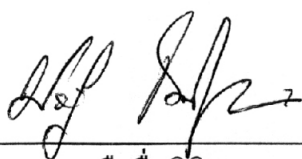


มยุรี ธนอมสุข 2549: การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
สำหรับผู้สูงอายุ ปรินญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชา
พลศึกษา ประธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจพจน์, Ph.D.
319 หน้า
ISBN 974-16-1675-9

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุ 65-70 ปี และศึกษาผลของการออกกำลังกายที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเกี่ยวกับ
ความรู้สึที่ดีต่อตัวเองและชีวิต กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65-70 ปี ที่เป็นสมาชิกของ
ชมรมผู้สูงอายุในโรงพยาบาลกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม จำนวน 60 คน เป็นชาย 30 คน และหญิง 30
คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย : -1) รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับพัฒนาความ
คล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนาผ่านการประเมินค่าและสัมภาษณ์ focus group จาก
ผู้เชี่ยวชาญ 16 คน ; 2) แบบประเมินคุณภาพชีวิตเกี่ยวกับความรู้สึที่ดีต่อตัวเองและความรู้สึที่ดีต่อชีวิต ค่า
ดัชนีความสอดคล้องมีพิสัยระหว่าง .92 - .95 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของ Cronbach ในแบบ
ประเมินความรู้สึที่ดีต่อชีวิตเท่ากับ .78 ; 3) แบบประเมินค่าความหนักการออกกำลังกายจากการรับรู้ทาง
สัมผัส และ 4) แบบทดสอบสมรรถภาพความคล่องตัวยืดหยุ่น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ
ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทดสอบซ้ำมีมิติเดียว และ
วิเคราะห์ความเบี่ยงเบน ทางเดียวด้วย การทดสอบซ้ำและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ
Tukey

ผลการวิจัยพบว่า : 1) ดัชนีแบบการออกกำลังกายที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ 65-70 ปี
เป็นการออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ กิจกรรมที่ออกกำลังกายประกอบด้วยการอบอุ่นร่างกาย 6 นาที
ออกกำลังกาย 24 นาที และผ่อนคลายร่างกายอีก 10 นาที ; 2) ความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุก่อนการ
ทดสอบและหลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และ 3) ความ
แตกต่างคุณภาพชีวิตด้านความรู้สึที่ดีต่อตัวเองและชีวิตของผู้สูงอายุก่อนการทดสอบ หลังการทดสอบ
สัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ลายมือชื่อนิติ

มยุรี ธนอมสุข

ลายมือชื่อประธานกรรมการ

22 / 10 / 49