

แบบประเมินโครงร่างการวิจัย เพื่อขอรับทุนสนับสนุนการทำวิจัย

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

ชื่อโครงร่างการวิจัย การพัฒนาท่าทางการพ่อน้ำแข็งลำปางต่อการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อผู้สูงอายุบ้านแม่ก่ง
 ชื่อนักวิจัย พวงเพชร มีศิริ, ชมพูนุท แสงวิจิตร, พรรณี ไพศาลทักษิณ, จิตอารี ขาติมนตรี

หัวข้อการประเมินโครงร่างการวิจัย	ระดับการประเมิน			
	ดีมาก (3)	ดี (2)	พอใช้ (1)	ปรับปรุง (0)
1.ชื่อเรื่องเหมาะสม ชัดเจน ครอบคลุมประเด็นการวิจัย		/		
2.ประเด็นการวิจัยสอดคล้องกับพันธกิจ/กลยุทธ์ของวิทยาลัย/ความเชี่ยวชาญของผู้วิจัย	/			
3.ประเด็นการวิจัยเป็นประโยชน์ในการให้ข้อมูลหรือเป็นความรู้ใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม/ชุมชน/วิทยาลัย		/		
4.ความชัดเจนของวัตถุประสงค์			/	
5.ความเหมาะสมของกรอบแนวคิด/ทฤษฎี การทบทวนวรรณกรรม ผลงานวิจัย				/
6.ความถูกต้องเหมาะสมของระเบียบวิธีการวิจัย เช่น วิธีการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย			/	
7.ความเหมาะสมของขอบเขตการวิจัย		/		
8.ความสอดคล้อง/ความชัดเจนของประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย		/		
9.ความเหมาะสมของกิจกรรมและระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย		/		
10.ความเหมาะสมของงบประมาณ/ค่าใช้จ่ายในการวิจัย			/	
11.ความเป็นไปได้ในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์	/			
12.ความเหมาะสมของคณะผู้วิจัย (พิจารณาจากความรู้ ความเชี่ยวชาญและจำนวนนักวิจัย)	/			

งบประมาณที่ขอ 25,000 บาท

ความเหมาะสมของงบประมาณ 30,000 บาท

สรุปผลการประเมินโครงการวิจัย

() ผ่านโดยไม่มีการแก้ไข

(/) ผ่านโดยปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของกรรมการ

() ไม่ผ่าน

ประเด็นการปรับปรุงโครงการวิจัย

1. ศักยภาพการเพิ่มให้ครอบคลุมลักษณะตัวแปรเพื่อระบุ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาวิจัยและ ทบทวนตัวแปร เนื่องจากตัวแปรตาม (มวลกล้ามเนื้อ) เป็นตัวแปรที่เปลี่ยนแปลงยาก ต้องใช้เวลา ความหนัก และ ตัวแปรอื่นๆเช่นสุขภาพผู้สูงอายุ ภาวะโภชนาการ กิจกรรมตามปกติของผู้สูงอายุ ฯลฯ ควรมีกล่าวถึงสิ่งเหล่านี้ใน ความเป็นมาของการวิจัย
2. แก้ไขชื่อวิจัยเป็น ผลของการประยุกต์ทำการฟ้อนรำเบงลาลำปางต่อการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ
3. วัตถุประสงค์การวิจัย ปรับวัตถุประสงค์ให้เป็นไปตามรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง
4. รูปแบบการวิจัย ปรับให้เป็น 2 group pre – post-test design
5. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เพิ่มเติมการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ต้องมีการสุ่มที่ชัดเจน ปรับให้สอดคล้องกับรูปแบบ 2 group pre-post test design
6. เครื่องมือการวิจัยปรับเปลี่ยนตามตัวแปรที่จะนำมาเพิ่มเติม
7. สถิติที่ใช้และการวิเคราะห์ข้อมูล ปรับให้สอดคล้องกับรูปแบบ 2 group pre-post test design ใช้ independence t-test หรือ Mann Whiney-U เปรียบเทียบทักษะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
8. งบประมาณ ปรับงบประมาณให้เป็นไปตามระเบียบการเบิกจ่าย เนื่องจากบางรายการเบิกจ่ายไม่ได้ เช่น ค่าธรรมเนียมการตีพิมพ์ สามารถเขียนเป็น ค่าเดินทาง ไม่เกิน 5,000 บาท (ต้องมีอนุมัติเดินทางด้วย) ค่าเช่าเล่ม 10 เล่มๆละ 200 บาท เป็นต้น (สามารถดูรายละเอียดการเบิกจ่ายเงินได้จาก หน้า Website งานวิจัย) เนื่องจากอาจจะมีการใช้จ่ายเพิ่มเติมในการเก็บข้อมูล
9. แก้ไขระยะเวลาดำเนินการวิจัยเป็น ๒ ปี

