

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง ประเภทวัดซ้ำกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว (one group time series design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงก์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึงเดือนตุลาคม 2545 เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน โดยให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้จากการบรรยาย สังเกตตัวแบบจากผู้สูงอายุและวิทยากร มีการออกกำลังกายแบบซิงก์ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นเวลา 12 สัปดาห์ รวมทั้งมีการประเมินผลหลังการออกกำลังกาย ได้รับคำแนะนำ และให้กำลังใจ มีการเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะก่อนเริ่มการทดลอง ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบประเมินภาวะซึมเศร้าซีอีเอส-ดี (CES-D scale) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดยกิติกร มีทรัพย์และคณะ (2537 อ้างถึงใน รวมฤดี สุคตสวน, 2543) แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และแบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวมทั้งเครื่องมือวัดความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อศอก ข้อไหล่ ข้อต่อกระดูกสันหลัง และการทรงตัว โดยแบบประเมินและแบบสัมภาษณ์มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83, .87 และ .95 ตามลำดับ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม SPSS for windows version 9.0 สถิติที่ใช้คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหนึ่งตัวประกอบแบบวัดซ้ำ และวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมนคูลส์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 73.30 และ 26.70 ตามลำดับ ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 70-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 80.00 มีสถานภาพสมรสฝ่ายคิดเป็นร้อยละ 66.70 การศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 46.70 มีความเพียงพอของรายได้ คิดเป็นร้อยละ 60.00 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 66.70 ประสบการณ์การออกกำลังกายส่วนใหญ่เคยออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 66.70

2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าในระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีค่าเฉลี่ยผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อศอก ข้อไหล่ ข้อต่อกระดูกสันหลัง และการทรงตัว ในระยะหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อศอก ข้อไหล่ ข้อต่อกระดูกสันหลัง และการทรงตัว ในระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ในระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกายในระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที (เป็นเวลา 12 สัปดาห์) ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีคะแนนเฉลี่ยความ ซึมเศร้าต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และก่อนเริ่มการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายที่จัดทำขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ มีกิจกรรมที่ส่งผลต่อการลดความซึมเศร้า คือ การออกกำลังกายแบบซิงก และการเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองตามทฤษฎีความสามารถตนเองของแบนดูรา โดยการออกกำลังกายแบบซิงกจะส่งผลต่อการลดความซึมเศร้าจากการเพิ่มปริมาณของสารสื่อประสาทแคทีโคลามีน ได้แก่ นอร์อิพิเนฟริน โดปามีน ซีโรโทนิน และส่งผลทำให้ร่างกายมีการหลั่งสารเอนดอร์ฟินส์ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดความรู้สึกสบายและเป็นสุข รวมทั้งมีผลการหลังอดรีโนคอร์ติโคโทรปิคฮอร์โมนที่พบว่ามีมากในผู้ที่มีความซึมเศร้าอย่างรุนแรง

มีความคิดฆ่าตัวตายและพลุ่งพล่าน (Blazer, 1982, p. 59) ซึ่งส่งผลให้มีระดับสารคอร์ติโซลลดลง จึงเป็นการทำให้เกิดความสมดุลในสมองที่เป็นศูนย์กลางความรู้สึกร่วมเศร้า ด้วยการเพิ่มปริมาณสารสื่อประสาทแคททีโคลามีนที่มีการลดลงในผู้สูงอายุ และเป็นการลดระดับฮอร์โมนที่กระตุ้นให้เกิดสารที่มีผลต่อความรู้สึกเศร้า จึงช่วยลดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สคอลลเลอร์ (Schaller, 1996) ที่ศึกษาโดยให้ผู้สูงอายุทำการฝึกไทชิฉี (tai chi chih) ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งและมีหลักการฝึกเช่นเดียวกับชี่กง เป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่ามีผลต่อการลดความซึมเศร้าได้

ส่วนการเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองนั้น ผู้วิจัยได้นำปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองทั้ง 4 ประการ ตามทฤษฎีความสามารถตนเองของเบนดูรามมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การได้รับประสบการณ์ความสำเร็จ การใช้คำพูดชักจูง และการเร้าทางอารมณ์ (Bandura, 1977, pp. 80-82) โดยการให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าได้รับความรู้จากการบรรยายเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ หลักในการออกกำลังกาย ข้อแนะนำและข้อควรระวังในการออกกำลังกาย การสังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกายแบบชี่กง และจากการสาธิต ได้รับฟังประสบการณ์การออกกำลังกายและผลดีที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายแบบชี่กงจากตัวแบบซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบชี่กงอย่างต่อเนื่อง ได้สังเกตจากตัวแบบที่เป็นผู้นำออกกำลังกายและจากผู้สูงอายุที่มาร่วมกลุ่มออกกำลังกายด้วยกันทุกครั้ง ให้ออกกำลังกายแบบชี่กงร่วมกันเป็นกลุ่มอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ได้รับฟังคำพูดแนะนำ และให้กำลังใจ ได้รับการดูแลความถูกต้องในขณะที่ออกกำลังกายทุกครั้ง การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามได้ตลอดเวลา ได้รับการกระตุ้นให้ระบายความเครียดและปัญหาจากการออกกำลังกาย รวมทั้งร่วมกันแก้ไขปัญหาภายในกลุ่ม และได้รับการตรวจวัดสัญญาณชีพเพื่อประเมินความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และความรู้สึกนี้จะส่งผลให้เกิดการเพิ่มสารสื่อประสาทในร่างกายมนุษย์ คือ แคททีโคลามีน ซึ่งประกอบด้วย อิพิเนฟริน นอร์อิพิเนฟริน และโดพามีน ที่เป็นสารสำคัญที่ช่วยในการควบคุมฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความเครียด และความซึมเศร้า (Bandura, 1985 cited in Bandura, 1997, p. 265) ดังนั้นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายจึงทำให้ความซึมเศร้ามลดลงได้ ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาข้างต้นจึงทำให้ระดับความซึมเศร้าของผู้สูงอายุในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที (เป็นเวลา 12 สัปดาห์) ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง

อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้พบว่า คะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าในระยะการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะ

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล บุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โรงพยาบาล และชุมชน รวมไปถึงบุคลากรในทีมสุขภาพอื่นๆ สามารถนำโปรแกรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้เพื่อลดความซึมเศร้าและส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุได้ โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในเรื่องของการออกกำลังกายตามท่าและหลักการออกกำลังกายแบบซึ่งกงให้ครบถ้วนตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ และต้องมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ด้วยระยะเวลาอย่างน้อย 12 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดผลต่อสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อศอก ข้อไหล่ ข้อต่อกระดูกสันหลัง การทรงตัว และความซึมเศร้าตามที่เสนอแนะไว้ในงานวิจัยครั้งนี้

2. ด้านการศึกษาพยาบาล อาจารย์ในสถาบันการศึกษาพยาบาลสามารถนำรูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นนี้มาเป็นตัวอย่างเป็นตัวอย่างประกอบการเรียนการสอนนักศึกษาพยาบาล ในเรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อลดความซึมเศร้าและเพิ่มสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุได้

3. ด้านบริหารการพยาบาล

3.1 ผู้บริหารสามารถสนับสนุนให้มีการนำรูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้กับผู้สูงอายุ โดยให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานด้านส่งเสริมสุขภาพได้นำรูปแบบการออกกำลังกายมาจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุที่เข้ามารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล และผู้สูงอายุที่มารับการตรวจจากแผนกผู้ป่วยนอกเพื่อเป็นการเผยแพร่สู่ชุมชน เป็นการตอบสนองนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับประชาชน

3.2 ผู้บริหารควรสนับสนุนในเรื่องการจัดเตรียมอุปกรณ์ ที่ใช้เพื่อประกอบหรือส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ได้แก่ เทปเพลงประกอบการออกกำลังกาย คู่มือเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

4. ด้านการวิจัย ผลการวิจัยครั้งนี้ให้แนวคิดและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

4.1 การวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาตัวแปรตาม 4 ตัว คือ ความซึมเศร้า สมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อศอก ข้อไหล่ การทรงตัว การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกาย ในการทดลองครั้งต่อไป เพื่อให้เกิดการขยายผลของการออกกำลังกายแบบซึ่งกงให้ครอบคลุมมากขึ้น จึงควรศึกษาตัวแปรอื่น เช่น ความจุปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ความเครียด ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นต้น

4.2 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินความซึมเศร้าด้วยการใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าซึ่งเป็นการประเมินจากความรู้สึกของผู้สูงอายุ ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการนำเครื่องมือวัดทางวิทยาศาสตร์มาประกอบด้วยเพื่อยืนยันผลการประเมินความซึมเศร้าให้ดียิ่งขึ้น เช่น การตรวจเลือดหาระดับ เบต้า-เอนดอร์ฟินส์ อครีโนคอร์ติโคโทรปิกฮอว์โมน หรือการตรวจปัสสาวะหาระดับคอร์ติโซล เป็นต้น

4.3 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าโดยมีกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาแบบมีกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบผลของการปฏิบัติด้วยการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม

4.4 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์ และประเมินผลในระหว่างการทดลอง 4 สัปดาห์, 8 สัปดาห์ และหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ดังนั้นในการวางรูปแบบการดำเนินการวิจัยครั้งต่อไป จึงอาจเพิ่มการประเมินผลในระยะติดตามผลเพื่อพิจารณาความคงทนของผลการออกกำลังกาย

4.5 การวิจัยครั้งนี้ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ที่มีทำการออกกำลังกาย 3 ชุด คือ การบริหารใจข้อ 25 ท่า กายบริหารลมปราณ 18 ท่า และกายบริหารลมปราณ 8 ท่า เพื่อให้เกิดความถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย แต่จำนวนท่าทั้งหมด 51 ท่า มีจำนวนมาก อาจทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองให้ครบได้โดยไม่มีผู้นำ เนื่องจากไม่สามารถจำได้หมดทุกท่า ในการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาผลของการฝึกด้วยทำการออกกำลังกายแบบซึ่งทั้งหมดทั้ง 3 ชุด แต่ทำการประยุกต์ด้วยการลดจำนวนท่าของแต่ละชุดให้น้อยลงด้วยการตัดท่าที่มีลักษณะคล้ายกันออก หรืออาจให้ญาติเข้ามามีส่วนร่วมในการกระตุ้นและช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องด้วยตนเองที่บ้าน