

ผลของการประยุกต์การฝึกหะโยคะร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเองต่อสมรรถภาพทางกาย
และภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ

THE EFFECTS OF HATHA YOGA APPLYING WITH SELF - EFFICACY ON PHYSICAL
FITNESS AND PHYSICAL HEALTH AMONG THE ELDERLY

รัชณู รัตนภาค 4736317 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: พิมสุภาว จันทะโสคติ, Ph.D. (Nursing), สุทธิ ทองวิเชียร, ศ.ด.,
ขวัญใจ อำนางศักดิ์ชื้อ, Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ
ศึกษาผลของการประยุกต์การฝึกหะโยคะร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเองต่อสมรรถภาพทางกายและ
ภาวะสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 60-74 ปี ที่อยู่ตำบลบ้านลาดและตำบลบ้าน
ทาน อำเภอบ้านลาดจังหวัดเพชรบุรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 34 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 34 คน รวมระยะเวลาใน
การศึกษา 9 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการ
ทดลองและหลังการทดลอง แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติโดยใช้ร้อยละเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ
Independent t- test, Paired Sample t- test

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงค่าคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพ
ทางกายในเรื่องความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
(p-value < 0.05) และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.01) ค่าคะแนนเฉลี่ยการ
ทรงตัวดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) ค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพทางกายดีกว่าก่อนการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value
< 0.001)

จากผลการวิจัยควรนำโปรแกรมการฝึกหะโยคะร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเองไป
ประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุในชุมชนกลุ่มอื่นๆและควรมีการติดตามประเมินและสร้างแกนนำเพื่อความต่อเนื่องและ
ยั่งยืนของการฝึกโยคะ

คำสำคัญ : หะโยคะ / ทฤษฎีความสามารถตนเอง / สมรรถภาพทางกาย / ภาวะสุขภาพทางกาย

THE EFFECTS OF HATHA YOGA APPLYING WITH SELF- EFFICACY ON
PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL HEALTH AMONG THE ELDERLY

RATCHANOO RATTANAPARK 4736317 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORY COMMITTEE: PIMSUPA CHANDANASOTTHI, Ph.D.
(NURSING), SULEE TONGVICHEAN, Dr.P.H., KWANJAI AMNATSATSUE,
Ph.D. (NURSING)

ABSTRACT

This study was a quasi-experimental research aiming to study the effects of applying hatha yoga with self-efficacy on physical fitness and physical health among the elderly. The samples were elderly people aged 60-74 years who were living in Tambon Ban Lat and Tambon Ban Than, Amphoe Ban Lat, Phetchaburi Province, divided into 34 people in the experimental group and 34 people in the comparative group. The study period totaled 9 weeks. The data collection was done by using and interview form and a physical fitness test record before and after the experiment. Then, the data analysis was done by percentage, mean, standard deviation, Independent t-test, and Paired Sample t-test.

The findings of the study revealed that after the experiment the experimental group had better mean scores of physical fitness regarding muscle and joint flexibility than before the experiment with a statistical significance (p -value < 0.05), and better than the comparative group with a statistical significance (p -value < 0.01). After the experiment, the experimental group had better mean scores of balance than before the experiment with a statistical significance (p -value < 0.001), and better than the comparative group with a statistical significance (p -value < 0.001). They earned better mean scores of physical health than before the experiment with a statistical significance (p -value < 0.001), and better than the comparative group with a statistical significance (p -value < 0.001).

The findings of the study indicated that hatha yoga along with self-efficacy could be successfully implemented with the elderly in the community, and it is recommended to follow up the result and create leaders for continuous and sustainable yoga practice.

KEY WORDS: HATHA YOGA / SELF-EFFICACY / PHYSICAL FITNESS /
PHYSICAL HEALTH.

128 pages