

3936953 PHPH / M : สาขาวิชาเอก : พยาบาลสาธารณสุข ; วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)

สำคัญ : กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน / สมรรถภาพทางกาย / ความคาดหวัง / ความพึงพอใจ
: / ผู้สูงอายุ

นิตกุล ชัยรัตน์: ผลของกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจ
ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 (THE EFFECT OF THE ASC ETICS
EXERCISE ON PHYSICAL FITNESS AND SATISFACTION OF ELDERLY AT BANGKAE 2 HOME FOR
THE AGED), คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: จรรยา เสี่ยงเสนาะ M.P.H., จารุวรรณ เหมะธร M.P.H., วิไล
กุลวลีวิทยกุล วท.ม., เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ M.P.H.M. 195 หน้า ISBN 974-662-562-4

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษี
ดัดตนต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ทฤษฎีความ
สามารถตนเองของแบนดورا (Bandura's Self-Efficacy) กลุ่มตัวอย่างคือหญิงอายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในสถาน
สงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30
คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ
ออกกำลังกายตามปกติ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ทำการเก็บข้อมูลโดยการสอบถามความสามารถตนเอง
ความพึงพอใจ และวัดสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ t-test และ paired t-test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทาง
กาย ความคาดหวังความสามารถในการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย สูงกว่า
ก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและ
มือ ความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อไหล่ ข้อกระดูกสันหลัง ความจุปอด ความคาดหวังความสามารถตนเองในการ
ออกกำลังกายของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนสมรรถภาพทาง
กายด้านความยืดหยุ่นของข้อศอก การทรงตัว ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายทั้งสองกลุ่มไม่มีความ
แตกต่างกัน และภายหลังการทดลองยังพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความความพึงพอใจสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

จากผลการวิจัย แสดงว่ากายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตน มีผลให้สมรรถภาพทางกาย ความคาดหวัง
ความสามารถในการออกกำลังกาย และความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายดีขึ้น และดีกว่าการออก
กำลังกายตามปกติ ฉะนั้นกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีดัดตนจึงเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่เหมาะสม
และเป็นที่ยอมรับของผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและมีอายุยืนยาว จึงควรนำ
มาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุที่อื่น ๆ ต่อไป