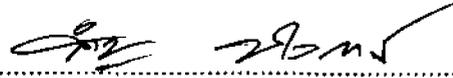


การพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีัดัดตนของประชาชน  
ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลทำวุง  
อำเภอทำวุง จังหวัดลพบุรี

ชนิดา ดำรงค์ศักดิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
ปีการศึกษา 2549  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อนุมัติวิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนาการบริหารแบบไทยธานี  
ดัดคนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี เสนอโดย  
นางชนิดา ดำรงค์ศักดิ์ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์  
การพัฒนา



รองอธิบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำราญ พงษ์โอภาส)

วันที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ.2550



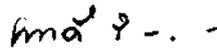
ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาสัก เต๊ะขันหมาก)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุพา ยิ้มพงษ์)



กรรมการ

(ดร.เยาวดี สุวรรณาคะ)



กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

(ดร.กฤษณา ศิริวิบูลยภักดิ์)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ยุพา ยิ้มพงษ์ ดร.เยาวดี สุวรรณาคะ
ชื่อนักศึกษา	ชนิดา ดำรงค์ศักดิ์
สาขา	ยุทธศาสตร์การพัฒนา
ปีการศึกษา	2549

### บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนามีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา 2) แสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และ3) พัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานซึ่งเชื่อมั่นว่าประชาชนซึ่งเป็นผู้มีส่วนสำคัญ จำนวน 15 คนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา จำนวน 9 คน สามารถร่วมกันพัฒนาการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อสร้างโอกาสให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมอย่างสำคัญในการเรียนรู้จากกรปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสมโดยใช้การพัฒนาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนเป็นกรอบในการวิจัยและพัฒนา

ผลการวิจัยที่สำคัญ พบว่า

1. ก่อนการพัฒนาประชาชนส่วนใหญ่ 1) มีความรู้เรื่องการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในระดับน้อย 2) มีเจตคติที่ดีต่อกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน และ3) ส่วนใหญ่ปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนได้ไม่ถูกต้องทุกท่า จะทำได้ถูกต้องเป็นบางท่าเท่านั้น
2. แนวทางและวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนใช้ยุทธศาสตร์การสร้างเสริมพลังอำนาจ โดยใช้กลยุทธ์ในการพัฒนา 2 ด้าน คือ 1) ด้านความรู้ และ2) ด้านการปฏิบัติ โดยใช้กิจกรรมพัฒนา 3 วิธีการสำคัญ คือ 1) การอบรมความรู้เรื่องการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน 2) การศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้การหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง และ3) การปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง
3. การจัดกิจกรรมพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนครบทั้ง 3 วิธีการ ทำให้เกิดผลการพัฒนาที่สำคัญ คือ 1) ประชาชนผู้ปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนทุกคนมีความรู้เพิ่มขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการพัฒนามากกว่าก่อนการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = .022$ ) 2) ร้อยละ 73.3 ของผู้ปฏิบัติการบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนสามารถ

ปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง และร้อยละ 100 ของประชาชนผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนสามารถหายใจเข้าออกได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งมีชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนตำบลท่าวัง จำนวน 1 ชมรมที่ประชาชนผู้ปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนทุกคนเป็นสมาชิก ซึ่งผลจากการปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดผลประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติด้านสุขภาพ คือ ส่วนใหญ่มีอาการปวดเมื่อยลดลง การเคลื่อนไหวของแขน ขาหรือข้อต่างๆ ได้คล่องแคล่วมากขึ้น รู้สึกสบายผ่อนคลาย อารมณ์ดีขึ้น และการขับถ่ายดีขึ้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

Thesis Title            The Development of Thai Style Physical Exercise "Ruesidatton" of  
the People in Thawung Subdistrict Administrative Organization Area,  
Thawung District, Lop Buri Province

Thesis Advisors        Asst. Prof. Yupha Yimphong  
Dr. Yaowadee Suwannakha

Name                    Chanida Damrongsak

Concentration          Development Strategy

Academic Year        2006

### **ABSTRACT**

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.

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือแนะนำอย่างดีจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผศ.ยุพา ยิ้มพงษ์ และดร.เยาวดี สุวรรณาคะ ที่ได้สละเวลาให้คำปรึกษาและชี้แนวทางที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้วิจัย จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงด้วยความเคารพยิ่งไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณอย่างสูงยิ่ง ผศ.ดร.กาสัก เตชะชั้นหมาก ประธานสาขายุทธศาสตร์การพัฒนา และคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีทุกท่านที่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่ได้ให้ความรู้ ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณอย่างสูงยิ่ง ผศ.ดร.ชมนาด มั่นสัมฤทธิ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี นายแพทย์วิวัฒน์ พันธุ์ม่วง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี คุณชัยพร กลิ่นจันทร์ หัวหน้าสถานีอนามัยตำบลตะเคียน คุณอนุวัฒน์ วิจัยเงิน นักวิชาการสาธารณสุขโรงพยาบาลท่าม่วง และคุณกมลรัตน์ ชุนอ่อน หัวหน้าสถานีอนามัยวัดเกตุ ที่ได้ให้คำแนะนำข้อมูลเชิงคุณภาพและการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยฉบับนี้

สุดท้าย ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออาจ คุณแม่สมควร บุญลือ คุณมนตรี ดำรงค์ศักดิ์ ที่ช่วยเหลือเกื้อหนุนและเป็นกำลังใจจนงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ชนิดา ดำรงค์ศักดิ์

## สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา.....	6
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
บริบทพื้นที่เขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง.....	8
การบริหารแบบไทยธานีตัดตน.....	9
องค์ความรู้เกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย.....	9
การบริหารแบบไทยธานีตัดตน.....	10
การฝึกสมาธิเพื่อการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง.....	14
ทฤษฎีพฤติกรรม.....	17
ทฤษฎีความสามารถตนเอง.....	21
ทฤษฎีการสร้างเสริมพลังอำนาจ.....	25
การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	31
บทที่ 3 สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา.....	37
คำถามการวิจัย.....	37
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	37
วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
สภาพปัจจุบันของการพัฒนากายบริหารฯ.....	43
ปัญหาและความต้องการการพัฒนากายบริหารฯ.....	49

	หน้า
บทที่ 4 แนวทางวิธีการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา.....	52
คำถามการวิจัย.....	52
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	52
วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
แนวทางและวิธีการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน.....	54
ยุทธศาสตร์พัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน.....	59
ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา.....	60
บทที่ 5 การพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชน.....	63
คำถามการวิจัยและพัฒนา.....	63
วัตถุประสงค์การวิจัยและพัฒนา.....	63
วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา.....	63
การพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน.....	65
ผลการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน.....	74
การพัฒนากระบวนการเรียนรู้.....	84
บทที่ 6 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	90
สรุปการวิจัย.....	90
อภิปรายผลการวิจัย.....	93
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	95
บรรณานุกรม.....	98
ภาคผนวก.....	102
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	103
ภาคผนวก ข การอบรมโครงการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน.....	112
ภาคผนวก ค รายชื่อคณะกรรมการบริหารชมรม.....	120
ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์.....	122

## สารบัญญัตราสาร

	หน้า
ตาราง 1 ความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤาษีดัดตนของประชาชน.....	44
ตาราง 2 เจตคติเรื่องกายบริหารแบบไทยฤาษีดัดตนของประชาชน.....	46
ตาราง 3 สรุปรสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤาษีดัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอกำแพง จังหวัดลพบุรี.....	50
ตาราง 4 สรุปรแนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤาษีดัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอกำแพง จังหวัดลพบุรี.....	58
ตาราง 5 ดัชนีชี้วัดและเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤาษีดัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอกำแพง จังหวัดลพบุรีด้านความรู้.....	60
ตาราง 6 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤาษีดัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอกำแพง จังหวัดลพบุรีด้านการปฏิบัติ.....	62
ตาราง 7 แสดงร้อยละการเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและหลังการพัฒนาด้านความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤาษีดัดตนของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง.....	75
ตาราง 8 ค่าสถิติทดสอบ t (t-test) ของคะแนนทดสอบความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤาษีดัดตน.....	77
ตาราง 9 ร้อยละของผลการฝึกปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤาษีดัดตนอย่างสม่ำเสมอในระยะการพัฒนาของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง.....	78
ตาราง 10 ร้อยละของผลการฝึกปฏิบัติหายใจเข้าออกอย่างถูกต้องขณะฝึกปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤาษีดัดตน.....	81

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา.....	6
ภาพ 2 เปรียบเทียบโลกทัศน์ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	32
ภาพ 3 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	36
ภาพ 4 การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในชุมชน.....	41
ภาพ 5 การประชุมแสวงหาแนวทางการพัฒนากายบริหารแบบไทยฯ.....	54
ภาพ 6 การอบรมความรู้กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน.....	69
ภาพ 7 การศึกษาดูงานการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง.....	70
ภาพ 8 การฝึกปฏิบัติท่าทางกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนอย่างสม่ำเสมอ.....	72
ภาพ 9 การฝึกสมาธิก่อนและขณะฝึกปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน.....	73
ภาพ 10 การใช้สื่อต่างๆ ในการประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษี ตัดตน.....	77
ภาพ 11 การเผยแพร่ความรู้กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้กับชมรมอาสาสมัคร สาธารณสุขตำบลลาดสำเภา.....	83
ภาพ 12 การเผยแพร่ความรู้กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนให้กับชมรมผู้สูงอายุ ตำบลโคกสลุด.....	84