

กลยุทธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตน เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย
Strategies for Promoting Thai Reusi Datton Exercise to Enhance
the Quality of Life of Older Adults in Senior Schools,
Chiang Saen District, Chiang Rai

มยุรี วรรณไกรโรจน์¹ และ โกมินทร์ วังอ่อน²
Mayuree Wangrairot¹ and Gomin Wang-on²

Received: 20 September 2025; Revised: 30 October 2025; Accepted: 01 November 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ผลของการใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตน ที่เหมาะสมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และเพื่อสร้างกลยุทธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายดังกล่าว วิธีดำเนินการวิจัยเป็นแบบผสมวิธี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย จำนวน 34 คน ที่สมัครใจเข้าร่วม เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย การวิจัยกึ่งทดลอง แบบประเมินคุณภาพชีวิต 4 ด้าน (ร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม) และแบบสัมภาษณ์กลุ่ม โดยการทดลองออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน 9 ท่า ใช้ระยะเวลา 3 เดือน และการประชุมกลุ่มย่อยกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 17 คน การวิเคราะห์ข้อมูลด้านปริมาณ ใช้สถิติเชิงพรรณนาด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พร้อมสถิติเชิงอนุมานด้วยการทดสอบ Paired-Samples t-test ส่วนด้านคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตน 9 ท่า มีความเหมาะสมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน ซึ่งด้านสัมพันธภาพทางสังคมมีการพัฒนามากที่สุด รองลงมาคือ ด้านจิตใจ สิ่งแวดล้อม และด้านร่างกาย กลยุทธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ 1) กลยุทธ์เสริมแกร่งภายใน ขยายโอกาสสู่ภายนอก 2) กลยุทธ์ต่อยอดภูมิปัญญา สร้างคุณค่าสู่สากล 3) กลยุทธ์พิทักษ์ภูมิปัญญา ยินหยัดฝ่าอุปสรรค และ 4) กลยุทธ์ปรับฐานองค์กร ป้องกันภัยรอบด้าน โดยได้มีการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย และค่านิยมร่วมไว้เพื่อขับเคลื่อนกลยุทธ์ ซึ่งเป็นแนวคิดองค์รวมแบบวนซ้ำ เพื่อพัฒนาสุขภาวะเริ่ม

¹ สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนามิติภาค มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย; Program in Regional Development Strategies, Chiang Rai Rajabhat University

² คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย; Faculty of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University
Corresponding Author E-mail: mayureewanpong@gmail.com

จากด้านร่างกาย ก้าวสู่จิตใจ ขยายผลไปสู่สังคม และเชื่อมโยงกลับสู่สิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนอื่น โรงเรียนผู้สูงอายุ และศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; คุณภาพชีวิต; ฤๅษีดัดตน; โรงเรียนผู้สูงอายุ; กลยุทธ์

Abstract

This research article aimed to analyze the effects of applying an appropriate form of Thai Reusi Datton (Thai traditional hermit exercise) to enhance the quality of life among older adults and to develop strategies for promoting such exercise. A mixed-methods approach was employed, involving 34 elderly participants from the Senior School in Chiang Saen District, Chiang Rai Province, who voluntarily participated in the study. The research instruments included a quasi-experimental design, a quality of life assessment covering four dimensions (physical, psychological, social relationships, and environmental), and a focus group interview. The exercise intervention consisted of nine Reusi Datton postures practiced over a three-month period, complemented by a focus group discussion with 17 related stakeholders. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics through a paired-samples t-test, while qualitative data were analyzed using content analysis.

The findings revealed that the nine Reusi Datton postures were highly suitable for enhancing the quality of life of older adults. The participants' overall quality of life significantly improved in all four dimensions, with the greatest improvement observed in social relationships, followed by psychological, environmental, and physical dimensions, respectively. The strategies for promoting Thai Reusi Datton exercise to enhance the quality of life of older adults consisted of 1) Strengthening internal capacity and expanding external opportunities, 2) Extending local wisdom toward universal values, 3) Preserving traditional wisdom and overcoming obstacles, and 4) Restructuring organizations to ensure holistic protection. A vision, mission, goals, and shared values were established to drive these strategies, based on a cyclical holistic concept for health development beginning with the body, progressing to the mind, extending to the community, and continuously linking back to the environment. The proposed strategies can be applied to the development of health promotion programs for older adults in other communities, senior schools, and

centers for quality of life development and occupational promotion for the elderly.

Keywords: Elderly; Quality of Life; Reusi Datton; Senior School; Strategies

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้ประเด็นคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นวาระสำคัญระดับชาติ สภาวะเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง ข้อเสื่อม ความดันโลหิตสูง และภาวะฟุ้งฟิง ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากเผชิญกับปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตประจำวัน (Nicholson et al., 2017, วิไลวรรณ ทองเจริญ, ม.ป.ป.) แนวทางสำคัญในการรับมือคือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เพราะช่วยลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหว และส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม ทั้งกาย ใจ สันติ และสิ่งแวดล้อม (อัจฉรา ปุราคม และคณะ, 2564) อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายทั่วไป เช่น แอโรบิกหรือโยคะ แม้จะมีประโยชน์ แต่บางครั้งไม่สอดคล้องกับข้อจำกัดทางร่างกายของผู้สูงอายุไทย การออกกำลังกายแบบไทย “ฤๅษีตัดตน” จึงถูกมองว่าเป็นอีกทางเลือกที่สอดคล้องกับบริบทไทย เน้นการยืดเหยียด เคลื่อนไหวช้า ประกอบการหายใจและสมาธิ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยและเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของการดูแลผู้สูงอายุในประเทศไทย

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมทางกายสอดคล้องกับแนวคิด Active Ageing ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีพลังและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกมิติ นอกจากนี้ แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561–2573 ของประเทศไทย ยังชี้ว่าประชาชนทุกวัยควรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพื่อสุขภาพที่ดี (คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2560) ฤๅษีตัดตนถือเป็นการบูรณาการภูมิปัญญาไทยกับแนวคิดสุขภาพสมัยใหม่ มีลักษณะเป็นกายบริหารเบา ๆ แต่ต่อเนื่อง เหมาะกับผู้สูงอายุ ทั้งยังไม่ต้องใช้อุปกรณ์และสามารถฝึกได้ทุกที่ ปัจจุบันกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ ได้ปรับจาก 127 ท่า เหลือ 15 ท่าหลัก เพื่อส่งเสริมสุขภาพประชาชน และการวิจัยจำนวนมากยืนยันว่า ช่วยเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และการทรงตัวของผู้สูงอายุ (ภาณีชา พงศ์นราทร, 2558; ดารชา เทพสุริยานนท์ และภักศจิภรณ์ ชันทอ, 2560)

อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย เป็นพื้นที่ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวม ภายใต้กลไกความร่วมมือจากหน่วยงานรัฐ ท้องถิ่น วัด และชุมชน มีการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น “สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ” (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย, 2566) วัดพระธาตุผาเงาถูกใช้เป็นศูนย์กลางทางจิตใจและการเรียนรู้ โดยมีการสร้างรูปปั้นฤๅษีตัดตน 9 ท่า เพื่อให้ประชาชนเห็นคุณค่าและตระหนักถึงภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการสร้างรูปปั้นเป็นสื่อกลางแล้ว แต่ในพื้นที่ยังไม่ได้มีการฝึกปฏิบัติฤๅษีตัดตนอย่างเป็นระบบ จึงยังไม่ก่อให้เกิดผลสืบเนื่องเชิงสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตในวง

กว้าง ดังนั้น ความมุ่งหวังคือการริเริ่มให้เกิดการฝึกปฏิบัติจริง โดยใช้ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 6 แห่งในพื้นที่เป็นโมเดลต้นแบบ เพื่อให้สามารถขยายผลไปยังชุมชนอื่น ๆ ได้ต่อไป

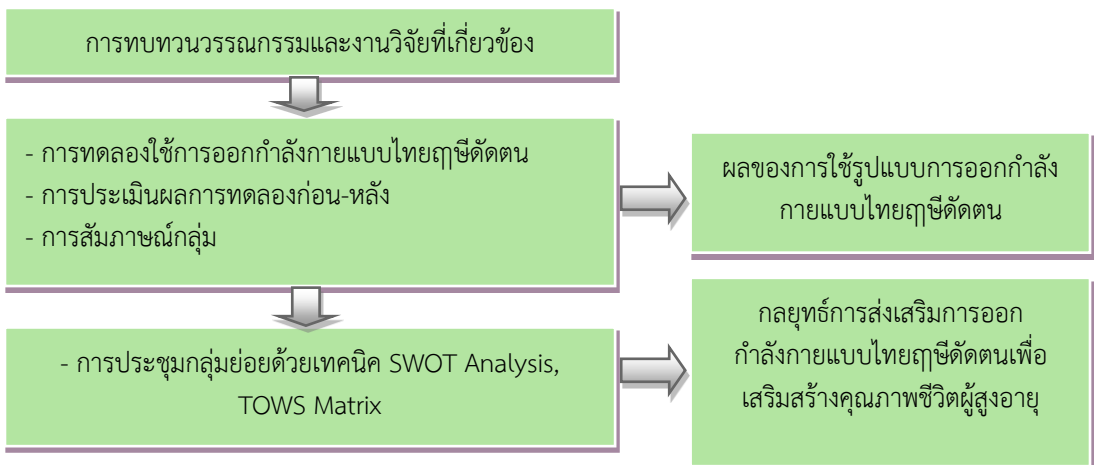
ถึงแม้ว่าฤชิตัดตนได้รับการยืนยันว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพผู้สูงอายุ แต่ยังมีช่องว่างองค์ความรู้ที่ควรพัฒนา เช่น การกำหนดท่าที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพเฉพาะ การสร้างมาตรฐานการถ่ายทอดองค์ความรู้ และการประยุกต์เทคโนโลยีเพื่อขยายการเข้าถึง การศึกษารูปแบบการออกกำลังกายฤชิตัดตนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเชียงแสน จึงมีคุณค่าในฐานะงานวิจัยที่ตอบโจทย์สุขภาพและคุณภาพชีวิต พร้อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่การใช้จริง ตลอดจนเป็นต้นแบบการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์ผลของการใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบไทยฤชิตัดตนที่เหมาะสมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
2. เพื่อการสร้างกลยุทธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทยฤชิตัดตนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยมุ่งวิเคราะห์ผลของการใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบไทยฤชิตัดตนที่เหมาะสมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หลังจากนั้นทำการสร้างกลยุทธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทยฤชิตัดตนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์โดยคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ หมายเลข IRBCMRU 2024/404.14.08 ซึ่งมีแผนการวิจัยดังนี้



ภาพ 1 แผนการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

1.1 กลุ่มทดลอง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี ในโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย เลือกแบบสมัครใจ จำนวน 30-35 คน โดยมีเงื่อนไข ทำให้ได้กลุ่มทดลองที่เป็นอาสาสมัครผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ยินดีเข้าร่วมดำเนินกิจกรรม และผ่านเกณฑ์คัดออกตลอดโครงการ จำนวน 34 คน

1.2 ตัวแทนหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และตัวแทนกลุ่มการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตน ในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ทำการเลือกแบบเจาะจง รวมจำนวนทั้งสิ้น 17 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีจำนวน 4 เครื่องมือ ได้แก่

2.1 การวิจัยกึ่งทดลอง รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง มุ่งวิเคราะห์ผลการใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตนที่เหมาะสมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้พัฒนาและจัดทำเป็นคู่มือการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตน ฉบับวัดพระธาตุผาเงา สำหรับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุยืดหยุ่นแขน ขา ข้อต่อ กระตุ้นการไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ เพิ่มออกซิเจน ขับของเสีย ลดตึงกล้ามเนื้อ จำนวนท่าและเวลาเหมาะสม ปลอดภัยต่อสุขภาพกายใจ ได้ข้อสรุปจำนวน 9 ท่า ที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือ 1) ท่าฤๅษีอัคตะ ดัดตน แก้มในลำคอง 2) ท่าฤๅษีพุทธ ดัดตนแก้เสมหะในลำคอ 3) ท่าฤๅษีอังคต ดัดตนแก้ลมลำคอง/อัมพาต แก้ปัสสาวะขัด 4) ท่าฤๅษีภามันตะเกี ดัดตนแก้ขี้เกียจ 5) ท่าฤๅษีภามินทร์ ดัดตนแก้เส้นมหาสนุก 6) ท่าฤๅษีชนก ดัดตนแก้ปวดไหล่และสะโพก 7) ท่าฤๅษีอัคนินทร ดัดตนแก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า 8) ท่าฤๅษีสุกทันต์ ดัดตนแก้ไหล่ เอว ขา เข่า 9) ท่าฤๅษีทศกัณฐ์ ดัดตนดำรงกายอายุยืน

2.2 แบบประเมินก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตนประกอบด้วย ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของอาสาสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย คุณภาพชีวิตทางจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม และคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคิร์ท (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

2.3 แบบสัมภาษณ์กลุ่ม มีเนื้อหาประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาร่างกายในการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตนท่าต่าง ๆ การสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ และครอบคลุมถึงด้านสัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมและศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิต และการสร้างเสริมสุขภาพ และที่สำคัญคือรูปแบบการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตน ในงานศึกษาของ รศ.ดร. มยุรี ถนอมสุข และคณะ (2558) งานศึกษาของ ดร.จินตนา สุวิทวัส (2552) เรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน การศึกษาของ พญ.เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ เรื่องกายบริหารแบบไทย 108 ท่า

ฤชิตัดตน (2537), ภายบริหารแบบไทย ทำฤชิตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า (2544), และ 127 ท่าภายบริหารแบบไทย ทำฤชิตัดตน (2549) รวมถึงงานศึกษาของนักวิชาการท่านอื่นที่เกี่ยวข้อง หลังจากนั้นจัดทำเครื่องมือวิจัยและนำไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 3 คน ซึ่งทั้ง 9 ท่าฤชิตัดตนนั้นให้ประโยชน์ครอบคลุมในประเด็นสุขภาพของผู้สูงอายุที่ศึกษา ส่วนแบบสอบถาม ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.67 - 1.00 เฉลี่ยทั้งหมด เท่ากับ 0.802 ซึ่งมีความเชื่อมั่น ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach เท่ากับ .920 จากการทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ก่อนนำไปใช้จริง

2.4 การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) โดยเทคนิค SWOT ทำการวิเคราะห์สภาพแวดล้อม ด้วยแนวคิด 4Ms และ C-PEST หลังจากนั้นวิเคราะห์ตามหลัก TOWS Matrix เพื่อจัดทำกลยุทธ์และกำหนดทิศทางกลุ่ม/องค์กร

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 การทดลองการออกกำลังกายแบบไทยฤชิตัดตน ณ วัดพระธาตุผาเงา สำหรับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แบบกลุ่มใหญ่ จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 1 วัน โดยเว้นระยะห่างจำนวน 1 สัปดาห์ต่อการฝึก 1 ครั้ง ในระยะเวลาดำเนินการ 3 เดือน สถานที่ ณ วัดพระธาตุผาเงา อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย อนึ่ง ระหว่างวันวรรณกรรมทำกิจกรรมร่วมกันกำหนดให้อาสาสมัครทำการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองหรือแบบกลุ่ม อย่างน้อย 2-3 วัน/สัปดาห์ หรืออย่างน้อย 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและเรียนรู้ปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการประเมินก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบไทยฤชิตัดตน และการสัมภาษณ์แบบกลุ่มทุกสัปดาห์ที่ทำกิจกรรมร่วมกัน

3.2 เชิญผู้แทนหน่วยงานและกลุ่มที่เกี่ยวข้องร่วมกันประชุมกลุ่มย่อย ทำการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมกลุ่ม/องค์กร กำหนดทิศทาง กลยุทธ์และกลวิธีดำเนินงานไปสู่การบรรลุเป้าหมาย

4. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ในเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน Paired-Samples t-test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน ก่อนและหลังการทดลอง

4.2 ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการผ่านการสัมภาษณ์กลุ่มและการประชุมกลุ่มย่อย เพื่อนำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของประเด็นตามคำถามวิจัย ตรวจสอบความน่าเชื่อถือแบบสามเส้าโดยผู้วิจัย ผู้ช่วย และผู้ร่วมปฏิบัติการ มีการบันทึกและทำดัชนีข้อมูล วิเคราะห์เชิงโครงสร้างเพื่อตีความ สรุป ลดทอน และพิสูจน์บทสรุปตามวัตถุประสงค์ที่ศึกษา

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 การวิเคราะห์ผลของการใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตนที่เหมาะสมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้สรุปผลการศึกษาดังตาราง

N=34

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตน	ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ					
	ก่อนการฝึก			หลังการฝึก		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย	2.85	0.67	ปานกลาง	4.08	0.41	มาก
2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ	3.25	0.81	ปานกลาง	4.49	0.46	มากที่สุด
3. คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3.96	0.80	มาก	4.52	0.30	มากที่สุด
4. คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	3.83	0.72	มาก	4.47	0.33	มากที่สุด
รวมทั้งหมด	3.47	0.59	มาก	4.39	0.30	มากที่สุด

ตารางที่ 1 ภาพรวมผลการประเมินก่อนและหลังการใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตนในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	n	\bar{X}	S.D.	t	p-value
คุณภาพชีวิตก่อนฝึกอบรม	34	3.47	0.59	9.01**	0.00
คุณภาพชีวิตหลังฝึกอบรม	34	4.39	0.30		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 2 ภาพรวมผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตนในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

1. จากตารางผลการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตน ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเชิงปริมาณจากการประเมินผลก่อน-หลัง พบว่า การทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตนจำนวน 9 ท่า ที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยนี้ โดยอาสาสมัครผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุแบบสมัครใจ จำนวน 34 คน ส่วนมากเป็นผู้หญิงคิดเป็นร้อยละ 91.18 โดยพบว่ามีความเหมาะสมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผลการประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หลังการฝึกมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน (ตารางที่ 2) โดยรวมแล้วระดับคุณภาพชีวิตเปลี่ยนจากมากก่อนฝึก (3.47) เป็นมากที่สุดหลังฝึก (4.39) สำหรับแต่ละด้าน พบว่า ด้านสัมพันธภาพทางสังคมมีการพัฒนามากที่สุด (จาก 3.96 เป็น 4.52) ด้านจิตใจมีการพัฒนาเป็นอันดับที่สอง (จาก 3.25 เป็น 4.49) ด้านสิ่งแวดล้อมมีการพัฒนาในลำดับที่สาม (จาก 3.83 เป็น 4.47) และด้านร่างกายมีการพัฒนาน้อยที่สุด (จาก 2.85 เป็น 4.08) (ตารางที่ 1)

2. การออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตนส่งผลเชิงบวกต่อผู้สูงอายุในหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสร้างเป็นวงจรแห่งการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จากการสัมภาษณ์กลุ่ม พบว่า

2.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่การหายใจลึกขึ้น กล้ามเนื้ออ่อนคลาย การทรงตัวดีขึ้น อาการปวดเมื่อยลดลง สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้เอง ระบบขับถ่ายและการนอนหลับดีขึ้น จนเกิดความมั่นใจและลดการพึ่งพา

2.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เมื่อร่างกายดีขึ้น จิตใจก็สงบและมั่นคงมากขึ้น ความเครียดลดลง เกิดความมั่นใจ กล้าทำสิ่งใหม่ ๆ มีความสุขกับการใช้ชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของวัยได้ และมีแรงบันดาลใจในการดูแลตนเองต่อเนื่อง

2.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น สร้างมิตรภาพกับเพื่อนวัยเดียวกัน ลดความโดดเดี่ยว มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม และบางรายพัฒนาเป็นผู้นำ หรือครูผู้ถ่ายทอด ทำให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบวกทั้งในครอบครัวและชุมชน

2.4 การเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อม การมีสุขภาวะกาย-ใจและสังคมที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุใส่ใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น จัดสภาพบ้านให้ปลอดภัย เหมาะต่อการดำรงชีวิต และสามารถใช้ทรัพยากรในชุมชนเพื่อดูแลสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

โดยรวมการฝึกปฏิบัติตนช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างสมดุลทั้งกาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมตามแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ซึ่งผลการเปลี่ยนแปลงทั้งสี่ด้านสะท้อนความเชื่อมโยง เป็นวงจรแห่งการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1. เริ่มต้นจากร่างกาย (Physical Development) การฝึกปฏิบัติตนช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เคลื่อนไหวคล่องขึ้น เป็นฐานสำคัญที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเริ่มกลับมาทำกิจกรรมและความมั่นใจในชีวิตประจำวัน

2. ต่อเนื่องสู่จิตใจ (Mental Development) เมื่อร่างกายตอบสนองดีขึ้น จิตใจก็ผ่อนคลาย เกิดความภาคภูมิใจและความสงบภายใน ลดความวิตกกังวล และสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้ชีวิต

3. ขยายผลสู่สังคม (Social Development) พลังใจและสุขภาพกายที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุเปิดรับสังคมมากขึ้น ร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ซึ่งเป็นพลังทางสังคมที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

4. ลงหลักในสิ่งแวดล้อม (Environmental Development) การมีสุขภาวะรอบด้านทำให้ผู้สูงอายุใส่ใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ปรับสภาพบ้านและชุมชนให้น่าอยู่ ส่งเสริมการดูแลร่วมกันระหว่างคนในครอบครัวและชุมชน

5. หมุนกลับสู่จุดเริ่มต้นอย่างยกระดับ (Cyclical Integration) เมื่อสิ่งแวดล้อมดี จะเอื้อต่อการออกกำลังกายและการพบปะทางสังคมมากขึ้น ทำให้วงจรพัฒนาร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการสร้างกลยุทธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทยปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย พบว่า

1. ผลการประเมินสภาพแวดล้อมของกลุ่มส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตน เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ซึ่งจัดตั้งขึ้นโดยไม่เป็นทางการ พบว่า กลุ่มอยู่ในตำแหน่ง “Question Marks” หรือ “เอื้อต่ออ่อน” หมายถึง มีโอกาสทางนโยบายและการสนับสนุนจากภายนอกที่ดี แต่ยังมีข้อจำกัดภายในด้านการบริหารจัดการ งบประมาณ บุคลากร และการสื่อสาร ทำให้จำเป็นต้องใช้กลยุทธ์เชิงแก้ไขและเชิงรุกควบคู่กัน เพื่อยกระดับศักยภาพภายในและสร้างความเติบโตอย่างเป็นรูปธรรม

2. ผลการสร้างกลยุทธ์เชิงพัฒนา จากการวิเคราะห์ปัจจัยภายในและภายนอก ได้กำหนดแนวทางกลยุทธ์หลักจำนวน 4 กลยุทธ์ และ 12 กลยุทธ์ย่อย เพื่อใช้เป็นกรอบการดำเนินงานของกลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

