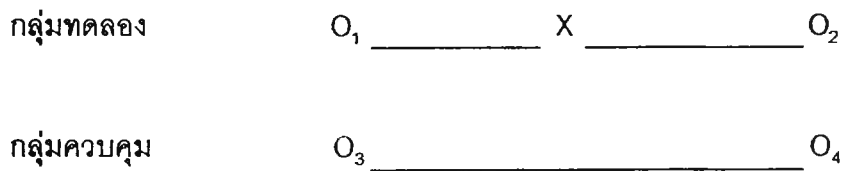


บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง(Quasi- experimental design) ที่ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง

รูปแบบการวิจัย



O_1 หมายถึง สมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองก่อนได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม

O_2 หมายถึง สมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองหลังได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม

O_3 หมายถึง สมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองก่อนได้รับการออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ

O_4 หมายถึง สมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองหลังได้รับการออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ

X หมายถึง โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษานี้ คือ ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อยู่ในระหว่างการฟื้นฟูสภาพระยะหลัง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีประวัติเข้ารับการ รักษาที่แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหลอดเลือดสมองซึ่งอยู่ในระยะการฟื้นฟูสภาพ ระยะหลังมานานมากกว่า 3 เดือน
2. ไม่มีปัญหาเรื่องการฟัง การมองเห็น สามารถพูดคุยและสื่อสารด้วยภาษาไทยรู้เรื่อง
3. ไม่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการรับรู้ สามารถรับรู้วัน เวลา สถานที่และบุคคล
4. ได้รับการประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยแบบประเมิน ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล มีคะแนนไม่ต่ำกว่า 12 คะแนน ซึ่งต้องได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์ผ่านจากการประเมิน ในหัวข้อ Feeding, Grooming, Mobility, Dressing and Bathing
5. ได้รับการยินยอมจากแพทย์ว่าสามารถเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายและไม่เป็น อันตรายต่อสุขภาพ
6. ยินยอมให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ตลอดกิจกรรมที่ กำหนดไว้ในงานวิจัย

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังกล่าว ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีประวัติเข้ารับการรักษที่โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานีในช่วงปีพ.ศ.2546-2547 ในการศึกษาครั้งนี้มีขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยจัดกลุ่มตัวอย่าง 15 คนแรกเข้ากลุ่ม ทดลอง ซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม และกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คนหลังเข้ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ตามปกติ โดยวิธีจับคู่ (Matched Pair) ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันทั้งเพศ อายุและระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน คือ เพศเดียวกันเนื่องจากพบว่าเพศ เป็นตัวกำหนดความแตกต่างของบุคคลในสังคม จากการศึกษาพบว่าเพศชายจะมองตนเองมีคุณค่าและความพึงพอใจในชีวิต มากกว่าเพศหญิง (Knapp& Martin,1976) และจากการศึกษาเมื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายจะ พบว่าเพศชายจะมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าเพศหญิง (วิจิตร บุญยะโหดระ,2543:77-78) อายุอยู่ใน ช่วงวัยเดียวกัน ได้แก่ 60-74 ปี 75-84 ปีและ85 ปีขึ้นไป (Metteson,1997)ลักษณะความแตกต่างตามช่วงอายุส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากอายุมากขึ้นจะมีระดับการพึ่งพาสูง (Knapp& Martin,1976) ส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตลดลง(Knapp& Martin,1976) และอายุ ที่เพิ่มขึ้นจะมีสมรรถภาพทางกายลดลง ดังนั้นในช่วงอายุที่ต่างกันมีผลต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ ทางกาย ระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอยู่ในระดับเดียวกัน เนื่องจากระดับ ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต คือระดับความสามารถใน การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ดีมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตลดลง (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล ,2537)

และระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ดี การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายจะช้ากว่าระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่สูงกว่า (วิจิตร บุญยะโหดระ, 2543)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่

1.1 การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีระยะเวลาของโปรแกรมทั้งหมด 6 สัปดาห์ ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่

1.1.1 กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ประกอบด้วย ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ หลักการออกกำลังกาย ประโยชน์ ข้อควรระวัง ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้ความรู้ตามแผนการสอน ในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 (รายละเอียดในภาคผนวก ค)