ลงชื่อ..........ประธาน

(อ.ดร.ศรีประไพ อินทร์ชัยเทพ)



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
สัญญาการรับทุนวิจัยและทุนสนับสนุนผลงานวิชาการ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี	๔.๑-๕-๒
รับที่ 1337	
วันที่ 1-7 ส.ค. 2562	
เวลา	น

สัญญาฉบับนี้จัดทำขึ้น เพื่อสนับสนุนงานวิจัยและผลงานวิชาการของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ระหว่าง ผู้ให้สัญญาได้แก่ ผู้รับทุน และ ผู้รับสัญญา ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง โดยผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

ข้าพเจ้า นางพวงเพชร มีศิริ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สังกัดภาควิชา/กลุ่มงาน พัฒนาศึกษา ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

หัวข้อโครงการวิจัย/ผลงานวิชาการเรื่อง ผลของการประยุกต์ทำการพ่อน้ำเป็งลำปางต่อการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ
ระยะเวลาดำเนินโครงการ ระหว่าง ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓ (๒ ปีงบประมาณ)

ได้รับการอนุมัติงบประมาณสนับสนุนในวงเงินรวมทั้งสิ้น จำนวน ๓๐,๐๐๐ บาท

(หน้าหมื่นบาทถ้วน) *รายละเอียดงบประมาณสนับสนุนดังเอกสารแนบ*

ทั้งนี้ข้าพเจ้า นางพวงเพชร มีศิริ ผู้รับทุน (หัวข้อโครงการวิจัย) ขอสัญญาว่า “จะดำเนินการทำโครงการอย่างเต็มความสามารถ ให้เสร็จสิ้นตามระยะเวลาที่แจ้งไว้ในสัญญา และจะแสดงหลักฐานการส่งบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ หรือใบตอบรับการตีพิมพ์ภายหลังเสร็จสิ้นการดำเนินการวิจัยภายในระยะเวลา ๒ ปี และถ้าหากข้าพเจ้าไม่สามารถดำเนินการได้แล้วเสร็จในระยะเวลาที่กำหนด และ/หรือ ไม่สามารถส่งบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ หรือได้รับใบตอบรับการตีพิมพ์ภายหลังเสร็จสิ้นการดำเนินการวิจัยภายในระยะที่กำหนด ข้าพเจ้ายินยอมให้คณะกรรมการฯ พิจารณาขอยุติโครงการของข้าพเจ้า และข้าพเจ้ายินดีคืนเงินงบประมาณที่ได้รับในการดำเนินโครงการวิจัยทั้งหมดโดยไม่มีข้ออุทธรณ์ใดๆ ทั้งสิ้น โดยมีระยะเวลาการคืนงบประมาณภายใน ๓๐ วันหลังจากได้รับแจ้งจากคณะกรรมการฯ และข้าพเจ้าจะไม่ได้รับการสนับสนุนทุนโครงการวิจัยในครั้งต่อไป”

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความทั้งหมดและทำความเข้าใจแล้ว จึงขอลงชื่อไว้เป็นหลักฐาน

ลงชื่อ.....*nm มีศิริ*.....ผู้รับทุน
(นางพวงเพชร มีศิริ)
หัวหน้าโครงการ

ลงชื่อ.....*สมพร*.....พยาน
(น.ส.เกรียงศักดิ์ เชื้ออนันท์)
หัวหน้างานวิจัยฯ

ลงชื่อ.....พยาน
(.....)
รองฯกลุ่มงานวิจัยและบริการวิชาการ

ลงชื่อ.....*สมศรี*.....ผู้รับสัญญา
(นางสาววาสนา มั่งคั่ง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
วันที่ เดือน พ.ศ.

รายละเอียดงบประมาณสนับสนุน

โครงการวิจัยเรื่อง ผลของการประยุกต์ทำการพ่อน้ำเป็งลำปางต่อการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ

ผู้วิจัย ๑.นางพวงเพชร มีศิริ

๒.นางชมพูนุท แสงวิจิตร

๓.นางสาวจิตอาวี ชาติมนตรีและ

๔.นายวีระชัย เชื้อนแก้ว

ระยะเวลา	รายละเอียด	จำนวนเงิน	รวม (บาท)
ก.ค.- ก.ย. ๒๕๖๒	- ค่าถ่ายเอกสารเพื่อการทบทวนวรรณกรรม - ค่าจ้างจัดพิมพ์เครื่องมือวิจัยและรายงาน	๓,๐๐๐ ๓,๐๐๐	๑๐,๐๐๐
ต.ค. - ธ.ค. ๒๕๖๒	-ค่าผู้ประสานงานพื้นที่ ๗ ครั้ง ๆ ละ ๒๐๐ บาท -ค่าผู้ช่วยเก็บข้อมูลวิจัย ชุดละ ๕๐ บาท (๖๐ ชุด) -ค่าจัดฝึกอบรมกลุ่มตัวอย่าง ๒๐ คน ๆ ละ ๑๐๐ บาท * ๗ ครั้ง	๑,๔๐๐ ๓,๐๐๐ ๑๔,๐๐๐	๑๘,๔๐๐
ม.ค. - มี.ค. ๒๕๖๒	- ค่าลงรหัสข้อมูล - ค่าจ้างวิเคราะห์ข้อมูล	๑,๐๐๐ ๓,๐๐๐	๘,๐๐๐
เม.ย. - มิ.ย. ๒๕๖๒	- ค่าเช่ารูปเล่มและทำปก ๑๐ เล่มๆ ละ ๒๐๐ บาท - ค่าใช้จ่ายในการเดินทางเกี่ยวกับการผลิตผลงานงานทางวิชาการ	๒,๐๐๐ ๒,๐๐๐	๕,๐๐๐
รวมทั้งหมด (บาท)			๓๐,๐๐๐

*หมายเหตุ : งบประมาณทั้งหมดต้องไม่เกินงบประมาณที่อนุมัติ

ลงชื่อ.....*พวงเพชร มีศิริ*.....ผู้รับทุน

(นางพวงเพชร มีศิริ)

หัวหน้าโครงการ

แบบเสนอโครงร่างวิจัย

๑. ชื่อโครงร่างวิจัย

ภาษาไทย : ผลของการประยุกต์ทำการฟ้อนรำเปิงล่ำปางต่อการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ

ภาษาอังกฤษ : The effect of applying the dance posture to Lampang on increasing muscle mass of the elderly.

๒. รายชื่อผู้ทำการวิจัยและสัดส่วนในผลงาน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	สังกัด	สถานะ	สัดส่วนผลงาน (%)
๑	นางพวงเพชร มีศิริ	วทบ.นครลำปาง	หัวหน้าโครงการวิจัย	๒๕
๒	นางชมพูนุท แสงวิจิตร	วทบ.นครลำปาง	ผู้วิจัยร่วม	๒๕
๓	นางสาวจิตอาวี ชาติมนตรี	วทบ.นครลำปาง	ผู้วิจัยร่วม	๒๕
๔	นายวีระชัย เชื้อนแก้ว	วทบ.นครลำปาง	ผู้วิจัยร่วม	๒๕

๓. ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาการวิจัย

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแพทย์และการสาธารณสุขส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพพลานามัยดีขึ้น อายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าในอดีต จำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้น นำมาสู่การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของโลกอย่างต่อเนื่อง ในปี ๒๕๖๘ ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ซึ่งประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจะมีรายจ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น การให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งปัญหาหลักด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ คือการเสื่อมของร่างกาย (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๖๑) ผู้สูงอายุมีความเสื่อมตามวัยจากกระบวนการชราภาพ (Aging process) ที่สัมพันธ์กับความแข็งแรง และความสามารถในการทำกิจกรรมทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลงร้อยละ ๓ ต่อปี เมื่ออายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป (Mitchell et al., ๒๐๑๒) การมีมวลกล้ามเนื้อที่ลดลง อาจนำไปสู่การเกิดภาวะมวลกล้ามเนื้อพร่อง (Sarcopenia) ที่เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยของผู้สูงอายุ ซึ่งจะนำไปสู่การสูญเสียการทำหน้าที่ของร่างกาย (Cruz-Jentoft AJ, Baeyens JP, Bauer JM, et al., ๒๐๑๓) ภาวะมวลกล้ามเนื้อที่ลดลงในผู้สูงอายุส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม ลดความสามารถในการทำหน้าที่ และก่อให้เกิดความพิการทางร่างกาย เกิดความวิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้า และอัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอีกด้วย (Ferrucci et al., ๒๐๑๔, Cermeli E, Imamb B, Merrickc J., ๒๐๑๒) สอดคล้องกับการศึกษาของ Landi และคณะ (๒๐๑๓) พบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๘๐ ปีขึ้นไป และมีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย มีอัตราการตายสูงกว่าผู้สูงอายุในวัยเดียวกันถึง ๒.๓๒ เท่า จากปัญหาดังกล่าวทำให้เห็นความสำคัญของภาวะมวลกล้ามเนื้อลดลงที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสุขภาพ ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ของครอบครัว และปัจจัยด้านสุขภาพ ประกอบด้วย การสูบบุหรี่ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประวัติการหกล้ม ภาวะน้ำหนักลด ดัชนีมวลกาย กิจกรรมทางกาย และภาวะโรคเรื้อรังร่วม (Patel HP, et al., ๒๐๑๓, Han P, et al., ๒๐๑๖, Yuki A, et al., ๒๐๑๕, Huang CY, et al., ๒๐๑๖, Tyrovolas S, et al., ๒๐๑๖, Dorosty A, et al., ๒๐๑๖, Alexandre TS, et al., ๒๐๑๔, Tanimoto Y, et al., ๒๐๑๔, Thientham S, et al., ๒๐๑๕, Kim SH, et al., ๒๐๑๓, Cherin P, et al., ๒๐๑๔)

จากปัจจัยดังกล่าวพบว่ามีทั้งปัจจัยที่หลีกเลี่ยงได้และหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะก่อให้เกิดภาวะมวลกล้ามเนื้อลดลง ดังนั้น การหาวิธีการชะลอภาวะมวลกล้ามเนื้อเนื้อจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการป้องกันความเสื่อมและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ วิธีการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่นิยมใช้ คือ การออกกำลังกาย แต่การเพิ่มความแข็งแรงเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อการพัฒนาทักษะในการทำกิจวัตรประจำวันในผู้สูงอายุ (Hazell, Kenno, & Jakobi, ๒๐๐๗) ซึ่งต้องอาศัยการให้โภชนาการที่เหมาะสม เป็นการรักษาภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยที่ได้รับการพิสูจน์ถึงประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษา (ปณิศา ลิ้มปะวัฒน์ และศิริพงศ์ พุฒระวิพงศ์, ๒๕๕๘) จากการทบทวนวรรณกรรมการออกกำลังกายที่มีผลต่อการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ คือการออกกำลังกายชนิดเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (resistive exercise) ควรทำอย่างน้อย ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ ร่วมกับการออกกำลังกายชนิดเพิ่มความทนทาน (Aerobic exercise) ซึ่งจะช่วยให้มีการสร้างโปรตีนของกล้ามเนื้อและช่วยให้ไขมันในกล้ามเนื้อลดลง (Su-Zi Yoo, et al., ๒๐๑๘) ปัจจุบันมีการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุหลายรูปแบบ ซึ่งการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประเพณีดั้งเดิม ตามวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชนเริ่มได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น จากการศึกษาของ ญัฐิกา ราชบุตร จุลจิรา จันทะมุงคุณ และจารุภา แซ่ฮ่อ (๒๕๖๐) ที่ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันโรคซึมเศร้าเชิงสังคมและวัฒนธรรมในผู้สูงอายุ ตำบลดอนมนต์ อำเภอ สดึก จังหวัดบุรีรัมย์ โดยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายประกอบเพลงพื้นเมืองประยุกต์ พบว่า มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าลดลง ทิติภา ศรีสมัย และคณะ (๒๕๖๐) ศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยรำมวยโบราณประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุชายไทย : การศึกษานำร่อง พบว่าผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลัง ๘ สัปดาห์ในกลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การทรงตัว และคะแนนคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ สอดคล้องกับการศึกษาของ กัตติกา ธนะขว้าง และ จันทนา รัตนวิฑูรย์ (๒๕๕๖) ที่ศึกษาผลของการรำไม้พลองมองเชิงเมืองน่านต่อสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยให้ผู้สูงอายุหญิงออกกำลังกายแบบรำไม้พลองมองเชิงเมืองน่าน สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง เป็นเวลา ๑๒ สัปดาห์ พบว่าความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ความทนทานของปอดและหัวใจในผู้สูงอายุหญิงที่มีการออกกำลังกายแบบรำไม้พลองมองเชิงเมืองน่านมากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย และพบว่าคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ความปวดทางกาย ความมีพลัง และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุหญิงกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบรำไม้พลองมองเชิงเมืองน่านดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยของณัฐธร ขุนทอง(๒๕๕๔) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความแข็งแรงของแขน ความแข็งแรงของขา และความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกรำโนราห์จำนวน ๓๐ คนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ ๘ ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของแขนความแข็งแรงของขา และความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุ ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จากการพัฒนารูปแบบกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดพบว่าในปัจจุบันมีการให้ความสนใจในการบริหารกล้ามเนื้อในรู้แบบต่างๆ โดยการนำเอานาฏศิลป์บำบัดที่มีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวร่างกายกับความรู้สึการมณ์ เพื่อทำการบำบัดผู้ที่บกพร่องในด้านต่าง ๆ ซึ่งมีความสอดคล้องกับระวีวรรณ วรรณวิไชย (๒๕๕๔) ที่กล่าวถึงนาฏศิลป์บำบัด คือการนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระอย่างมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก และพื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำ เป็นการพัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและเศร้าซึม ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรังและการเกร็งกล้ามเนื้อเพิ่มทักษะในการสื่อสาร และส่งเสริมให้รู้ถึงชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ารูปแบบการออกกำลังกายในเชิงอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยพื้นบ้านได้รับความสนใจในการประยุกต์ใช้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น ซึ่งทางคณะผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาการประยุกต์ทำรำรำเปิงลำปาง ซึ่งเป็นศิลปวัฒนธรรมการฟ้อนรำของจังหวัดลำปาง ที่มีท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกายแขนขาที่ผสมสัมพันธ์กันคล้ายรูปแบบการออกกำลังกาย ประกอบกับการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุยังมีการศึกษาที่ไม่ชัดเจน ดังนั้นทางคณะผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลของการประยุกต์ทำการฟ้อนรำเปิงลำปางโดยคาดว่าผลของการประยุกต์การออกกำลังกายโดยใช้ท่าการฟ้อนรำเปิงลำปาง จะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ลดความเสี่ยงของร่างกาย ลดอัตราการเสียชีวิตในผู้สูงอายุ และประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ในการพัฒนาศักยภาพการดูแลผู้สูงอายุ ตามอัตลักษณ์ของวิทยาลัยต่อไป

๔. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ทำการฟ้อนรำเปิงลำปางต่อการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

๑. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง
๒. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ของผู้สูงอายุ ในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการทดลอง
๓. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมวลกล้ามเนื้อ แขน ขา ของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง
๔. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยมวลกล้ามเนื้อ แขน ขา ของผู้สูงอายุ ในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการทดลอง

๕. สมมติฐานการวิจัย

๑. ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง
๒. ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ของผู้สูงอายุ ในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการทดลอง
๓. ค่าเฉลี่ยมวลกล้ามเนื้อ แขน ขา ของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง ในระยะ ๑ เดือน, ๓ เดือน, ๖ เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุม
๔. ค่าเฉลี่ยมวลกล้ามเนื้อ แขน ขา ของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง ในระยะ ๑ เดือน, ๓ เดือน, ๖ เดือน สูงกว่าก่อนทดลอง

๖. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

๑. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนจากภาวะมวลกล้ามเนื้อลดลง
๒. เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนให้กับนักศึกษาพยาบาล เพื่อต่อยอดการดูแลผู้สูงอายุในรายวิชาและการบูรณาการการเรียนการสอนกับการทำศิลปวัฒนธรรม

๗. ตัวแปร/กรอบแนวคิด/นิยามตัวแปร

ตัวแปรต้น โปรแกรมการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโดยประยุกต์ทำรำร่ำเปิงลำปาง

ตัวแปรตาม การเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ หลังให้โปรแกรม ๑ เดือน, ๓ เดือน, ๖ เดือน

