

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายรำไม้พลองปีานุญมีแบบประยุกต์ร่วมกับ
ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อภาวะซึมเศร้าและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ
ในสถานสงเคราะห์คนชรา

ศิวินารถ จารุพันธ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา


มีนาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ศิวนารก จารุพันธ์ ฉำกับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

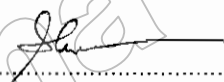

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.รวีวรรณ เฝ้ากัณหา)

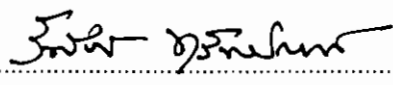

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

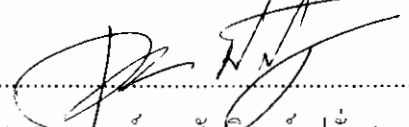

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.นัยนา พิพัฒน์วิชชา)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

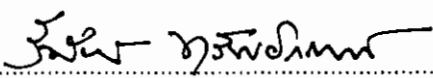

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยพงษ์ อำนางสัตย์ซึก)


.....กรรมการ
(ดร.รวีวรรณ เฝ้ากัณหา)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

คณะพยาบาลศาสตร์ อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพา


.....คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

วันที่...14...เดือน...มีนาคม.....พ.ศ. 2554

มหาวิทยาลัยบูรพา

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551

Burapha University

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากอาจารย์ ดร.รวิวรรณ เผ่ากัณหา ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิภรณ์ ทรัพย์กรานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และอาจารย์ ดร.นัยนา พิพัฒน์วิศิชา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วาริ กังใจ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นันทม คุณภรดา ยังวิทย์ และคุณป้าบุญมี เครือรัตน์ ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความตรงของโปรแกรมแผนการสอน และคู่มือออกกำลังกายรำไม้พลองแบบประยุกต์ ร่วมกับทฤษฎีความรู้ความสามารถตนเอง รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายและนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดอ่างทอง ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นผู้ช่วยในการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้า

ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าทุกท่าน ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านลพบุรี จังหวัดลพบุรี และสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการทดลองโปรแกรมออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ ร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเอง ตลอดจนทุกท่านที่ให้การช่วยเหลือสนับสนุน รวมทั้งเป็นกำลังใจทั้งทางตรงและทางอ้อมในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จด้วยดี

ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่สนับสนุนทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ที่ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการลดหรือป้องกันภาวะซึมเศร้ารวมทั้งเพิ่มสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุต่อไป

ศิวินารถ จารุพันธ์

49910331: สาขาวิชา: การพยาบาลผู้สูงอายุ; พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คำสำคัญ: การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์/ ทฤษฎีความสามารถตนเอง

ผู้สูงอายุ/ ภาวะซึมเศร้า/ สมรรถภาพทางกาย

นางสาวศิวนารถ จารุพันธ์: ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ ร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเองต่อภาวะซึมเศร้าและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา (EFFECTIVENESS OF AN APPLIED BOONMEE LONG-STICK DANCED EXERCISE PROGRAM WITH SELF-EFFICACY THEORY ON DEPRESSION AND PHYSICAL FITNESS FOR OLDER ADULTS IN NURSING HOME)

อาจารย์ที่ปรึกษา: รวีวรรณ เผ่ากัณหา, กศ.ด., รัชนีภรณ์ ทรัพย์ภักรานนท์, Ph.D., นัยนา

พิพัฒน์วณิชชา, Ph.D. 122 หน้า ปี พ.ศ. 2554.

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเอง ต่อภาวะซึมเศร้าและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรามูลนิธิ จังหวัดลพบุรีเป็นกลุ่มทดลอง และสถานสงเคราะห์คนชรามูลนิธิ จังหวัดนครสวรรค์เป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบวัดความซึมเศร้าของผู้สูงอายุ และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (Independent t-test)

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
4. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิจัยนี้ ควรนำโปรแกรมการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ ไปใช้ในสถานสงเคราะห์คนชรา เพื่อลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

49910331: MAJOR: PROGRAM IN GERONTOLOGICAL NURSING; M.N.S.

(GERONTOLOGICAL NURSING)

KEYWORDS: EFFECTIVENESS OF AN APPLIED BOONMEE LONG-STICK DANCED EXERCISE/ SELF-EFFICACY THEORY/ OLDER ADULTS/ DEPRESSION/ PHYSICAL FITNESS

SIVANART JARUPUNT: EFFECTIVENESS OF AN APPLIED BOONMEE LONG-STICK DANCED EXERCISE PROGRAM WITH SELF-EFFICACY THEORY ON DEPRESSION AND PHYSICAL FITNESS FOR OLDER ADULTS IN NURSING HOME.

ADVISORY COMMITTEE: RAWEEWAN PAOKANHA, Ed.D., RARCHARNEEPORN SUBGRANON, Ph.D., NAIYANA PIPUTVANICHA, Ph.D. 122 P. 2011.

The objective of this research was to examine the effectiveness of an applied Boonmee Long-stick danced exercise program with self efficacy theory on depression and physical fitness. The sample was divided into two groups. The experimental group was the older adults in nursing home at Ban Lopburee, Lopburee province and the control group was the older adults in Ban Kao Bo Kaew, Nakomsawan province. The sample size of 20 older adults per nursing home was selected by using simple random sampling technique. The research instruments were the Thai Geriatric Depression Scale and physical fitness test. Data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test for independent samples.

The results of this research were as follows :

1. Mean score of depression scale of the experimental group at posttest was statistically significant less than at pretest. ($t = 19.323, p < .001$)
2. Mean score of physical fitness test of the experimental group at posttest was statistically significant more than at pretest. ($t = -10.782, p < .001$)
3. Mean score of depression scale of the experiment group was statistically significant less than that of the control group. ($t = -18.905, p < .001$)
4. Mean score of physical fitness test of the experiment group was statistically significant more than that of the control group. ($t = 5.107, p < .001$)

It is recommended that this applied Boonmee Long-stick danced exercise program should be provided for the older adults in nursing home for depression reduction and physical fitness enhancement.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
สมมติฐานของการวิจัยและเหตุผลสนับสนุน	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	9
ขอบเขตการวิจัย	9
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
กรอบแนวคิดในการวิจัย	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
แนวคิดเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ	14
การลดภาวะซึมเศร้าโดยการออกกำลังกาย	29
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	32
แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	39
การออกกำลังกายโดยการรำไม้พลองป่าบุญมี	42
ทฤษฎีความสามารถตนเอง	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย	54
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	55
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	56
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	64
การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	66

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	75
การวิเคราะห์ข้อมูล	75
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	77
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	77
5 สรุปและอภิปรายผล	84
สรุปผลการวิจัย	84
การอภิปรายผลการวิจัย	85
ข้อเสนอแนะ	87
บรรณานุกรม	89
ภาคผนวก	97
ภาคผนวก ก	98
ภาคผนวก ข	100
ภาคผนวก ค	103
ภาคผนวก ง	108
ภาคผนวก จ	112
ภาคผนวก ฉ	117
ประวัติย่อของผู้วิจัย	122

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่า BMI	59
2 เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่า WHR (นิ้ว).....	60
3 เกณฑ์การให้คะแนน (มือขวาอยู่บน).....	60
4 เกณฑ์การให้คะแนน (มือซ้ายอยู่บน).....	61
5 เกณฑ์การให้คะแนน	61
6 เกณฑ์การให้คะแนน	62
7 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า จำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน (n=20).....	78
8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในระยะก่อน การทดลองกับระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง คะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สถิติ t-test (n=20).....	80
9 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ในระยะก่อน การทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=20).....	81
10 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการ วัดสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าว่างก่อนและหลังการทดลอง (n=20)	82
11 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่มี ที่มีภาวะซึมเศร้า ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	83

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	13
2 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลที่จะ เกิดขึ้น	48
3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังเกี่ยวกับผล ที่เกิดขึ้น	49
4 รูปแบบการวิจัย	54
5 ขั้นตอนการดำเนินการ	74