

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ ร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเองต่อภาวะซึมเศร้าและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองได้แก่ ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านลพบุรี จังหวัดลพบุรี และกลุ่มควบคุมได้แก่ ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านเขาบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบวัดความซึมเศร้าของผู้สูงอายุไทย (Thai Geriatric Depression Scale: TGDS) แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า โดยมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .87, .87 และ .89 ตามลำดับ และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การบรรยาย การใช้สื่อแผ่นบันทึกภาพหรือซีดีออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมี การออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์รวมกันเป็นกลุ่ม มีผู้สูงอายุเป็นตัวแทนในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังการทดลอง รวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โดยหาค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติความแปรปรวนร่วม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 55.0) อายุอยู่ในช่วง 60 – 69 และ 70 - 79 ปี (ร้อยละ 40.0 เท่ากัน) สถานภาพสมรสหม้าย (ร้อยละ 55.0) การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 65.0) ไม่มีโรค (ร้อยละ 80.0) และมีรายได้ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 70) ส่วนกลุ่มควบคุมพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 75.0) มีอายุระหว่าง 70 - 79 ปี (ร้อยละ 60.0) สถานภาพสมรสหม้าย (ร้อยละ 60.0) ไม่เคยเรียน (ร้อยละ 60.0) ไม่มีโรค (ร้อยละ 70.0) และมีรายได้ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 60.0)

2. ผลการทดลอง

- 2.1 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2.2 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2.3 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าลดลงกว่าผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2.4 ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายสูงกว่าในกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การอภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง และผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุม จึงสามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมการออกกำลังกายรำมวยไท้ฟลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเองที่จัดทำขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ ส่งผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินส์ (Endorphin) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดความรู้สึกสบายและเป็นสุข รวมทั้งมีผลลดการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรปิคฮอร์โมน (Adrenocorticotrophic Hormone) ที่พบว่ามีมากในผู้ที่ภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรง (Blazer, 1982, p.59) การเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาทดังกล่าวส่งผลให้มีระดับสารคอร์ติโซน (Cortisone) ลดลง จึงเป็นการทำให้เกิดความสมดุลในสมองที่เป็นศูนย์กลางควบคุมความรู้สึกซึมเศร้า จึงทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีระดับภาวะซึมเศร้าลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชาดา ภักธารักษ์สกุล (2546) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า 12 สัปดาห์ หลังการทดลองพบว่าผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองนั้น ผู้วิจัยได้นำปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองทั้ง 4 ประการ ตามทฤษฎีความสามารถตนเองของแบนดูรามาใช้เป็นสื่อในการประเมินผลสำเร็จของการออกกำลังกายในกลุ่มทดลอง คือ การเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่น การได้รับประสบการณ์ความสำเร็จ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้พูดคุยให้กำลังใจ ชื่นชม ผู้สูงอายุที่สามารถออกกำลังกายได้ถูกต้องทุกท่า (Bandura, 1977, pp. 80-82) เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถตนเอง การออกกำลังกายรำมวยไท้ฟลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเอง จึงทำให้ระดับความซึมเศร้าของผู้สูงอายุในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

2. ระยะหลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ เป็นการบริหารร่างกายด้วยท่าที่ทำให้มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (บุญมี เครือรัตน์, 2541) และทำให้ข้อต่อต่าง ๆ เช่น ข้อไหล่ ข้อศอก ข้อเข่า และข้อต่อกระดูกสันหลัง เป็นต้น มีความแข็งแรงและเคลื่อนไหวได้เต็มที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น การพัฒนาความยืดหยุ่นของข้อต่อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้คล่องตัวและมีการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดีทำให้การทรงตัวดีขึ้น (สุรัช จิตะพันธ์กุล, 2541) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตามหลักการออกกำลังกาย คือ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30-40 นาที ตามที่กำหนดในโปรแกรม จึงทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง เมื่อวัดสมรรถภาพทางกายจึงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของ เจอฮาร์ด และเฮร์เลย์ (Girouard & Hurley, 1998) พบว่าการออกกำลังกายแบบฝึกความยืดหยุ่น (Flexibility Training) ในผู้สูงอายุเป็นเวลา 10 สัปดาห์ทำให้สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น และการศึกษาของ ปัญญา กิติโรจน์พันธ์ (2546) พบว่าการฝึกบริหารร่างกายด้วยไม้แบบป้าบุญมี เครือรัตน์ เป็นเวลา 10 สัปดาห์มีผลต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เช่นกัน

ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์อย่างต่อเนื่อง 12 สัปดาห์ โดยมีกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีการสะสมประสบการณ์ความสำเร็จมากขึ้น ซึ่งปัจจัยนี้แบนดูรา (Bandura, 1977, p. 123) เชื่อว่ามีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง เนื่องจากมีประสบการณ์ตรง จึงทำให้การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทนา วังกะออม (2540) ที่ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองให้แก่ผู้สูงอายุ 8 สัปดาห์ หลังการทดลองพบว่าผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกาย สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ มีการใช้แบบวัดความซึมเศร้าของผู้สูงอายุ และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีความจำเป็นต้องใช้เวลามากกว่า 8 สัปดาห์ในการทดลองจึงจะเห็นผลของการลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย พบว่า ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเอง สามารถลดภาวะซึมเศร้า เพิ่มสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าได้นั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลและบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการส่งเสริม

สุขภาพและการดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา สามารถนำโปรแกรมการออกกำลังกายรำไม้พลองแบบประยุกต์ร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเองที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อลดความซึมเศร้า และส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุได้ โดยให้ผู้สูงอายุการออกกำลังกายตามท่าและหลักการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ให้ครบถ้วนต่อเนื่องตามโปรแกรมด้วยระยะเวลาอย่างน้อย 12 สัปดาห์ โดยใช้ความรู้จากการบรรยายเรื่องผลดีของการออกกำลังกายและภาวะซึมเศร้า คู่มือ และแผ่นบันทึกภาพหรือซีดีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นต้นแบบและมีการกระตุ้น โดยใช้การประเมินสมรรถภาพทางกาย การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นระยะ ๆ และมีการเตรียมการอบรมบุคลากรในสถานสงเคราะห์ให้มีความรู้เรื่องการใช้โปรแกรมออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์

2. ด้านการศึกษาพยาบาล อาจารย์ในสถาบันการศึกษาพยาบาลสามารถนำรูปแบบ

โปรแกรมการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์ร่วมกับทฤษฎีความสามารถตนเองที่พัฒนาขึ้นมานี้ เป็นตัวอย่าง/ประกอบการเรียนการสอนนักศึกษาพยาบาล ในเรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

3. ด้านการบริหารการพยาบาล ผู้บริหารการพยาบาลทั้งในโรงพยาบาล สถานสงเคราะห์

คนชราและชุมชน สามารถนำรูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ไปกำหนดเป็นทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อลดและป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า ส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ และสนับสนุนการเตรียมบุคลากร งบประมาณ และวัสดุอุปกรณ์ เพื่อสนับสนุนให้มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อขยายผลการออกกำลังกายรำไม้พลองป้าบุญมีแบบประยุกต์สู่การปฏิบัติ

4. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

4.1 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ และประเมินผล

ก่อนการทดลอง 1 วันและหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ดังนั้นในการออกแบบการดำเนินการวิจัยครั้งต่อไป จึงอาจเพิ่มการประเมินผลในระยะติดตามผลในระยะ 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อ

ศึกษาความคงทนของผลการใช้โปรแกรมออกกำลังกายรำไม้พลองป้านูญมีแบบประยุกต์ร่วมกับใช้
ทฤษฎีความสามารถตนเอง

4.2 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำผู้สูงอายุตัวแบบซึ่งไม่ได้อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์
คนชรา จึงอาจทำให้เห็นว่าผู้สูงอายุตัวแบบและผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะบางประการที่
แตกต่างกัน ในการวิจัยครั้งต่อไปควรนำผู้สูงอายุตัวแบบที่มีภาวะซึมเศร้า และอาศัยอยู่ในสถาน
สงเคราะห์คนชรา เพื่อให้มีความคล้ายคลึงกันระหว่างตัวแบบกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจะส่งผลต่อความ
มั่นใจในการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดผลเช่นเดียวกันได้