

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การประเมินคุณภาพชีวิตและความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุ
ที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ

ผู้เขียน นางสาวรสนันท์ แก้วเสน

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมพ์มาศ ตาปัญญา กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาระดับคุณภาพชีวิตและความเครียด
โดยศึกษาในกลุ่มหญิงวัยสูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ จำนวน 60 คน
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ คือ แบบสอบถามคุณภาพชีวิตและแบบวัดความเครียด

ผลการศึกษาพบว่า

1. ในด้านคุณภาพชีวิต ภายหลังจากการศึกษา (Post-test) พบว่า หญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วม
โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ มีค่าเฉลี่ยระดับคะแนนคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย
ประกอบกับเกณฑ์คุณภาพชีวิตของประชากรก่อนทำการศึกษานั้นพบว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีอยู่แล้ว
ผลที่ได้จึงไม่แตกต่างกัน

2. ในด้านระดับความเครียด ภายหลังจากการศึกษา (Post-test) พบว่า หญิงวัยผู้สูงอายุที่
เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ มีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดที่ลดลงเพียงเล็กน้อย แต่ยังอยู่ใน
เกณฑ์เดิม คือ เครียดระดับปานกลาง ดังเช่นก่อนทำการศึกษา ผลที่ได้จึงไม่แตกต่างกัน

Independent Study Title The Assessment of Quality of Life and Stress
Condition in Elderly Woman Participating in Water Exercise
Program

Author Miss Rosanan Kaewsen

Degree Master of Science (Sport Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun Chairperson

Asst. Prof. Pimmat Tapanya Member

ABSTRACT

The purpose of this independent study is to assess life quality and stress condition in elderly women participating in the water exercise program. The participants were 60 female seniors. The elicitation tools used in this research were WHOQOL-BREF-THAI and SPST-20.

The results revealed that

1. In terms of post-study life quality, the life quality score means of the elderly women attending the water exercise program slightly increased. This can be explained by the fact that, prior to the study, the participants' life quality standard was already good. Thus, there was not much difference between the pre and post-study life quality score means.

2. In terms of post-study stress condition, the life quality score means of the elderly women joining the water exercise program slightly decreased. Yet, it was still in the same level -- middle level stress – as it had been before the study. Consequently, no clearly different results were evidently seen.