



**THE EFFECTIVENESS OF THE PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION PROGRAM TO REDUCE STRESS
AMONG THE ELDERLY IN WANGNOI COMMUNITY,
AYUTTHAYA PROVINCE.**

SIRIPUN BOOTSRI

อธิษัฒนาการ
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

**A THESIS SUMMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PUBLIC HEALTH)
MAJOR IN FAMILY HEALTH
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY**

2001

ISBN 974-04-0026-4

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

4136108 PHPH/M : MAJOR : FAMILY HEALTH ; M.Sc.
(PUBLIC HEALTH)

KEY WORDS : MENTAL HEALTH / ELDERLY / OLD AGE
STRESS / MUSCLE RELAXATION.

SIRIPUN BOOTSRI : THE EFFECTIVENESS OF THE PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION PROGRAM TO REDUCE STRESS AMONG THE ELDERLY IN WANGNOI COMMUNITY, AYUTTHAYA PROVINCE. THESIS ADVISORS : SUTHAM NANTHAMONGKOLCHAI, B.Sc., M.A., Ph.D. (DEMOGRAPHY), POONSOOK SHUAYTONG, B.Sc.(P.H.N), M.S.(HUMAN REPRODUCTION AND POPULATION PLANNING), PHTTAYA CHARUPOONPHOL, M.P.H.M., M.D., DIP.THAI BAORD OF PREV. MED., GEN. PRACTITIONER. 116 P. ISBN 974 – 04 – 0026 - 4

The purpose of this quasi-experimental research was to determine the effects of a progressive muscle relaxation program to reduce stress among the elderly in Wangnoi community, Ayutthaya Province. Selective sampling technique was used to select 63 persons 60-69 years old. They were separated into two groups, control (n=32) and experiment (n=31). The control group received a progressive muscle relaxation handbook but did not receive the progressive muscle relaxation program. The experimental group participated in the progressive muscle relaxation program by the researcher, according to a cassette of muscle relaxation program and a progressive muscle relaxation handbook. After completing the eight session program, they were assigned to practice their muscle relaxation themselves at home once a day. The data were collected between September 4th and November 26th 2000. Statistics used for data analysis were percentage, mean, Standard deviation, Student's t-test, and paired t-test. The Thai self analysis stress test was modified and applied to access stress of the elderly before and after the quasi-experimental research.

The results of this study indicated that after implementing the program stress among the elderly in the experimental group, was significantly lower than in the control group (p-value<0.0001). Thus, a progressive muscle relaxation program could be a viable alternative to reduce stress among the elderly. Therefore, it is recommended that this program should be applied in health services and in elderly groups.

4136108 PHPH/M : สาขาวิชาเอก: อนามัยครอบครัว; วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)

ศิริพรรณ บุตรศรี : ประสิทธิภาพการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาเพื่อลดความเครียดในผู้สูงอายุชุมชนวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION PROGRAM TO REDUCE STRESS FOR THE ELDERLY IN WANGNOI COMMUNITY, AYUTTHAYA PROVINCE.) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : สุธรรม นันทมงคลชัย, ปช.ด. (ประชากรศาสตร์), พูนสุข ช่วยทอง, วท.ม. (การเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว), พิทยา จารุพูนผล, พ.บ., M.P.H.M., อว. (เวชศาสตร์ป้องกัน), 116 หน้า. ISBN 974 - 04 - 0026 - 4

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาเพื่อลดความเครียดในผู้สูงอายุชุมชนวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่ม ตัวอย่างเลือกแบบเฉพาะเจาะจงคือ ผู้สูงอายุ 60-69 ปี จำนวน 63 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน และกลุ่มทดลอง 31 คน ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มควบคุมได้รับคู่มือการฝึกผ่อนคลาย แต่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในขณะที่กลุ่มทดลองได้รับการสอนและแนะนำการฝึกปฏิบัติการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยผู้วิจัย และให้คู่มือการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมกับคลิปเทปการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยผู้วิจัย 8 ครั้ง และมอบหมายให้ผู้สูงอายุได้ฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่บ้านอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ดำเนินการวิจัยระหว่างวันที่ 4 กันยายน – 26 พฤศจิกายน 2543 เครื่องมือที่ใช้ประเมินความเครียดก่อนและหลังการทดลองดัดแปลงมาจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนชาวไทย ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.0001$). ดังนั้นผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถลดความเครียดในผู้สูงอายุได้ จากผลการศึกษาครั้งนี้ ควรนำโปรแกรมการลดความเครียดในผู้สูงอายุนี้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติในคลินิกบริการและชมรมผู้สูงอายุต่อไป