กลยุทธ์ที่ 1 เสริมแกร่งภายใน ขยายโอกาสสู่ภายนอก เป็นกลยุทธ์เชิงแก้ไข (Turnaround Strategy) ที่มุ่งพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของกลุ่มให้พร้อมต่อการเติบโต โดยเน้นการบริหารจัดการ การใช้เทคโนโลยี และเครือข่ายสนับสนุน เพื่อแก้ไขจุดอ่อนภายในและขยายการเข้าถึงกิจกรรมสุขภาพให้กว้างขวางขึ้น ประกอบด้วย 3 กลยุทธ์ย่อย ได้แก่ 1) พัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสื่อสารภายในองค์กร 2) เสริมสร้างทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการฝึก 3) ขยายการรับรู้และการเข้าถึงกิจกรรมของประชาชนทั่วไป

กลยุทธ์ที่ 2 ต่อยอดภูมิปัญญา สร้างคุณค่าสู่สากล เป็นกลยุทธ์เชิงรุก (Aggressive Strategy) ที่ใช้จุดแข็งด้านภูมิปัญญา บุคลากร และเครือข่ายภายใน ร่วมกับโอกาสจากนโยบายและเทคโนโลยีเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มและขยายการยอมรับสู่ระดับสากล ประกอบด้วย 3 กลยุทธ์ย่อย ได้แก่ 1) พัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแบบบูรณาการ 2) ขยายฐานผู้รับบริการและพัฒนาเครือข่ายครูแกนนำ 3) สร้างความมั่นคงด้านทรัพยากรและการพัฒนาอย่างยั่งยืน

กลยุทธ์ที่ 3 พิทักษ์ภูมิปัญญา ยืนหยัดฝ่าอุปสรรค เป็นกลยุทธ์เชิงป้องกัน (Defensive Strategy) ที่เน้นการรักษาเสถียรภาพและลดผลกระทบจากปัจจัยคุกคามภายนอก โดยใช้จุดแข็งภายในเป็นเกราะป้องกัน เพื่อธำรงความต่อเนื่องและความน่าเชื่อถือของการดำเนินงาน ประกอบด้วย 3 กลยุทธ์ย่อย ได้แก่ 1) สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและส่งเสริมค่านิยมเชิงบวก 2) บริหารจัดการความสัมพันธ์และลดข้อจำกัดจากภายนอก 3) เพิ่มความสะดวกและลดอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

กลยุทธ์ที่ 4 ปรับฐานองค์กร ป้องกันภัยรอบด้าน เป็นกลยุทธ์เชิงรับ (Stabilization Strategy) ที่มุ่งปรับปรุงประสิทธิภาพภายในองค์กรให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง และลดผลกระทบจากอุปสรรคภายนอก เพื่อให้การดำเนินงานมีความมั่นคงต่อเนื่อง ประกอบด้วย 3 กลยุทธ์ย่อย ได้แก่ 1) เสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบบริหารจัดการภายใน 2) ปรับปรุงการสื่อสารและการเข้าถึงสำหรับกลุ่มเปราะบาง 3) บริหารจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพและแสวงหาความร่วมมือกับภาคส่วนอื่น

3. วิสัยทัศน์ พันธกิจ และค่านิยมของกลยุทธ์ เพื่อให้การดำเนินงานมีทิศทางชัดเจนและสามารถขับเคลื่อนได้อย่างเป็นระบบ จึงได้กำหนดแนวทางองค์กรไว้ดังนี้

วิสัยทัศน์ (Vision) “วัดพระธาตุผาเงา: แหล่งเรียนรู้และท่องเที่ยวเชิงสุขภาพต้นแบบด้าน
ฤๅษีตัดตนสำหรับส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและชุมชนอย่างยั่งยืน”

พันธกิจ (Mission) พัฒนาและส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตนที่เข้าถึงได้และ
มีคุณภาพ ยกกระดับวัดพระธาตุผาเงาเป็นศูนย์กลางองค์ความรู้ สร้างเครือข่ายครูแกนนำ บูรณาการ
กับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ศาสนา และวัฒนธรรม พร้อมเสริมความร่วมมือกับภาครัฐ เอกชน และ
ชุมชน

เป้าหมาย (Goals) ให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งกายและใจ วัดพระธาตุผาเงาเป็น
ศูนย์กลางองค์ความรู้ด้านฤๅษีตัดตน มีครูแกนนำที่มีคุณภาพและเครือข่ายเข้มแข็ง สร้างกิจกรรม
ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เชื่อมโยงกับภูมิปัญญาท้องถิ่น และเพิ่มความเข้าใจด้านสุขภาพแก่ชุมชน

วัตถุประสงค์ (Objectives)

ภายใน 1 ปี พัฒนาหลักสูตรและสื่อการสอน จัดกิจกรรมออกกำลังกายผู้สูงอายุสัปดาห์
ละครั้ง ตั้งศูนย์เรียนรู้และระบบประเมินผล พร้อมสร้างเครือข่ายความร่วมมือ 3 หน่วยงาน

ภายใน 2 ปี ฝึกครูแกนนำอย่างน้อย 15 คน และภายใน 3 ปี พัฒนาโมเดลการท่องเที่ยว
สุขภาพที่เชื่อมโยงกับวัดพระธาตุผาเงา

ค่านิยมร่วม (Core Values)

1. สุขภาพนำ – มุ่งส่งเสริมสุขภาพที่ดี
2. สืบสานภูมิปัญญา – ถ่ายทอดองค์ความรู้ดั้งเดิม
3. ชุมชนมีส่วนร่วม – ทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิด
4. พัฒนาต่อเนื่อง – เรียนรู้และยกระดับศักยภาพองค์กร
5. เข้าถึงง่ายด้วยใจบริการ – สร้างโอกาสและบริการด้วยความเอื้ออาทร

อภิปรายผลการวิจัย

จากข้อสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยได้นำข้อค้นพบสำคัญมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลของการใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตนต่อคุณภาพ
ชีวิตผู้สูงอายุ

ประเด็นที่ 1 การเพิ่มขึ้นของคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ ผลการศึกษาพบว่า การ
ออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีตัดตน 9 ท่า เป็นเวลา 3 เดือน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ
เพิ่มขึ้นจากระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย 3.47) เป็นมากที่สุด (คะแนนเฉลี่ย 4.39) อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ
สัมพันธภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม ล้วนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ การค้นพบนี้สอดคล้องกับ
งานวิจัยระดับนานาชาติของ Yang, Q., Zhang, Y. & Li, S. (2024) ที่ศึกษาผลกระทบของการออก
กำลังกายแบบจิตกาย (Mind-body Exercise) รวมถึงไทเก๊ก บาดวนจิน (Baduanjin) และ
อี้จินจิง (I Jin Jing) ต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในปักกิ่ง จีน จำนวน 1,087 คน พบว่า การออกกำลังกาย
แบบจิตกายไม่เพียงแต่ปรับปรุงคุณภาพชีวิตโดยตรง แต่ยังส่งผลทางอ้อมผ่านการเพิ่มการรับรู้

การสนับสนุนทางสังคมและความยืดหยุ่นทางจิตใจ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศไทยของ จิตติพร ตระกูลศรี (2563) ที่ศึกษาผลของการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับและสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุ โดยใช้การฝึก 10 สัปดาห์ พบว่าสุขสมรรถนะด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และคุณภาพการนอนหลับดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ประเด็นที่ 2 การพัฒนาที่โดดเด่นในด้านสัมพันธภาพทางสังคม ผลการศึกษาชี้ว่าด้านสัมพันธภาพทางสังคมมีการพัฒนามากที่สุด (จาก 3.96 เป็น 4.52) รองลงมาคือด้านจิตใจ (จาก 3.25 เป็น 4.49) ด้านสิ่งแวดล้อม (จาก 3.83 เป็น 4.47) และด้านร่างกาย (จาก 2.85 เป็น 4.08) การค้นพบนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Gu, S., Zhang, X., & Peng, Y. (2024) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคม ความยืดหยุ่น และความเหงาในผู้สูงอายุจีนจำนวน 516 คน พบว่าการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญกับความเหงา และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมและความยืดหยุ่นมีบทบาทเป็นตัวกลางแบบอนุกรมในความสัมพันธ์นี้

ประเด็นที่ 3 วรรณกรรมพัฒนาอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยนี้เสนอแนวคิดวงจรการพัฒนาที่เริ่มจากการปรับปรุงด้านร่างกาย ต่อเนื่องสู่จิตใจ ขยายผลสู่สังคม และลงหลักในสิ่งแวดล้อม ซึ่งหมุนกลับสู่จุดเริ่มต้นอย่างยกระดับ แนวคิดนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Han, C. et al. (2023) ที่พบว่าการออกกำลังกายหลายองค์ประกอบมีผลต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อย่างไรก็ตาม การค้นพบนี้มีความแตกต่างจากงานวิจัยในประเทศไทยของ อมรรัตน์ นระสนธิ และภักศจิรณันท์ ชันทอง (2563) ที่ศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยฤๅษีดัดตนต่อภาวะโภชนาการและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ พบว่าค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังออกกำลังกาย 3 เดือน แต่เมื่อพิจารณารายด้านกลับไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ความแตกต่างนี้อาจเกิดจากปัจจัยด้านการออกแบบงานวิจัย จำนวนท่าฤๅษีดัดตน (งานของอมรรัตน์ใช้ 15 ท่า ในขณะที่งานนี้ใช้ 9 ท่า) และลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

วัตถุประสงค์ที่ 2 การสร้างกลยุทธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตน

ประเด็นที่ 1 การประเมินสภาพแวดล้อมและตำแหน่งทางยุทธศาสตร์ ผลการประเมินสภาพแวดล้อมของกลุ่มส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตนพบว่ากลุ่มอยู่ในตำแหน่ง "Question Marks" หรือ "เอื้อแต่อ่อน" หมายถึงมีโอกาสทางนโยบายและการสนับสนุนจากภายนอกที่ดี แต่ยังมีข้อจำกัดภายในด้านการบริหารจัดการ งบประมาณ บุคลากร และการสื่อสาร การวิเคราะห์เชิงยุทธศาสตร์นี้สอดคล้องกับแนวคิดการวางแผนยุทธศาสตร์สำหรับชุมชนเพื่อการมีสุขภาพดีของ Sims-Gould et al. (2020) ที่เน้นความสำคัญของการประเมินบริบทชุมชนและการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวทางของ Tcymbal et al. (2022) ที่ศึกษาการแทรกแซงเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมและกิจกรรมทางกายพร้อมกันกับผู้สูงอายุ พบว่าการแทรกแซงหลายองค์ประกอบมีผลเชิงบวกต่อทั้งสองด้าน

ประเด็นที่ 2 กลยุทธ์สี่ด้านและการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่น งานวิจัยนี้นำเสนอ กลยุทธ์หลัก 4 กลยุทธ์ ได้แก่ 1) เสริมแกร่งภายใน ขยายโอกาสสู่ภายนอก 2) ต่อยอดภูมิปัญญา สร้างคุณค่าสู่สากล 3) พיתักษ์ภูมิปัญญา ยีนหยัดผ้าอุปสรรค และ 4) ปรับฐานองค์กร ป้องกันภัย รอบด้าน โดยมีการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย และค่านิยมร่วม แนวทางนี้มีความสอดคล้อง กับกรอบการทำงานของ WHO (2002) เรื่อง Active Ageing ที่เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพลัง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกมิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Scharlach & Lehning (2013) เรื่องการพัฒนาชุมชนเพื่อผู้สูงอายุที่เน้นการบูรณาการระหว่างการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้ ชีวิต การเข้าถึงบริการ และการมีส่วนร่วมทางสังคม

ประเด็นที่ 3 การเชื่อมโยงวัดและชุมชนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ กลยุทธ์ที่พัฒนาขึ้นเน้น การยกระดับวัดพระธาตุผาเงาเป็นศูนย์กลางองค์ความรู้ด้านฤๅษีคัตตณและแหล่งท่องเที่ยว เชิงสุขภาพ โดยบูรณาการกับศาสนา วัฒนธรรม และชุมชน แนวทางนี้สอดคล้องกับแนวคิดการ ส่งเสริมสุขภาพชุมชนของ Sims-Gould et al. (2019) ที่พบว่า โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ ขับเคลื่อนโดยชุมชนมีประสิทธิผลสูงในการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการเชื่อมโยงทางสังคมของ ผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศไทยเรื่องการพัฒนาารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์ รวมที่เน้นการมีส่วนร่วมของวัด ชุมชน และองค์กรท้องถิ่น

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิเคราะห์กลไกการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผ่านการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษี คัตตณ ปรากฎหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชี้ถึงแนวคิดองค์รวมแบบวนซ้ำ ที่เริ่มจากการพัฒนาด้าน ร่างกาย ก้าวสู่จิตใจ ขยายผลไปสู่สังคม และเชื่อมโยงกลับสู่สิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง อันจะเกิด ประสิทธิภาพยิ่งเมื่อมีการจัดวางกลยุทธ์ได้อย่างเหมาะสมแผนภูมิภาพองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจาก การวิจัยครั้งนี้ สะท้อนให้เห็นกระบวนการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม ที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก คือ 1) การพัฒนาด้านร่างกาย 2) การพัฒนาด้านจิตใจ 3) การพัฒนาด้านสังคม 4) การพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม และ 5) การบูรณาการแบบวนซ้ำ โดยกลยุทธ์ที่พัฒนาขึ้นสอดคล้อง กับระดับการบริหารจัดการใน 3 ระดับ คือ ระดับองค์กร เน้นการเสริมแกร่งภายในและปรับฐาน องค์กรเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง ระดับชุมชน มุ่งต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นและสร้างเครือข่าย ความร่วมมือ และ ระดับนโยบาย เน้นการพิตักษ์ภูมิปัญญาและขยายโอกาสสู่ภายนอก แนวทางนี้ ช่วยให้การนำไปใช้ประโยชน์ในระดับพื้นที่ที่มีความชัดเจน เป็นระบบ และสามารถยกระดับการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่าง

กลยุทธ์กลุ่มส่งเสริมการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียน
ผู้สูงอายุ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย



วิสัยทัศน์ : วัดพระธาตุผาเงา: แหล่งเรียนรู้และท่องเที่ยวเชิงสุขภาพต้นแบบด้านฤๅษีดัดตนสำหรับส่งเสริม
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและชุมชนอย่างยั่งยืน



4 กลยุทธ์หลัก และ 12 กลยุทธ์ย่อย	
<p>1. กลยุทธ์เสริมแกร่งภายใน ขยายสู่ภายนอก</p> <ul style="list-style-type: none"> - กลยุทธ์บริหารและสื่อสาร - กลยุทธ์พัฒนาทรัพยากร - กลยุทธ์ขยายการเข้าถึง 	<p>2. กลยุทธ์ต่อยอดภูมิปัญญา สร้างคุณค่าสู่สากล</p> <ul style="list-style-type: none"> - กลยุทธ์ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ - กลยุทธ์พัฒนาเครือข่ายครูแกนนำ - กลยุทธ์สร้างความมั่นคงและยั่งยืน)
<p>3. กลยุทธ์พิทักษ์ภูมิปัญญา ยินหยัดฝ่าอุปสรรค</p> <ul style="list-style-type: none"> - กลยุทธ์สร้างความเข้าใจและค่านิยม - กลยุทธ์บริหารจัดการความสัมพันธ์ - กลยุทธ์เพิ่มความสะดวกในการเข้าถึง) 	<p>4. กลยุทธ์ปรับฐานองค์กร ป้องกันภัยรอบด้าน</p> <ul style="list-style-type: none"> - กลยุทธ์ยกระดับการบริหารจัดการภายใน - กลยุทธ์สื่อสารและเข้าถึงกลุ่มเปราะบาง - กลยุทธ์สร้างความร่วมมือและบริหารทรัพยากร)

ภาพ 2 องค์กรความรู้ใหม่

สรุปและข้อเสนอแนะ

โดยภาพรวมงานวิจัยยืนยันว่า การฝึกฤๅษีดัดตน 9 ท่าต่อเนื่อง 3 เดือน ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทุกมิติ โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพทางสังคม รองลงมาคือจิตใจ สิ่งแวดล้อม และร่างกาย องค์กรความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นคือกรอบแนวคิดองค์รวมแบบวนซ้ำที่เชื่อมโยงกาย-ใจ-สังคม-สิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน พร้อมกลยุทธ์ 4 ประการและกลไกขับเคลื่อนระดับวิสัยทัศน์พันธกิจสู่การประยุกต์ใช้ในชุมชนและนโยบาย และผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1.1 การกำหนดมาตรฐานกิจกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยบรรจุกิจกรรม “ฤๅษีดัดตน” เป็นกิจกรรมหลักในสถานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยหน่วยงานระดับชาติและท้องถิ่น
- 1.2 การพัฒนาหลักสูตรและครูแกนนำมาตรฐาน โดยกระทรวง พม. ร่วมกับ สสส. และสถาบันการศึกษา ควรจัดทำ หลักสูตรครูแกนนำฤๅษีดัดตน พร้อมคู่มือและสื่อเผยแพร่
- 1.3 การบูรณาการกับระบบสุขภาพปฐมภูมิ โดยกระทรวงสาธารณสุขควรบรรจุ “ฤๅษีดัดตน” ในแผนงานป้องกันโรค NCDs ให้ รพ.สต. และ อสม. ใช้เป็นกิจกรรมพื้นฐานร่วมกับครูแกนนำ เพื่อให้เข้าถึงชุมชนอย่างกว้างขวางและยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

2.1 การขยายผลสู่โรงเรียนผู้สูงอายุ และ ศพอส. โดยนำ 9 ท่าฤๅษีดัดตนที่ปรับแล้ว จากงานวิจัยนี้ เป็นกิจกรรมหลักในโรงเรียนผู้สูงอายุ และ ศพอส. โดยให้เป็น “ศูนย์การเรียนรู้ ต้นแบบการออกกำลังกายแบบไทยฤๅษีดัดตน วัดพระธาตุผาเงา อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย”

2.2 กลุ่มส่งเสริมการออกกำลังกาย และองค์กรท้องถิ่น ควรใช้กรอบ กลยุทธ์ทั้ง 4 ประการ เป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการ แก้อึดอ่อน เสริมจุดแข็ง และสร้างเครือข่ายความร่วมมือในระดับพื้นที่

2.3 ชุมชนและองค์กรท้องถิ่นสามารถพัฒนา แพ้กเกจท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ที่ผสมผสาน กิจกรรมฤๅษีดัดตนกับแหล่งท่องเที่ยวท้องถิ่น โดยคงเอกลักษณ์ วัฒนธรรม และมาตรฐานคุณภาพ ควบคู่กับการมีส่วนร่วมของชุมชน

ข้อเสนอแนะมุ่งเน้นการยกระดับสุขภาพผู้สูงอายุผ่านการขับเคลื่อนกิจกรรมฤๅษีดัดตนให้เป็นวาระระดับชาติและท้องถิ่น โดยเสนอให้มีการ กำหนดมาตรฐาน และ บรรจุฤๅษีดัดตนเป็นกิจกรรมหลัก ในสถานพัฒนาคุณภาพชีวิตและระบบสุขภาพปฐมภูมิเพื่อป้องกันโรค NCDs รวมถึงการพัฒนา หลักสูตรและครูแกนนำมาตรฐาน เพื่อขยายผลสู่โรงเรียนผู้สูงอายุและ ศพอส. พร้อมส่งเสริมการใช้กรอบกลยุทธ์และการพัฒนา แพ้กเกจท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ที่ผสมผสานฤๅษีดัดตนเข้ากับเอกลักษณ์ท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2560). *แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561 - 2573)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- จินตนา สุวิทวัส. (2552). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยกายบริหารแบบไทยฤๅษีดัดตน. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*. 32(4). 84-92.
- ฐิติพร ตระกูลศรี. (2563). *ผลของการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับและสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ดารชา เทพสุรียนนท์ และภักศจิภรณ์ ชื่นทอ. (2560). คุณภาพชีวิตของการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนในผู้สูงอายุบ้านทรายมูล จังหวัดยโสธร. *วารสารหมอยาไทยวิจัย*, 3(20), 1-6.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. (2537). *กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน*. กรุงเทพฯ: สถาบันการแพทย์แผนไทยน กรมการแพทย์.
- เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. (2544). *กายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน 15 ท่า*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. (2549). 127 ท่ากายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีตัดตน. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา.
- ภานิชา พงศ์นราทร. (2558). ผลของการออกกำลังกายฤๅษีตัดตนประยุกต์ต่อการเคลื่อนไหวและความยืดหยุ่นของหลังในผู้ป่วยปวดหลังช่วงล่าง. *วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, 13(3), 247-257.
- มยุรี ถนอมสุข, สุมิตร สุวรรณ, สมบุญ ศิลป์รุ่งธรรม, ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์, สุพรทิพย์ พูเพนียด และอัญชรี แสงพฤกษ์. (2558). การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอำเภอกำแพงแสน. นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (ม.ป.ป.). การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในวัยสูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 18 กันยายน 2568, จาก <https://ns.mahidol.ac.th/english/th>
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย. (2566). *ชุมชนคุณธรรม วัดพระธาตุผาเงา (บ้านสบคำ) ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย*. เชียงราย: กลุ่มกิจการพิเศษ สำนักงานฯ.
- อมรรัตน์ นระสนธิ์ และภักศจิภรณ์ ชันทอง. (2563). ผลของการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนต่อภาวะโภชนาการและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ. *Rama Nurs J*, 26(1), 90-106.
- อัจฉรา ปุราคม, วินัย พูลศรี, ธารินทร์ ก้านเหลือง และมาสริน ศุกลปักข. (2564). เพิ่มกิจกรรมทางกาย เพิ่มพลังประเทศไทยในวัยสูงอายุ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 47(1), 1-13.
- Gu, S., Zhang, X. & Peng, Y. (2024). A serial mediation model of physical exercise and loneliness: the role of perceived social support and resilience. *BMC Geriatrics*, 24, 811, from <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05407-1>
- Han, C., Sun, W., Zhang, D., Xi, X., Zhang, R. & Gong, W. (2023). Effects of different aerobic exercises on the global cognitive function of the elderly with mild cognitive impairment: a meta-analysis. *BMJ Open*, 13(6), e067293.
- Nicholson, C., Morrow, E. M., Hicks, A. & others. (2017). Supportive care for older people with frailty in hospital: An integrative review. *International Journal of Nursing Studies*, 66, 60-71.
- Nicholson, C., Morrow, E. M., Hicks, A. & others. (2019). WHO traditional medicine strategy 2014-2023. WHO, from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506090>
- Scharlach, A. E. & Lehning, A. J. (2013). Aging-friendly communities and social inclusion. *Ageing and Society*, 33(1), 1-23.
- Sims-Gould, J., Franke, T., Lusina-Furst, S. & McKay, H. A. (2020). Community health promotion programs for older adults: What helps and hinders implementation. *Health Science Reports*, 8(3), e144. doi: 10.1002/hsr2.144

- Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Hartung, V., Bußkamp, A., Comito, C., Rossmann, C., Meinzinger, D. & Reimers, A. K. (2022). Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in community living older adults: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 1048496. doi: 10.3389/fpubh.2022.1048496
- WHO. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization.
- Yang, Q., Zhang, Y. & Li, S. (2024). The impact of mind–body exercise on the quality of life in older adults: the chain mediation effect of perceived social support and psychological resilience. *Frontiers in Public Health*, 12, 1446295. doi: 10.3389/fpubh.2024.1446295