1.1.2 การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ซึ่งกิจกรรมการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีองค์ประกอบของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยการบริหารร่างกาย 2 รูปแบบ คือ 1) การบริหารกายแบบรำไม้พลอง ตามหลักของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2541) โดยการใช้วัสดุพื้นบ้าน ได้แก่ ไม้ไผ่มาจัดทำเป็นไม้พลอง เป็นอุปกรณ์ในการบริหารร่างกาย จำนวน 5 ท่า ประกอบด้วย ท่าพายเรือ ท่าว่ายน้ำ ด้านหน้า ท่ากรรเชียงถอยหลัง ท่าจับไม้โยกตัวและ ท่ายกน้ำหนัก และ 2) การบริหารกายด้วยท่ากายบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตามแนวคิดการบริหารกายของ บรรลุ ศิริพานิช (2541) จำนวน 5 ท่า ประกอบด้วย ท่าเหยียดเข่า ท่าเหยียดขา ท่าเอนตัว ท่าย่อตัวและท่าเหยียดน่อง โดยผู้วิจัยสาธิตและฝึกปฏิบัติให้กับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1-3 จากนั้นในสัปดาห์ที่ 2-6 ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองกลับไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน ตามแผนการฝึกปฏิบัติการกิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น พร้อมทั้งจัดทำคู่มือการบริหารกายแบบรำไม้พลองร่วมกับท่ากายบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย หลักการออกกำลังกาย ประโยชน์ ข้อควรระวังและขั้นตอนการบริหารกายแบบรำไม้พลองและท่า

การบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีรูปภาพประกอบกระบวนท่าในการบริหารร่างกายจำนวน 10 ท่ามอบให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองนำไปประกอบการฝึกปฏิบัติที่บ้านในสัปดาห์ที่ 2-6 (รายละเอียดในภาคผนวก ค) และแบบบันทึกการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย วันที่ ครั้งที่ ทำในการฝึกปฏิบัติ จำนวนครั้งที่ปฏิบัติ ผลการติดตามเยี่ยมบ้าน มอบให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองสำหรับบันทึกภายหลังการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อให้ผู้วิจัยได้ติดตามความก้าวหน้า ปัญหาและอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ขณะที่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่บ้านในสัปดาห์ที่ 2-6

1.1.3 กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองได้พบปะพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยจัดขึ้นหลังที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2-3 และสัปดาห์ที่ 6 ซึ่งมีรายละเอียดของกิจกรรมแต่ละครั้งดังนี้

ขั้นนำ เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพ เตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองก่อนเริ่มกิจกรรม (5 นาที)

ขั้นดำเนินกิจกรรม เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองได้พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยให้เลือกผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มมาจำนวน 1 คน/ครั้ง เพื่อเป็นตัวแทนในการเล่าถึงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต ในหัวข้อเรื่องทำอะไรให้ชีวิตเป็นสุข สำหรับในสัปดาห์ที่ 6 ผู้วิจัยนำเสนอผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองที่อยู่ในกลุ่มที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ขั้นสรุป เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองร่วมแสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือสนับสนุนและซักถามข้อสงสัย จากนั้นผู้วิจัยสรุปสาระให้ข้อมูลเพิ่มเติม ตอบข้อซักถาม และให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองในการดำเนินชีวิต สำหรับในสัปดาห์ที่ 6 มีการร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ทำบุญเลี้ยงพระแล้วรับประทานอาหารร่วมกัน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำการใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย ร่วมกับกิจกรรมทางสังคม ที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์สาขาเวชศาสตร์ฟื้นฟู 1 ท่าน แพทย์เฉพาะทางระบบประสาท 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้ชำนาญการทางผู้สูงอายุ 2 ท่าน อาจารย์ผู้ชำนาญการทางสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน พยาบาลผู้ชำนาญการทางระบบประสาท 1 ท่าน นักวิชาการทางวิทยาศาสตร์ทางการกีฬาเพื่อสุขภาพ 1 ท่าน (ดังรายนามผู้ทรงคุณวุฒิภาคผนวก ก) ตรวจสอบเนื้อหา โดยตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมและครอบคลุม

ของเนื้อหา ภาษาที่ใช้มีความเหมาะสม รูปแบบและความเหมาะสมของกิจกรรม โดยใช้ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิสอดคล้องกันร้อยละ 80

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

2.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระยะเวลาการเจ็บป่วย ประวัติการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

2.2 แบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิต เป็นเครื่องมือวัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction Index A: LSIA) ตามแนวคิดของของนิวการ์เทนและคณะ (Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961) แปลเป็นไทยและดัดแปลงโดยศรีเรือน แก้วกังวาล (2533) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ข้อคำถามทั้งหมด 18 ข้อ ประกอบด้วย 1) ด้านภาวะอารมณ์ จำนวน 6 ข้อ 2) ด้านความรื่นรมย์ในชีวิต จำนวน 6 ข้อ 3) ด้านความสอดคล้องระหว่างความต้องการและสัมฤทธิ์ผล จำนวน 3 ข้อ และ 4) ด้านความตั้งใจและความอดทนในชีวิต จำนวน 3 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็น Likert scale 5 ระดับ

การให้คะแนนข้อคำถามทางบวก คือ ค่าคะแนน 5 ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด จนค่าคะแนน 1 ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด

การให้คะแนนข้อคำถามทางลบ คือ ค่าคะแนน 1 ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด ถึงค่าคะแนน 5 ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด

มีเกณฑ์พิจารณาการแบ่งระดับความพึงพอใจในชีวิตเป็น 5 ระดับ โดยการแปลงคะแนนดิบให้อยู่ในรูปของเปอร์เซ็นต์ แล้วแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์ดังนี้

ค่าคะแนนต่ำกว่า	59%	มีความพึงพอใจในชีวิตน้อยที่สุด
ค่าคะแนนต่ำกว่า	60%- 69%	มีความพึงพอใจในชีวิตน้อย
ค่าคะแนนต่ำกว่า	70%- 79%	มีความพึงพอใจในชีวิตปานกลาง
ค่าคะแนนต่ำกว่า	80%- 89%	มีความพึงพอใจในชีวิตมาก
ค่าคะแนนต่ำกว่า	90%- 100%	มีความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด

2.3 แบบบันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกาย ประเมินจาก 4 องค์ประกอบ ที่นำมาจากกองวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2546) โดยวัดสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.3.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการออกแรงทำงานของกล้ามเนื้อส่วนบนและส่วนล่างอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในระยะเวลาจำกัด มีหน่วยวัดเป็นครั้ง

2.3.1.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบน หมายถึง ความสามารถในการออกแรงทำงานของกล้ามเนื้อส่วนบน จากการเหยียดอแขนยกน้ำหนัก ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา 30 วินาที (30-Second Arm Curl) ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง นับครั้งที่ปฏิบัติได้มาก โดยมีวิธีการทดสอบ คือ

2.3.1.1.1 ให้ผู้รับการทดสอบนั่งบนเก้าอี้หลังตรง ใช้มือข้างที่ถนัดจับลูกน้ำหนักหนัก 2.3 กิโลกรัมสำหรับผู้หญิงและหนัก 3.6 กิโลกรัม สำหรับผู้ชาย

2.3.1.1.2 เริ่มทดสอบด้วยการเหยียดแขนข้างที่มีถือน้ำหนักโดยคว้ามือออกด้านนอกของต้นขา

2.3.1.1.3 ให้ผู้ทดสอบ เอาฝ่ามือรองหลังแขนท่อนบนของผู้รับการทดสอบ และวางนิ้วชี้อยู่บริเวณกึ่งกลางต้นแขนด้านหน้าอีกมือหนึ่งประคองด้านหลังศอกเพื่อไม่ให้เหยียดมากเกินไป

2.3.1.1.4 ขณะออกแรงยกลูกน้ำหนักขึ้นให้หงายมือจอแขน จนสุดมุมของการงอและขณะเหยียดออกให้คว้ามือเหมือนท่าเริ่มนับจำนวนครั้งที่ยกได้ภายใน 30 วินาที เมื่อแขนท่อนล่างงอสัมผัสกับนิ้วมือผู้ทดสอบ ถ้าหมดเวลาในขณะที่ยกได้ครั้งทางให้นับเป็น 1 ครั้งได้

2.3.1.2 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่าง หมายถึง ความสามารถในการออกแรงทำงานของกล้ามเนื้อส่วนล่าง จากการลุกขึ้นยืนจากท่านั่งเก้าอี้ ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา 30 วินาที (30-Second Chair Stand) ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง นับครั้งที่ปฏิบัติได้มาก โดยมีวิธีการทดสอบ คือ

2.3.1.2.1 วางเก้าอี้ชิดฝา ความสูงของเก้าอี้ประมาณ 17 นิ้ว

2.3.1.2.2 ท่าเริ่มทดสอบ โดยให้ผู้รับการทดสอบ นั่งตรงกลางเก้าอี้ หลังตรง เท้าทั้งสองข้างอยู่บนพื้น มือทั้งสองข้างสอดออก

2.3.1.2.3 ให้ผู้รับการทดสอบ ลุกขึ้นยืนแล้วนั่งลงทันที พยายามลุกนั่งให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด ภายในเวลา 30 วินาที

2.3.1.2.4 นับจำนวนครั้งที่ลุกขึ้นยืนตรง ภายในเวลา 30 วินาที ถ้าเวลาหมดหลังจากลุกขึ้นแล้วให้นับเป็น 1 ครั้งได้

2.3.2 ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ มีหน่วยวัดเป็นนิ้ว ซึ่งมีมาตรฐานวัดระยะเป็นเครื่องมือในการทดสอบ ทดสอบโดยการนั่งงอตัว (Modified Sit & Reach Test) ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง นับครั้งที่ปฏิบัติได้มาก โดยมีวิธีการทดสอบ คือ

2.3.2.1 ทำเริ่มทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบ นั่งเหยียดขาตรง ฝ่าเท้าตั้งฉากกับพื้นยันที่กัน ทำชิดกัน