๘. นิยามตัวแปร

๑. ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

๒. พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ๓ ด้าน คือการดูแลตนเองที่จำเป็น โดยทั่วไป การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพ

๓. โปรแกรมการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ คือ โปรแกรมการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโดยประยุกต์ทำรำ ร่ำเปิงลำปาง ระยะเวลาในการทดลอง ๖ เดือน

๙. กรอบแนวคิด

การกระทำหรือพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิดทฤษฎีการดูแลตนเองของ Orem (๑๙๘๕) บุคคลมีความสามารถ ปฏิบัติการดูแลตนเอง กระทำอย่างจงใจ ตั้งใจ ดูแลตนเองของบุคคลนั้นเกิดการรับรู้ เรียนรู้ และมีความเข้าใจ นำไปสู่การตัดสินใจ กำหนดรูปแบบการกระทำ และลงมือปฏิบัติการดูแลตนเอง และประเมินผลของการปฏิบัติ เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขไปสู่พฤติกรรมใหม่ แนวคิดเรื่องการเปลี่ยนพฤติกรรม คนจะเปลี่ยนพฤติกรรม โดยก้าวผ่านไพละขั้นละขั้น ต่อเนื่อง (stages of change) โดยมี ๓ ระยะ คือ ตัดสินและเตรียมพร้อม (preparation) มีความตั้งใจ ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอาศัยระยะเวลาอย่างน้อย ๑ เดือน และจะมีการเพิ่มของมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ๑๒ สัปดาห์ขึ้นไป คณะผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเอง ๓ ครั้ง ได้แก่ หลังการทดลอง ๑ เดือน หลังการทดลอง ๓ เดือน และหลังทดลอง ๖ เดือน เพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการดูแลตนเองเกิดขึ้นใหม่ โดยได้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองของตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ประกอบด้วยพฤติกรรมการดูแลตนเอง ๓ ด้าน ดังนี้ ลักษณะเครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) ๔ ระดับ คือ ไม่เคยปฏิบัติ ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติทุกครั้ง ประกอบด้วย พฤติกรรมการดูแลตนเอง ๓ ด้าน ดังนี้

๑) การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (universal self-care requisites: USCR) คือกิจกรรมการดูแลเพื่อส่งเสริม รักษาไว้ซึ่งสุขภาพ และสวัสดิภาพของบุคคล การดูแลเหล่านี้จำเป็นสำหรับทุกคนทุกวัย ซึ่งมีกิจกรรมการดูแลที่จำเป็นโดยทั่วไป ได้แก่ การคงไว้ซึ่งอากาศ อาหารและน้ำ รักษาสมดุลระหว่างกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

๒) การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (developmental self-care requisites: DSCR) คือ กิจกรรมการดูแลเพื่อส่งเสริมพัฒนาการที่เหมาะสม ทั้งด้านร่างกาย ส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้านจิตใจต้องมีครอบครัว และเพื่อนเป็นที่ปรึกษา สนับสนุนให้กำลังใจ ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ตามวัย สามารถดำรงชีวิตใกล้เคียงเด็กปกติทั่วไป

๓) การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพ (health deviation self-care requisites: HDSCR) คือ กิจกรรมการดูแลตนเองที่เกิดขึ้น เนื่องจากโครงสร้างหรือหน้าที่ร่างกายผิดปกติ จากการวินิจฉัยโรค และการรักษา ประกอบด้วย การแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้ การสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ การป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ รับรู้ สนใจ และปฏิบัติตามแผนการรักษา มีความสามารถ และศักยภาพในการดูแลตนเองเมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพ เกิดการยอมรับภาวะสุขภาพ และเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับพยาธิสภาพหรือสภาวะที่เป็นอยู่

๑๐.ระเบียบวิธีวิจัย

๗.๑ รูปแบบการวิจัย: การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) แบบสองกลุ่มทดสอบก่อน และหลังการทดลอง (two group pretest- posttest design)

๗.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง:

๗.๒.๑ ประชากร คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อาศัยในบ้านแม่ง อ.เมือง จ.ลำปาง

๗.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยในบ้านแม่ง อ. เมือง จ.ลำปาง และตามหลักของ Polit & Hungler (๑๙๙๑) ที่กล่าวว่า ถ้าเป็นการวิจัยกึ่งทดลองควรมีก่อนกลุ่มตัวอย่างน้อยที่สุด ๒๐-๓๐ ราย ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๔๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๒๐ คน และกลุ่มควบคุม ๒๐ คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์

เกณฑ์การคัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria)

๑. ผู้สูงอายุ ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ ๖๐ ปีที่มีมวลกล้ามเนื้อลดลง
๒. ไม่มีข้อจำกัดในการใช้เครื่องวัดองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition Analyzer) ในการวัดมวลกล้ามเนื้อ เช่น มีภาวะบวม ได้รับการผ่าตัดใส่โลหะในร่างกาย ใช้เครื่องกระตุ้นการเต้นของหัวใจ
๓. ไม่มีปัญหาการมองเห็นและการได้ยิน
๔. ไม่ได้นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ๓ เดือนก่อนเข้าร่วมโครงการ

เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง (exclusion criteria)

๑. กลุ่มตัวอย่างบอกเลิกโครงการวิจัย
๒. ไม่สามารถเข้าร่วมได้ตามระยะเวลาที่โปรแกรมกำหนด
๓. ผู้ที่ไม่มีความสามารถตอบแบบสอบถามได้ ได้แก่ ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคสมองเสื่อม มีความผิดปกติทางจิตประสาท มีความบกพร่องทางภาษา

๗.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือ แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ เครื่องมือคัดกรอง

๑.๑ เครื่องมือคัดกรองความบกพร่องด้านการรับรู้สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ใช้แบบประเมินความรู้ความเข้าใจจิตของ Brodaty และคณะ (๒๐๐๒) แปลภาษาไทยโดย จิรพันธ์ กริพพิทส์ สุภาวดี พุฒิน้อย และ เมธิศา พงษ์ศักดิ์ศรี (๒๐๑๔) โดยคะแนนรวมต่ำกว่า ๙ คะแนน หมายถึงมีความผิดปกติด้านการรับรู้

ส่วนที่ ๒ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

๒.๑ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

๒.๒ แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

ส่วนที่ ๓ โปรแกรม การเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโดยประยุกต์ท่ารำ รำเปิงลำปาง ระยะเวลาในการทดลอง ๖ เดือน ดังนี้

- ครั้งที่ ๑ ชี้แจงวัตถุประสงค์ การดำเนินงานโครงการวิจัย แบบประเมินมวลกล้ามเนื้อในกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุ ๒๐ ราย ให้ความรู้ บรรยายและตัวแบบ
- ครั้งที่ ๒ สอนท่ารำประยุกต์ ครั้งที่ ๑
- ครั้งที่ ๓ โทรศัพท์ติดตาม กระตุ้นและสอบปัญหาอุปสรรค
- ครั้งที่ ๔ สอนท่ารำประยุกต์ ครั้งที่ ๒
- ครั้งที่ ๕ โทรศัพท์ติดตาม กระตุ้นและสอบปัญหาอุปสรรค
- ครั้งที่ ๖ สอนท่ารำประยุกต์ ครั้งที่ ๓
- ครั้งที่ ๗ ติดตามผลและประเมินมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุหลังให้โปรแกรม ๑ เดือน
- ครั้งที่ ๘ ติดตามผลและประเมินมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุหลังให้โปรแกรม ๓ เดือน
- ครั้งที่ ๙ ติดตามผลและประเมินมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุหลังให้โปรแกรม ๖ เดือน

๗.๔ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

๑. การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี ๒ ชุด โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หาความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมตนเอง และโปรแกรมการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของภาษา และความชัดเจน ของเนื้อหาครอบคลุมเนื้อหา ตรงตามหลักวิชาการ โดยเครื่องมือที่ดีมีค่า CVI มากกว่า ๐.๘๐ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี (Polit & Hungler, ๑๙๙๙) หลังจากนั้นนำมาปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

๒. การตรวจสอบหาความเชื่อมั่น (reliability)

หลังจากปรับปรุงแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมตนเอง นำแบบสัมภาษณ์และโปรแกรมการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ไปทดลองใช้ (try out) กับผู้สูงอายุ ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ที่จำนวน ๑๐ คน เพื่อประเมินความเข้าใจในเนื้อหา และความชัดเจนของสำนวนภาษาของแต่ละข้อคำถาม แล้วนำมาคำนวณหาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (cronbach'alpha coefficient) (บุญใจ ศรีสถิตินรากุล, ๒๕๕๐)

๗.๕ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง สร้างสัมพันธภาพทุกครั้ง แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ และกิจกรรม ขอความร่วมมือเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ พร้อมทั้งการพิทักษ์สิทธิ์ โดยแจ้งว่าการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้อยู่ที่ความสมัครใจของผู้สูงอายุ และหากยินยอมแล้วเปลี่ยนใจในภายหลัง สามารถยกเลิกได้ทันที โดยไม่เสียสิทธิ์ใด ๆ

๒. บันทึกข้อมูลทั่วไป และข้อมูลอื่นๆ ของผู้สูงอายุจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ซึ่งจะใช้เฉพาะในการวิจัยในครั้งนี้ และจะเปิดเผยในรูปของการสรุปผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น เมื่อผู้สูงอายุยินดียินยอมเข้าร่วมการวิจัย ให้ลงลายมือชื่อแสดงความยินยอมเข้าร่วมในงานวิจัย

๓. ขั้นตอนการปฏิบัติหากผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้ ประเมินพฤติกรรมตนเองและประเมินมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุก่อนการทดลอง ทั้ง ๒ กลุ่ม หลังจากนั้น ดังนี้

๑) กลุ่มควบคุม ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ได้รับการประเมินก่อนและหลังทดลอง

๒) กลุ่มทดลอง ให้โปรแกรมการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโดยประยุกต์ท่ารำ รำเปิงลำปาง ระยะเวลาในการทดลอง ๖ เดือน

กิจกรรม	งบประมาณ ๒๕๖๒			งบประมาณ ๒๕๖๓											
	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
คุณภาพเครื่องมือวิจัย															
เก็บรวบรวมข้อมูล				←————→											
วิเคราะห์ข้อมูล										←————→					
อภิปรายผล											←————→				
จัดทำรูปเล่มและต้นฉบับเพื่อตีพิมพ์													←————→		
เผยแพร่ผลงานวิจัย															←————→

๙. งบประมาณที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลา	รายละเอียด	จำนวนเงิน	รวม (บาท)
ก.ค.- ก.ย. ๒๕๖๒	- ค่าถ่ายเอกสารเพื่อการทบทวนวรรณกรรม - ค่าจ้างจัดพิมพ์เครื่องมือวิจัยและรายงาน	๓,๐๐๐ ๓,๐๐๐	๑๐,๐๐๐
ต.ค. – มี.ค. ๒๕๖๒	-ค่าผู้ประสานงานพื้นที่ ๗ ครั้ง ๆ ละ ๒๐๐ บาท -ค่าผู้ช่วยเก็บข้อมูลวิจัย ชุดละ ๕๐ บาท (๖๐ ชุด) -ค่าจัดฝึกอบรมกลุ่มตัวอย่าง ๒๐ คน ๆ ละ ๑๐๐ บาท * ๗ ครั้ง	๑,๔๐๐ ๓,๐๐๐ ๑๔,๐๐๐	๑๘,๔๐๐
เม.ย.-มิ.ย. ๒๕๖๓	- ค่าลงรหัสข้อมูล - ค่าจ้างวิเคราะห์ข้อมูล	๑,๐๐๐ ๓,๐๐๐	๘,๐๐๐
ก.ค. –ก.ย. ๒๕๖๓	- ค่าเช่ารูปเล่มและทำปก ๑๐ เล่มๆ ละ ๒๐๐ บาท - ค่าใช้จ่ายในการเดินทางเกี่ยวกับการผลิตผลงานงานทางวิชาการ	๒,๐๐๐ ๒,๐๐๐	๕,๐๐๐
รวมทั้งหมด (บาท)			๓๐,๐๐๐

*หมายเหตุ: งบประมาณทั้งหมดต้องไม่เกินงบประมาณที่อนุมัติ

ลงชื่อ..... พจน มีศิริ

(นางพวงเพชร มีศิริ)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางชมพูนุท แสงวิจิตร)

ผู้วิจัยร่วม

ลงชื่อ.....

(นางสาวจิตอาารี ชาติมนตรี)

ผู้วิจัยร่วม

ลงชื่อ.....

(นายวีระชัย เชื้อนแก้ว)

ผู้วิจัยร่วม

ผู้อนุมัติโครงการ.....

(นางสาววาสนา มั่งคั่ง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง