

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมเดินออกกำลังกายต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

ผู้เขียน นางสาวรัชดา เรืองถนอม

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

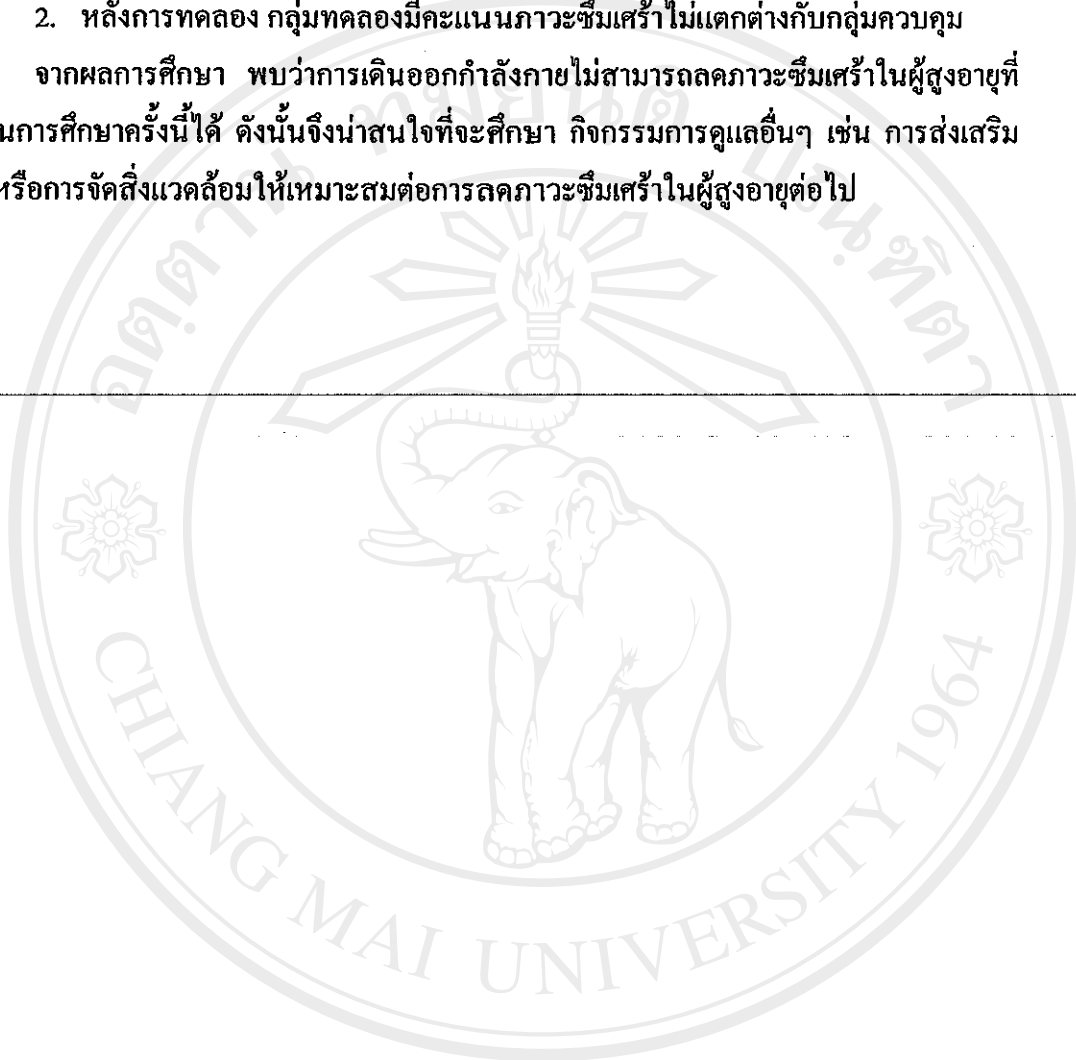
รองศาสตราจารย์ ดร. ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ กรรมการ

บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่พบได้ในกลุ่มคนทุกเพศทุกวัย วัยสูงอายุเป็นช่วงวัยหนึ่งที่เกิดภาวะซึมเศร้าได้มาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา การช่วยเหลือเพื่อลดภาวะซึมเศร้าจึงมีความสำคัญ และการออกกำลังกายน่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้ การวิจัยกึ่งทดลองในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเดินออกกำลังกายต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 30 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ให้ทั้งสองกลุ่มมีระดับภาวะซึมเศร้าในระดับเดียวกัน และเป็นเพศเดียวกัน กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมเดินออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค (Beck Depression Inventory [BDI-IA], as cited in Beck et al., 1979) ซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยมุกดา ศรียงค์ (อ้างใน ลัดดา แสนสีหา, 2536) และผู้วิจัยได้นำมาหาค่าความเชื่อมั่น ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.85 และโปรแกรมเดินออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวทางการกำหนดโปรแกรมออกกำลังกาย ของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sport Medicine [ACSM], 1998) ซึ่งผ่านการทดสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมเดินออกกำลังกายไม่แตกต่างกับในระยะก่อนเข้าโปรแกรมออกกำลังกาย
 2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม
- จากผลการศึกษา พบว่าการเดินออกกำลังกายไม่สามารถลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ได้ ดังนั้นจึงน่าสนใจที่จะศึกษา กิจกรรมการดูแลอื่นๆ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ หรือการจัดสิ่งแวดลอมให้เหมาะสมต่อการลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title Effect of Walking Exercise Program on Depression
Among the Elderly

Author Miss Ratchada Rueangthanom

Degree Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)

Thesis Advisory Committee

Associate Professor Dr. Darawan Thapinta Chairperson

Assistant Professor Srinuan Wiwatkunupakan Member

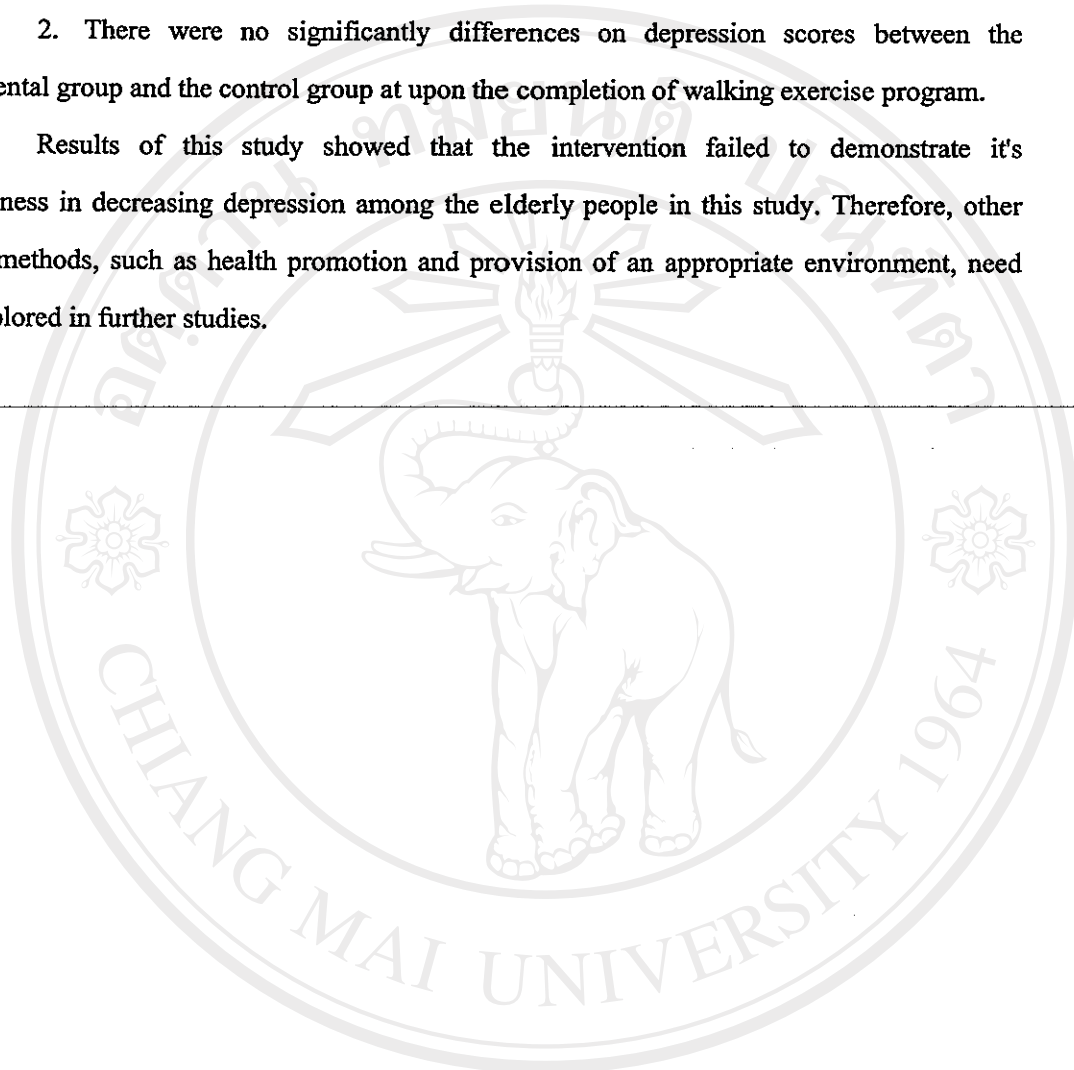
ABSTRACT

Depression is recognized as the significant mental problem in the general population, especially elderly in home age. An intervention to reduce depression is thus important. Exercise is one strategy suggested to aid depressive persons. This quasi-experimental research was designed to determine the effect of walking exercise program on depression among the elderly. Thirty subjects were purposively selected and equally assigned into experimental and control groups. Two groups were similar in age and depression level. The experimental group received walking exercise program while the control group received the usual care provided in home age. Instruments used were the Demographic Recording Form; the Beck Depression Inventory (BDI) translated into Thai by Mukda Sriyong. The reliability of BDI obtained by using Cronbach's coefficient was .85; and walking exercise program developed by researcher based on the American Collage of Sport Medicine (ACSM) concept. The content validity of the instrument was assessed by experts. Data was analyzed using descriptive statistics, independent t-test, and dependent t-test.

The results of the study revealed that:

1. There were no statistically significant differences on depression scores between the prior to and the completion of the walking exercise program in the experimental group; and
2. There were no significantly differences on depression scores between the experimental group and the control group at upon the completion of walking exercise program.

Results of this study showed that the intervention failed to demonstrate it's effectiveness in decreasing depression among the elderly people in this study. Therefore, other helping methods, such as health promotion and provision of an appropriate environment, need to be explored in further studies.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved