



การศึกษาผลการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้าน
“สวยสุขภาพดี”บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
โดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies

**A Study of the Results of Using Thai Classical Performing Arts in
Exercising for the "Soi Sukkapap Dee" Housewives Community Group in
Ban Nong Koi, Dang Yai Sub-district, Mueang District, Khon Kaen, by
Using Devies' Practical Skills Learning Management Model**

ทรงสิทธิ์ เมืองสนธิ¹, ศิริพงษ์ เพี้ยศิริ²

^{1,2}คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น, ประเทศไทย

Songsit Mueangson¹, Siripong Piasiri²

^{1,2}Faculty of Education, Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand

✉: meuxnsnt@gmail.com

(Corresponding Email)

Received: 02 April 2025; Revised: 25 April 2025; Accepted: 29 April 2025

© The Author(s) 2025

บทคัดย่อ

การศึกษาผลการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้าน “สวยสุขภาพดี”บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาผลการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้าน “สวยสุขภาพดี”บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies (2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มแม่บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ (1) แผนการจัดกิจกรรมการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกาย จำนวน 6 แผน แผนละ 2 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง (2) ชุดสื่อวีดิทัศน์ประกอบการเรียนรู้ (3) เอกสารประกอบการเรียนรู้ (4) แบบสอบถามความพึงพอใจ จำนวน 3 ด้าน 12 ข้อ (5) แบบวัดทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ จำนวน 10 ข้อ ข้อ รูปแบบที่ใช้ในการศึกษาเป็นการศึกษาแบบเชิงทดลอง คือเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มเดียววัดหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ร้อยละ ผลการศึกษา พบว่า 1. ผลการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้าน “สวยสุขภาพดี”บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies จำนวน 10 คน พบว่า ผู้เรียนใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด โดยรวมเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(S.D.) เท่ากับ 0.76 2. ผลการศึกษาความพึงพอใจ ของกลุ่มแม่บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 คน ที่ใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายโดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies พบว่า ผู้เรียนเรียนมีความพึงพอใจต่อทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายโดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies อยู่ในระดับมากที่สุด โดยรวมเฉลี่ย (\bar{X}) 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.64

คำสำคัญ : การศึกษาผลการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกาย, “สวยสุขภาพดี”; การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติ; Devies

Abstract

This study investigates the effects of using traditional Thai dance postures in exercise among members of the “Suaysukkapabdee” group in Nongkoy Village, Daengyai Subdistrict, Mueang District, Khon Kaen Province. The study utilizes the Devies-based practical skills learning approach. The objectives of the study are: (1) to examine the effects of using traditional dance postures for exercise on the participants, and (2) to assess their satisfaction with the program. The sample group consisted of 10 housewives from Nongkoy Village, selected through purposive sampling. The research tools included (1) six activity plans for incorporating traditional dance postures into exercise, each lasting 2 hours, totaling 12 hours; (2) instructional videos; (3) learning materials; (4) a satisfaction questionnaire covering three aspects with 12 items; and (5) a skills assessment form for measuring exercise performance with 10 items. The study employed a quasi-experimental research design, specifically a single-group posttest design, and data were analyzed using statistical methods including mean, standard deviation, and percentage analysis. The findings are expected to provide insights into the effectiveness of traditional dance postures in exercise and participants' satisfaction with the program. Research Findings: 1. The results of using traditional Thai dance postures for exercise among the " Suaysukkapabdee " housewives' group in Nongkoy Village, Daengyai Subdistrict, Mueang District, Khon Kaen Province, using the Devies-based practical skills learning approach with 10 participants, revealed that the participants used Thai dance postures for exercise at the highest level, with a mean score (\bar{X}) of 4.32 and a standard deviation (S.D.) of 0.76. 2. The results of the satisfaction survey among the housewives' group in Nongkoy Village, Daengyai Subdistrict, Mueang District, Khon Kaen Province, who used Thai dance postures for exercise with the Devies-based practical skills learning approach, showed that the participants were highly satisfied with using Thai dance postures for exercise, with a mean score of 4.59 and a standard deviation (S.D.) of 0.64.

Keywords: A Study of the result using Thai classical performing dance in exercising; ‘SoiSukkapabdee’; Integrating Learning Management; Devies

1. บทนำ

องค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ว่าปี พ.ศ. 2544-2643 (2001-2100) จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ หมายถึงการมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลกและมีแนวโน้มว่าประชากรผู้สูงอายุเหล่านี้จะมีฐานะยากจน เป็นประเด็นท้าทายทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจที่แต่ละ



ประเทศจะต้องมีแผนรองรับ สำหรับประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ สรุปว่าไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 (2005) โดยมีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 10.4 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในช่วงปี 2567-2568 (2024-2025) หากย้อนกลับไปดูนิยามของผู้สูงอายุ (Older person) องค์การสหประชาชาติได้นิยาม ผู้สูงอายุ หมายถึงประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไปและได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ 3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ ทั้งนี้ การคาดการณ์ว่าโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในศตวรรษแห่งผู้สูงอายุช่วงปี 2001-2100 นั้น แต่ละประเทศจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละประเทศ เช่น ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การพัฒนาทางด้านการแพทย์ การโภชนาอาหาร สถานการณ์ประชากรของโลก จำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุ (Ageing Society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา โดย 1 ใน 10 ของประชากรไทยเป็นประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และ คาดว่าประเทศไทยจะเป็น “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (Complete Aged Society) ในปี พ.ศ. 2565 คือประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นถึง 1 ใน 5 และเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) ภายในอีก 20 ปีต่อจากนี้ไป คือใน พ.ศ. 2578 โดยประมาณการว่าจะมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนประชากรทั้งหมดผู้สูงอายุเป็นวัยที่เกิดการเสื่อมถอยของร่างกาย ประสิทธิภาพการทำงานอวัยวะต่าง ๆ นำไปสู่ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันลดลงผู้สูงอายุมักมีความผิดปกติด้านการมองเห็น ด้านการรับรู้ความรู้สึก กระดูกจะเปราะและหักง่ายเนื่องจากการสลายของแคลเซียมออกจากกระดูก กระดูกสันหลังสั้นลงเพราะฮอร์โมนกระดูกบางลง ทำให้ผู้สูงอายุหลังค่อม ความสูงลดลง กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่าง ๆ บางและเสื่อมลง น้ำไขข้อกระดูกลดลงทำให้บางครั้งได้ยินเสียงแกรบแกรบขณะเคลื่อนไหว มีปัญหาการเคลื่อนไหวของข้อไม่สะดวก ข้อติดแข็ง ปวดตามข้อ ข้ออักเสบและติดเชื้อง่าย จำนวนมวลและเส้นใยกล้ามเนื้อลดลง ระยะเวลาที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อครั้งจะนาน ทำให้การเคลื่อนไหวช้าลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดน้อยลง ส่งผลต่อการทรงตัวไม่มีความสมดุล กล้ามเนื้อไม่มีแรง และมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้มได้ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญต่อการเกิดการบาดเจ็บ ภาวะทุพพลภาพ ภาวะพึ่งพิง และเสียชีวิตของผู้สูงอายุ

การมีสุขภาพที่ดี ควรเริ่มให้ความสำคัญตั้งแต่พื้นฐานการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งก็คือกลไกการสร้างสุขภาพให้ดีขึ้นหรือแข็งแรงยิ่งขึ้นด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การฝึกทำสมาธิ และการป้องกันปัญหาสุขภาพ ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อลดความเสี่ยงหรือโอกาสในการเกิดโรค ในปัจจุบัน ผู้คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพดีมากขึ้น ด้วยเหตุที่ไม่มีใครอยากมีปัญหาสุขภาพ ไม่อยากมาโรงพยาบาลบ่อย ๆ เพราะถ้าหากพบความผิดปกติหรือมีปัญหาสุขภาพแล้ว ก็อาจเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตหลาย ๆ ด้านเลยทีเดียว ได้มีอยู่สิ่งหนึ่งที่ผู้คนทุกยุคสมัยพยายามต่อสู้และหาทางเอาชนะมาโดยตลอด เนื่องจากสิ่งนี้เป็นตัวการสำคัญในการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ รวมไปถึงริ้วรอยบนผิวหนังและสีผิวที่เปลี่ยนไปของพวกเราทุกคน สิ่งนั้นก็คือ “ความแก่” ซึ่งหน่วยเล็กที่สุดในร่างกายที่มีความแก่เริ่มมาจากที่ระดับเซลล์ หากเซลล์หลายเซลล์แก่หรือเสื่อมมาก ๆ ก็จะส่งผลต่ออวัยวะและรวมไปถึงระบบนั้น ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเกิดโรคนั้นเอง ความแก่ เป็นสิ่งที่ไม่มีใครต้องการจะเป็น หรือไม่มีใครอยากได้ยีน เพราะความแก่ มีความสำคัญในการใช้ชีวิตในทุก ๆ ทาง ไม่ว่าจะเป็นการประกอบอาชีพ หรือการมีสุขภาพดี ความอยากชะลอวัย อยากต้านวัย หรือ อยากต้านความแก่นั้น ทำให้เกิดศาสตร์ทางการแพทย์แขนงหนึ่งที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ในการต่อต้านความแก่ของสุขภาพ โดยมีชื่อเรียกว่า “เวชศาสตร์ชะลอวัย” (Anti-Aging) ซึ่งสำหรับในประเทศไทย ปัจจุบันก็เริ่มเป็นที่รู้จัก ได้รับความสนใจ และเข้ามามีบทบาทมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยหลักสำคัญในการชะลอหรือต้านวัย ประกอบไปด้วยการดูแล 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหาร การออกกำลังกาย ด้านอารมณ์และทัศนคติ ทั้งในด้านอาหาร อาหารที่ชะลอวัย เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์หรือมีคุณค่าทางอาหารมาก มีโทษน้อย มักเป็นประเภทผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี เนื้อสัตว์ประเภทปลา นมไขมันต่ำ เป็นต้น ด้านออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มจากปกติ เป็นรูปแบบชัดเจน ทำต่อเนื่องสม่ำเสมอในระยะเวลาประมาณ 20-30 นาทีขึ้นไป ซึ่งต่างจากการออกกำลังกายหรือใช้กำลังทำงาน เพราะให้ผลดีในการส่งเสริมและป้องกันโรคต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นต่อระบบหัวใจ หลอดเลือด และระบบหายใจ เป็นต้น ด้านอารมณ์และทัศนคติ ร่างกายและจิตใจ รวมถึงมีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ จะช่วยลดความตึงเครียดได้ ซึ่งโอกาสที่ร่างกายจะหลั่งสารหรือฮอร์โมนที่ส่งผลเสียต่อร่างกายเองนั้นก็จะมีน้อย ความแก่ก็จะเกิดขึ้นได้ยากหรือช้าลงหากเราทั้งดูแล ส่งเสริม และป้องกันสุขภาพให้เหมาะสม รักษาสมดุลทั้ง 3 ด้านให้ดี เราก็จะมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ สามารถชะลอความแก่ ชะลอวัย ห่างไกลโรคได้อย่างแน่นอน และอีกหนึ่งสิ่งสำคัญ คือการตรวจสุขภาพตามช่วงวัยเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อลดอัตราความเสี่ยงที่อาจเกิดโรคต่างๆ และยังสามารถเข้าไปช่วยเพิ่มโอกาสในการรักษาโรคนั้น ๆ ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นด้วย

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า บ้านหนองกอยมีกลุ่มแม่บ้านจำนวนหนึ่งซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุ ได้มีการจับกลุ่มกันออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายอย่างต่อเนื่องโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และทำเต้นประกอบเพลงต่าง ๆ แต่ยังคงขาดความตรงในจังหวะของเพลงที่เร็วเกินไปต้นตามไม่ทันทำให้เป็นเรื่องที่ยากสำหรับผู้สูงอายุ และมีท่าที่ซ้ำเดิมไม่เกิดความสนุกสนาน ดังนั้นผู้วิจัย จึงอยาก

ออกแบบท่าออกกำลังกายโดยนำเอาท่ารำนาฏศิลป์ซึ่งมีการเคลื่อนไหวท่าทางที่อ่อนช้อย มีจังหวะช้าลงเหมาะสมกับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังเป็นการอนุรักษ์ศิลปะวัฒนธรรมของท้องถิ่นให้คงอยู่ ทำให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน มีจิตใจที่เบิกบาน

นาฏศิลป์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันบทบาทของนาฏศิลป์ส่งผลต่อการดำรงชีวิตและสังคมของมนุษย์ทั้งส่วนตัวและส่วนรวมบทบาทที่น่าสนใจอย่างหนึ่งของนาฏศิลป์ได้แก่การออกกำลังกายกิจกรรมนาฏศิลป์มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายหลายรูปแบบหนึ่งด้วยนาฏศิลป์ต้องใช้กำลังอย่างมากในการฝึกหัดหรือฝึกซ้อมการแสดงดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงเหมือนออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลาปัจจุบันมีการนำนาฏศิลป์มาประยุกต์ให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานมีท่าทางรูปแบบโดยเลือกสรรท่าทางการเคลื่อนไหวที่ศึกษามาอย่างดีแล้วว่าเป็นการกระตุ้นหรือบำบัดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเช่นเพิ่มกล้ามเนื้อไขมันช่วยให้ผู้ออกกำลังกายกระดูกประปรี่กระดูกอ่อนกระดูกแข็งกระดูกอ่อนทำให้เกิดความสุขในสังคมมีนักวิชาการทำการวิจัยโดยนำการเคลื่อนไหวร่างกายทางนาฏศิลป์มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายกับผู้คนหลากหลายวัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยผู้สูงอายุเนื่องจากปัจจุบันนี้ทั่วโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุกระทรวงสาธารณสุขระบุว่าประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 ผู้สูงอายุจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมวัฒนธรรมเทคโนโลยีที่รุดหน้าอย่างรวดเร็วในสังคมปัจจุบัน

จากการศึกษาพบว่าการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มบ้านหนองกอย โดยใช้การจัดการสอนทักษะปฏิบัติแบบ Devies มีขั้นตอนที่สำคัญของการจัดกิจกรรม คือ 1) วิเคราะห์ทักษะปฏิบัติที่ต้องการพัฒนาให้เกิดกับผู้เรียน 2) วางแผนเพื่อจัดลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะปฏิบัติ 3) จัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติโดยเริ่มจากครูอธิบายและสาธิตให้ดู นักเรียนฝึกทำปฏิบัติตาม และฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดความเชี่ยวชาญ เป็นต้น 4) ให้ข้อมูลป้อนกลับผลการใช้ทักษะปฏิบัติของผู้เรียน และ 5) มอบหมายให้ผู้เรียนฝึกทักษะปฏิบัติเพิ่มเติมเพื่อความเชี่ยวชาญมากขึ้นจากสภาพปัญหาผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้าน “สวยสุขภาพดี” บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเองสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้าน “สวยสุขภาพดี” บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มแม่บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental Design) แบบกลุ่มเดียววัดผลหลังการทดลอง (One Group Post-Test Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มแม่บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มแม่บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

1. แผนการจัดกิจกรรมการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกาย จำนวน 6 แผน แผนละ 2 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง

2. ชุดสื่อวีดิทัศน์ประกอบการเรียนรู้

3. เอกสารประกอบการเรียนรู้

4. แบบสอบถามความพึงพอใจ

5. แบบวัดทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบวัดทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ 5 หมายถึง มากที่สุด 4 หมายถึง มาก 3 หมายถึง ปานกลาง 2 หมายถึง น้อย และ 1 หมายถึง น้อยที่สุด

2. แบบสอบถามความพึงพอใจ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ไทยจากการประเมินระหว่างเรียนและหลังเรียน นำข้อมูลคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ ดังนี้ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้สถิติวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางในการใช้วิธีการทางสถิติ ดังนี้

1. แบบวัดทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ ใช้แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. แบบสอบถามความพึงพอใจ ใช้แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4. ผลการดำเนินการวิจัย

1. ผลการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้าน “สวยสุขภาพ” บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies

ตารางที่ 1 แสดงผลการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้าน “สวยสุขภาพ” บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies จำนวน 10 คน

ที่	รายการ	ค่าเฉลี่ย	S.D	แปลผล
1	เคยปฏิบัติทำออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำ	4.4	0.8	มากที่สุด
2	ทำออกกำลังกายเสริมให้มีทักษะร่างกายที่สมบูรณ์	4	1	มากที่สุด
3	นำท่ารำไปพัฒนาต่อยอด	4.3	0.78	มากที่สุด
4	สามารถปฏิบัติทาส่งกายตามที่กำหนด	4	1	มากที่สุด
5	มีความขยันในการฝึกซ้อม	4.2	0.87	มากที่สุด
6	ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ฝึก	3.9	0.94	มากที่สุด
7	มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	4.8	0.4	มาก
8	มีความคิดสร้างสรรค์	4.9	0.3	มาก
9	มีความสามารถในการวางแผนกิจกรรม	4.3	0.7	มากที่สุด
10	การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้	4.4	0.8	มากที่สุด
เฉลี่ย		4.32	0.76	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 แสดงผลการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้าน “สวยสุขภาพ” บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies จำนวน 10 คน พบว่า ผู้เรียนใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด โดยรวมเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.76

2. ผลการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มแม่บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ตารางที่ 2 แสดงผลการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มแม่บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 คน

รายการ	มาก	มาก	ปาน	น้อย	น้อย	ค่าเฉลี่ย	s.d
	ที่สุด	4	กลาง	2	ที่สุด		
	5		3		1		



ด้านกิจกรรมการจัดการเรียนรู้							
1. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้มีความท้าทายความสามารถ และยากง่ายพอเหมาะ	4	3	2	1	-	4	1
2. ท่านมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติและเข้าถึง กิจกรรมได้	5	3	2	-	-	4.3	0.78
3. บรรยากาศในการเรียนผ่อนคลาย สนุกสนาน ไม่ตึงเครียด	4	3	2	1	-	4	1
4. ได้ฝึกทักษะปฏิบัติต่าง ๆ อย่างมั่นใจ	5	2	3	-	-	4.2	0.87
ด้านเนื้อหา							
5. มีความพึงใจกับการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำ	8	2	-	-	-	4.8	0.4
6. มีผู้รับผิดชอบอย่างใกล้ชิด	9	1	-	-	-	4.9	0.3
7. ท่านมีความรู้สึกหรือไม่ว่าการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำมีประโยชน์ต่อร่างกาย	5	3	2	-	-	4.3	0.78
8. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำมีประโยชน์หรือไม่	6	2	2	-	-	4.4	0.8
9. มีขั้นตอนวิธีการการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำที่ชัดเจนเหมาะสม	7	2	1	-	-	4.6	0.66
ด้านสื่อการสอน							
10. มีสื่อการที่น่าสนใจ ชัดเจน	8	2	-	-	-	4.8	0.4
11. มีการออกแบบท่ารำที่ใช้สำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสม	9	1	-	-	-	4.9	0.3
12. มีเพลงและภาพประกอบ นำเสนอที่เหมาะสม	8	2	-	-	-	4.8	0.4
เฉลี่ย						4.59	0.64

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นผลการศึกษาความพึงพอใจ ของกลุ่มแม่บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 คน ที่ใช้ท่านาฏศิลป์ในการออกกำลังกายโดยใช้การจัดการเรียนรู้ ทักษะปฏิบัติแบบ Devies พบว่า ผู้เรียนเรียนมีความพึงพอใจต่อท่านาฏศิลป์ในการออกกำลังกายโดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies อยู่ในระดับมากที่สุด โดยรวมเฉลี่ย 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.64

5. อภิปรายผล

ผลการศึกษาผลการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้าน “สวยสุขภาพดี” บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies ผู้วิจัยได้อภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายของกลุ่มแม่บ้าน “สวยสุขภาพดี” บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies จำนวน 10 คน พบว่า ผู้เรียนใช้ทำนาฏศิลป์ในการออกกำลังกายมีทักษะทางนาฏศิลป์ เป็นไปในทางบวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยรวมเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 4.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.76 อาจเป็นเพราะว่า การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ Devies ทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาศักยภาพด้านทักษะทางนาฏศิลป์อย่างเต็มความสามารถ เกิดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนที่ช่วยเหลือแลกเปลี่ยนและให้ความร่วมมือซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของดร.สุรสา โค้งประเสริฐ "การรำไทยเพื่อการออกกำลังกาย" สิ่งสำคัญคือ ร่างกายต้องมีความพร้อม อย่างน้อย ต้องยืนหรือเดินได้ 2-3 เมตร ด้วยตัวเองอย่างปลอดภัย ขยับถอยหลังได้ ไม่เท้าไม่เป็นอุปสรรค ยกเว้นผู้ที่ต้องนั่งรถเข็น ซึ่งจะต้องฝึกแยกเฉพาะด้วยท่าที่แตกต่างกัน ควรจะทำให้สม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ติดต่อกันอย่างน้อย 6-8 สัปดาห์ ก็จะเห็นผลการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีและถ้าให้สมบูรณ์ที่สุดตามงานวิจัยที่ได้ศึกษามากก็ประมาณ 10-12 สัปดาห์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพันธ์ ล้าภาคและ ชุติรัตน์ ล้าภาค (2565) บทคัดย่อการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ไทย มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยคือ 1) เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ไทย 2) เพื่อพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/3 ในปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครจำนวน 40 คนได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ไทย จำนวน 1 แผน 2) แบบวัดทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ไทย โดยกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน 5 ข้อ ได้แก่ 1. ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย 2. ความถูกต้องในด้านนาฏศิลป์ 3. ความคิดสร้างสรรค์ 4. สมรรถภาพทางกาย 5. การนำไปใช้จริง ผลการวิจัยพบว่า 1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ไทย ที่สร้างขึ้น วิเคราะห์หาประสิทธิภาพ E1/E2 ของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เท่ากับ 94.96/96.67 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 95/95ที่กำหนดไว้ 2) การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยทำนาฏศิลป์ไทย สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใช้สถิติวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าร้อยละ มีคะแนนหลังเรียนสูงกว่า 24 คะแนน เฉลี่ยอยู่ที่ 28.98 คะแนนหรือสูง

กว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 ที่กำหนดไว้ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเป็นจุดตัดในการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่า
นาฏศิลป์ไทย ด้วยสถิติทดสอบแบบอิงเกณฑ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มแม่บ้านหนองกอย ตำบลแดงใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัด
ขอนแก่น จำนวน 10 คน ที่ใช้ท่านาฏศิลป์ในการออกกำลังกายโดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติแบบ
Devies พบว่า ผู้เรียนเรียนมีความพึงพอใจต่อท่านาฏศิลป์ในการออกกำลังกายโดยใช้การจัดการเรียนรู้ทักษะ
ปฏิบัติแบบ Devies อยู่ในระดับมากที่สุด โดยรวมเฉลี่ย (\bar{X}) = 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ
0.64 อาจเป็นเพราะว่าเอกสารประกอบการเรียน เป็นสื่อการสอนที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกท้าทายในการเรียน มี
โอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมมือกัน นักเรียนได้ร่วมกันศึกษาและฝึกปฏิบัติกิจกรรม มีความสนุกสนาน มี
ทักษะทางนาฏศิลป์เพิ่มขึ้น ได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ และผู้ศึกษาได้สร้างเอกสารประกอบการเรียน โดย
คำนึงถึงหลักสำคัญในการสร้างองค์ประกอบและขั้นตอน โดยยึดหลักการและทฤษฎี ที่ตอบสนองความสนใจ
และความต้องการของผู้เรียน ผู้เรียนสามารถศึกษาและฝึกปฏิบัติกิจกรรมอย่างหลากหลาย นำไปประยุกต์ใช้
ในชีวิตประจำวันได้ สามารถค้นพบและสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง โดยอาศัยความรู้ความเข้าใจเดิมที่ได้
ศึกษาและเข้าใจจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พร้อมทั้งมีเนื้อหาเหมาะสม ไม่ง่ายและยากเกินไป เปิดโอกาส
ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการประเมินผลงานของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นผลทำให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น
ว่าต้องการ และชอบการเรียนนาฏศิลป์ด้วยเอกสารประกอบการเรียนในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ
งานวิจัยของมัชชูลา สุขนิยม (2560) ได้ทำการวิจัย เรื่องการพัฒนาทักษะปฏิบัติ เครื่องดนตรีคีตย์บอร์ดกลุ่ม
สาระการเรียนรู้ศิลปะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามแนวคิดของเดวี 1) เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติ
เครื่องดนตรีคีตย์บอร์ดกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามแนวคิดของเดวีที่มีประสิทธิภาพ 2)
เพื่อเปรียบเทียบทักษะปฏิบัติเครื่องดนตรีคีตย์บอร์ดที่เรียนด้วยการเรียนรู้ตามแนวคิดของเดวีกับเกณฑ์คะแนน
ร้อยละ 85 โดยมีนักเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ผ่านเกณฑ์ 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่หนึ่งที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติเครื่องดนตรีคีตย์บอร์ดกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนดอนบอสโกวิทยาอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 54 คนได้มาโดยวิธีการเลือก
แบบเจาะจงในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนจัดการเรียนรู้ตามแนวคิด
เดวี แบบประเมินทักษะปฏิบัติคีตย์บอร์ดและแบบสอบถามความพึงพอใจสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่
ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่า t-test 1)การจัดการเรียนรู้ที่มีทักษะปฏิบัติการ
จัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติเครื่องดนตรีตามแนวคิดของเดวีมีประสิทธิภาพ (E1/E2) เท่ากับ 88.41/96.75 ซึ่ง
สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 85/85 2)นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติเครื่องดนตรีคีตย์บอร์ดมี
คะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 88.04 โดยมีนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 3) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติเครื่องดนตรีคีย์บอร์ดตามแนวคิดของเดวีโดยภาพรวมมีความพึงพอใจสูงสุด

6. ข้อเสนอแนะ

1. ผู้สอนควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยนำเอกสารประกอบการเรียน ไปใช้จัดกระบวนการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง
2. ผู้สอนควรจัดบรรยากาศในชั้นเรียน ให้เหมาะสมและคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้ผู้เรียนจะได้พัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพ
3. ควรขยายขนาดของกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
4. ควรศึกษาความคงทนในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายให้ต่อเนื่องถึงระดับสูงขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). *คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60-89 ปี* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอเคแอส.
- ณัฐริกันต์ ศักดิ์สินิท, & สุรสา โคงประเสริฐ. (2564). ผลของการฝึกรำไทยร่วมกับการใส่น้ำหนักที่ข้อเท้าที่มีต่อความสามารถในการเดินและการทรงตัวในผู้สูงอายุ. *คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- ปกรณ วัฒนรัตน์. (2564). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. *โรงพยาบาลเปาโล*.
<https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/%E0%B8%9A%E0>
- ประพันธ์ ล้านาค, & ชุติรัตน์ ล้านาค. (2565). การพัฒนาทักษะการออกกำลังกายด้วยท่านาฏศิลป์ไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. *วารสารสหวิทยาการวิจัยและนวัตกรรมการศึกษา*, 1(1), 29-42.
- พรรณทิพ แสงสว่าง, โรจน์ จิตนาวัฒน์, & กนกพร สุคำวัง. (2559). ผลของการออกกำลังกายแบบก้าวตามตารางต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. *วารสารสหวิทยาการวิจัยและนวัตกรรมการศึกษา*, 1(1).
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ. (2555). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: พงษ์พานิชย์เจริญผล.
- วัชรพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว. (2557). *พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิไล ตาปะสี, ประไพวรรณ ด่านประดิษฐ์, & สีนวล รัตนวิจิตร. (2560). รูปแบบการจัดบริการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลวังตะกั่ว จังหวัดนครปฐม. *วารสารเกื้อการุณย์*, 24(1), 42-54.



วีระวัฒน์ แซ่จิว. (2559). *กิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา.

สามิตรรา กลีบบุบผา. (2564). ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพ. <https://www.phyathai.com/th/article/3558>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *ผลสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย 2560*.

<https://gnews.apps.go.th/news?news=22878>

สุปราณี หมิ่นยา. (2560). การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ: ประยุกต์ใช้ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์*.

อัญชลี จุมพฏจามีกร. (2564). *อยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ*.

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/06162014-1444>

อัญญา ปลดเปลื้อง, อัญชลี ศรีจันทร์, & สัณญา แก้วประพาฬ. (2560). การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ: การศึกษาแบบเรื่องเล่า. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 4(1), 91-104.