

การวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา 2) แสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และ3) พัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานซึ่งเชื่อมั่นว่าประชาชนซึ่งเป็นผู้มีส่วนสำคัญ จำนวน 15 คนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา จำนวน 9 คน สามารถร่วมกันพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อสร้างโอกาสให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมอย่างสำคัญในการเรียนรู้จากกรณีศึกษาการพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสมโดยใช้การพัฒนาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนเป็นกรอบในการวิจัยและพัฒนา

ผลการวิจัยที่สำคัญ พบว่า

1. ก่อนการพัฒนาประชาชนส่วนใหญ่ 1) มีความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในระดับน้อย 2) มีเจตคติที่ดีต่อกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน และ3) ส่วนใหญ่ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้ไม่ถูกต้องทุกท่า จะทำได้ถูกต้องเป็นบางท่าเท่านั้น

2. แนวทางและวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนใช้ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมพลังอำนาจ โดยใช้กลยุทธ์ในการพัฒนา 2 ด้าน คือ 1) ด้านความรู้ และ2) ด้านการปฏิบัติ โดยใช้กิจกรรมพัฒนา 3 วิธีการสำคัญ คือ 1) การอบรมความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน 2) การศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้การหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง และ3) การปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง

3. การจัดกิจกรรมพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนครบทั้ง 3 วิธีการ ทำให้เกิดผลการพัฒนาที่สำคัญ คือ 1) ประชาชนผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนทุกคนมีความรู้เพิ่มขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการพัฒนามากกว่าก่อนการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = .022$) 2) ร้อยละ 73.3 ของผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนสามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง และร้อยละ 100 ของประชาชนผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนสามารถหายใจเข้าออกได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งมีชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนตำบลท่าวัง จำนวน 1 ชมรมที่ประชาชนผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนทุกคนเป็นสมาชิก ซึ่งผลจากการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดผลประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติด้านสุขภาพ คือ ส่วนใหญ่มีอาการปวดเมื่อยลดลง การเคลื่อนไหวของแขน ขาหรือข้อต่างๆ ได้คล่องแคล่วมากขึ้น รู้สึกสบายผ่อนคลาย อารมณ์ดีขึ้น และการขับถ่ายดีขึ้น

This research and development aims to 1) study current problems and needs for development, 2) determine guidelines and methods for development including key performance indicators for success for development, 3) develop Thai style physical exercise "Ruesidatton" of the people in Thawung Subdistrict Administrative Organization Area, Thawung District, Lop Buri Province. This learning process development was based on the belief that the 15 insiders and 9 others involved would be able to develop Thai style physical exercise "Ruesidatton", if they were reinforced properly; therefore, participatory action research was used to create opportunity for all to participate in learning from developmental activity practice in every step appropriately by using the development of knowledge, attitude, and Thai style physical exercise "Ruesidatton" as a research concept.

The findings indicated that:

1. pre-development: most people 1) know little about Thai style physical exercise "Ruesidatton", 2) have positive attitude toward Thai style physical exercise "Ruesidatton", and 3) are able to do exercise correctly only some styles, not all.

2. guidelines and methods to develop Thai style physical exercise "Ruesidatton": two consolidation strategies were used for development: 1) knowledge, 2) three activity practices, i.e. 1) providing Thai style physical exercise "Ruesidatton" training, 2) education visit and learning exchange about correct inhaling and exhaling, and 3) doing Thai style physical exercise "Ruesidatton" regularly and correctly.

3. the 3 stages of this program yielded the following development: 1) the people participating in this program increased their knowledge, their posttest score, after participation, was higher than the pre-test score with statistical significance (p -value-.022), 2) 73.3% of the participants were able to do the exercise regularly and correctly and 100% of the participants was able to inhale and exhale correctly. There is one club of Thai style physical exercise "Ruesidatton" in Thawung District; the members are all participants in this program. Doing this exercise resulted benefits for the health of exercisers, i.e. reduce their aches in muscles or all over the body, move their limbs, joints more conveniently, relax from the stress, having a good mood, and good excretory system.