

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอยู่ในระยะการฟื้นฟูสภาพระยะหลัง ในช่วงเวลา 3 เดือน - 2 ปี จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน โดยการคัดเลือกเข้ากลุ่มตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ผลการวิจัยนำเสนอตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองก่อนและหลังได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มที่การออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ในครอบครัว ที่อยู่อาศัย ระยะเวลาการเจ็บป่วย การออกกำลังกาย ภายหลังการเจ็บป่วย

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ (n=15)	จำนวน	ร้อยละ (n=15)
เพศ				
ชาย	7	46.67	7	46.67
หญิง	8	53.33	8	53.33
อายุ				
60-74 ปี	10	66.67	10	66.67
75-84 ปี	3	20.00	3	20.00
85 ปีขึ้นไป	2	13.33	2	13.33
สถานภาพสมรส				
โสด	1	6.67	-	-
คู่	10	66.67	10	66.67
หม้าย	4	26.67	5	33.33
แยกกันอยู่หรือหย่า	-	-	-	-
ระดับการศึกษา				
ต่ำกว่าประถมศึกษา	1	6.67	5	33.33
ประถมศึกษา	10	66.67	8	53.33
มัธยมศึกษา	4	26.67	2	13.33
อุดมศึกษา	-	-	-	-

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ในครอบครัว ที่อยู่อาศัย ระยะเวลาการเจ็บป่วย การออกกำลังกาย ภายหลังการเจ็บป่วย (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ (n=15)	จำนวน	ร้อยละ (n=15)
อาชีพปัจจุบัน				
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	15	100	11	73.33
ประกอบอาชีพ	-	-	4	26.67
รายได้ในครอบครัว				
พอเพียงเหลือเก็บ	8	53.33	11	73.33
พอเพียงไม่เหลือ	6	40.00	2	13.33
ไม่พอเพียง	1	6.67	1	6.67
ไม่พอเพียงมีหนี้สิน	-	-	1	6.67
ที่อยู่อาศัย				
บ้านของตัวเอง	9	60.00	13	86.67
บ้านของลูกหลาน	6	40.00	2	13.33
บ้านของญาติพี่น้อง	-	-	-	-
บ้านเช่า	-	-	-	-
ระยะเวลาการเจ็บป่วย				
3-6 เดือน	4	26.67	4	26.67
7 เดือน - 1 ปี	1	6.67	1	6.67
มากกว่า 1 ปี	10	66.67	10	66.67
การออกกำลังกายภายหลังการเจ็บป่วย				
ได้ออกกำลังกาย	14	93.33	15	100
ไม่ได้ออกกำลังกาย	1	6.67	-	-

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ในครอบครัว ที่อยู่อาศัย ระยะเวลาการเจ็บป่วย การออกกำลังกาย ภายหลังการเจ็บป่วย (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน (n=15)	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนครั้งการออกกำลังกาย				
น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	1	6.67	-	-
3-7 ครั้ง/สัปดาห์	13	86.67	15	100
ระยะเวลาการออกกำลังกาย				
15-40 นาที/ครั้ง	12	80.00	11	73.33
มากกว่า 40 นาที/ครั้ง	2	3.33	4	26.67

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.33 และมีอายุอยู่ในช่วงอายุ 60-74 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.67 มีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.67 ได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษาจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 26.67 ไม่ได้รับการประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 100 สำหรับรายได้ในครอบครัวส่วนใหญ่พอเพียงเหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 53.33 ส่วนมากมีที่อยู่อาศัยเป็นบ้านของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 60.00 ระยะเวลาการเจ็บป่วยส่วนใหญ่เป็นมากกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาอยู่ในช่วง 3-6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 26.67 สำหรับการออกกำลังกายภายหลังการเจ็บป่วย ได้รับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 93.33 และมีจำนวนครั้งในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ อยู่ในช่วง 3-7 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 86.67 ซึ่งมีระยะเวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 15-40 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 80.00

ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองกลุ่มควบคุม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.33 และมีอายุอยู่ในช่วงอายุ 60-74 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.67 มีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.67 ได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษาจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.33 รองลงมาคือต่ำกว่าประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 33.33 ไม่ได้รับการประกอบอาชีพ

คิดเป็นร้อยละ 73.33 สำหรับรายได้ในครอบครัวส่วนใหญ่พอเพียงเหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 73.33 ส่วนมากมีที่อยู่อาศัยเป็นบ้านของตัวเอง คิดเป็นร้อยละ 86.67 ระยะเวลาการเจ็บป่วยส่วนใหญ่เป็นมากกว่า 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมาอยู่ในช่วง 3-6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 26.67 สำหรับการออกกำลังกายภายหลังการเจ็บป่วย ได้รับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 100 และมีจำนวนครั้งในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ อยู่ในช่วง 3-7 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งมีระยะเวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 15-40 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 73.33

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ก่อนและหลังได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม (ปรากฏดังตารางที่ 2-3)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองก่อนและหลัง ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมของกลุ่มทดลอง

สมรรถภาพทางกาย	ก่อนการทดลอง (n=15)		หลังการทดลอง (n=15)		df	t	p - value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ความจุปอด	1000	473.58	1300	608.27	14	-2.95	.01
ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ	27.30	25.27	33.53	26.36	14	5.02	.00
ความสามารถในการทรงตัว	1.37	9.19	6.08	9.49	14	-5.36	.00
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ							
กล้ามเนื้อส่วนบน	10.20	2.57	15.67	3.99	14	-4.97	.00
กล้ามเนื้อส่วนล่าง	6.33	2.46	9.20	3.14	14	-5.04	.00

จากตารางที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ด้านความจุปอด ด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ด้านความสามารถในการทรงตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนและกล้ามเนื้อส่วนล่างหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองก่อนและหลังได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมของกลุ่มทดลอง

ความพึงพอใจในชีวิต	ก่อนการทดลอง (n=15)		หลังการทดลอง (n=15)		df	t	p - value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
	ความพึงพอใจในชีวิต	64.20	9.14	71.06			

จากตารางที่ 3 พบว่าค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ (ปรากฏดังตารางที่ 4-5)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ

สมรรถภาพทางกาย	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)		df	t	p - value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ความจุปอด	1300	608.27	656.67	377.42	28	3.48	.00
ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ	6.08	9.19	5.90	6.53	28	0.66	.95
ความสามารถในการทรงตัว	27.30	25.27	21.88	15.57	28	0.77	.48
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ							
กล้ามเนื้อส่วนบน	15.67	3.99	10.26	3.61	28	3.88	.00
กล้ามเนื้อส่วนล่าง	9.20	3.14	6.73	2.98	28	2.20	.03

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายด้านความจุปอด ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนและกล้ามเนื้อส่วนล่างหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และด้านความสามารถในการทรงตัว หลังการทดลองของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ

ความพึงพอใจในชีวิต	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)		df	t	p - value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.			
ความพึงพอใจในชีวิต	71.06	7.90	60.67	7.17	28	3.77	.001

จากตารางที่ 5 พบว่าค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05