

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาความอ่อนตัวด้วยโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
ชื่อผู้วิจัย	ชิตชนก ศรีราช และชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร
หน่วยงาน	สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
ปีงบประมาณ	2562

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความอ่อนตัวและคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย (2) เปรียบเทียบความอ่อนตัวภายในกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามระยะเวลาทดลอง (3) เปรียบเทียบความอ่อนตัวระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (4) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตด้านร่างกายภายในกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามระยะเวลาทดลอง และ (5) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตด้านร่างกายระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 - 74 ปี จังหวัดจันทบุรี จำนวน 60 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบความอ่อนตัว และแบบวัดคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ใน ช่วง .39 - .80 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ t กรณีกลุ่มตัวอย่างอิสระต่อกัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำทางเดียว

ผลการวิจัย พบว่า (1) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความอ่อนตัวก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำ หลังทดลอง 4 สัปดาห์อยู่ในระดับปานกลาง และหลังทดลอง 8 สัปดาห์อยู่ในระดับดีมาก ส่วนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำ หลังทดลอง 4 สัปดาห์อยู่ในระดับต่ำ และหลังทดลอง 8 สัปดาห์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนคุณภาพชีวิตด้านร่างกายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง หลังทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังทดลอง 8 สัปดาห์อยู่ในระดับกลาง (2) หลังจากใช้โปรแกรมการฝึก 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ย ความอ่อนตัวมากกว่าหลังใช้ 4 สัปดาห์และก่อนทดลอง และหลังใช้ 4 สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) หลังจาทดลอง 4 สัปดาห์และหลังจากทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) หลังจากใช้โปรแกรมการฝึก 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมากกว่าหลังใช้ 4 สัปดาห์และก่อนทดลอง และหลังใช้ 4 สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (5) หลังจากทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังจากทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** ความอ่อนตัว, คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย, ผู้สูงอายุ

**Title** Flexibility Development Using a Muscle Stretching Program For Quality of Elderly Physical Domain in Chanthaburi

**Researchers** Chidchanok Srirach and Chanchalak Yiammit

**Organization** Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University

**Year** 2019

### Abstract

The purposes of this research were: (1) to study the flexibility and the quality elderly physical domain; (2) to compare the flexibility within the group using the muscle stretching program in the time period set; (3) to compare the flexibility between the experimental group and the control group; (4) to compare the quality of life in the physical domain within the group using the muscle stretching program in the time period set; and (5) to compare the quality of life in the physical domain between the experimental group and the control group. The sample group consisted of 60 people aged between 60 and 74 living in Chanthaburi selected by purposive sampling. The research instruments were a flexibility test and a test used to measure the quality of life in the physical domain with a discrimination of .39 - .80 and a reliability of .82. The statistics used for data analysis were mean, standard deviation, independent sample t-test, and one-way repeated measures ANOVA.

The results revealed that: (1) the experimental group got the mean score of flexibility at the low level. After 4 weeks of experiment was at the moderate level. And after 8 weeks was at the high level. For the control group, before the experiment, got the mean score of flexibility at the low level. After 4 weeks of experiment was at the low level. And after 8 weeks was at the moderate level. For the quality of life in the physical domain, the control group and the experimental group got the mean score before the experiment, after 4 weeks of experiment and after 8 weeks of experiment at the moderate level; (2) after 8 weeks of using the program, the elderly got the mean score of flexibility more than after 4 weeks of using the program and before the experiment. And after 4 weeks of using the program, they got the mean score of flexibility more than before the experiment at the statistically significant level of .05; (3) after 4 weeks of experiment and after 8 weeks of experiment, the experimental group got the mean score of flexibility more than the control group at the statistically significant level of .05; (4) after 8 weeks of using the program, the elderly got the mean score of the quality of life in the physical domain more than after 4 weeks of using the program and before the

experiment. And after 4 weeks of using the program, they got the mean score of the quality of life in the physical domain more than before the experiment at the statistically significant level of .05; and (5) after 4 weeks of experiment and after 8 weeks of experiment, the experimental group got the mean score of the quality of life in the physical domain more than the control group at the statistically significant level of .05.

**Keywords:** flexibility, quality elderly physical domain, the elderly



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี