

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม
ผู้เขียน	นางพรศิริ พุกกะศรี
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลผู้ใหญ่)
ปีการศึกษา	2549

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม กลุ่มตัวอย่างถูกเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน และใช้คุณลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ คู่มี้อ และวิธีดีการออกกำลังกายด้วยลีลาศ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน 2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบทดสอบการทรงตัว แบบวัดการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม ซึ่งแบบทดสอบการทรงตัว นำไปหาค่าความเที่ยงโดยหาค่าความเท่าเทียมจากการสังเกตได้เท่ากับ 1 ส่วนแบบวัดการรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านและได้ค่าความเที่ยงจากการทดสอบซ้ำเท่ากับ .90 กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยฝึกในจังหวัดบึงกาฬ ชานชา และวอลซ์ ส่วนกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมปกติ ทั้งสองกลุ่มได้รับการประเมินการทรงตัว การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้ม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกาย 6 และ 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไค-สแควร์ สถิติทีอิสระ สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง 6 และ 8 สัปดาห์ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีการทรงตัวดีกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ในขณะที่การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ส่วนการทรงตัวภายในกลุ่ม ทั้ง 2 กลุ่มหลังการทดลอง 6 และ 8 สัปดาห์พบว่า การทรงตัวหลัง 8 สัปดาห์ดีกว่าหลัง 6 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ($p < .01$ และ $p < .05$ ตามลำดับ) แต่การรับรู้ความเสี่ยงต่อการหกล้มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายด้วยลีลาช่วยพัฒนาการทรงตัวและความเชื่อมั่นในการทรงตัว นับเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้ โดยควรมีการเลือกใช้จังหวะและลวดลาย ในการลีลาให้เหมาะสมตามสภาพผู้สูงอายุ

Tesis Title	The Effects of Social - Dance Exercise Program on Balance Among the Fall-Risk Elderly
Author	Mrs Pornsiri Pruksasri
Major Program	Nursing Science (Adult Nursing)
Academic Year	2006

ABSTRACT

This quasi-experimental research aimed to examine the effects of social - dance exercise program on balance among the fall-risk elderly. Fifty subjects were purposively selected using predetermined criteria. The subjects were equally divided into an experimental group (n = 25) and a control group (n = 25) by similar characters. The research instruments consisted of 2 parts: 1) intervention tools (including social - dance exercise program, teaching / guiding plan, VCD), which were validated by 5 experts and 2) evaluation tools included demographic data form, the Berg Balance test and the perceived risk of falling questionnaire. The Berg balance test was tested for its reliability using interrater methods. Its reliability was 1.00. The perceived risk of falling questionnaire was validated by 5 experts and tested for its reliability using test-retest method. Its reliability was .90. The experimental group participated in an 8-weeks social - dance exercise program comprising 1 hour sessions 3 times a week using beguin, cha cha cha and waltz rhythms, while the control group maintained their usual physical activities during the study period. Balance and perceived risk of falling were assessed three times throughout the study, at the first , sixth and eighth weeks. Data were analysed using descriptive statistics, mean, standard deviation, chi-square, independent-samples t test, repeated measures analysis of variance (RANOVA) and analysis of covariance (ANCOVA).

The results revealed that after 6 and 8 weeks of social - dance exercise program the experimental group had a significantly increased mean score of balance and a significantly decreased perceived risk of falling score compared to the control group. Both groups showed a significant increase in the mean score of balance ($p < .01$ and $p < .05$) but no significant change in perceived risk of falling mean score between the sixth and the eighth week .

The results indicate that the social-dance exercise program enhanced balance and confidence in balancing of the elderly persons. The social-dance exercise should be implemented

for health promotion, rehabilitation and improved health among the elderly. However, modification of the rhythm and figures in social dance should be considered to suit the elderly.