

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตและความเครียดของหญิงวัยสูงอายุ ในช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ หญิงวัยสูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำจำนวน 60 คน มีอายุระหว่าง 60 -87 ปี มีค่าเฉลี่ยอายุ(Mean) อยู่ที่ 67.0 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) เท่ากับ 4.84 น้ำหนักตัวเฉลี่ย(Mean)อยู่ที่ 57.6 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) เท่ากับ 9.1 และค่าส่วนสูงเฉลี่ย(Mean) อยู่ที่155 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) เท่ากับ 5.8

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการวิเคราะห์และประเมินผล สถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย(Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) แจกแจงความถี่(Frequency)

สรุปผลการศึกษาและค้นคว้า

1. จากที่ได้ทำการศึกษาเพื่อประเมินคุณภาพชีวิตและความเครียดของหญิงวัยสูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ กลุ่มประชากรตัวอย่างที่ใช้ศึกษานั้น ในช่วงก่อนทำการศึกษา(Pre-test) ด้านของคุณภาพชีวิต ซึ่งแปลคะแนนออกมาจากแบบสอบถาม แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF) ค่าคะแนนเฉลี่ยของประชากรทั้งหมด(Mean) อยู่ที่ 97.63 ซึ่งจัดว่าประชากรส่วนใหญ่ “มีคุณภาพชีวิตที่ดี” ตามเกณฑ์การแบ่งระดับคะแนน โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) เท่ากับ 9.91

2. ในด้านของการวัดระดับความเครียด โดยแบบวัดความเครียดสวนปรงนั้น ในช่วงก่อนทำการศึกษา(Pre-test) ผลคะแนนที่ได้ มีค่าเฉลี่ย(Mean) อยู่ที่ 37 ซึ่งจัดได้ว่าประชากรส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับ “เครียดปานกลาง” ตามเกณฑ์การแบ่งระดับคะแนน โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) เท่ากับ 10

3. ในช่วงหลังทำการศึกษา(Post-test) ในด้านของการวัดระดับคุณภาพชีวิตนั้น ผลคะแนนจากแบบทดสอบคุณภาพชีวิต แปลคะแนนออกมาแล้ว ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) อยู่ที่ 99.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) เท่ากับ 9.63 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

4. ในด้านการวัดระดับความเครียด โดยแบบวัดความเครียดสวนปรงนั้น ในช่วงหลังทำการศึกษา(Post-test) ผลคะแนนที่ได้ มีค่าเฉลี่ย(Mean)อยู่ที่ 36.1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 9.4 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

อภิปรายผล

วัยผู้สูงอายุซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งโดยมากแล้วก็มักจะเป็นผู้ที่ปลดเกษียณมาบ้าง หรืออาจจะยังประกอบอาชีพเล็กๆน้อยๆ หรือมีกิจการเป็นของตนเอง แต่ทว่า ในความเป็นจริงแล้ว ด้วยความเป็นจริงตามธรรมชาติ ที่เซลล์ต่างๆในร่างกายย่อมจะต้องเสื่อมถอยไปตามกาลเวลา ทั้งร่างกาย สมอง ปฏิกิริยา ไหวพริบต่างๆย่อมที่จะถดถอยลงไป วัยสูงอายุจึงจัดได้ว่าเป็นวัยฟุ้งฟิง แต่ก็ยังมีปัจจัยหลายๆอย่างที่ส่งผลต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ สำหรับผู้สูงอายุที่มีสภาพจิตใจที่ดี หมั่นหากิจกรรมทำ เพื่อคงสภาพของร่างกายและสติปัญญาไว้ให้ถดถอยลงอย่างช้าๆ มีการศึกษาเรื่องผู้สูงอายุจำนวนมาก และก็พบว่า ผู้สูงอายุที่ยังคงใช้ร่างกายให้ได้ทำงานหรือออกกำลังกายที่ไม่หนักจนเกินไป และได้ใช้สมองในการคิดวิเคราะห์อย่างสม่ำเสมอในระดับที่พอเหมาะแล้วนั้น ร่างกายและสติปัญญาจะเสื่อมถอยช้ามาก หรือแทบไม่เสื่อมถอยเลย กิจกรรมที่สำคัญมากและจำเป็นสำหรับผู้ที่จะใช้ชีวิตชราอย่างมีความสุขคือ การดูแลสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ(Arking 1991)

ในด้านคุณภาพชีวิต ภายหลังจากการศึกษา (Post-test) พบว่า หญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ มีค่าเฉลี่ยระดับคะแนนคุณภาพชีวิตที่มากขึ้น แต่เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ประกอบเกณฑ์คุณภาพชีวิตของประชากรก่อนทำการศึกษานั้นพบว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีอยู่แล้ว เนื่องจากมีคะแนนเฉลี่ยของประชากรทั้งก่อนและหลังการศึกษายู่ในช่วง 96 - 130 ผลที่ได้จึงไม่แตกต่าง

ในด้านระดับความเครียด ภายหลังจากการศึกษา(Post-test) พบว่า หญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ มีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดที่ลดลง แต่ยังคงอยู่ในเกณฑ์เดิมคือ เครียดระดับปานกลางดังเช่นก่อนทำการศึกษา ผลที่ได้จึงไม่แตกต่าง

การเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ นอกจากจะเป็นการช่วยส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพร่างกายแล้ว ในด้านของจิตใจ อารมณ์และสังคมก็จะได้รับการพัฒนาไปพร้อมๆกันด้วย เพราะโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำนี้ ผู้เข้าร่วมก็จะมีโอกาสได้พบปะกับผู้อื่นๆซึ่งอยู่ในวัยเดียวกัน งานวิจัยและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุต่างรายงานการศึกษาตรงกันว่า ผู้สูงอายุที่ยังคงมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ร่วมวัยหรือต่างวัย มีความสำคัญยิ่งต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ผู้สูงอายุที่อ่อนแอทั้งทางกายและจิตใจเกิดจากการขาดความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น

(Hoffman et al. 1981; Peterson et al. 1991; Papalia & Olds 1995; ศรีเรือน แก้วกังวาน 2534, 2535 ก, 2535ข)

เมื่อผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ รับรู้ได้ถึงสุขภาพที่ดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น กระปรี้กระเปร่า รวมถึงการได้พบปะสิ่งใหม่ๆ รวมทั้งเพื่อนใหม่ในวัยเดียวกัน ย่อมส่งผลถึงสภาพจิตใจที่ดีขึ้นและส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นไปด้วย ชัยวัฒน์ (2526) ได้อธิบายว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีคุณภาพ หมายถึง ชีวิตที่ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ มีความสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและสังคม สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้อง และสามารถดำเนินวิธีการที่ชอบธรรม เพื่อจะได้มาในสิ่งที่ตนประสงค์ ภายใต้อำนาจมือและทรัพยากรที่มีอยู่

ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา

1. การศึกษาเรื่องของคุณภาพชีวิตของหญิงวัยสูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำนี้ ผลการศึกษาที่ได้บ่งบอกว่า การที่ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ ได้เข้าร่วมโปรแกรมนี้ ได้ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมรู้สึกพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของตนมากขึ้น และมีระดับความเครียดที่ลดลง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้เพราะสุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น
2. กิจกรรมที่จะให้ผู้อยู่ในวัยสูงอายุทำนั้น เพียงเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายไม่หนักจนเกินไป และเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะกับผู้อื่น ได้สร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง รวมถึงกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งมีให้เลือกมากมาย และกิจกรรมที่ได้ฝึกฝนการใช้ความคิดอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ ไม่รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตในช่วงปลายของชีวิตได้อย่างมีความสุข
3. สำหรับการศึกษาในครั้งต่อไป ควรใช้กลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เพราะจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบสอบถามทั้งสองส่วน ได้แก่ แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก(WHOQOL –BREF –THAI) และแบบวัดความเครียดจากชุดแบบวัดความเครียดสวนปรงนั้น พบว่า ในส่วนของค่าคะแนนนั้น คุณภาพชีวิตโดยรวมของประชากรนั้นมีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ดีขึ้น และในส่วนของระดับความเครียดนั้น ก็มีระดับความเครียดเฉลี่ยที่ลดลง แต่นั่นเป็นในส่วนของคะแนน แต่ในทางสถิติการวิจัยแล้ว ในเชิงคุณภาพนั้น พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนได้เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย คือไม่แตกต่าง ในด้านคุณภาพชีวิตนั้น กลุ่มประชากรหญิงวัยสูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมออกกำลังกายในน้ำนั้น ส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตและระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ที่ดีอยู่แล้วตั้งแต่ก่อนทำการศึกษา และผลที่ได้หลังการศึกษานั้นก็มีระดับคะแนนที่

เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่น่าจะส่งผลถึงระดับคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรก็คือระดับการศึกษา ซึ่งประชากรที่ใช้ศึกษาส่วนใหญ่จะมีระดับการศึกษาที่อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ต่อมาคือระดับรายได้ของแต่ละคน ซึ่งประชากรตัวอย่างในการศึกษานี้ส่วนใหญ่ก็ยังมีรายได้ที่อยู่ในเกณฑ์ที่ดี แม้จะเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วก็ตาม ซึ่งปัจจัยสองด้านที่กล่าวนี้ ยังจะส่งผลไปถึงระดับความเครียดของกลุ่มประชากร ซึ่งเดิมทีก็มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ “เครียดปานกลาง” ซึ่งก็เป็นระดับความเครียดที่ปกติทำให้ผลที่ได้สรุปออกมาได้ว่า ไม่แตกต่าง ซึ่งหากกลุ่มตัวอย่างหลากหลายมากขึ้น เช่น กลุ่มเกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน หรือผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุต่างๆ ซึ่งแน่นอนว่าส่วนใหญ่จะมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ค่อยดีและมีระดับความเครียดสูง ซึ่งอาจเกิดจากความยากลำบากในการประกอบอาชีพ ภาวะหนี้สิน รายได้น้อยไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ความเป็นห่วงในทรัพย์สินที่หามาได้ หรือห่วงสัตว์เลี้ยงหรืออุปกรณ์เครื่องมือทำมาหากินต่างๆจะถูกขโมยไป ซึ่งตามชนบทจะพบเจอสิ่งเหล่านี้เป็นประจำทำให้ผู้สูงอายุในชนบทจะกังวลสิ่งเหล่านี้ ซึ่งโดยรวมแล้วจัดได้ว่ามีคุณภาพชีวิตที่ต่ำ คุณภาพชีวิต ความหมายตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (2538) ประกอบด้วยคำ 2 คำ คือคุณภาพ หมายถึงลักษณะความดี ลักษณะประจำบุคคล ส่วนชีวิต หมายถึงความเป็นอยู่ ดังนั้นคุณภาพชีวิตจึงหมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล โอเรม (Orem, 1985 อ้างใน วิชาวรรณ สุขุม เพ็ญสุขสันต์, 2545) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตมีความหมายเช่นเดียวกับความผาสุก (well-being) เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการมีชีวิต อยู่ซึ่งแสดงออกโดยความพอใจ (contentment) ความเพลิดเพลินใจ (pleasure) และการมีความสุข (happiness) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจาก ประสบการณ์ในชีวิต (spiritual experience) การบรรลุสิ่งที่ปรารถนา (fulfillment of one's self ideal) และการมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องของบุคคล (continuing personalization) องค์การยูเนสโก (UNESCO, 1993) ได้นิยามคำว่าคุณภาพชีวิตว่าหมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมและระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์

ดังนั้น หากสามารถที่จะเพิ่มกลุ่มตัวอย่างให้หลากหลายมากขึ้นตามข้อเสนอแนะนี้ เชื่อว่าจะทำให้ได้ผลการศึกษาที่หลากหลายมากขึ้น และยังเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการที่จะศึกษาถึงปัจจัยและสาเหตุที่ส่งผลถึงคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีและระดับความเครียดที่สูง และยังสามารถทราบถึงสภาวะคุณภาพชีวิตและระดับความเครียดในผู้หญิงวัยสูงอายุที่แท้จริงว่าอยู่ในระดับใด และจะได้ศึกษาหาแนวทางที่จะทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีคุณภาพชีวิตและระดับความเครียดอยู่ในระดับที่ดี และมีชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุข