระยะ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของชุมชนต่อการพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม จำนวน 14 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วย

1.1 ผู้นำชุมชน จำนวน 10 คน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้านในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 5 คน และคณะกรรมการหรือตัวแทนหมู่บ้าน จำนวน 5 คน

1.2 ผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมล้านนา จำนวน 2 คน ในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

1.3 ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ 1 คน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) 1 คน ในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์และประเด็นการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการของชุมชนต่อการพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interviews) เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก มี 4 ส่วน จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ จำนวน 4 ข้อ ส่วนที่ 2 สภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ จำนวน 3 ข้อ ส่วนที่ 3 ศิลปวัฒนธรรมล้านนาในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 3 ข้อ และส่วนที่ 4 แนวทางการพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนา 1 ข้อ

3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

แบบสัมภาษณ์และประเด็นการสนทนากลุ่ม มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ศิลปวัฒนธรรมล้านนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดความรู้ และประเด็นการสัมภาษณ์

3.2 วิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา และกำหนดประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ศิลปวัฒนธรรมล้านนา ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

3.3 สร้างแบบสัมภาษณ์และประเด็นการสนทนากลุ่ม

3.4 นำเครื่องมือที่สร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) (ปิยะธิดา ปัญญา, 2567) ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00

3.5 ปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.6 จัดพิมพ์เครื่องมือฉบับสมบูรณ์ แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล



4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง เพื่อขอเก็บข้อมูลในชุมชนตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

4.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับผู้นำชุมชนพื้นที่วิจัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ประชาสัมพันธ์แก่คนในชุมชนและผู้สูงอายุเข้าร่วมในกระบวนการวิจัย

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มนำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มมารวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอผลการวิจัย

การพิจารณาจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา รหัสจริยธรรมการวิจัยเลขที่ SCPHYLIB-2566/018 วันที่รับรอง วันที่ 16 มีนาคม 2566 วันหมดอายุ วันที่ 16 มีนาคม 2567 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมแล้ว ระหว่างการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการถอดเทปเป็นภาษาเขียน นำมาจัดระบบความหมายของข้อความไปพร้อม ๆ กัน และจัดระบบความหมายของข้อความ จัดกลุ่มข้อความเป็นกลุ่มประเด็นหลัก และวิเคราะห์ สรุปประเด็น (ศิริพร จิรวัดนกุล, 2552) โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ระยะที่ 2 การพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ สำหรับตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของร่างชุดความรู้กิจกรรมทางกาย จำนวน 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้แก่

1.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 2 ท่าน

1.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย จำนวน 2 ท่าน

1.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปวัฒนธรรมล้านนา จำนวน 3 ท่าน

ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 ท่าน เป็นผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางกาย ผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุ อย่างน้อย 3 ปี

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ชุดความรู้ กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ คำชี้แจง จุดประสงค์ ขั้นตอนปฏิบัติ และประเมินผลในขั้นปฏิบัติมี 3 ชุดความรู้ ดังนี้

2.1.1 ศิลปะการแสดงการตีกลองปี่จ่า มีจำนวน 3 บทเพลง ได้แก่ 1) เพลงปู้บันเปี้ยว 2) เพลงตุ้ปี่ลิก และ 3) เพลงล่องน่าน (ข้า)

2.1.2 ศิลปะการแสดงพื้นบ้านล้านนาการฟ้อนเล็บ มีจำนวน 16 ท่า ได้แก่ ท่าที่ 1 ท่ามือจีบส่งหลัง ท่าที่ 2 ท่าบังหน้า ท่าที่ 3 ท่าไหว้ ท่าที่ 4 ท่าบิดบัวบาน ท่าที่ 5 ท่ากนินร่า ท่าที่ 6 ท่ายอนมือซ้าย ท่าที่ 7 ท่าสอดสูงจีบหลัง ท่าที่ 8 ท่ากลางอัมพร ท่าที่ 9 ท่าสะบัดจีบ ท่าที่ 10 ท่าสอดสร้อย ท่าที่ 11 ท่าก้นหันร่อน



ท่าที่ 12 ท่าพรหมสี่หน้า ท่าที่ 13 ท่ากระต่ายตองแร้ว ท่าที่ 14 ท่าซ่อนมือจับหางช้าง ท่าที่ 15 ท่าผาลาเพียงไหล่ และท่าที่ 16 ท่าจบ

2.2.3 ศิลปะนาฏกรรมล้านนาการฟ้อนเจิงผสมผสานศิลปะป้องกันตัว มีจำนวน 5 ชุด ได้แก่ ชุดที่ 1 ท่ายืนไหว้และนั่งไหว้ มีดังนี้ 1.1) ย่อ-ยัด 1.2) ย่อยัด ซ้าย-ขวา 1.3) พับเข้า ขวา-ซ้ายด้านข้าง และ 1.4) โยกตัวและเอว ขวา-ซ้าย ชุดที่ 2 ท่าบิดบัวบานและเกี่ยวเกล้า ประกอบด้วย 2.1) ย่ำเท้า 2.2) เดิน 2.3) ย่ำเท้าหน้า-หลัง และ 2.4) ก้าว-ชิต ชุดที่ 3 ท่าแต่งบัวแขนเหยียดและแต่งบัวตั้งศอก ประกอบด้วย 3.1) ก้าวรูปสี่เหลี่ยม 3.2) ก้าวรูปตัว V และ 3.3) ก้าวยกเข้า ชุดที่ 4 ท่ามือแต่งบัวอ้อมหลังและแต่งมือไล่ศอก ประกอบด้วย 4.1) ก้าว 2 ก้าว ด้านหน้า 4.2) ก้าว-ชิต-ก้าวด้านข้าง และ 4.3) ก้าวไขว้หลัง ชุดที่ 5 ท่าสามมือ ขึ้น-ลง และสามมือโอบประกอบด้วย 5.1) ก้าวเตะ 5.2) เตะ 5.3) ยกเข้า และ 5.4) พับขาด้านหลัง

2.2 แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ และส่วนที่ 2 ความคิดเห็น/และเสนอแนะเพิ่มเติม

2.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

2.3.1 ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนา มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.3.1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดความรู้

2.3.1.2 สร้างชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุ

2.3.1.3 นำชุดความรู้ที่สร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) (ปิยะธิดา ปัญญา, 2567) 0.80 ถึง 1.00

2.3.1.4 ปรับปรุงแก้ไขชุดความรู้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2.3.1.5 จัดพิมพ์ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาฉบับสมบูรณ์แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

2.3.2 แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ เกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบชุดความรู้กิจกรรมทางกาย มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.3.2.1 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชุดความรู้ ศิลปวัฒนธรรม และกิจกรรมทางกาย

2.3.2.2 สร้างแบบประเมินร่างชุดความรู้กิจกรรมทางกาย มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ท (Likert, 1932) ดังนี้

1) ช่องความเหมาะสมของร่างชุดความรู้ มีความหมายของระดับคะแนนดังนี้

5 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมมากที่สุด

4 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมมาก

3 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมปานกลาง

2 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมน้อย

1 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมน้อยที่สุด

2) ช่องความเป็นไปได้ของร่างชุดความรู้ มีความหมายของระดับคะแนนดังนี้

5 หมายถึง รายการนั้นมีความเป็นไปได้มากที่สุด

4 หมายถึง รายการนั้นมีความเป็นไปได้มาก



3 หมายถึง รายการนั้นมีความเป็นไปได้ปานกลาง

2 หมายถึง รายการนั้นมีความเป็นไปได้น้อย

1 หมายถึง รายการนั้นมีความเป็นไปได้น้อยที่สุด

2.3.2.3 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ชุดเดิม โดยการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างประเด็นข้อคำถามในแบบประเมินกับวัตถุประสงค์หรือข้อมูลที่ต้องการ ในขั้นตอนนี้ได้ประยุกต์ใช้การวิเคราะห์ความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence) ของ Rovinelli และ Hambleton (ไพศาล วรคำ, 2565) พบว่า อยู่ระหว่าง 0.80 ถึง 1.00

2.3.2.4 ปรับปรุงแก้ไขและเพิ่มเติมแบบประเมินตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.3.2.5 จัดพิมพ์แบบประเมินฉบับสมบูรณ์แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.4.1 ผู้วิจัยประสานผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้วิธีการประสานด้วยการติดต่อทางโทรศัพท์

2.4.2 ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง ทำหนังสือขอเก็บข้อมูลวิจัยถึงผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 คน

2.4.3 ผู้วิจัยส่งหนังสือขอเก็บข้อมูลวิจัย ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรม ลานนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง และแบบประเมิน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตัดสินความเหมาะสมและความเป็นไปได้

2.4.4 ติดตามเพื่อขอรับแบบประเมิน ภายหลังดำเนินการส่ง 2 สัปดาห์

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรม ลานนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ด้วยค่าเฉลี่ย โดยประยุกต์การแปลความหมายจากบุญชม ศรีสะอาด มีเกณฑ์ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

4.51-5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับมาก

2.51-3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับน้อย

1.00-1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ระยะที่ 3 การศึกษาความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรม ลานนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

1. กลุ่มเป้าหมาย

เป็นผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) แบ่งเป็นเพศชาย 12 คน และเพศหญิง 18 คน ที่มีคุณสมบัติดังนี้

1.1 เป็นผู้ที่มีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมวิจัย

1.2 มีสติสัมปชัญญะดี



1.3 สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทย

1.4 มีคะแนนจากแบบสอบถามสุขภาพโดยทั่วไป ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ-12) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 คะแนน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ประกอบด้วย 5 ด้าน จำนวน 15 ข้อ ประกอบด้วย 1) ด้านกระบวนการ 2) ด้านกายภาพ 3) ด้านจิตใจ 4) ด้านความคิดและการจดจำ และ 5) ด้านการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณี โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert, 1932) ดังนี้

น้อยที่สุด กำหนดให้ 1 คะแนน

น้อย กำหนดให้ 2 คะแนน

ปานกลาง กำหนดให้ 3 คะแนน

มาก กำหนดให้ 4 คะแนน

มากที่สุด กำหนดให้ 5 คะแนน

3. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แนวทางการสร้างเครื่องมือวัดพึงพอใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และชุดความรู้กิจกรรมทางกาย เพื่อเป็นแนวทางการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจ

3.2 กำหนดลักษณะของแบบประเมินความพึงพอใจในแต่ละประเด็นคำถาม

3.3 จัดทำแบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุ

3.4 นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) (ปิยะธิดา ปัญญา, 2567) อยู่ระหว่าง 0.80 ถึง 1.00

3.5 จัดพิมพ์แบบประเมินความพึงพอใจ เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับผู้นำและกรรมการชุมชนในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน นำชุดความรู้ฯ ไปใช้

4.2 ผู้วิจัยเข้าพบผู้สูงอายุเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมอบชุดความรู้ฯ ที่สร้างขึ้นให้แก่ผู้สูงอายุนำไปใช้ เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์

4.3 ติดตามผู้สูงอายุ ภายหลังจากใช้เสร็จสิ้นในสัปดาห์ที่ 1 โดยการเยี่ยมบ้าน

4.4 ผู้วิจัยประเมินความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้ฯ ภายหลังจากใช้เสร็จสิ้นในสัปดาห์ที่ 2

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิเคราะห์ความพึงพอใจจากการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนา โดยหาค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ในชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนา ใช้เกณฑ์ในการแปลผลค่าเฉลี่ย กำหนดเป็นช่วงคะแนน 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553) มีเกณฑ์ดังนี้

4.51-5.00 หมายถึง ความพึงพอใจต่อชุดความรู้ฯ อยู่ในระดับมากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง ความพึงพอใจต่อชุดความรู้ฯ อยู่ในระดับมาก

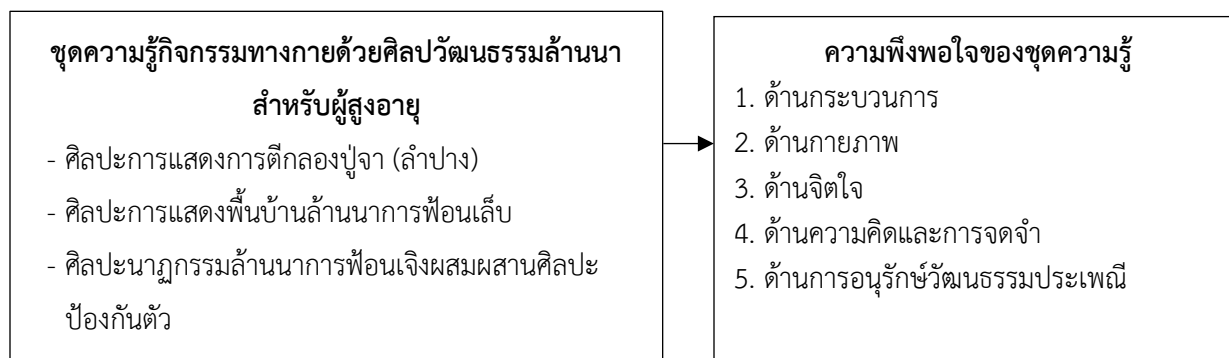


2.51-3.50 หมายถึง ความพึงพอใจต่อชุดความรู้ฯ ในระดับปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง ความพึงพอใจต่อชุดความรู้ฯ ในระดับน้อย

1.00-1.50 หมายถึง ความพึงพอใจต่อชุดความรู้ฯ ในระดับน้อยที่สุด

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาและความต้องการของชุมชนต่อการพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า 1.1) ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่าโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ เรียงจากมากไปหาน้อย ดังนี้ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ และโรคข้อเข่าเสื่อม ตามลำดับ มีความวิตกกังวลการออกกำลังกายจะทำให้บาดเจ็บหรือเป็นอันตราย กลัวเกิดความเสียหายต่อการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ได้แก่ การหมดสติ กระดูกหักหรือกระดูกพรุน 1.2) ความต้องการของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้สูงอายุต้องการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับสภาพร่างกายของตน เช่น กิจกรรมที่ไม่หนักเกินไป ปรับให้เหมาะสมกับผู้ที่มีข้อจำกัดด้านร่างกายกิจกรรมมีความรู้สึกรื่นเริงและเพลิดเพลิน ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน และ 1.3) ชุดความรู้กิจกรรมทางกายเน้นการบริหารร่างกายส่วนที่จำเป็น ได้แก่ มุ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา และการเคลื่อนไหวหลายทิศทางที่มุ่งความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อของผู้สูงอายุ ศิลปวัฒนธรรมล้านนาที่นำมาพัฒนาชุดความรู้ ได้แก่ การตีกลองปู่จา การฟ้อนเล็บ และ ศิลปะการฟ้อนเจิงป้องกันตัว

2. ผลการพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ที่พัฒนาขึ้น มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ คำชี้แจง จุดประสงค์ ขั้นตอนปฏิบัติ และประเมินผล ในขั้นตอนปฏิบัติมี 3 ชุดความรู้ ดังนี้

ชุดความรู้ที่ 1 ศิลปะการแสดงการตีกลองปู่จา (ลำปาง) ที่มุ่งเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ของผู้สูงอายุ จำนวน 3 เพลง ได้แก่ ปู่ปันเปี้ยว 6 ท่า ตูปีลิก 4 ท่า และล่องน่าน 5 ท่า

ชุดความรู้ที่ 2 ศิลปะการแสดงพื้นบ้านการฟ้อนเล็บ ที่มุ่งเน้นการเคลื่อนไหวหลายทิศทางความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อของผู้สูงอายุ จำนวน 16 ท่า ได้แก่ 1) ท่ามือจีบส่งหลัง 2) ท่าบังหน้า



3) ท่าไหว้ 4) ท่าบิดบัวบาน 5) ท่ากึนรรำ 6) ท่ายอนมือซ้าย 7) ท่าสอดสูงจับหลัง 8) ท่ากลางอัมพร 9) ท่าสะบัดจับ 10) ท่าสอดสร้อย 11) ท่ากัณฑ์ร่อน 12) ท่าพรหมสี่หน้า 13) ท่ากระต่ายต้งแร้ว 14) ท่าซ้อนมือจับหงายข้าง 15) ท่าผาลาเพียงไหล่ และ 16) ท่าจบ

ชุดความรู้ที่ 3 ศิลปะการฟ้อนเจิงผสมผสานศิลปะป้องกันตัว ที่มุ่งเน้นการความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขน รวมทั้งการเคลื่อนไหวหลายทิศทาง จำนวน 5 ชุด ได้แก่ ชุดที่ 1 ท่ายืนไหว้และนั่งไหว้ ประกอบด้วย 1.1) ย่อ-ยืด 1.2) ย่อยืด ซ้าย-ขวา 1.3) พับเข้า ขวา-ซ้ายด้านข้าง และ 1.4) โยกตัวและเอว ขวา-ซ้าย ชุดที่ 2 ท่าบิดบัวบานและเกี่ยวเกล้า ประกอบด้วย 2.1) ย่ำเท้า 2.2) เดิน 2.3.ย่ำเท้าหน้า-หลัง และ 2.4) ก้าว-ชิดชุดที่ 3 ท่าแต่งบัวแขวนเหยียดและแต่งบัวตั้งศอก ประกอบด้วย 3.1) ก้าวรูปสี่เหลี่ยม 3.2) ก้าวรูปตัว V และ 3.3) ก้าวยกเข้า ชุดที่ 4 ท่ามือแต่งบัวอ้อมหลังและแต่งมือไล่ศอก ประกอบด้วย 4.1) ก้าว 2 ก้าว ด้านหน้า 4.2) ก้าว-ชิด-ก้าว ด้านข้าง และ 4.3) ก้าวไขว้หลัง พร้อม และชุดที่ 5 ท่าสามมือขึ้น-ลงและสามมือโอบประกอบด้วย 5.1) ก้าวแตะ 5.2) ตะ 5.3) ยกเข้า และ 5.4) พับขาด้านหลัง

ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรม ล้วนสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า อยู่ในระดับมาก

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรม ล้วน พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.39$, $S.D. = 0.50$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.57$, $S.D. = 0.50$) รองลงมาคือ ด้านการอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณี อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.47$, $S.D. = 0.51$) นำเสนอดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วย

ศิลปวัฒนธรรมสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง รายด้าน และโดยรวม (N=30)

ความพึงพอใจ	ชาย (N=12)			หญิง (N=18)			รวม		
	$\bar{X}$	$S.D.$	แปลผล	$\bar{X}$	$S.D.$	แปลผล	$\bar{X}$	$S.D.$	แปลผล
1. ด้านกระบวนการ	4.33	0.65	มาก	4.28	0.46	มาก	4.30	0.53	มาก
2. ด้านกายภาพ	4.25	0.45	มาก	4.39	0.50	มาก	4.33	0.48	มาก
3. ด้านจิตใจ	4.58	0.51	มากที่สุด	4.56	0.51	มากที่สุด	4.57	0.50	มากที่สุด
4. ด้านความคิดและการจดจำ	4.25	0.45	มาก	4.33	0.49	มาก	4.30	0.47	มาก
5. ด้านการอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณี	4.50	0.52	มาก	4.44	0.51	มาก	4.47	0.51	มาก
รวม	4.38	0.52	มาก	4.40	0.49	มาก	4.39	0.50	มาก

อภิปรายผล

1. การศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า เกิดจากความวิตกกังวล การออกกำลังกายอาจจะทำให้บาดเจ็บหรือเป็นอันตราย กลัวเกิดความเสียหายต่อการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ได้แก่ การหกล้ม ตี กระตุกหัก หรือกระตุกพรุน จึงขาดการออกกำลังกาย ผลการวิจัยออกมาเช่นนี้ อาจเป็นเพราะว่า ความไม่มั่นใจในวิธีการที่ถูกต้องในการออก



กำลังกายและกังวลว่าอาจทำได้ผิดพลาดหรือเสี่ยงต่อร่างกาย เนื่องจากขาดความรู้เกี่ยวกับการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุและลักษณะทางกาย ชีวภาพที่แตกต่างกันเช่น การเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อ การลดลงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นที่ลดลง และการเคลื่อนไหวช้าลง สอดคล้องกับแนวคิดของ Sandi (2011) ที่ระบุว่า การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามวัยที่เพิ่มขึ้น ทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพลดลง และสอดคล้องกับมหาวิทยาลัยมหิดล (2565) ที่ระบุว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่วไป จำเป็นต้องนำไปปรับหรือประยุกต์ใช้สำหรับแต่ละบุคคลตามความเหมาะสม แต่คนที่มีอายุเท่ากันยังมีความแตกต่างกันในลักษณะทางกายและทางจิตใจ ดังนั้นผู้สูงอายุควรจะต้องคำนึงถึงมีความสมบูรณ์แข็งแรงและรู้สมรรถภาพของตน ซึ่งสะท้อนถึงการให้ข้อมูลแก่ผู้สูงอายุที่จะเป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย รวมทั้งวิธีการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ เช่น การลดความเครียด ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น และเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูกให้แข็งแรง การวางแผนเป้าหมายชีวิตเป้าหมายและแผนกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายที่เหมาะสมและออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของนรินทิพย์ ฤทธิฐิติ (2564) ที่พบว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases: NCDs) ที่ควรป้องกันและควบคุมอย่างเร่งด่วน 4 กลุ่มโรคหลัก ประกอบด้วย โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคปอดเรื้อรัง สอดคล้องกับงานวิจัยของอุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์ (2563) ที่พบว่า ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุจะมีทั้งกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง เป็นต้น และกลุ่มอาการที่เกิดเฉพาะกับผู้สูงอายุ เช่น ภาวะสมองเสื่อม กระดูกพรุน นอนไม่หลับ เป็นต้น

2. ผลการพัฒนาชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มี 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย คำชี้แจง จุดประสงค์ ขั้นตอนปฏิบัติ และประเมินผล ผลการวิจัยออกมาเช่นนี้ อาจเป็นเพราะว่า ชุดความรู้จำเป็นต้องมีความครอบคลุมกระบวนการเรียนรู้ที่ครบถ้วน ตั้งแต่การทำความเข้าใจเนื้อหา การตั้งเป้าหมาย การลงมือปฏิบัติ ไปจนถึงการติดตามผล ทำให้ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลสามารถใช้ชุดความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล กล่าวคือองค์ประกอบทั้ง 4 จะเป็นแนวทางให้กับผู้สูงอายุหรือผู้นำไปใช้ในการฝึกกิจกรรมเกิดประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพที่สุด ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนานักศึกษา สอดคล้องกับแนวคิดของ Joyce, B. and Weil, M. (1996) ที่ระบุไว้ว่ารูปแบบการสอนที่ดี โดยทั่วไปส่วนประกอบของการสอนต้องมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย ผู้ฝึกสอนและผู้ฝึกงาน ทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวก การพัฒนาหลักสูตร วิธีการ การประเมินผล และการบันทึก ในขั้นปฏิบัติ มี 3 ชุดความรู้ ดังนี้ ชุดความรู้ที่ 1 ศิลปะการแสดงการตีกลองปู้ (ลำปาง) ได้แก่ เพลงปู้ปั่นเปีย 6 ท่า เพลงตูปี่สีก 4 ท่า และเพลงล่องน่าน 5 ท่า ชุดความรู้ที่ 2 ศิลปะการแสดงพื้นบ้านการฟ้อนเล็บ จำนวน 16 ท่า และชุดความรู้ที่ 3 ศิลปะการฟ้อนเจิงผสมผสานศิลปะป้องกันตัว จำนวน 5 ชุด โดยมุ่งเน้นให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ โดยปกติผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงตามวัย กระดูกบางลง มวลกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปัญหาการทรงตัว การเดินและการเคลื่อนไหว ที่อาจมาจากการมีน้ำหนักตัวมากเกินไป รวมถึงการมีอาการเจ็บปวดตามข้อต่อได้บ่อย ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนา พิบูลย์ และคณะ (2562) ที่ระบุว่า การสูญเสียมวลกล้ามเนื้อตั้งแต่แรกเริ่ม การที่มวลกล้ามเนื้อลดลงเป็นกลไกตามธรรมชาติเมื่ออายุมากขึ้น และยังเป็นภาวะที่สามารถเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่สามารถรักษาสุขภาพและความแข็งแรงของมวลกล้ามเนื้อได้ด้วยการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง อีกทั้งยังพบว่าการเคลื่อนไหวหลายทิศทางที่มุ่งความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายจะเน้นการกระตุ้นกล้ามเนื้อ โดยการเหยียดและบิดไปมา



กล้ามเนื้อเกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว และการทรงตัว ที่ดีขึ้น ป้องกันการหกล้ม ควรเป็นการออกกำลังกาย ที่ช่วยเพิ่มการทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อการประสานงานของร่างกาย การเคลื่อนไหว ความยืดหยุ่น และ ต้องมีการฝึกการทรงตัวขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวในท่ายืนร่วมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ที่ระบุว่า ความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อและกล้ามเนื้อ ในการปรับเปลี่ยนท่าทางการเคลื่อนไหวได้ในหลากหลายมุมการเคลื่อนไหว และสอดคล้องกับงานวิจัย ของจันทร์ดา บุญประเสริฐ (2559) ที่พบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ภายหลังการออกกำลังกายแบบหูละโยคะ ของกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมฝึกที่สร้างขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ต่อการใช้ชุดความรู้กิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนา พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มี ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านจิตใจ ผลการวิจัยออกมาเช่นนี้ อาจเป็นเพราะว่า ชุดความรู้ได้จัดทำทางต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ ผู้สูงอายุคุ้นเคยและมีความทรงจำที่ดี เมื่อได้นำการละเล่นเหล่านี้มาใช้ในกิจกรรมทางกาย จะทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น เนื่องจากความผูกพันทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับประสบการณ์ในอดีต สอดคล้องกับ แนวคิดของอำนาจ สร้อยทอง (2560) ที่ได้ระบุว่า กิจกรรมที่สอดคล้องกับการละเล่นพื้นบ้าน จะสนับสนุนให้ กิจกรรมมีความน่าสนใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของดาราวรรณ รองเมือง และคณะ (2561) ที่พบว่า ความพึงพอใจ ของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำแห่งตุ๊ก ในแต่ละด้านมีความพึงพอใจในระดับมาก สอดคล้องกับ งานวิจัยของนิวัฒน์ บุญสม (2560) ที่พบว่า การออกกำลังกายเป็นการเพิ่มการอ่อนตัวและความสามารถในการ ทรงตัวขณะมีการเคลื่อนไหว และขณะอยู่นิ่ง ซึ่งจะเป็นปัจจัยที่ช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายแต่ละประเภทให้ประสิทธิภาพการทรงตัว สอดคล้องกับงานวิจัยของเกวรีน สุขมี และคณะ (2563) ที่พบว่า การออกกำลังกายด้วยมวยไทย เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาการทรงตัว ความอ่อนตัว ของผู้สูงอายุได้ และมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญ ของการออกกำลังกาย และความสำคัญของท่าทางต่าง ๆ ที่นำมาใช้ประกอบในการออกกำลังกาย
2. ควรคัดเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วง อายุ เพศ และปัจจัยทางชีวภาพ ได้แก่ ระบบร่างกาย หรือโครงสร้างร่างกายของผู้สูงอายุ
3. ในการนำกิจกรรมไปใช้ในระยะเริ่มแรก ควรฝึกท่าทางประกอบจังหวะดนตรี และให้ความสำคัญ กับการยืดเหยียดแขนขา เพื่อให้เป็นไปตามท่าทางที่กำหนด เพื่อให้เกิดผลดีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ในด้านต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรพัฒนาสื่อนวัตกรรมการสื่อสารกิจกรรมทางกายด้วยศิลปวัฒนธรรมล้านนา เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจ ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายได้ง่ายขึ้น และเป็นการกระตุ้นและดึงดูดความสนใจของผู้สูงอายุในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม



กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมล้านนา ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ที่เปิดโอกาสให้คณาจารย์และนักศึกษาได้เข้าไปจัดกิจกรรม และเก็บข้อมูลวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

กุลทัต หงส์ขยางกูร พงศ์เทพ สุธีรวิทย์ และ ญัตติพงศ์ แก้วทอง. (2561). *คู่มือการเพิ่มกิจกรรมทางกายในคนไทย*.

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

เกวรีน สุขมี อรุมา บุญยารมย์ และ สุกัลยา มณีวงศ์. (2563). ผลของการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัวในผู้สูงอายุไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 21(3), 432-445.

กาญจนา พิบูลย์ ไพบูลย์ พงษ์แสงพันธ์ พวงทอง อินใจ และ มยุรี พิทักษ์ศิลป์. (2562). *โครงการวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันการหกล้มแบบสหปัจจัยในผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชน* (รายงานผลการวิจัย). คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2561). *แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573*. เอ็นซี คอนเซ็ปต์.

จันทร์ดา บุญประเสริฐ. (2559). ผลของการออกกำลังกายแบบหฐะโยคะต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลสาร*, 43(ฉบับพิเศษ), 35-47.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). *วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา*. สันธนาเกือบี่เซ็นเตอร์.

จิตติกร โตโพธิ์ไทย อรณา จันทศิริ และ ปฎิญา พงษ์ราศรี. (บก.). (2560). *ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับผู้สูงวัย (ตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป)*. กรมอนามัย.

ดาราพรรณ รองเมือง ฉวีวรรณ หงส์ลอยลม พวงผกา กิ่งแก้ว และ พนิดา ประกอบนา. (2561). ความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายโดยการใช้ท่าราแท่งตึกของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี*, 1(2), 1-16.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2543). *พรมแดนความรู้ด้านการวิจัยและสถิติ*. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.

นรินทร์พย์ ฤทธิจิตติ. (2564). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา*, 1(3), 1-20.

นิวัฒน์ บุญสม. (2560). การออกกำลังกายต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ*, 5(2), 1-13.

บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 8). สุวีริยสาสน์.

ปภาดา ชมภูนิษฐ์ และ จิตติพร แสงพลอย. (2565). การพัฒนาชุดความรู้การสร้างเสริมสุขภาพในสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับผู้สูงอายุ ตำบลจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.

วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, 5(1), 26-41.

ปิยะธิดา ปัญญา. (2567). *การวัดและการทดสอบแบบอิงกลุ่ม*. ตักสิลาการพิมพ์.



- ไพศาล วรคำ. (2565). *การวิจัยทางการศึกษา: Educational Research* (พิมพ์ครั้งที่ 13). ตักสิลาการพิมพ์.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). *คู่มือรูปแบบการออกกำลังกายและสร้างผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ*.
คณะกายภาพบำบัด.
- ศิริพร จิรวัฒน์กุล. (2552). *การวิจัยเชิงคุณภาพด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. วิทย์พัฒน์.
- สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร. (2565). *แผนชุมชนเพื่อการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เทศบาลเมืองเขลางค์นคร
การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีและเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน*.
<http://www.kelangnakorn.go.th/kelang/wp-content/>
- เสนอ นิลเดช. (2539). *ศิลปะสถาปัตยกรรมล้านนา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). เมืองโบราณ.
- อัจฉรา ปุราคม นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร สุพิตร สมาชิกโต และ วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2559). *รูปแบบกิจกรรมทาง
กายเพื่อลดการเสื่อมถอยของสมรรถภาพการทำหน้าที่ทางกายสำหรับผู้สูงอายุ* (รายงานผลการวิจัย).
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- อำนาจ สร้อยทอง. (2560). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพของประชาชน
องค์การบริหารส่วนตำบลขอนหาด อำเภอยะบะดี จังหวัดนครศรีธรรมราช* (รายงานผลการวิจัย).
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.
- อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์. (2563). *สถานการณ์ผู้สูงอายุประเทศไทย: ปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพ*.
วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 10(2), 46–58.
- Joyce, B., & Weil, M. (1996). *Models of teaching*. Allyn & Bacon.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 140, 1–55.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). *Health promotion in nursing practice*
(5th ed.). Pearson.
- Sandi, C. (2011). Risk assessment and intervention for vulnerable older adults. *Medical Journal*,
53(8), 421–425.
- Sylvia, L. G., Bernstein, E. E., Hubbard, J. L., Keating, L., & Anderson, E. J. (2014). A practical guide to
measuring physical activity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(2),
199–208.
- World Health Organization. (2019). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic: Report of
a WHO consultation* (WHO Technical Report Series No. 894).
<http://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>