

ผลของการใช้รูปแบบเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต
เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดยะลา
The effect of using body movement patterns based on sports posture
of Pencak Silat To promote health for the elderly in Yala Province

นุสรัน เฮาะมะ* อับดุลรอฮิม รอยิง*
Nusrun Hohmah* Abdulrohim Roying*
อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา*
Yala Rajabhat University*

Received: 05/01/2022, Revised: 25/03/2023, Accepted: 03/04/2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดยะลา จำนวน 30 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยมีวัตถุประสงค์ของงานวิจัยคือ 1. เพื่อพัฒนารูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต 2. เพื่อประเมินรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต 3. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ที่ใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1. แบบตอบรับการเข้าร่วมกิจกรรมรูปแบบเคลื่อนไหวร่างกาย โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต 2. แบบทดสอบสมรรถภาพสำหรับผู้สูงอายุ แบบสอบถามความพึงพอใจ และทัศนคติการใช้รูปแบบเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัตผู้สูงอายุ และ 3. คู่มือการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัตสำหรับผู้สูงอายุ โดยแบบสอบถามและแบบประเมิน มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.92 และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเปรียบเทียบ (T-test)

คำสำคัญ : ผลของการใช้รูปแบบเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต,
การส่งเสริมสุขภาพ, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research is a Quasi Experimental Research to study the effect of using body movement patterns applied from Pencak Silat sport posture. to promote health for the elderly in Yala province, 30 people selected a specific sample group. according to the specified

properties. The objectives of this research were 1. to develop a model of body movement of the elderly. by applying the exercise of Pancak Silat. 2. to assess the movement patterns of the elderly. by applying from Pancak Silat sport posture. 3. to compare the physical fitness of the elderly. that uses body movement patterns by applying from the sport of Pancak Silat. The tools used include Response form for participation in physical movement activities by applying the exercise of Pancak Silat fitness test for seniors Satisfaction and Attitude Questionnaire for Using Body Movement Patterns by Applying the Sport Pancak Silat for Elderly and a manual for body movements based on the sport of Pancak Silat for the elderly by questionnaires and assessment forms The content validity was 0.92 and the reliability was 0.92. The researcher analyzed the data using frequency, percentage, mean, standard deviation. and content analysis. Data were analyzed by descriptive statistics. and comparative statistics (T-test)

Keywords : Effects of body movement patterns applied from Pancak Silat Sport, Health Promotion, Elderly

บทนำ

พัฒนาการมนุษย์คือ การเปลี่ยนแปลงที่มีทิศทางและดำเนินไปอยู่ตลอดเวลา และเป็นกระบวนการที่มีรูปแบบหรือลักษณะที่แน่นอนจากวัยหนึ่งสู่วัยหนึ่ง พัฒนาการมนุษย์โดยทั่วไปแบ่งออกเป็นด้านใหญ่ๆ คือ 1) พัฒนาการด้านร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กและพัฒนาด้านกล้ามเนื้อใหญ่ 2) พัฒนาการด้านสังคม ซึ่งประกอบด้วยพัฒนาการด้านสังคม และพัฒนาการด้านคุณธรรม 3) พัฒนาการด้านอารมณ์และ 4) พัฒนาการด้านสติปัญญา ซึ่งประกอบด้วย พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กและพัฒนาการด้านภาษา (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2549)

องค์การสหประชาชาติ (United Nation, 2015) ได้คาดการณ์การเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุของโลก ระหว่างปี พ.ศ.2558-2573 โดยผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไปเพิ่มขึ้นจาก 900 ล้านคนเป็น 1400 ล้านคน ในขณะที่ผู้สูงอายุ 80 ปี ขึ้นไปมีจำนวนเพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็วเช่นกัน ซึ่งปัจจุบันมีประมาณ 125 ล้านคน คาดว่าในปี พ.ศ. 2573 มีถึง 434 ล้านคน โดยอีก 15 ปีข้างหน้าผู้สูงอายุในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้น ร้อยละ 66 ซึ่งมากเป็นอันดับ 2 รองจากแถบละติน อเมริกาและทะเลแคริบเบียนเพิ่มขึ้นร้อยละ 71 ในประเทศไทยมีการเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เช่นกัน ในปี พ.ศ.2559 มีผู้สูงอายุประมาณ 10.3 ล้านคน และจะเพิ่มเป็น 13 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2568คิดเป็นร้อยละ 19.8(Office of the National Economics and Social Development Board, 2011) จากสถิติแสดงให้เห็นว่าสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดย สมบูรณ์ในช่วงปี พ.ศ. 2567-2568 (Sukhothai Thammathirat Open University, 2016)



เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะเกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุปัจจัย อาทิเช่น สภาพแวดล้อม การบริโภคอาหาร ความเสื่อมโทรมของร่างกายตามการใช้งาน สภาวะความเครียด การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม และการเกษียณอายุ เป็นต้น ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่ พร้อมกันและไม่เท่ากัน ขาดความคล่องแคล่วว่องไว การเคลื่อนไหวร่างกาย ความคิดความอ่านช้าลง สภาพทางร่างกาย เสื่อมถอยของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นผลทำให้ความเสื่อมถอยของ ร่างกายเพิ่มมากขึ้น จนอาจนำไปสู่สภาวะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่สูง เป็นอันดับแรก คือ ปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ร้อยละ 58 รองลงมา คือ ปัญหาการได้ยินหรือสื่อความหมาย ร้อยละ 24 ด้านการมองเห็น ร้อยละ 19 ด้านการเรียนรู้ ร้อยละ 4 ด้านจิตใจ ร้อยละ 3 และสติปัญญา ร้อยละ 2 (รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ) ซึ่งใน บริบทของการเพิ่มจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุ มีเหตุผลรองรับด้านอายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (life expectancy at birth) ของประชากรไทยโดยรวมว่ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจาก 59 ปี (ในปี พ.ศ. 2513) เป็น 63 ปี 67 ปี 69 ปี 73 ปี และ 75 ปี (ในปี พ.ศ. 2523 พ.ศ. 2533 พ.ศ. 2543 พ.ศ. 2554 และพ.ศ. 2558 ตามลำดับ) แต่การมีอายุที่ยืนยาวขึ้นนั้น ต้องหมายรวมถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ในทางกลับกันธรรมชาติของผู้สูงอายุกลับต้องเผชิญกับปัญหาทางด้าน ความเสื่อมถอยในหลายๆด้านของร่างกาย ซึ่งปัญหาตามวัยของผู้สูงอายุเหล่านี้เป็นผลพวงจากภูมิหลังวิถีการดำเนินชีวิต การดูแลรักษาตนเองก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุทั้งในแง่ของการบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ยังผลให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชน ไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 รวมถึงการสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากรที่อายุมากกว่า 15 ปีขึ้นไป ซึ่งครอบคลุมถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้พลังงาน โดยใช้แบบสอบถาม Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ, version 28) ซึ่งมีข้อคำถามครอบคลุมกิจกรรมทางกายทั้ง 3 มิติ ประกอบด้วย กิจกรรมจาก การทำงาน (activity at work) อันได้แก่ การทำงานโดยปกติที่ต้องออกแรงกายในระดับปานกลางหรืออย่างหนัก กิจกรรมจากการเดินทางในชีวิตประจำวัน (travel to and from places) ได้แก่ การเดิน การขี่จักรยาน และกิจกรรม ยามว่าง (recreational activities) ได้แก่ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา พบว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายในทุกระดับข้างต้น น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอายุอื่น ๆ และยังพบว่าระดับความหนักของกิจกรรมทางกายจะลดลงสวนทางกับอายุที่เพิ่มขึ้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าเมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้น กิจกรรมทางกายก็จะลดน้อยลง จึงควรมีการให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวัยสูงอายุเพื่อเพิ่มระดับความหนักของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เพื่อท้ายที่สุดแล้ว จะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี ตลอดจนเป็นการเสริมกิจกรรมยามว่างที่ช่วยฟื้นฟูทั้งทาง ร่างกายและจิตใจในกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มได้ (คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพของผู้สูงอายุ)

สถานการณ์กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เป็นประจำ ร้อยละ 57 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ร้อยละ 43.9 ในส่วนของผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป พบว่า การออกกำลังกายไม่เพียงพอถึง ร้อยละ 48.6 (การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) และร้อยละการออกกำลังกายสม่ำเสมอของผู้สูงอายุมีแนวโน้มลดลง จากร้อยละ 41.2 พ.ศ. 2550 ร้อยละ 37.8 ในปี พ.ศ. 2554 และ ร้อยละ 26.3 ในปี พ.ศ. 2560 (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560) ในส่วนของการประเมิน ความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน จากการสำรวจโครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ (HiTAP) ปี พ.ศ. 2560 พบว่า ผู้สูงอายุสามารถขึ้น – ลงบันไดได้เอง ร้อยละ 92.7 ลูกเข็นนั่ง ร้อยละ 92.7 ลูกเข็นยืน ร้อยละ 97.8 เดินได้ปกติ ร้อยละ 96.6 นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาสุขภาพกายที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายผู้สูงอายุ มีดังนี้ 1) การได้ยิน ผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 80 ได้ยินเสียงชัดเจน ร้อยละ 2.8 ได้ยินชัดเจนเมื่อต้องใส่เครื่องช่วยฟัง ร้อยละ 11.7 ได้ยินไม่ชัดเจน และร้อยละ 0.3 เป็นผู้ที่ไม่ได้ยินเสียงเลย (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557) 2) การมองเห็น ความสามารถในการมองเห็นได้ชัดเจนของผู้สูงอายุ ร้อยละ 35 และยังพบต่อกระจกในผู้สูงอายุ ร้อยละ 22.3 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) และยังพบว่าผู้สูงอายุมากกว่า ร้อยละ 54.1 สามารถมองเห็นได้ ชัดเจน ร้อยละ 31.1 มองเห็นได้ชัดเจนเมื่อต้องใส่แว่นหรือเลนส์ตา ร้อยละ 14.4 มองเห็นไม่ชัดเจน และร้อยละ 0.4 มองไม่เห็นเลย (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557)

จากสถิติที่กล่าวมาข้างต้นจึงเป็นความจำเป็นที่จะต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งต้องมีความสอดคล้องตอบรับนโยบาย แนวทาง และแผนพัฒนาของภาครัฐและถูกนำไปใช้โดยหน่วยงานต่าง ๆ ที่มุ่งพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากร เพื่อให้ประชากรทุกระดับมีโอกาสเข้าถึงการออกกำลังกาย สร้างนิสัยรักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตลอดจนดูแลสร้างเสริมสุขภาพและพละนาถยที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น และเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างเป็นองค์รวม

ป๊อติกา หรือ ซิละ หรือปิ่นจักสีลัด เป็นศิลปะการแสดงและการต่อสู้ของคนสมัยก่อน ในการแสดงเพื่อข้ามเวลาในการจัดงาน เพื่อให้คนในงานได้ชมและได้เห็นถึงความสวยงามของการแสดง ส่วนในด้านการต่อสู้ เป็นศิลปะการต่อสู้ด้วยมือเปล่า เน้นให้เห็นลีลาการเคลื่อนไหวอย่างสวยงาม ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวอย่างหนึ่งของชาวไทยมุสลิม การต่อสู้แบบซิละนี้มีมาตั้งแต่ 400 ปีมาแล้ว ซิละ ปัจจุบันอันศิลปะการต่อสู้ของชาวไทยมุสลิมถิ่นมลายูในภาคใต้ของประเทศไทยที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์และชื่นชม ซึ่งนับว่าเป็นสมบัติทางวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นและของชาติกำลังจะเคลือบคลาน ถูกกลืนและเลือนหายไปจากสังคมคนไทยมุสลิมภาคใต้ของไทย ทั้งนี้เนื่องมาจากสภาวะการณ์ทางสังคม การเอาใจใส่ช่วยเหลือจากสังคมหลักและการขาดการเข้าใจ เข้าถึงวัฒนธรรมของท้องถิ่นของหน่วยงานที่จะเข้ามาดูแลและให้การช่วยเหลือในการสนับสนุนอนุรักษ์วัฒนธรรมของท้องถิ่นอันเป็นรากเหง้าที่เป็นต้นแบบนำไปสู่ศิลปะการแสดงต่าง ๆ นานาของสังคมประเทศชาติหลักอันสิ่งที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์ของชาติ (ประพันธ์ เรืองณรงค์, 2542)

รูปแบบการเคลื่อนไหวโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด เป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายและการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ โดยมีการประยุกต์จากท่าทางของกีฬาปันจักสีลัด โดยมีการใช้วัยวาระส่วนต่างๆของร่างกายในการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ เพราะกลไกของกล้ามเนื้อและระบบประสาทเพื่อพัฒนาสมรรถภาพการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น ท่าทางของกีฬาปันจักสีลัดจะมีทั้งหมด 100 กระบวนท่า (14 บท) แต่ผู้วิจัยคัดเลือกการเคลื่อนไหวจากกีฬาปันจักสีลัดมาประยุกต์ให้เหมาะสม และง่ายต่อการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้สนุกสนานและมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแบบเต็มใจ

จากประโยชน์ที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำท่าทางจากกีฬาปันจักสีลัด มาประยุกต์มาเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวกับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาทางร่างกายเป็นการกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เพราะเมื่อพัฒนาการด้านร่างกายของผู้สูงอายุดีและจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านอื่นๆด้วย และอีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญก็คือการเผยแพร่ทักษะกีฬาปันจักสีลัดให้แพร่หลายมากขึ้น

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้คิดค้นรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ท่าจากกีฬาปันจักสีลัดมาประยุกต์ออกมาเพื่อเพิ่มความสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น จึงเป็นประเด็นสำคัญที่น่าสนใจและมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี การให้ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจเพื่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ผู้วิจัยจึงประยุกต์แนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promoting Model) และการเสริมสร้างพลังอำนาจของกิ๊บสัน (Gibson, 1993) ร่วมกับกระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม (A-I-C) จะช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านต่างๆของผู้สูงอายุ และกระตุ้นให้กลุ่มผู้สูงอายุแสดงความรู้สึก ร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา มีความรู้สึกที่ดีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ พุดคุยให้กำลังใจ และสนับสนุนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้มีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด
2. เพื่อประเมินรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด
3. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ที่ใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยประยุกต์จากบางส่วนของวงจรการพัฒนางานในรูปแบบการวิจัยและพัฒนาของ Borg & Gall (1966) และปรับรูปแบบเป็น 4 ขั้นตอนตามวงจรการพัฒนางานของ Chookhampaeng (2018) ให้เหมาะสมกับการดำเนินการวิจัย ดังนี้ (ภาพที่ 1)



1. วิเคราะห์สภาพและประเมินความต้องการ ศึกษาบริบท และความต้องการของผู้สูงอายุ โดยการทำ Focus Group
2. ออกแบบรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด โดยนำผลจากการทำ Focus Group ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม
3. ทดลองใช้ โดยผ่านการวิเคราะห์ความปลอดภัย/เหมาะสมของท่าการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปทดลองใช้ และประเมินผล
4. ปรับปรุงและประเมินผล โดยวิเคราะห์ผลจากการทดลองใช้ ปรับปรุง นำรูปแบบไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างและประเมินผล

ขั้นตอน 2 ขั้นตอน	รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด	ผลการประเมิน
ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์สภาพและประเมินความต้องการ	1. รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด ชุดที่ 1. ทำเตรียมความพร้อมของร่างกาย (warm – up) (2 ท่า) ชุดที่ 2. ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) (3 ท่า) ชุดที่ 3. การออกกำลังกาย (exercise) (10 ท่า) ชุดที่ 4. ขึ้นคลายอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (cool down) (5 ท่า)	- ความคิดเห็นต่อการใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด
ขั้นตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด	2. คู่มือในการใช้ (ภาษาไทย) 3. คลิปวิดีโอสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกาย 4. โปสเตอร์ท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย	- ด้านรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด - ด้านทัศนคติ
		- สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหลังการใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)

สมมติฐานในการวิจัย

1. ผู้สูงอายุมีพัฒนาการในการเคลื่อนไหวร่างกายเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น หลังจากได้ใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด
2. ผู้สูงอายุการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุโดยรวมและรายบุคคลที่ใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด
3. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยและพัฒนา (Research and development) ด้วยการออกแบบรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด ใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ



ผู้สูงอายุในจังหวัดยะลา จำนวน 30 คน โดยมีเกณฑ์เลือกผู้มีคุณสมบัติ ดังนี้ 1. ผู้สูงอายุ อายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3) ทั้งเพศชาย และหญิงที่อยู่ในจังหวัดยะลา 2. สื่อสารภาษาไทยได้ การรับรู้และสื่อความหมายเข้าใจ 3. มีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันปกติ และ 4. มีความเต็มใจ ยินดีให้ความร่วมมือ ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย คู่มือรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่า กีฬาปันจักสีลัด ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบเองจากการศึกษาและรวบรวมจากตำราที่เกี่ยวข้อง แบบประเมิน พัฒนาการทางร่างกายเชิงปฏิบัติการ (การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย) และแบบประเมินความพึงพอใจ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้รูปแบบเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดยะลา การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ทำการศึกษาในปีการศึกษา 2565 มีกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลเป็นผู้สูงอายุ ที่อยู่ในพื้นที่จังหวัดยะลา จำนวน 30 คน โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็น 2 ชุด ดังนี้ ชุดที่ 1 ประเมิน สมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ (The Senior Fitness Test) ชุดที่ 2 ประเมินความพึงพอใจ และทัศนคติต่อ รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ 1) วิเคราะห์หาประสิทธิภาพของคู่มือรูปแบบเคลื่อนไหว ร่างกาย โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด โดยใช้สูตร E_1/E_2 (เผชญิกิจระการ. 2542:13 – 14) 2) เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการใช้คู่มือรูปแบบเคลื่อนไหวร่างกาย โดยประยุกต์จากท่า กีฬาปันจักสีลัด โดยใช้การทดสอบค่าที 3) วิเคราะห์ความพึงพอใจต่อคู่มือรูปแบบเคลื่อนไหวร่างกาย โดย ประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คะแนน ดังนี้ 5 หมายถึง มีความพึงพอใจต่อมากที่สุด 4 หมายถึง มีความพึงพอใจมาก 3 หมายถึง มีความพึงพอใจปานกลาง 2 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อย และ 1 หมายถึง มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน N=30	ร้อยละ
เพศ	ชาย	8	26.7
	หญิง	22	73.3
อายุ	ต่ำกว่า 60 ปี	4	13.3
	61-65 ปี	23	76.7
	66-70 ปี	3	10.0
สถานภาพ	สมรส	23	76.7



	หย่า	1	3.3
	หม้าย	6	20.0
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา/เทียบเท่า	19	63.3
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/เทียบเท่า	8	26.7
	อนุปริญญา/เทียบเท่า	1	3.3
	ปริญญาตรี	2	6.7
	สูงกว่าปริญญาตรี	-	-
อาชีพ	กิจการส่วนตัว	3	10.0
	รับจ้าง	6	20.0
	ค้าขาย	4	13.3
	เกษตรกร	14	46.7.
	ข้าราชการบำนาญ	1	3.3
	อื่น ๆ ระบุ ลูกจ้างหน่วยงานรัฐ	2	6.7
	รายได้ของท่านเฉลี่ยต่อเดือน		
	ต่ำกว่า 1,000 บาท	-	-
	1,001-5,000 บาท	11	36.7
	5,001-10,000 บาท	16	53.3
	10,001-15,000 บาท	3	10.0
โรคประจำตัว	โรคเบาหวาน	18	60.0
	โรคความดันโลหิตสูง	12	40.0.
	รวม	30	100

ตารางที่ 2 ผลเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ที่ใช้รูปแบบเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด เพื่อส่งเสริมสุขภาพสุขภาพของผู้สูงอายุ

สมรรถภาพทางกาย	ก่อนใช้รูปแบบการเคลื่อนไหว		หลังใช้รูปแบบการเคลื่อนไหว		t-test
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. การลุกยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที (30 – Second Chair stand)	16.17	4.17	16.26	4.24	2.78*
2. งอแขนพับศอก (Arm Curl test)	14.33	4.92	15.47	4.60	4.39**
3. เดินย่ำเท้า 2 นาที	165.59	35.32	165.33	35.28	3.01**



(2-Minute Step Test)					
4. นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Chair Sit- and- Reach test)	10.30	2.95	11.56	2.99	2.89*
5. การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง (Back scratch test)	10.83	3.45	12.06	3.10	4.22**
6. การลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ (8-feet up-and-go test)	20.92	7.97	26.32	8.27	3.69**

ตารางที่ 3 ความพึงพอใจการใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
ระดับความพึงพอใจ			
1. รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด มีความเหมาะสม	4.00	0.26	มาก
2. จำนวนท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด มีความเหมาะสม	3.70	0.65	มาก
3. ระยะเวลาในการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด มีความเหมาะสม (30 นาที)	3.70	0.60	มาก
4. ภาษาที่ใช้ในคู่มือการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด เข้าใจง่ายและเหมาะสมต่อผู้ใช้งาน	3.73	0.58	มาก
	3.83	0.46	มาก
5. สามารถปฏิบัติตามรูปแบบของคู่มือ และโปสเตอร์ ได้ง่ายไม่ยุ่งยาก	3.83	0.46	มาก
โดยรวม	3.73	0.52	มาก
ทัศนคติต่อรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย			
1. รูปแบบของกิจกรรมสามารถทำได้ต่อเนื่อง และทำได้ทุกเพศทุกวัย	3.76	0.72	มาก
2. รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬา	3.97	0.49	มาก

ปันจักสีลัต ที่ถูกต้องจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง			
3. รูปแบบการเคลื่อนไหวโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต สามารถสร้างแรงงูใจในการออกกำลังกาย	3.77	0.57	มาก
4. รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต มีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้	3.92	0.28	มาก
5. รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต สามารถอนุรักษ์ และสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้	3.70	0.65	มาก
โดยรวม	3.82	0.60	มาก

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 30 คน (N=30) เมื่อพิจารณา รายละเอียดในแต่ละตัวแปรของผู้สูงอายุที่ศึกษา แบ่งเป็นเพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 เพศชายจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 อายุ ระหว่าง 61-65 ปีมากที่สุด จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.7 อายุ น้อยที่สุดคือ อายุ 66-70 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 สถานภาพมากที่สุดคือ สมรส จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.7 สถานภาพน้อยที่สุด คือ สถานภาพหย่า จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ระดับการศึกษามากที่สุด คือ ประถมศึกษา/เทียบเท่า จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 ระดับการศึกษาน้อยที่สุดอนุปริญญา/เทียบเท่าจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 อาชีพมากที่สุดคือ เกษตรกร จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 น้อยที่สุดอาชีพข้าราชการบำนาญ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 รายได้มากที่สุด 5,001-10,000 บาท จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 รายได้น้อยที่สุด 10,001-15,000 บาท จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 โรคประจำตัว มากที่สุด คือ โรคเบาหวานจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 และโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีค่าระดับทดสอบค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ผอมบาง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 พอเหมาะ 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 และน้ำหนักเกิน Class 1 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0

และระดับความพึงพอใจ และทัศนคติต่อการใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต สรุปได้ว่า ความพึงพอใจการใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัต โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 3.73 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 มีระดับความพึงพอใจมาก และด้านทัศนคติต่อรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยมีค่าเฉลี่ยรวม 3.82 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60 มีระดับความพึงพอใจมาก ซึ่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ

อภิปรายผล

การศึกษาผลของรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัดเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดยะลา ดังนี้

การนำรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด เป็นรูปแบบที่คนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้คุ้นเคย โดยเฉพาะผู้ที่นับถือศาสนาอิสลาม เพราะเป็นศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคใต้ ที่หลายๆคนรู้จัก ยิ่งคนที่นับถือศาสนาอิสลามจะมีข้อจำกัดในด้านวิธีการดำเนินชีวิต และการแต่งกาย ดังนั้นเมื่อนำรูปแบบศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่าง “สีละ” หรือปันจักสีลัดมาประยุกต์กับการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุให้ความสนใจ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

สอดคล้องกับงานวิจัย “โนราบิก” การประยุกต์ศิลปะแดนใต้เพื่อ สร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (Junwin, Ratchathawan, Dissara, & Thanormchayathawat, 2019) โนราบิกจึงเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ชื่นชอบของผู้สูงอายุในภาคใต้ เพราะนอกจากจะเป็นศิลปะ พื้นบ้านแล้วโนราบิก ยังใช้เสียงมโนราห์มาเป็นจังหวะเพื่อแสดงท่าร่ายรำในการออกกำลังกายที่สนุกสนาน เร้าใจ เหมาะสมกับวัฒนธรรมภาคใต้มากกว่าการออกกำลังกายแบบอื่น

นอกจากนี้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด มีทั้งหมดจำนวน 20 ท่า แบ่งออกเป็น 4 ชุด คือ ชุดที่ 1. ท่าเตรียมความพร้อมของร่างกาย (warm – up) จำนวน 2 ท่า ชุดที่ 2. ท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) จำนวน 3 ท่า ชุดที่ 3. การออกกำลังกาย (exercise) จำนวน 10 ท่า และชุดที่ 4. ขั้นตอนคลายอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (cool down) จำนวน 5 ท่า ซึ่งเป็นท่าทางที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้เองที่บ้าน และไม่ได้ใช้แรง หรือเคลื่อนไหวร่างกายมากเกินไป โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบก่อนจะนำไปใช้จริง และผลจากการวัดความพึงพอใจการใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับความพึงพอใจมาก ส่วนด้านทัศนคติต่อรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากกีฬาปันจักสีลัด ก็มีระดับความพึงพอใจมากเช่นกัน

ซึ่งในขณะที่ทดลองใช้รูปแบบดังกล่าว พบว่า ผู้สูงอายุให้ความสนใจ ในท่าทางกีฬาปันจักสีลัด และสามารถปฏิบัติตามได้เป็นอย่างดี และเมื่อมีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุพบว่า สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุด้านการลุกยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที (30 – Second Chair stand) งอแขนพับศอก (Arm Curl test) เดินย่ำเท้า 2 นาที (2-Minute Step Test) นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Chair Sit- and-Reach test) การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง (Back scratch test) และการลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ (8-feet up-and-go test) หลังจากใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายมีสมรรถภาพที่ดีขึ้น ก่อนการใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยและพัฒนา

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ควรมีการศึกษาถึงผลของการใช้รูปแบบเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดยะลาต่อตัวแปรอื่นๆ เช่น สมรรถภาพทางกาย กล้ามเนื้อ การทรงตัว ระดับความดันโลหิต ระดับไขมันในเลือด และระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น

1.2 ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาการใช้รูปแบบเคลื่อนไหวร่างกายโดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับให้ เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ เป็นต้น โดยวิเคราะห์ รายละเอียดในแต่ละท่าในเชิงกายวิภาคศาสตร์

1.3 ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ โดยการใช้รูปแบบเคลื่อนไหวร่างกาย โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัดต่อไป เช่น เพิ่มระยะเวลาในการนำไปใช้ เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรให้มีการนำรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ไปใช้กับพื้นที่อื่นหรือกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ด้วยเพื่อเป็นการยืนยันว่าโดยารูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด เพื่อส่งเสริมสุขภาพนี้มีประสิทธิภาพ

2.2 มีการสร้างและพัฒนาารูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยประยุกต์จากท่ากีฬาปันจักสีลัด เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ได้กับทุกกลุ่มวัย โดยเน้นลักษณะเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) และมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุมากที่สุด

บรรณานุกรม

กาญจนารัตน์ ทองบุญ. (2548). แนวปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในศูนย์สุขภาพชุมชนรัตนวาริ

อำเภอห้วยตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ.

คู่มือการทดสอบ ICSPFT การกีฬาแห่งประเทศไทย.การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (2543).

[ระบบออนไลน์]. เข้าถึงจาก http://119.46.166.126/self_all/selfaccess7.

(วันที่สืบค้น 25 กันยายน 2565)

จุฑาพร แหยมแก้ว. (2560). รูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุขตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง

จังหวัดเพชรบูรณ์. ในบัณฑิตา อินสมบัต (บ.ก.) รายงานสืบเนื่องจากการ ประชุมสัมมนาวิชาการ

นำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ (Proceedings) เครือข่ายบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราช

ภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 17 (หน้า 1401-1412). มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.

เจษฎา เนตรพลับ และวีรชาติ เปรมานนท์. (2559). นาฏยศิลป์ พื้นเมืองมลายูปาดานิ.วารสารบริการ

วิชาการ,มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 : วารสารวิทยบริการ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



เฉลิม มากนวล. (2551). “มะโย่ง, ซิละ, ดีเกฮูลู,” ในลักษณะไทย ศิลปะการแสดง. (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา (2549). การเล่นเพื่อการเรียนรู้ ในเด็กออทิสติก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ :

คณะกรรมการพัฒนาออทิสติก สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต.

นวลฉวี ทรรพนันท์ และคณะ. (2557). นาฬิกาชีวิต เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ฟาอภัยจำกัด.

นิภารัตน์ ศรีรักษ์. (2557). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุใน

ชมรมผู้สูง อายุบ้านน้ำขาว ตำบลกายุคละ อำเภอบาง จังหวัดนราธิวาส. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาสาธารณสุข ศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.

บรรลุ ศิริพานิช. (2553). คู่มือผู้สูงอายุ. ฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.

บรรลุ ศิริพานิช. (2559). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

บุญยืน สุภาพ. (2522). การศึกษาเปรียบเทียบปัญหาความต้องการ และโลกทัศน์ของคนชราในสถาน

สงเคราะห์ของรัฐและเอกชน. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขารัฐศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย,

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร. (2550). ระเบียบการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประคอง อินทรสมบัติ. (2539). การประเมินภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : รามาธิบดีพยาบาลสาร.

ประเวศ วะสี. (2543). สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.

ประพนธ์ เรืองณรงค์. (2542). “รองเง็ง, ลีละ, ดีเกฮูลู” ในสารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ. 2545 เล่ม 13.

กรุงเทพฯ : สยามเพรสแมเนจเม้นท์.

ประพนธ์ เรืองณรงค์. (2542). ซิละหรือปือตีกาศิลปะการต่อสู้ไทยมุสลิมแบบโบราณ.

[ระบบออนไลน์]. เข้าถึงจาก <http://www.oknation.net>. (วันที่สืบค้น 12 มีนาคม 2565)

พิเชษฐ์ สุธรรมรักษ์. (2548). ประสิทธิภาพของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนโดยสถานีนามัย

ตำบลบ้านยาง อำเภอสางใต้ จังหวัดสระบุรี.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นามมีบุ๊คส์พับ

ลิเคชั่นส์.

วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับ

ผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง. มหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนครศรีอยุธยา.

วีระวัฒน์ แซ่จิ้ว. (2559). กิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัด

ชลบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.



วันเพ็ญ วงศ์จันทร์. (2539). **แบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาธารณสุขศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2544). **สวัสดิการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออก. (2543). รายงานการติดตามการสำรวจข้อมูลผู้ด้อยโอกาสในเขตภาคตะวันออก (เด็กด้อยโอกาส คนพิการ ผู้สูงอายุ สตรีกลุ่มเสี่ยง) ระยะเวลา: ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคตะวันออก.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). **สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ . ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย**.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมาคมปันจักสีลัดแห่งประเทศไทย. **ประวัติกีฬาปันจักสีลัด**. (ม.ป.ป). [ระบบออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูล

<http://www.pencaksilatthailand.com/Rules.html> (20 มีนาคม 2565)

Bryer, D. (2004). **Empowerment Groups : An Adventure in Early Stage Programming**.

Missouri, The Missouri Coalition of Alzheimer's Association Chapters, Alzheimer's Association.

Che, H. L., Yeh, M. L., & Wu, S. M. (2006). **The self-empowerment process of primary**

Caregivers : A study of caring for elderly with dementia. Journal of Nursing Research, 14 (3), 209-217.

Chung, J. C. (2001). **Empowering individuals with early dementia and their carers: An**

Exploratory study in the Chinese context. American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementia, 16(2), 85-88.

Conger, J. A., & Kanungo, R. N. (1988). **The empowerment process: Integrating theory**

and practice. Academy Management Review, 13(3), 471-482.

Gibson, C. H. (1991). **A concept analysis of empowerment**. Journal of Advanced

Nursing, 16, 354-361.

Junwin, B., Ratchathawan, R., Dissara, W., & Thanormchayathawat, B. (2019). No-Ra-Bic: Thai Southern Art Application for Promoting Health in Elderly. Mahamakut Graduate School Journal, 17(1), 169-173.

Matsumoto, N., & Ikeda, M. (2009). **Empowering older people with dementia and**

family caregivers: A participatory action research study. International Journal of Nursing Studies, 46, 431-441.



- Pender, N.J., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A. (2002). **Health Promotion in Nursing Practice.** 4 th (ed). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Rakowski, W, Mor, V. (1992). **The association of physical activity with mortality among older adults in the longitudinal study of aging.** Journal of Gerontology. 47(4): 122-9.
- Rodwell, C. M. (1996). **An analysis of the concept of empowerment.** Journal of Advanced Nursing, 23, 305-313.
- Welschen, L. (2008). **Disease management for patients with type 2 diabetes: Towards patient Empowerment.** International Journal of Integrated Care, 8(22), 1-2.