

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตและความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ

ประชากร

หญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำจำนวน 60 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ชุด ดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแบบสอบถามนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากโครงการประเมินผลการจัดงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ 4 “รวมพลคนเหลือง-ฟ้า” ซึ่งได้รับการตรวจสอบจาก ดร.สงวน ธาณี ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมสุขภาพ ภาควิชาจิตวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยได้นำคำถามมาบางส่วน โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล , ตอนที่ 2 สถานะสุขภาพ , ตอนที่ 3 การรับรู้ส่วนบุคคลต่อการออกกำลังกาย , ตอนที่ 4 การออกกำลังกายและผลกระทบของการออกกำลังกาย

2. แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) พัฒนาขึ้นโดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต โดยมีค่าความเชื่อมั่น (r) = 0.84 และค่าความถูกต้อง (r) = 0.6515 ในการเก็บข้อมูลให้ของกลุ่มตัวอย่างประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของตนเองในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาว่าอยู่ในระดับใด โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 26 ข้อ ในแต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

ไม่เลย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก

เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆ ครั้งรู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจ หรือรู้สึกแย่น้อย

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลางๆ หรือรู้สึกแย่น้อยระดับกลางๆ

มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ รู้สึกเช่นนั้นมาก รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่าสมบูรณ์
รู้สึกพอใจมาก รู้สึกดี

การให้คะแนนเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตจะมีข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และข้อ
คำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ ดังนี้

ข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21,
22, 23, 24, 25, 26

ข้อคำถามทางลบ ได้แก่ ข้อ 2, 9, 11

	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
ไม่เลย	1 คะแนน	5 คะแนน
เล็กน้อย	2 คะแนน	4 คะแนน
ปานกลาง	3 คะแนน	3 คะแนน
มาก	4 คะแนน	2 คะแนน
มากที่สุด	5 คะแนน	1 คะแนน

การแปลผลโดยเมื่อรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่
กำหนดดังนี้

คะแนน 26 – 60 คะแนน

แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คะแนน 61 – 95 คะแนน

แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ

คะแนน 96 – 130 คะแนน

แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

เมื่อได้คะแนนรวมออกมาแล้วสามารถแบ่งระดับคะแนนคุณภาพชีวิต โดยนำมาวิเคราะห์
แยกเป็นองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้

องค์ประกอบ	การมีคุณภาพชีวิตที่ ไม่ดี	คุณภาพชีวิตกลาง ๆ	คุณภาพชีวิตที่ดี
1. ด้านสุขภาพกาย	7 - 16	17 - 26	27 - 35
2. ด้านจิตใจ	6 - 14	15 - 22	23 - 30
3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3 - 7	18 - 11	12 - 15
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	8 - 18	19 - 29	30 - 40
คุณภาพชีวิตโดยรวม	26 - 60	61 - 95	96 - 130

องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย	ได้แก่	ข้อ 2, 3, 4, 10, 11, 12, 24
องค์ประกอบด้านจิตใจ	ได้แก่	ข้อ 5, 6, 7, 8, 9, 23
องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพทางสังคม	ได้แก่	ข้อ 13, 14, 25
องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม	ได้แก่	ข้อ 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและแบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ ซึ่งพัฒนาโดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ โรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต มีค่าความเชื่อมั่น (r) > 0.70 และค่าความถูกต้องกับการนำไปใช้ในคนไทย (r) > 0.27 ในการให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับโดยให้คะแนน 1 – 2 – 3 – 4 – 5 ดังนี้ ไม่รู้สึกเครียดให้ 1 คะแนน เครียดเล็กน้อยให้ 2 คะแนน เครียดปานกลางให้ 3 คะแนน เครียดมากให้ 4 คะแนน เครียดมากที่สุดให้ 5 คะแนน ไม่ตอบให้ 0 คะแนน การแปลผล แบบวัดความเครียดสวนปรงนี้จะมีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 – 24	เครียดน้อย
คะแนน 25 – 42	เครียดปานกลาง
คะแนน 43 – 62	เครียดสูง
คะแนน 63 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

4. โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ

ลักษณะโปรแกรมการฝึก

ผู้เข้าร่วมการทดลองออกกำลังกายด้วยโปรแกรมยิมนาสติกลีลาขั้นพื้นฐานในน้ำเป็นเวลา 6 สัปดาห์

1. ช่วง Warm Up เป็นการอบอุ่นร่างกายด้วยการเดินในท่าทางต่างๆ โดยเน้นในเรื่องของการทำความคุ้นเคยกับน้ำ เพื่อปรับสภาพร่างกายให้พร้อมก่อนที่จะได้เริ่มทำการฝึกตามโปรแกรม

2. ช่วง Stretching – Static Exercise เน้นการยืดเหยียดร่างกายไป พร้อมกับผู้นำ และ ฝึกท่าการทรงตัวในขณะที่อยู่กับที่ตามโปรแกรม โดยในช่วงของการฝึกท่า Static Exercise ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากท่ามาจากแบบฝึกการทรงตัวขั้นพื้นฐานในยิมนาสติกลีลาของ (Jenny Bott , 1981)

3. ช่วง Dynamic Exercise เน้นในเรื่องของการฝึกการทรงตัวด้วยท่าทางต่างๆ ในขณะที่เคลื่อนที่ แบบไม่มีอุปกรณ์ และมีอุปกรณ์ต่างๆ มาประกอบการฝึก และฝึกไปพร้อมกับจังหวะเพลง โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแบบฝึกการทรงตัวขั้นพื้นฐานในยิมนาสติกลีลา จากงานวิจัยของ (Eleni Fotiadou และคณะ, 2002)

4. ช่วง Dynamic Exercise (พร้อมกับอุปกรณ์) เน้นในเรื่องของการฝึกการทรงตัวด้วยท่าทางต่างๆในขณะที่เคลื่อนที่ โดยมีอุปกรณ์อันได้แก่ Noodle และ Ball มาเป็นส่วนประกอบในการฝึก และฝึก ไปพร้อมกับจังหวะเพลง

5. ช่วง Cool down เน้นการเดินพร้อมกับการยืดเหยียดร่างกายไปพร้อมๆกัน โดยทำพร้อมกับผู้นำ และ จังหวะเพลง เพื่อปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่สภาวะปกติ ก่อนขึ้นจากสระ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการ ดังนี้

1. ประชุมชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายในน้ำทราบถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับเกี่ยวกับแบบสอบถาม

1.2 ในการเก็บข้อมูล ผู้ศึกษาจะเก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือ ก่อนฝึกและหลังฝึก โดยจะแจกแบบสอบถามครั้งที่ 1 ก่อนที่ผู้ฝึกจะฝึกการออกกำลังกายในน้ำ และจะแจกแบบสอบถามครั้งที่ 2 หลังการฝึกการออกกำลังกายในน้ำครั้งสุดท้าย

1.3 ขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายในน้ำกรอกแบบสอบถามข้อมูลด้วยตัวเองตามความเป็นจริงก่อนที่จะลงทำการฝึก

2. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ให้เป็นค่าคะแนน นำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางและความเรียง และกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05