2.3.2.2 ให้ผู้รับการทดสอบ เหยียดแขนตรงไปข้างหน้าแล้วค่อยก้มตัวไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด โดยที่เข่าไม่งอและให้คงท่ามือที่ยึดไปนั้นค้างไว้ 2 วินาที คัดคะแนนจากระยะทางปลายนิ้วมือถึงปลายนิ้วเท้า ถ้าเลยนิ้วเท้าไป คิดเป็นบวก ถ้าไม่ถึงนิ้วเท้า คิดคะแนนเป็นลบ

2.3.3 ความสามารถในการทรงตัว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการรักษาสมดุลการทรงตัว มีหน่วยวัดเป็นวินาที จากการลุกขึ้นและเดิน 8 ฟุต (Eight Feet Up-And-Go) ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง นับครั้งที่ปฏิบัติได้เร็วที่สุด โดยมีวิธีการทดสอบ คือ

2.3.3.1 วางเก้าอี้ชิดฝาผนัง ความสูงของเก้าอี้ประมาณ 17 นิ้ว วัดระยะทางไปข้างหน้า 8 ฟุต จุดเริ่มอยู่ที่พื้นตรงขอบที่นั่งด้านหน้าของเก้าอี้ แล้ววางกรวยที่จุดกำหนดระยะที่ตำแหน่ง 8 ฟุต

2.3.3.2 ให้ผู้รับการทดสอบนั่งบนเก้าอี้ หลังตรง ให้ส้นเท้าด้านใดด้านหนึ่งวางชิดที่จุดเริ่ม

2.3.3.3 เมื่อเริ่มจับเวลาให้ผู้รับการทดสอบรีบลุกขึ้นยืนแล้วเดินไปข้างหน้าข้ามกรวยแล้ววกกลับมานั่งบนเก้าอี้ที่จุดเริ่ม

2.3.4 ความจุปอด หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่วัดได้จากการหายใจออกเต็มที่ภายหลังจากหายใจเข้าเต็มที่หนึ่งครั้ง มีหน่วยวัดเป็นมิลลิลิตร ซึ่งมี Spirometer เป็นเครื่องมือในการทดสอบ ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง นับครั้งที่ปฏิบัติได้มาก โดยมีวิธีการทดสอบ คือ

2.3.4.1 ตั้งระดับเข็มบนสเกลให้อยู่ที่ศูนย์ (0)

2.3.4.2 ให้ผู้รับการทดสอบยืนตัวตรงหน้าเครื่อง จับหลอดเป่าให้อยู่

ในระดับปาก โดยให้หายใจเข้าเต็มที่และเป่าลมให้เข้าไปในหลอด

การแปลผล จะแปลผลคะแนนสมรรถภาพทางกายแต่ละองค์ประกอบ โดยถ้ามีคะแนนสมรรถภาพทางกายแต่ละองค์ประกอบหลังการทดลองสูงกว่าการทดลองแสดงว่ามีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

2.4 เครื่องมือสำหรับใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้อุปกรณ์ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของศูนย์การท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประกอบด้วย

2.4.1 เครื่องมือทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ ลูกน้ำหนัก หนัก 2.3 กิโลกรัมสำหรับผู้หญิงและหนัก 3.6 กิโลกรัม สำหรับผู้ชาย นาฬิกาจับเวลา

2.4.2 เครื่องมือทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ คือ ม้าตั้งวัดระยะ

2.4.3 เครื่องมือทดสอบความสามารถในการทรงตัว คือ นาฬิกาจับเวลา

2.4.4 เครื่องมือทดสอบความจุปอด คือ Spirometer

2.5 เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือแบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของสุทธิชัย จิตะพันธ์กุล ได้แก่ ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Modified Barthel ADL Index:BAI) (รายละเอียดในภาคผนวก ค)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำแบบบันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกาย ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์สาขาเวชศาสตร์ฟื้นฟู 1 ท่าน แพทย์เฉพาะทางระบบประสาท 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้ชำนาญการทางผู้สูงอายุ 2 ท่าน อาจารย์ผู้ชำนาญการทางสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน พยาบาลผู้ชำนาญการทางระบบประสาท 1 ท่าน นักวิชาการทางวิทยาศาสตร์ทางการกีฬาเพื่อสุขภาพ 1 ท่าน (ดังรายนามผู้ทรงคุณวุฒิภาคผนวก ก) ตรวจสอบเนื้อหา โดยตรวจสอบความถูกต้อง ภาษาที่ใช้มีความเหมาะสม โดยใช้ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิสอดคล้องกันร้อยละ 80

สำหรับแบบสอบถามเพื่อวัดความพึงพอใจในชีวิต ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเพื่อวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ดัดแปลงมาจากศรีเรือน แก้วกังวาล (2533) ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์สาขาเวชศาสตร์ฟื้นฟู 1 ท่าน แพทย์เฉพาะทางระบบประสาท 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้ชำนาญการทางผู้สูงอายุ 2 ท่าน อาจารย์ผู้ชำนาญการทางสุขภาพจิตและจิตเวช

1 ท่าน พยาบาลผู้ชำนาญการทางระบบประสาท 1 ท่าน นักวิชาการทางวิทยาศาสตร์ทางการกีฬาเพื่อสุขภาพ 1 ท่าน (ดังรายนามผู้ทรงคุณวุฒิภาคผนวก ก) ตรวจสอบเนื้อหา โดยตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมและครอบคลุมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้มีความเหมาะสม โดยใช้ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิสอดคล้องกันร้อยละ 80

2. การหาความเที่ยงของเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเพื่อวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านการดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างแล้ว ทดลองใช้ กับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองที่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 รายและนำมาหาความเที่ยงของเครื่องมือโดยใช้สูตร Cronbach's Alpha Coefficient ได้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคโดยรวมเท่ากับ 0.75

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญทางอุปกรณ์การกีฬาตรวจสอบและมีการตรวจทานมาตรฐานก่อนนำไปใช้ทุกครั้ง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงความยินยอมของกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก โดยจะทำการชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ เริ่มจากผู้วิจัยแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาของการวิจัยพร้อมทั้งชี้แจงกลุ่มตัวอย่างให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย ในระหว่างการเข้าร่วมการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยสามารถซักถามได้ และถ้าไม่มีความประสงค์จะเข้าร่วมวิจัยจนครบกำหนดเวลา สามารถยกเลิกการเข้าร่วมได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ สำหรับข้อมูลและผลจากการวิจัยจะถือเป็นความลับ การนำเสนอผลการวิจัยจะเสนอในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการเปิดเผยชื่อ นามสกุล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการทดลอง

1. นำหนังสือจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการขอรายชื่อผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองที่มีประวัติเข้ารับการรักษาในแผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี
2. เมื่อได้รายชื่อผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองจากโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยถึงนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในชุมชนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
3. ผู้วิจัยติดตามไปพบผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองตามรายชื่อ และประเมินคุณสมบัติของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองว่าอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด พร้อมทั้งแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาที่เข้าร่วมการวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย แจกการพิทักษ์สิทธิ พร้อมทั้งให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองเซ็นยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย

ขั้นที่ 2 ขั้นการทดลอง

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยติดตามไปพบผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองอีกครั้ง เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความพึงพอใจในชีวิตทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดในการเข้าร่วมการวิจัย

กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยไปพบผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองที่บ้าน ทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความพึงพอใจในชีวิต และแจ้งให้ปฏิบัติตามกิจกรรมการออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติที่เคยปฏิบัติอยู่และนัดหมายขอพบอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 6 โดยผู้วิจัยจะติดตามไปที่บ้าน

กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความพึงพอใจในชีวิต พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดในการเข้าร่วมการวิจัย โดยมีรายละเอียดการดำเนินการทดลองดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตัว และให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองกล่าวแนะนำตัวเองในกลุ่ม (5 นาที) จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ หลักการออกกำลังกาย ประโยชน์ ข้อควรปฏิบัติ ข้อควรระวัง (30 นาที) แล้วเปิดโอกาสให้ซักถาม ข้อสงสัย (5 นาที) ใช้ระยะเวลา 40 นาที

2. ผู้วิจัยสาธิตและฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการบริหารกายแบบรำไม้พลอง ร่วมกับท่ากายบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยประกอบด้วยการฝึกปฏิบัติ 3 ระยะ ดังนี้

1) ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เป็นระยะการเตรียมความพร้อมของร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายจริง โดยการยืดเส้นยืดสายเพื่อให้อวัยวะต่างๆ ตื่นตัวและมีการประสานงานของการหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ ท่าที่ใช้ในการปฏิบัติ คือ ท่ายกเข่า โดยนั่งบนเก้าอี้ หลังตรง ใช้มือทั้งสองจับเข่ายกขึ้นแล้ววางลง ทำเช่นนี้ต่อเนื่องข้างละ 10 ครั้ง (5 นาที)

2) ระยะเวลาบริหารร่างกาย เป็นการบริหารกายแบบรำไม้พลองร่วมกับท่ากายบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ในวันนี้ทำการสาธิตและฝึกปฏิบัติจำนวน 5 ท่า ประกอบด้วย 1) ท่าพายเรือ โดยยืนตรง แยกขา หน้าตรง คอว่ามือทั้งสองจับไม้แล้วตั้งไม้ขึ้นด้านข้าง โดยพายด้านใดให้เอามือด้านนั้นถือไม้ด้านล่าง เหยียดมือไปด้านหลังจนสุด ทำทั้งสองข้าง (20 ครั้ง) 2) ท่าว่ายน้ำด้านหน้า โดยยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดปลายไม้ทั้งสองข้าง วาดมือไปด้านหน้าลักษณะเหมือนว่ายน้ำให้ได้หนึ่งรอบ (20 ครั้ง) และ 3) ท่ากรรเชียงถอยหลัง โดยยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้งสองข้าง วาดมือไปด้านหลังลักษณะเหมือนว่ายน้ำถอยหลังให้ได้หนึ่งรอบ (20 ครั้ง) 4) ท่าโยกตัว โดยยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือจับไม้ งอเข่าพร้อมโยกตัวไปด้านเดียวกับเข่าที่งอ แล้วกลับมาท่าเดิม ทำทั้งสองข้าง (20 ครั้ง) 5) ท่ายกน้ำหนัก โดยยืนตรง แยกขา มือทั้งสองจับไม้ ยกขึ้นเหนือศีรษะแล้วดึงลงหลังศีรษะ และยกขึ้นกลับท่ายกน้ำหนัก (20 ครั้ง) ใช้ระยะเวลาประมาณ 30 นาที

3) ระยะเวลาผ่อนคลาย เป็นระยะการยืดกล้ามเนื้อเพื่อปรับอุณหภูมิ การหายใจและความตึงเครียดของร่างกายให้กลับสู่ภาวะปกติ โดยนั่งบนเก้าอี้ มือทั้งสองข้างวางประสานกันไว้ที่หน้าตักหลังตาและฟังสมาธิที่การหายใจ หายใจเข้า-ออกช้า ๆ และลึก ๆ ทำเช่นนี้ต่อเนื่อง (10 ครั้ง) ใช้ระยะเวลา 5 นาที รวมระยะเวลาการฝึกปฏิบัติ 40 นาที

เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายผู้วิจัย ซักถามถึงปัญหาในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย และมอบแบบบันทึกการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง อธิบายถึงการลงบันทึก โดยแจ้งให้ทราบว่าต้องลงบันทึกตามความเป็นจริง ทุกครั้งหลังฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อจะได้ทราบความก้าวหน้าและปัญหาของการ

ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย พร้อมทั้งมอบคู่มือการบริหารกายแบบรำไม้พลองร่วมกับท่ากายบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และนัดหมายผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายในวันที่ 2

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง สาธิตและร่วมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดยการบริหารกายแบบรำไม้พลองร่วมกับท่ากายบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำการฝึกปฏิบัติเช่นเดียวกับวันที่ 1 ทุกขั้นตอน โดยพบทวนท่าในวันที่ 1 จำนวน 5 ท่าก่อน และเพิ่มท่าในระยะเวลาว่างกาย ทำการฝึกปฏิบัติท่าต่อไป คือ 1) ทำเหยียดเข่า โดยนั่งบนเก้าอี้ ตัวตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา ยกปลายเท้าขึ้นให้เข่าเหยียดตรง ทำทั้งสองข้าง (20 ครั้ง) 2) ทำเหยียดขา โดยยืนหันข้างลำตัวเข้าหาพนักเก้าอี้เอามือจับขอบเก้าอี้ เหยียดขาทีละข้างไปข้างหน้า และข้างหลังซ้ำๆ กางขาออกไปให้มากที่สุดและหุบขา ทำทั้งสองข้าง (20 ครั้ง) 3) ทำเอนตัว โดยยืนหันข้างลำตัวเข้าหาพนักเก้าอี้ เอามือจับขอบเก้าอี้ ยกแขนอีกข้างขึ้นเหนือศีรษะ เอนตัวเข้าหาเก้าอี้ให้มากที่สุด แล้วกลับมาท่าเดิม ทำทั้งสองข้าง (20 ครั้ง) 4) ทำย่อตัว โดยหันหน้าเข้าหาพนักเก้าอี้ วางมือทั้งสองข้างลงบนพนักเก้าอี้ เท้าแยกห่างกันพอเหมาะ ย่อตัวลงในระดับที่นั่งของเก้าอี้ (20 ครั้ง) และ 5) ทำเหยียดน่อง โดยยืนหันหน้าเข้าหาพนักเก้าอี้ วางมือทั้งสองข้างลงบนพนักเก้าอี้ ก้าวขาข้างหนึ่งไปข้างหน้าเข่างอ โน้มตัวไปข้างหน้า อยู่หนึ่ง นับ 1-10 แล้วกลับมาท่าเดิม (20 ครั้ง) รวมระยะเวลาการฝึกปฏิบัติ 40 นาที

หลังสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ผู้วิจัยและผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ลงบันทึกในแบบบันทึกการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย และผู้วิจัยซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย

2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งมีรายละเอียดของขั้นตอน ดังนี้

ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ (5 นาที)

ขั้นดำเนินกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันละกัน โดยให้เลือกผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มมาจำนวน 1 คน เพื่อเป็นตัวแทนในการเล่าถึงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต ในหัวข้อเรื่องทำอย่างไรให้ชีวิตเป็นสุข (20 นาที)

ขั้นสรุป ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองร่วมแสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือสนับสนุน ผู้วิจัยให้กำลังใจแก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองในการดำเนินชีวิต (5 นาที) กล่าวขอบคุณและนัดหมายการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมในครั้งนี้ 3

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง และร่วมฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการบริหารกายแบบรำไม้พลองร่วมกับท่าการบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครบทุกขั้นตอน (40 นาที) หลังสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย

2. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยเลือกตัวแทนกลุ่มอีกจำนวน 1 คนออกมาอภิปรายในหัวข้อเรื่องทำอย่างไรให้ชีวิตเป็นสุข จากนั้นให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และร่วมแสดงความคิดเห็น ซึ่งผู้วิจัยช่วยชี้แนะและสรุปให้เกิดความคิดรวบยอดเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย (20 นาที) หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมทางสังคม ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองทราบถึงการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายโดยให้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านครบทุกขั้นตอน ให้ปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 40 นาทีและทุกครั้งหลังฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายให้ลงบันทึกในแบบบันทึกการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งผู้วิจัยติดตามฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่บ้านเป็นรายบุคคลตามการนัดหมาย

สัปดาห์ที่ 2,3,4

ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองฝึกปฏิบัติท่าการบริหารกายแบบรำไม้พลองร่วมกับท่าการบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่บ้านทุกขั้นตอน จำนวน 10 ท่า โดยเพิ่มจำนวนครั้งจากท่าละ 20 ครั้ง เป็นท่าละ 30 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 40 นาที โดยผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองจะฝึกปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 40 นาที แล้วลงบันทึกการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติ โดยผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้านตามการนัดหมาย

สัปดาห์ที่ 5,6

ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองฝึกปฏิบัติท่าการบริหารกายแบบรำไม้พลองร่วมกับท่าการบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่บ้านทุกขั้นตอน จำนวน 10 ท่า โดยเพิ่มจำนวนครั้งจากท่าละ 30 ครั้ง เป็นท่าละ 40 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 40 นาที โดยผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองจะฝึกปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 40 นาที แล้วลงบันทึกการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติ โดยผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้านตามการนัดหมาย

สัปดาห์ที่ 6 (ปลายสัปดาห์)

1. ผู้วิจัยและผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ทำบุญเลี้ยงพระ และร่วมรับประทานอาหาร

2. ผู้วิจัยนำเสนอผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองร่วมแสดงความคิดเห็น ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการเข้าร่วมโปรแกรม

ขั้นที่ 3 การประเมินผล

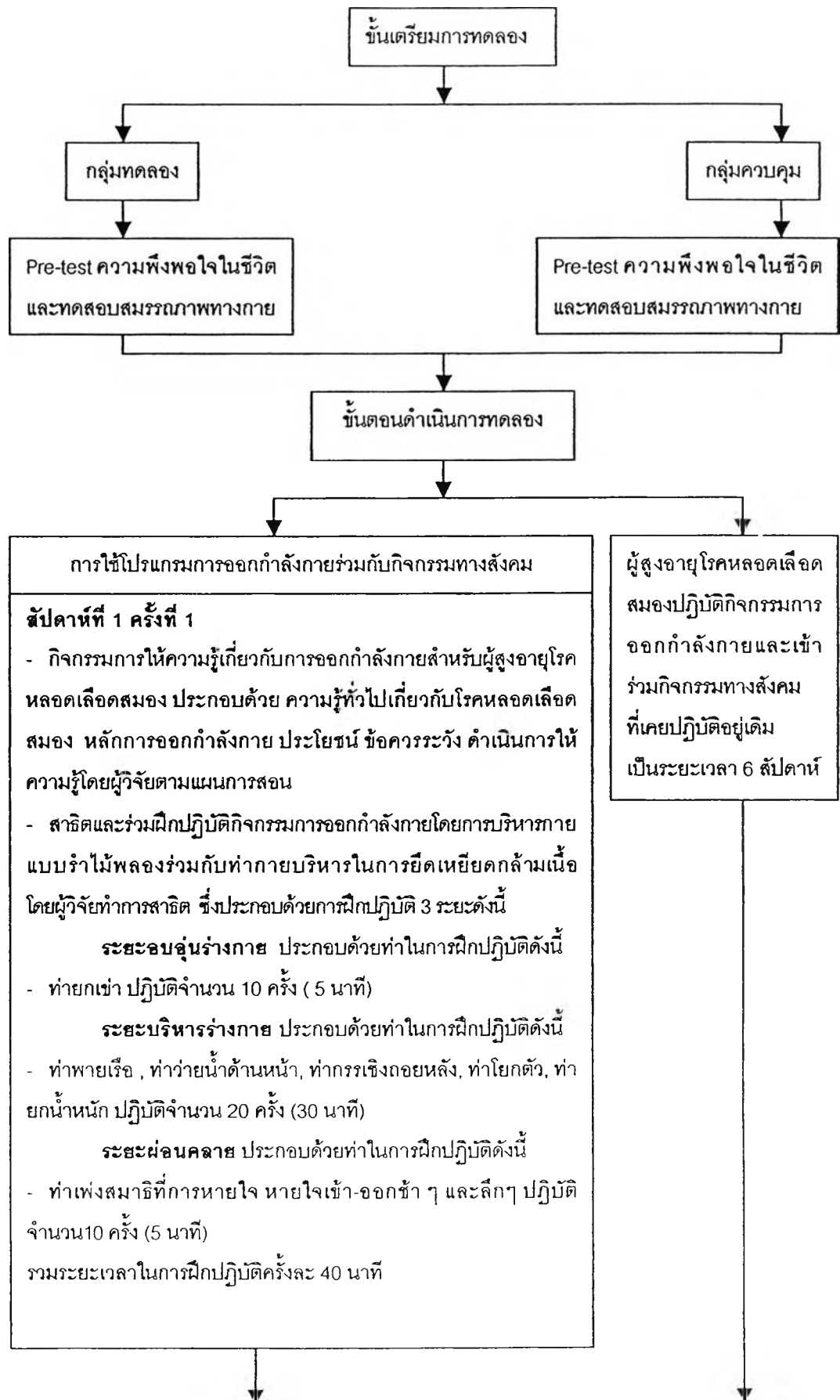
เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 ผู้วิจัยประเมินความพึงพอใจในชีวิตและทดสอบสมรรถภาพทางกายกลุ่มทดลอง ซึ่งทำการประเมินความพึงพอใจในชีวิตและทดสอบสมรรถภาพทางกายที่วัดและกลุ่มควบคุมทำการประเมินความพึงพอใจในชีวิตและทดสอบสมรรถภาพทางกายที่บ้านตามการนัดหมาย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS /For Window ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง คำนวณโดยใช้ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที่ Dependent t-test
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติทดสอบที่ Independent t-test

สรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย



สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

- สาธิตและร่วมฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ปฏิบัติครบทุกขั้นตอนเหมือนครั้งที่ 1 โดยทบทวนท่าที่ฝึกปฏิบัติในครั้งที่ 1 จำนวน 5 ท่า และฝึกปฏิบัติท่าใหม่เพิ่มอีกจำนวน 5 ท่า ในระยะบริหารร่างกาย ได้แก่ ท่าเหยียดเข่า, ท่าเหยียดขา, ท่าเอนตัว, ท่าย่อตัว, ท่าเหยียดน่อง
- เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยเลือกตัวแทนกลุ่มจำนวน 1 คนออกมาอภิปรายในหัวข้อเรื่องทำอะไรให้ชีวิตเป็น

สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3

- สาธิตและร่วมฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ครบทุกขั้นตอน (40 นาที)
- เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมโดยเลือกตัวแทนกลุ่มจำนวน 1 คน ออกมาอภิปรายในหัวข้อเรื่องทำอะไรให้ชีวิตเป็นสุข

สัปดาห์ที่ 2,3,4

- ฝึกปฏิบัติท่าการบริหารกายแบบรำไม้พลองร่วมกับท่ากายบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่บ้านทุกขั้นตอน จำนวน 10 ท่า โดยเพิ่มจำนวนครั้งจากท่าละ 20 ครั้ง เป็นท่าละ 30 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 40 นาที โดยฝึกปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 40 นาที
- ติดตามการเยี่ยมบ้านเป็นรายบุคคลตามการนัดหมาย

สัปดาห์ที่ 5,6

- ฝึกปฏิบัติท่าการบริหารกายแบบรำไม้พลองร่วมกับท่ากายบริหารในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่บ้านทุกขั้นตอน จำนวน 10 ท่า โดยเพิ่มจำนวนครั้ง จากท่าละ 30 ครั้ง เป็นท่าละ 40 ครั้ง ฝึกปฏิบัติ สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 40 นาที
- ติดตามการเยี่ยมบ้านเป็นรายบุคคลตามการนัดหมาย

สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 4

- ร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ทำบุญเลี้ยงพระ และร่วมรับประทานอาหาร
- นำเสนอผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองในกลุ่มที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

Post-test ความพึงพอใจในชีวิต
และทดสอบสมรรถภาพทางกาย

Post-test ความพึงพอใจในชีวิต
และทดสอบสมรรถภาพทางกาย