

Creating an Ancient Muay Thai Art Fitness Program for Physical and Mental Health Benefits for the Working-Age Population in Khao Thanu Subdistrict, Mueang District, Lop Buri Province

Kathavut Sriya

Faculty of Education, Thepsatri Rajabhat University

Thatirath klongdee

Faculty of Education, Thepsatri Rajabhat University

Khomkrit Bunkhiao

Faculty of Humanities and Social Sciences, Thepsatri Rajabhat University

Corresponding Author: kathavut.s@lawasri.tru.ac.th

Received: February 20, 2025 Revised: March 20, 2025 Accepted: April 18, 2025

Abstract

This research article aims to: 1. develop a Lopburi Ancient Muay Thai exercise model that promotes physical and mental health for working-age adults in Khong Thanu Subdistrict, Mueang District, Lopburi Province, and 2. examine the effects of the Lopburi Ancient Muay Thai exercise model on the physical and mental health of the participants. The sample group consisted of working-age adults aged 45–59 years residing in the research area in Khong Thanu Subdistrict, Villages 1–14, totaling 30 voluntary participants. They were divided into an experimental group and a control group, with 15 participants in each group, according to the study's inclusion and exclusion criteria. The research instruments included: 1) Lopburi Ancient Muay Thai exercise model; 2) physical fitness test for the general population aged 19–59 years, and 3) the Suan Prung Stress Test (SPST-20) for assessing mental health status. The statistical methods employed in this study included percentage, mean, and standard deviation. An Independent Sample T-test was used to compare results before and after the intervention.

The research results found that: 1. the exercise model created by the researcher went through the experimental and improvement process, and resulted in an effective exercise model that can be applied for working-age people; 2. the results of exercising with the Lopburi Ancient Muay Thai exercise model showed that the participants' physical fitness, as measured by the sit-and-reach test and the 60-second chair stand test, was significantly higher after the intervention than before, at the .05 level of statistical

significance. Furthermore, the mental health assessment revealed that the participants' average stress scores after the intervention were significantly lower than their pre-intervention scores at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Exercise, Lopburi Ancient Thai Boxing, Physical and Mental Health, Working-Age People

การสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีที่มีผลต่อ
สุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงานในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง
จังหวัดลพบุรี

ศรารุท ศรียา

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

จิตติรัฐ คล่องดี

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คมกริช บุญเขียว

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

Corresponding Author: kathavut.s@lawasri.tru.ac.th

ได้รับบทความ: 20 กุมภาพันธ์ 2568 ปรับปรุงแก้ไข: 20 มีนาคม 2568 ตอรับตีพิมพ์: 18 เมษายน 2568

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน ในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี 2. เพื่อศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชากรวัยทำงานที่อายุระหว่าง 45-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่วิจัย ในตำบลโก่งธนู หมู่ที่ 1-14 จำนวน 30 คน โดยสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกเข้า-ออกเข้าร่วมงานวิจัย เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) รูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 19-59 ปี 3) แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) สถิติที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Independent Sample T-test จะเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า 1. รูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นผ่านขั้นตอนการทดลองและปรับปรุงแก้ไข ทำให้ได้รูปแบบการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ออกกำลังกายสำหรับประชาชนวัยทำงานได้ 2. ผลการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ทำให้สมรรถภาพทางกาย รายการนั่งอตัวไปข้างหน้า และการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการประเมินสุขภาพจิตพบว่า ค่าเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง ลดลงจากค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย, มวยไทยโบราณลพบุรี, สุขภาพกายและจิต, ประชาชนวัยทำงาน

บทนำ

ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพควบคู่ไปกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดการเสียชีวิตของคนไทยด้วยโรคที่สามารถป้องกันและได้เพิ่มอายุคาดเฉลี่ยประชากร กระทรวงสาธารณสุขกำหนดนโยบายดำเนินการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพควบคู่กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานเน้นพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การจัดการอารมณ์ การไม่สูบบุหรี่ และการไม่ดื่มสุรา (3อ.2ส.) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิชิตา นพเสริฐ, นิศาชล บุบผา และอรุณณี ใจเที่ยง (2566) ศึกษาวิจัยความรอบรู้ด้านสุขภาพควบคู่กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ของกลุ่มวัยทำงานอายุ 45-59 ปี เนื่องจากความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้น มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญในการเกิดโรค NCDs นำมาซึ่งการสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มสูงขึ้น และเพื่อนำชุดข้อมูลไปวางแผนออกแบบบริการเพื่อพัฒนาศักยภาพประชาชนวัยทำงานในพื้นที่ ส่งเสริมสุขภาพเตรียมตัวก่อนสูงอายุ และป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาว สอดคล้องกับ กัลยาณี ตันตรานนท์, อนนท์ วิสุทธิ์ธนานนท์, วีระพร ศุทธากรณ์, บังอร ศุภวิทิตพัฒนา, สุมาลี เลิศมัลลิกาพร และเสาวนีย์ คำปวน (2563) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงานตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กล่าวว่า การส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานมีความรอบรู้ด้านสุขภาพมีทักษะในการจัดการตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคเรื้อรัง การป้องกันการเกิดโรค และการบาดเจ็บจากการทำงานจึงมีความสำคัญ รวมทั้งการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสม จากการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพวัยผู้สูงอายุ มักมีสาเหตุมาจากปัญหาพฤติกรรมสุขภาพตั้งแต่ในช่วงวัยกลางคน เนื่องจากเป็นวัยทำงาน จึงละเลยการดูแลตนเอง หรือไม่ได้คิดเรื่องสุขภาพที่ถูกใช้งานอย่างหนัก ส่งผลให้เกิดการสะสมหรือก่อตัวของโรคเรื้อรังต่าง ๆ โรคเหล่านี้มักเรื้อรังรักษาไม่หาย บางคนปรับตัวไม่ได้ก็เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564)

จากข้อมูลทั่วไป สถานะสุขภาพและสถิติชีพในตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ปี 2565 โดยพิจารณาจากข้อมูลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโก่งธนู พบว่า มีประชากรทั้งหมด 4,221 คน แบ่งเป็น เพศชาย 1,930 คน หญิง 2,291 คน มีประชากรวัยทำงาน อายุ 45-59 ปี ทั้งชายและหญิง จำนวน 896 คน มีภาวะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พบว่า มีผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.37 โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 49 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.73 โรคเบาหวานความดันโลหิตสูง จำนวน 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.06 ดังนั้น สรุปได้ว่ามีผู้ป่วยเบาหวานอย่างเดียว จำนวน 64 ราย ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างเดียว จำนวน 526 ราย และป่วยทั้ง 2 โรคร่วมกัน จำนวน 445 คน จึงจำเป็นต้องมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยที่กำลังได้รับการรักษา โดยการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้หันมาออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และดื่มสุรา (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโก่งธนู, 2566)

ดังนั้น การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานที่สำคัญคือ การส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ควบคู่ไปกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งวรวิฑูรี เจริญศิริ (ม.ป.ป) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีผละกำลังในการทำงาน มีอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน กระฉับกระเฉงตลอดเวลา มีความคิดที่ฉับไว ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว และพร้อมเสมอที่จะเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในแต่ละวัน การออกกำลังกายยังช่วยให้

บุคลิกภาพ รูปร่างสง่างามทุกอย่างก้าว เพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเอง การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ รูปแบบหนึ่ง **นั่นคือ กีฬามวยไทย** มักถูกนำมาประยุกต์กับการออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวในทุกส่วนของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างระบบหัวใจไหลเวียน และยังช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัวที่ดี สร้างความมั่นใจ สภาพจิตใจดี ตื่นตัว แจ่มใส นอนหลับได้อย่างสบาย ช่วยในการลดและควบคุมน้ำหนักตัว อีกทั้งยังสามารถฝึกเป็นทักษะการป้องกันตัวในภาวะคับขันได้อีกด้วย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2566) สอดคล้องกับการศึกษาของทงศศักดิ์ ทองศรีสุข (2566) ที่นำท่ากายบริหารด้วยทักษะมวยไทย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาทางด้านการศึกษาที่สืบทอดจากบรรพชนไทย ในการใช้วิธีะทุกส่วนของร่างกาย เช่น มือ เท้า เข่า ศอก มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง ในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น และ ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวีไล (2559) กล่าวว่า การออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยถือเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดี เนื่องจากกีฬามวยไทยเป็นศิลปวัฒนธรรมทางการกีฬาของชาติที่แสดงออกถึงเอกลักษณ์ของคนไทยทางด้านการศึกษาที่สืบทอดกันมา อันเกิดจากวิถีชีวิตและภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทย ที่ได้คิดค้นท่าทางการต่อสู้ป้องกันตัวจนกลายเป็นที่ยอมรับ และความนิยมอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ นอกจากนี้ การออกกำลังกายด้วยมวยไทยโบราณยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกเพศ ทุกวัย ช่วยพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา ให้เป็นผู้มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย และจิตใจ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขอีกด้วย

จากประเด็นปัญหาดังกล่าวข้างต้น ทางผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงานในเขตตำบล โกงธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยมีรูปแบบการออกกำลังกายที่ช่วยพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและจิตใจ ให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น รวมทั้งยังได้เรียนรู้ศิลปะมวยไทยลพบุรีที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของท่ามวยไทยสายลพบุรีให้เป็นที่รู้จัก อีกทั้ง ยังเป็นการร่วมอนุรักษ์ส่งเสริมศิลปะการต่อสู้มวยไทยของชาติไทยสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

โครงการวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ประการดังนี้

1. เพื่อสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน ในเขตตำบล โกงธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน ในเขตตำบล โกงธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี รหัสโครงการวิจัย ที่ TRU-EC/017/67 และการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยได้แจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย สิทธิในการตอบหรือไม่ตอบคำถามใด ๆ สิทธิในการ

บอกยุติการให้ความร่วมมือ การรักษาความลับไม่เปิดเผยข้อมูลอันเป็นความลับหรือข้อมูลที่อาจก่อให้เกิดผลเสียหาย และทำลายข้อมูลดิบทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิเคราะห์ข้อมูล หลังจากผู้ให้ข้อมูลยินดีเข้าร่วมการวิจัยจึงมีการลงลายมือชื่อ ในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดหลักการออกกำลังกาย

ในปัจจุบันกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ทำให้ทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสมบูรณ์ทางร่างกายนั้น คือ การออกกำลังกาย วันชัย พูนชัย (2565) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถต่าง ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย แต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความหนักหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้ การออกกำลังกายในรูปแบบใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ โดยผลของการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรงระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีจุดประสงค์เพื่อความสนุกสนาน และผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ป้องกันปัญหาสุขภาพ ชะลอความเสื่อม ฟิ้นฟูสภาพร่างกาย อีกทั้ง จารินี ยศปัญญา และคณะ (ม.ป.ป) เสนอว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนต่าง ๆ โดยมีการวางแผนหรือมีการเตรียมตัวให้เป็นกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่ง สมรรถภาพทางร่างกาย (Physical Fitness) และความสนุกสนานเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือกติกาการแข่งขันง่าย ๆ

มวยไทยโบราณลพบุรี

จากผลการศึกษาเอกลักษณ์โดยรวมของมวยไทยโบราณลพบุรี ตรีธา ตรีธา (2560) พบว่า มวยไทยสายลพบุรี จะมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง คือ ไม่เป็นมวยหลักแต่จะเป็นลักษณะมวยเกี่ยว กล่าวคือ เป็นมวยที่ใช้อาวุธมวยได้รวดเร็ว หลบหลีกอย่างว่องไว ส่วนมากจะนิยมใช้หมัด โดยเน้นที่การออกหมัดอย่างฉลาดและแหลมคม จุดเด่นของมวยไทยสายลพบุรีอยู่ที่ เป็นมวยที่เน้นหมัดตรง การชกแบบหงายหมัดทำให้มวยไทยสายลพบุรีมีชื่อเสียงว่าเป็นมวยหมัด ชอบต่อโดยตรงตามแบบฉบับของมวยไทยสายลพบุรี ไม่นิยมใช้มือป้องกันการเตะ จึงมีลักษณะที่แตกต่างจากมวยอื่น ๆ คือ ต่อได้แม่นยำมากจนได้ชื่อว่าเป็นมวยที่แม่นยำหรือมีหมัดแม่นยำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้หมัดในเวลาเข้าคลุกวงในของนักมวยลพบุรีจะใช้การต่อสวนเข้าสู่ปลายคางของคู่ต่อสู้ และได้เรียกชื่อท่าต่อมวยนี้ว่า เอร่าวันเสงา แต่ถ้าใช้สองมือต่อคู่จะเรียกชื่อว่า หนุมานถวายแหวน จนมีคำกล่าวที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของการชกมวยของนักมวยลพบุรีไว้ว่า ฉลาดลพบุรี หมายถึง การชกมวยของบรรพบุรุษมวยลพบุรีว่า เป็นมวยแม่นยำหมัดจัดเป็นมวยเชิงที่มีลีลาการชกที่ฉลาด ทั้งการรุกรับ หลบหลีกได้อย่างว่องไว สามารถแหวกการป้องกันไบหน้าคู่ต่อสู้ได้อย่างแม่นยำฉมังและแม่นยำเหมือนกับจับวาง ซึ่งหมายความว่า ถ้าจะต่อตรงส่วนใดจะถูกตรงส่วนนั้นไม่มีการพลาด ซึ่งโดยทั่วไปมวยไทยในสมัยโบราณเป็น “ศาสตร์แห่งการต่อสู้ทั้งที่ใช้

อาวุธและมือเปล่า” มวยไทยแต่ละภาคในสมัยก่อนจะมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวที่แตกต่างกันไป ดังเช่น มวยลพบุรี เป็นต้น

สุขภาพทางจิตใจสำหรับประชาชนวัยทำงาน

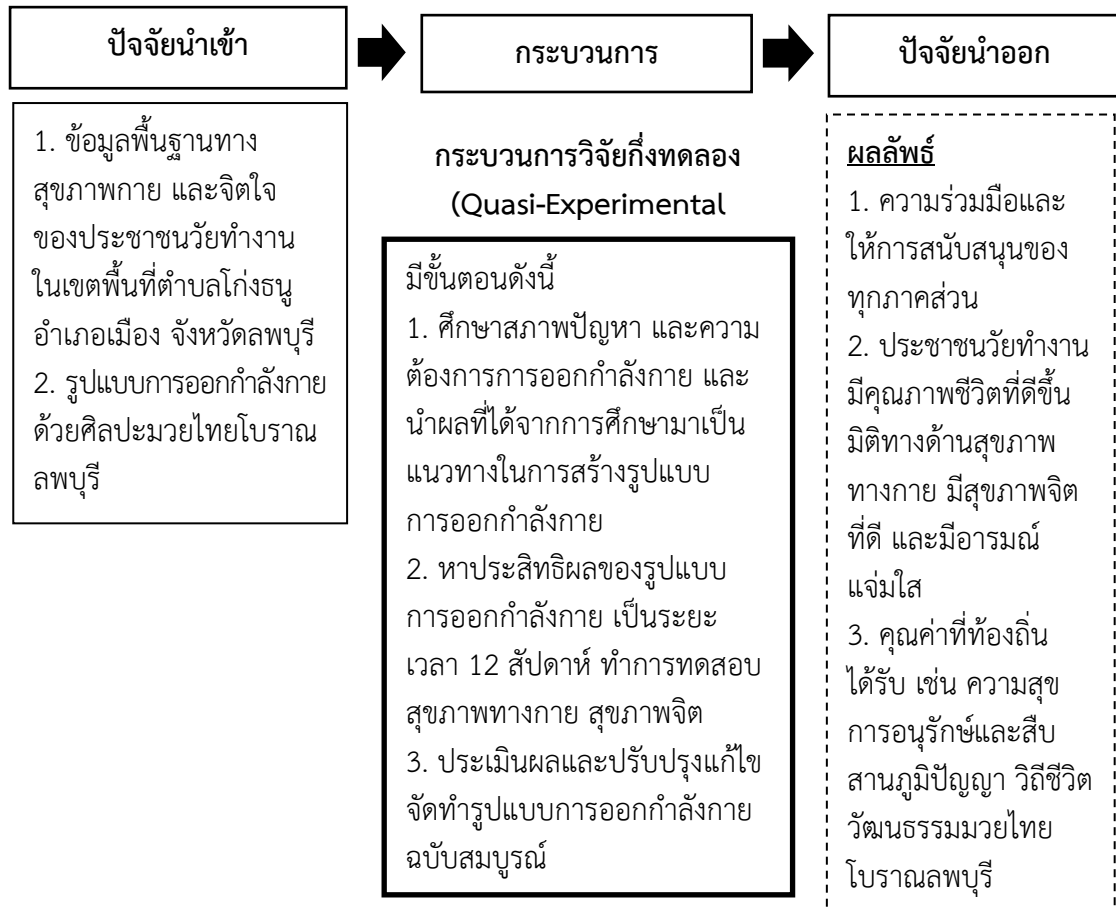
จากการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยเฉพาะวัยทำงานที่ต้องเผชิญกับการแข่งขัน และความกดดันอย่างต่อเนื่อง ปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากในวัยทำงานคือ พฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ภาวะเครียดและวิตกกังวล โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดคือการมีชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน และความไม่แน่นอนหรืองานที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง การขาดโอกาสในการก้าวหน้าหรือได้รับการเลื่อนตำแหน่ง การทำงานหนักค่าตอบแทนน้อย จากการสำรวจทางระบาดวิทยาสุขภาพจิต พบว่า คนไทยมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคจิตเวชประมาณ 16 ล้านคน จากโรคการดื่มสุราหรือเสพสารเสพติด โรคซึมเศร้า และโรควิตกกังวล แต่อาการเจ็บป่วยเหล่านี้กลับถูกมองข้ามและผู้ป่วยไม่ได้เข้ารับการรักษา และกลุ่มวัยทำงาน มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2561) ดังนั้น การดูแลสุขภาพจิตของคนวัยทำงาน โดยเร่งหาแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหา และส่งเสริมให้คนวัยทำงานมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี เพื่อลดการสูญเสียทรัพยากรบุคคล ลดค่าใช้จ่ายจากปัญหาสุขภาพจิต ตลอดจนสามารถดัดศักยภาพของประชาชนวัยทำงานได้อย่างเต็ม ทำให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลเป็นพลังหลักในการขับเคลื่อนประเทศต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พินดา ชูเวช และ ปรีวัตร ปาโส (2563) ได้ศึกษาผลการใช้กายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ พบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ด้านความจุปอด และด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย คือ การได้โปรแกรมกายบริหารสำหรับผู้สูงวัยที่มีชื่อว่า รำมวยไทยแปดสัปดาห์ ประกอบด้วย การรำไหว้ครูมวยไทย และการใช้ท่ามวยไทยเป็นการนำความงามของศิลปะการรำ การไหว้ครูมวยไทย และท่ามวยไทยมาใช้บริหารร่างกายของผู้สูงอายุในชุมชน

สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, ศิริพร จันทนสกุลวงศ์, ปิยัญฐ สร้อยคำ และ พงศมนี นนท์ตุลา (2566) ได้ศึกษาผลของโยคะต่อสุขภาพกายและจิตของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน พบว่า ภายหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา และความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด เพิ่มขึ้นก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างลดลงจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

กรอบแนวคิดงานวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรวัยทำงาน ที่อายุระหว่าง 45-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่วิจัย ได้แก่ ตำบลโก่งธนู หมู่ที่ 1-14 ซึ่งมีประชากรวัยทำงานทั้งหมด จำนวน 896 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาประสิทธิผลของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำกิจกรรมครั้งนี้ แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้ เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่มีปัญหาด้านการฟัง การพูด สามารถเดินหรือเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระ เป็นผู้ที่มีสมัครใจยินยอมเข้าร่วม ส่วนเกณฑ์ที่คัดออก คือ ประชากรวัยทำงานประเภทที่มีการสูญเสียทางระบบประสาท เช่น โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคพาร์กินสันนิซิม เป็นโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หัวใจล้มเหลว ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ หรือตรวจพบมีความดันโลหิตมากกว่า 180 มม.ปรอท โรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมได้ หรือมีผลการตรวจน้ำตาลในเลือดมากกว่า 200

มก./เดซีลิตร โรคมะเร็ง โรคข้ออักเสบเฉียบพลัน มีประวัติโรคข้อหรือมีอาการปวดข้อขณะเคลื่อนไหว ประวัติกระดูกหัก เปลี่ยนข้อเข่าหรือข้อสะโพก เป็นต้น

1.3 ขอบเขตพื้นที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ตำบลโก่งธนู หมู่ที่ 1-14 อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

1.4 ขอบเขตระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เริ่มตั้งแต่เดือน มกราคม 2567 - กันยายน 2567

2. เครื่องมือในการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่องการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน ในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยมีรายละเอียดการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

2.1 รูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน ในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ช่วง ได้แก่

2.1.1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ใช้เวลา 5 นาที โดยมีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ และข้อต่อแบบนั่งค้างไว้ และแบบเคลื่อนไหว

2.1.2 ช่วงออกกำลังกาย (Exercise) ใช้เวลา 25 นาที โดยใช้ท่าศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี เริงหมัด เริงเข้า เริงเท้า และเชิงศอก

2.1.3 ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) ใช้เวลา 5 นาที โดยมีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบนั่งค้างไว้ และแบบเคลื่อนไหว

2.2 เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของประชากรวัยทำงาน จากแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย อายุ 19-59 ปี สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) มีทั้งหมด 5 รายการ ดังนี้

2.2.1 ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง (Weight and Height) ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

2.2.2 นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

2.2.3 แรงบีบมือ (Hand Grip Strength)

2.2.4 ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (30 Seconds Chair Stand)

2.2.5 ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

2.3 เครื่องมือประเมินภาวะสุขภาพจิต ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suan Prung Stress Test) ชุด 20 ข้อ (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมมาศ ตาปัญญา, 2560) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่วัดความประมาทหรือความไวต่อความเครียด เป็นแบบวัดความเครียดที่ใช้อย่างแพร่หลายในประเทศไทยสำหรับวัดความเครียดในบุคคลทั่วไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และมีนักศึกษาระดับปริญญาตรีช่วยปฏิบัติงานจำนวน 6 คน โดยแบ่งขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 ขั้นการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน โดยลงพื้นที่ประสานงานกับทางองค์การบริหารส่วนตำบลโก่งธนู และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลโก่งธนู เพื่อรวบรวมข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.2 ขั้นการสร้างรูปแบบการออกกำลังกาย ผู้วิจัยวิเคราะห์ และสังเคราะห์การออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

3.2.1 ท่าทางการบริหารร่างกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และกิจกรรมการเต้นแอโรบิก มวยไทยโบราณลพบุรีประกอบเพลง ซึ่งจากการศึกษาท่าทางการออกกำลังกาย สามารถพัฒนาสมรรถภาพของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขา และแขน ความยืดหยุ่นของหลัง สะโพก และกล้ามเนื้อขา ด้านหลัง ความคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว

3.2.2 หลักการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ประกอบด้วย ความถี่ ความหนัก ความนาน และรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อรวบรวมนำมาพิจารณาถึงความเหมาะสม

3.2.3 ขั้นตอนการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน กระบวนการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย การทำกิจกรรม และการผ่อนคลายร่างกาย

3.2.4 นำรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน ในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี วิเคราะห์ และสังเคราะห์ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมและความตรงเชิงเนื้อหา โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้ เป็นผู้จบการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และมีตำแหน่งทางวิชาการเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ หรือศาสตราจารย์ มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกาย และหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปทดลองใช้กับประชาชนวัยทำงาน จำนวน 5 คน ระยะเวลา 1 วัน และจำนวน 15 คน ระยะเวลา 1 สัปดาห์ ตามลำดับ แล้วนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปทดลองใช้ต่อไป

3.3 ขั้นการหาประสิทธิผลของรูปแบบการออกกำลังกาย ผู้วิจัยนำรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยทำการทดลองแบบ (Pretest-Posttest Control Group Design) โดยแบ่งกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ทำการทดลองออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี จำนวน 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ได้แก่ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ โดยเริ่มทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งสองกลุ่มก่อนการออกกำลังกาย 1 สัปดาห์ แล้วนำรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีไปใช้กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้ออกกำลังกายแบบอิสระ เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายผ่านไป 12 สัปดาห์ ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งสองกลุ่มอีกครั้ง แล้วให้กลุ่มทดลองประเมินภาวะสุขภาพจิต ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suan Prung stress test) ชุด 20 ข้อ

3.4 ขั้นการประเมินผลและปรับปรุงแก้ไข นำผลการทดลองมาพิจารณาตามเกณฑ์ที่กำหนด และปรับปรุงแก้ไข จัดทำเป็นรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน ในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ฉบับสมบูรณ์ต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลผลการทดลองใช้การตรวจสอบประสิทธิภาพของรูปแบบการออกกำลังกายและความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบผลการประเมินสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังทดลองใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยสถิติ Independent Sample T-test จะเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลแบบวัดความเครียดสวนปรง (Suan Prung Stress Test) ชุด 20 ข้อ โดยแบ่งระดับค่าคะแนนรวมของภาวะสุขภาพจิต ดังนี้ 0-24 คะแนน คือ เครียดน้อย, 25-42 คะแนน คือ เครียดปานกลาง, 43-46 คะแนน คือ เครียดสูง, 63 คะแนน คือ เครียดรุนแรง

ผลการวิจัย

รูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน มีการออกแบบตามลักษณะการเคลื่อนไหวการเต้นแอโรบิกมวยไทยโบราณลพบุรี ประกอบเพลง ซึ่งจากการศึกษาท่าทางการออกกำลังกาย สามารถพัฒนาสมรรถภาพของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขา และแขน ความยืดหยุ่นของหลัง สะโพก และกล้ามเนื้อขา ด้านหลัง ความคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัวขณะเคลื่อนไหว ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงอบอุ่นร่างกาย เวลา 5 นาที โดยมีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบนั่งค้างไว้ และแบบเคลื่อนไหว ช่วงออกกำลังกาย เวลา 25 นาที โดยใช้ท่าศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ประกอบการเต้นแอโรบิก เขิงหมัด เขิงเข้า เขิงเท้า และเขิงศอก และช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เวลา 5 นาที โดยมีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบนั่งค้างไว้ และแบบเคลื่อนไหว กำหนดความถี่ของการออกกำลังกาย คือ 3 วันต่อสัปดาห์ รวมเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์

1. เปรียบเทียบผลการออกกำลังกายด้วยรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีด้วยการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	กลุ่มทดลอง (15 คน)		กลุ่มควบคุม (15 คน)		t	P-value
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)	59.83	9.39	60.69	6.23	.295	.770
การนั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	11.80	4.91	9.80	6.51	-.949	.351
การยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	31.46	6.57	36.33	9.36	1.647	.111
การยืนยกเข้า ขึ้น-ลง 3 นาที (ครั้ง)	142.58	18.40	150.25	23.16	.304	.358
แรงบีบมือซ้าย (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	23.44	4.10	24.26	5.63	.452	.655
แรงบีบมือขวา (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	23.56	4.29	24.20	5.74	.345	.733

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาสาสมัครกลุ่มวัยทำงานก่อนการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เท่ากับ 59.83 (9.39) และ 60.69 (6.23) กิโลกรัม/เมตร² ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการนั่งอตัวไปข้างหน้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เท่ากับ 11.80 (4.91) และ 9.80 (6.51) เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เท่ากับ 31.46 (6.57) และ 36.33 (9.36) ครั้ง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการยืนยกเข้า ขึ้น-ลง 3 นาที ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เท่ากับ 142.58 (18.40) และ 150.25 (23.16) ครั้ง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงบีบมือของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แรงบีบมือซ้าย เท่ากับ 23.44 (4.10) และ 24.26 (5.63) กิโลกรัม/น้ำหนักตัว แรงบีบมือขวา เท่ากับ 23.56 (4.29) และ 24.20 (5.74) กิโลกรัม/น้ำหนักตัว เป็นต้น

สรุปได้ว่าแบบทดสอบทั้ง 5 รายการ ในช่วงก่อนการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผลการเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มวัยทำงานภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มวัยทำงานภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	กลุ่มทดลอง (15 คน)		กลุ่มควบคุม (15 คน)		t	P-value
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)	59.67	9.11	60.50	6.05	.293	.772
การนั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	15.46	4.62	9.66	6.49	-2.81	.009*
การยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	44.20	7.29	37.06	8.98	-2.38	.024*
การยืนยกเข้า ขึ้น-ลง 3 นาที (ครั้ง)	163.86	18.95	166.66	22.57	.368	.385
แรงบีบมือซ้าย (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	23.58	3.95	24.37	5.72	.438	.665
แรงบีบมือขวา (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	23.60	4.66	24.05	5.72	.377	.816

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาสาสมัครกลุ่มวัยทำงานภายหลังการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เท่ากับ 59.67 (9.11) และ 60.50 (6.05) กิโลกรัม/เมตร² ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการนั่งอตัวไปข้างหน้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เท่ากับ 15.46 (4.62) และ 9.66 (6.49) เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เท่ากับ 44.20 (7.29) และ 37.06 (8.98) ครั้ง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการยืนยกเข้า ขึ้น-ลง 3 นาที ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เท่ากับ 163.86 (18.95) และ 166.66 (22.57) ครั้ง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแรงบีบมือของกลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุม แรงบีบมือซ้าย เท่ากับ 23.58 (3.95) และ 24.37 (5.72) กิโลกรัม/น้ำหนักตัว แรงบีบมือขวา เท่ากับ 23.60 (4.66) และ 24.05 (5.72) กิโลกรัม/น้ำหนักตัวเป็นต้น

สรุปได้ว่า แบบทดสอบรายการรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ประเมินความอ่อนตัว และ ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา พบว่า ค่าเฉลี่ยหลัง การออกกำลังกายระหว่างกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนรายการทดสอบค่าดัชนี มวลกาย การยืนยกเข่า ขึ้น-ลง 3 นาที และแรงบีบมือซ้าย-ขวา ระหว่างกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

3. แบบวัดความเครียดของสวนปรุงมี 20 ข้อ (SPST-20) เป็นแบบวัดความเครียดในภาพรวม ที่ใช้วัดสภาวะทางอารมณ์ของประชากรวัยทำงานในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ระยะ 12 สัปดาห์ที่ผ่านมา ของอาสาสมัครกลุ่มวัยทำงานหลังการออกกำลังกาย จำนวน 30 คน เพื่อประเมิน สภาวะทางอารมณ์ของประชากรวัยทำงานในสภาวะระหว่างการออกกำลังกาย ลักษณะของแบบประเมิน เป็นแบบมาตราประเมินที่มี 5 อันดับ คือ รู้สึกเครียด มากที่สุด รู้สึกเครียดมาก รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึก เครียดน้อย และไม่รู้สึกเครียด หรือ 5 4 3 2 1 แบบประเมินมีการแบ่งคะแนนความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนนระหว่าง 0-23 คะแนน แสดงว่า มีความเครียดน้อย ท่านที่มีความเครียดในระดับน้อย (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดระดับน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียด ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่าง อัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะ ที่ร่างกายผ่อนคลาย

คะแนนระหว่าง 24-41 คะแนน แสดงว่า มีความเครียดปานกลาง ท่านมีความเครียดในระดับ ปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับ ความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความ กระตือรือร้น

คะแนนระหว่าง 41-61 คะแนน แสดงว่า มีความเครียดมาก ท่านมีความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลด ความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียด เรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

คะแนนระหว่าง 62 คะแนนขึ้นไป แสดงว่า มีความเครียดรุนแรง ท่านมีความเครียดในระดับ รุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคล มีความล้มเหลวในการปรับตัว เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกาย หรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

สรุปการประเมินสุขภาพจิต ใช้แบบวัดความเครียดของสวนปรุง มี 20 ข้อ (SPST-20) ของ ประชากรวัยทำงานในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี 30 คน พบว่า ประชากรวัยทำงาน ส่วนใหญ่ มีความเครียดของกลุ่มตัวอย่างลดลง จากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.81, p < 0.006$)

อภิปรายผล

จากการวิจัยในครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ ดังนี้

1. เพื่อสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน ในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จากการตรวจพิจารณาประเมินความคิดเห็นต่อความเหมาะสมของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี วิเคราะห์ และสังเคราะห์ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมและความตรงเชิงเนื้อหา โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้ เป็นผู้จบการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาตรีหรือระดับปริญญาโทสาขาวิชาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และมีตำแหน่งทางวิชาการเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ หรือศาสตราจารย์ มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกาย และหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปทดลองใช้กับประชาชนวัยทำงานจำนวน 5 คน ระยะเวลา 1 วัน และจำนวน 15 คน ระยะเวลา 1 สัปดาห์ ตามลำดับ แล้วนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปทดลองใช้ต่อไป พบว่า มีค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 แสดงว่ามีค่าความตรงเชิงเนื้อหาในระดับดีมาก แสดงว่า ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นว่ารูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน ในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี สามารถวัดได้ตามจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการจริง

2. เพื่อศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน ในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จากการใช้รูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรีที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิต สำหรับประชาชนวัยทำงาน ในเขตตำบลโก่งธนู อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ที่ประกอบไปด้วยช่วงอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลา 5 นาที โดยมีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบนั่งค้างไว้ และแบบเคลื่อนไหว ช่วงออกกำลังกาย ใช้เวลา 25 นาที โดยใช้ท่าศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี เชิงหมัด เชิงเข่า เชิงเท้า และเชิงศอก และช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 5 นาที โดยมีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบนั่งค้างไว้ และแบบเคลื่อนไหว เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ เพื่อมาศึกษาพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายของประชาชนวัยทำงาน มีทั้งหมด 5 รายการ ได้แก่ 1) ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง (Weight and Height) ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) 2) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) 3) แรงบีบมือ (Hand Grip Strength) 4) ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand) และ 5) ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down) เป็นต้น พบว่า แบบทดสอบรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า และยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที พบว่า ค่าเฉลี่ยหลังการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนรายการทดสอบค่าดัชนีมวลกาย การยืนยกเข่าขึ้น-ลง 3 นาที และแรงบีบมือชาย-หญิง ระหว่างกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังนี้ การนั่งงอตัวไปข้างหน้า เป็นการวัดเพื่อศึกษาความสามารถการเคลื่อนไหวของข้อต่อร่างกาย ที่เรียกว่า ความอ่อนตัว (Flexibility) เพื่อตรวจประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลังข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง เมื่อเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 12 พบว่า กลุ่มทดลองทำได้ 15.46 เซนติเมตร และกลุ่มควบคุมทำได้ 9.66 เซนติเมตร ตามลำดับ จึงมีความแตกต่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากการทดลอง พบว่า กลุ่มประชากรวัยทำงานมีความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากความอ่อนตัวเป็นความสามารถทางร่างกายที่ทำงานอย่างสัมพันธ์กันของระบบ

ประสาท ระบบกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ และกระดูก โดยพิจารณาจากการเคลื่อนไหวอย่างเต็มระยะของข้อต่อ (Wan, et., 2021) เพราะกิจกรรมใช้รูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะค้างอยู่กับที่และเคลื่อนที่ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เกวริน สุขมี, สุรสา ไค้งประเสริฐ และรุจน์ เลหาภักดี (2563) พบว่า การออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่มีต่อความสามารถในการทรงตัว และความอ่อนตัวในผู้สูงอายุไทย สามารถเพิ่มความอ่อนตัวในผู้สูงอายุได้ การฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยทำให้ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมสาเหตุเพราะมวยไทยมีการเคลื่อนไหวทุกสัดส่วนของร่างกาย ทั้งการยืดเหยียดแขน สะโพก และขา ทำให้เกิดการปรับตัวการทำงานของเอ็นยึดกล้ามเนื้อ ที่ทำหน้าที่ยึดติดกล้ามเนื้อกับกระดูกเข้าไว้ด้วยกัน รวมทั้งเนื้อเยื่อเกี่ยวพันรอบ ๆ ข้อต่อที่เป็นตัวกำหนด ความสามารถในการยืดยาวออกส่งผลต่อความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น และรายการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที เป็นการวัดเพื่อศึกษาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา (Muscle Strength and Endurance) โดยการลุกขึ้นยืนตรงและนั่งลงบนเก้าอี้ สลับไปมาทำแบบต่อเนื่องจนครบ 30 วินาที นับจำนวนว่าทำได้กี่ครั้ง พบว่า กลุ่มทดลองทำได้ค่าเฉลี่ย 163.86 และกลุ่มควบคุมทำได้ค่าเฉลี่ย 166.66 ครั้ง จึงมีความแตกต่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะเมื่ออายุมากขึ้นจะเกิดความเสื่อมของร่างกาย จึงทำให้เรี่ยวแรงของประชาชนวัยทำงานลดน้อยถอยลงไป ดังนั้น กิจกรรมที่กลุ่มทดลองได้ปฏิบัตินั้นใช้รูปแบบของการเคลื่อนไหวช่วงขาเป็นหลักจึงมีผลต่อการสร้างเสริมความแข็งแรง ต้องเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะที่กำหนด มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่หลายส่วนเพื่อบังคับให้มีการเคลื่อนที่ อีกทั้ง ยังต้องรองรับแรงกระแทกที่เกิดขึ้นในระดับที่มากพอในการพัฒนาสร้างความแข็งแรงต่อระบบกล้ามเนื้อ ทำหน้าที่พุงน้ำหนักของร่างกาย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทิตาภา ศรีสมัย, เสาวนีย์ นาคมะเร็ง, พลลพัญญู ยงฤทธิปกรณ์, วัฒนา ศิริธราธิวัตร, ภาณี เอื้อวิษญาแพทย์, กิตติศักดิ์ สวรรยาวิสุทธิ และทวิศักดิ์ จรรยาเจริญ (2560) พบว่า การออกกำลังกายด้วยรำมวยไทยโบราณประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุชาวไทย สามารถเพิ่มความแข็งแรง ความอดทนกล้ามเนื้อขาอย่างมีนัยสำคัญ การออกกำลังกายด้วยรำมวยไทยประยุกต์ ส่งผลให้กล้ามเนื้อขามีความแข็งแรงมากขึ้น เนื่องจากท่าออกกำลังกายมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อรอบเข่าทำให้ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อขาส่งผลให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อขาดีขึ้น

ส่วนสุขภาพจิต ใช้แบบวัดความเครียดของสเวนปรุง มี 20 ข้อ (SPST-20) ของประชากรวัยทำงานในเขตตำบลไถ่ถิ่น อำเภอมือง จังหวัดลพบุรี พบว่า ประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่ มีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ก่อนการวิจัย เท่ากับ 42.67 15.13 และหลังการวิจัย เท่ากับ 37.12 12.68 ตามลำดับ

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับจากงานวิจัย

การนำเอากิจกรรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ซึ่งเป็นการประยุกต์ท่ามวยไทยประกอบเพลง มาใช้ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายสำหรับประชาชนวัยทำงาน นอกจากจะทำให้สมรรถภาพทางกายมีประสิทธิภาพแล้วยังส่งผลต่อสุขภาวะจิตอีกด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” หมายถึง คนที่มีสุขภาพจิตที่ดี ย่อมมีสุขภาพกายที่ดีตามไปด้วย ตลอดจนถึงเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีกิจกรรมทำร่วมกัน นำภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านศิลปะการต่อสู้มวยไทยลพบุรี มาประยุกต์ใช้เป็นท่าออกกำลังกาย ทำให้

ประชาชนวัยทำงาน มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มิติทางด้านสุขภาพ คือ มีความสามารถในการทำกิจกรรมทางกายที่ดีขึ้น ลดความเจ็บป่วยทางกาย มีสุขภาพจิตดีมีพลังชีวิตและมีอารมณ์แจ่มใส

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. จากผลการวิจัย การออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ทำให้สมรรถภาพทางกาย รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ประเมินความอ่อนตัว และยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ประเมินความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อขา จึงเหมาะที่กลุ่มประชาชนวัยทำงานนำรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี ไปใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในทุก ๆ วัน ได้เป็นอย่างดี

2. ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้รูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณลพบุรี หากมีการนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้จะเป็นแนวทางที่ดีในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะสำหรับทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพอันสูงสุดของการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย และหากต้องการเห็นผลการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนอย่างยั่งยืน ควรมีการขยายเวลาในการจัดกิจกรรมออกไปอีก

2. ควบคุมปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจจะแทรกซ้อนเข้ามาในด้านของพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การพักผ่อน การบริโภคอาหาร และการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น รวมไปถึงการประยุกต์นำเอาอุปกรณ์อื่น ๆ ที่มีอยู่ในชุมชนมาพัฒนาออกแบบวิธีการออกกำลังกายให้ได้เหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). *ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุไทย*. <https://dop.go.th/th/know/15/466>.
- กรมสุขภาพจิต. (2561). *สุขภาพจิตคนวัยทำงาน*. <https://www.thaihealth.or.th/?p=251148>.
- กัลยาณี ตันตรานนท์, อนนท์ วิสุทธิ์ธนานนท์, วีระพร ศุทธากรณ์, บังอร ศุภวิทพัฒนา, สุมาลี เลิศมัลลิกาพร และ เสาวนีย์ คำปวน. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชากรวัยทำงาน ตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารสาธารณสุขล้านนา*, 16(2), 61-71.
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/LPHJ/article/view/242282/168711>
- เกวรีน สุขมี, สุรสา โค้งประเสริฐ และ รุจน์ เลหาภักดี. (2563). ผลของการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่มีต่อความสามารถในการทรงตัว และความอ่อนตัวในผู้สูงอายุไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 21(3), 432-445.
https://he02.tci-thaijo.org/index.php/spsc_journal/article/download/248395/168841
- ศธาวิฑูรย์ ศรียา. (2560). *การอนุรักษ์มวยไทยโบราณลพบุรี*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
จารินี ยศปัญญา และคณะ. (ม.ป.ป). *การออกกำลังกายในวัยทำงาน*.
https://mwi.anamai.moph.go.th/web-pload/migrated/files/mwi/n2450_ec7caebabaec1be3eb2e2e75b4d255fb_article_20200206215842.pdf
- ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล. (2559). การสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณสำหรับเยาวชน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 39(2), 77-86.
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/EDKKUJ/article/view/74779/60338>
- ทองศักดิ์ ทองศรีสุข. (2566). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ. *วารสารคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์*, 6(2), 82-93.
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edunsrujo/article/view/260289/176976>
- ทิตาภา ศรีสมย์, เสาวนีย์ นาคมะเริง, พลลพัทธ์ ยงฤทธิปกรณ์, วัฒนาศิริธราธิวัตร, ภาวดี เอื้อวิษญาแพทย์, กิตติศักดิ์ สวรรยาวิสุทธิ์ และทวีศักดิ์ จรรยาเจริญ. (2560). ผลของการออกกำลังกายด้วยรำมวยโบราณประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุชาวไทย: กรณีศึกษานำร่อง. *จุฬาลงกรณ์เวชศาสตร์*, 61(6), 745-755.
10.58837/CHULA.CMJ.61.6.5
- พนิดา ชูเวช และ ปวีรัตน์ ปาโส. (2563). ผลการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทย และการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. *วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ*, 6(3), 478-494.
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jsbs/article/view/251185/170004>
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโก่งธนู. (2566). *แผนปฏิบัติการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโก่งธนู ปีงบประมาณ 2566*. เครือข่ายบริการสุขภาพเมืองลพบุรี.

- วิชุดา นพเสริฐ, นิศาชล บุบผา และ อรุณี ใจเที่ยง. (2566). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มวัยทำงานอายุ 45-59 ปี ในอำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์. *วารสารพยาบาลสาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 50(1), 256-270.
<https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:178321>
- วันชัย พูนชัย. (2565). ผลการออกกำลังกายด้วยเชิงมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษา [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2566). *ชวนออกกำลังกายด้วยมวยไทย สร้างเสริมสุขภาพ และเรียนรู้วิธีป้องกันตัว*. <https://www.thaihealth.or.th>
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับผู้ประชาชนทั่วไป อายุ 19-59 ปี*. <https://prgroup.hss.moph.go.th/attachments/article/709/ebook02.pdf>
- สิริทรัพย์ สีหะวงษ์, ศิริพร จันทนสกุลวงศ์, ปิยณัฐ สร้อยคำ และ พฤตินี นนท์ตุลา. (2566). ผลของโยคะต่อสุขภาพกายและจิตของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ*, 9(1), 44-54.
<https://ph02.tci-thaijo.org/index.php/scihcu/article/view/248728/169003>
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และ พิมมาศ ตาปัญญา. (2560). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. *Academic Psychiatry and Psychology Journal*, 13(3), 1-20.
<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/APPJ/article/view/90246>
- Revinelli, R. J. & Hambleton, R. K. (1977). On The Use of Content Specialist in The Assessment of Criterion Referenced Test Item Validity. *Dutch J Educ Res*, 25(2), 567-574.
- Wan, Xiang, et al. (2021). Effects of Flexibility and Strength Training on Peak Hamstring Musculotendinous Strains During Sprinting. *Journal of Sport and Health Science*, 10(2), 222-229.