

มยุรี ถนอมสุข 2549: การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
สำหรับผู้สูงอายุ ปรินญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา
ภาควิชาพลศึกษา ปรธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจจงพนัน, Ph.D.
319 หน้า
ISBN 974-16-1675-9

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุ 65-70 ปี และศึกษาผลของการออกกำลังกายที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความรู้สึก
ที่ดีต่อตัวเองและชีวิต กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65-70 ปี ที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ
ในโรงพยาบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม จำนวน 60 คน เป็นชาย 30 คน และหญิง 30 คน ที่ได้จากการ
สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย : -1) รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับพัฒนาความ
คล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนาผ่านการประเมินค่าและสัมภาษณ์ focus group จากผู้เชี่ยวชาญ
16 คน; 2) แบบประเมินคุณภาพชีวิตเกี่ยวกับความรู้สึกต่อตัวเองและความรู้สึกต่อชีวิต ค่าดัชนีความ
สอดคล้องมีพิสัยระหว่าง .92 - .95 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของ cronbach ในแบบประเมิน
ความรู้สึกต่อชีวิตเท่ากับ .78 ; 3) แบบประเมินค่าความหนักการออกกำลังกายจากการรับรู้ทางสัมผัส,
และ 4) แบบทดสอบสมรรถภาพความคล่องตัวยืดหยุ่น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่
ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวน แบบทดสอบซ้ำมิติเดียว และวิเคราะห์
ความเบี่ยงเบน ทางเดียวด้วย การทดสอบซ้ำและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ tukey

ผลการวิจัยพบว่า : 1) ดัชนีแบบการออกกำลังกายที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ 65-70 ปี
เป็นการออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ กิจกรรมที่ออกกำลังกายประกอบด้วยการอบอุ่นร่างกาย 6 นาที
ออกกำลังกาย 24 นาที และผ่อนคลายร่างกายอีก 10 นาที ; 2) ความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุก่อนการ
ทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และ 3) ความแตกต่าง
คุณภาพชีวิตด้านความรู้สึกต่อตัวเองและชีวิตของผู้สูงอายุก่อนการทดสอบ หลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 6
และหลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Mayuree Tanomsuk 2006: Developing the Exercise Model for Promotion Quality of Life of the Elderly. Doctor of Philosophy (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Suvimol Tangujjapoj, Ph.D. 319 pages. ISBN 974-16-1675-9

The purpose of this research and development was to develop the exercise model for the 65-70 years older adults, and to study the effect of exercise on the elderly quality of life in terms of self-optimism attitude and life. Subjects were the 65-70 years elderly who were members of senior citizen club. at Kamphaensaen Hospital, Nakhon Pathom province. They were 60 persons who were selected by multistage sampling, included 30 males and 30 females.

The research instruments were : -1) the exercise model for developing flexibility and agility that was assessed by rating scale and focus group from 16 experts ; 2) the evaluation forms of quality of life related to self-optimism attitude and life of the elderly. Their index of congruence were in the range of .92 - .95. The Pearson product moment coefficient correlation of the Self-optimism Attitude Evaluation Scale was .79. Meanwhile the Alpha coefficient reliability (Cronbach) of the Optimism Life Evaluation Scale was .78 ; 3) the Rating Perceive Exertion Scale ; and 4) the physical fitness test in flexibility and agility. Data were analyzed by using frequency, mean, standard deviation, repeated measure in one dimension, one-way analysis of variance with repeated, and Tukey matched pair test.

Findings were revealed that :-1) the exercise model for promoting the 65-70 years elderly quality of life was exercise 3 times a week. It was consisted of 6 minutes warm-up, 24 minutes exercise and 10 minutes cool-down; 2) the flexibility and agility before training and after the eighth week training were significant differences at .01 level; and 3) there were significant differences between the Self-optimise Attitude Evaluation Scale and the Optimism Life Evaluation Scale before training, after the sixth week training and after the eighth week training at .01 level.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

____ / ____ / ____

