

ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมต่อสมรรถภาพทางกาย
และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง

นางสาวฉันทนา นาคฉัตรีย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2546

ISBN 974-17-5805-7

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

I 21940228

- ๗ ต.พ. ๒๕๔๖

EFFECTS OF USING EXERCISE PROGRAM COMBINED WITH SOCIAL ACTIVITY
ON THE PHYSICAL PERFORMANCE AND LIFE SATISFACTION
OF THE ELDERLY WITH CEREBROVASCULAR DISEASE

Miss Chantana Nakchattri

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Nursing Science in Nursing Science

Faculty of Nursing

Chulalongkorn University

Academic Year 2003

ISBN 974-17-5805-7

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมต่อ
สมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิต

ของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง

โดย

นางสาวฉันทนา นาคฉัตรีย์

สาขาวิชา

พยาบาลศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญาภรณ์ มูลศิลป์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.จันทนา ยูนิพันธุ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.จันทนา ยูนิพันธุ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญาภรณ์ มูลศิลป์)

.....กรรมการ


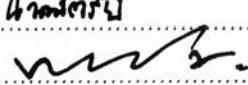
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร)

ฉันทนา นาคันต์ตรีย์ : ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง (EFFECTS OF USING EXERCISE PROGRAM COMBINED WITH SOCIAL ACTIVITY ON THE PHYSICAL PERFORMANCE AND LIFE SATISFACTION OF THE ELDERLY WITH CEREBROVASCULAR DISEASE) อ. ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญภากรณ์ มูลศิลป์, 112 หน้า. ISBN 974-17-5805-7

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งประกอบด้วย ความจุปอด ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองก่อนและหลังได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม และเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งประกอบ ความจุปอด ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีประวัติเข้ารับการรักษที่แผนกอายุรกรรม จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีจับคู่เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายและแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .75 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองภายหลังได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความจุปอด ของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการทรงตัวมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

สาขาวิชา.....พยาบาลศาสตร์.....ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา.....2546.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

4477563236 : MAJOR NURSING SCIENCE

KEY WORD: EXERCISE PROGRAM / SOCIAL ACTIVITY / PHYSICAL PERFORMANCE / LIFE SATISFACTION

CHANTANA NAKCHATTRI : EFFECTS OF USING EXERCISE PROGRAM COMBINED WITH SOCIAL ACTIVITY ON THE PHYSICAL PERFORMANCE AND LIFE SATISFACTION OF THE ELDERLY WITH CEREBROVASCULAR DISEASE. THESIS ADVISOR : ASSIST PROFESSOR DR. PICHAYAPORN MOOLSILPA, Ed.D.,112 pp. ISBN 974-17-5805-7.

The purposes of this quasi-experimental design were to compare physical performance and life satisfaction of the elderly with cerebrovascular disease before and after received exercise program combined with social activity and to compare physical performance and life satisfaction of the elderly with cerebrovascular disease between the group received exercise program combined with social activity and the group received regular exercise and social activity. The sample were 30 cerebrovascular elderly patients who received care at Medicine Department,selected by match pairs in one experimental group and one control group. The research instrument was exercise program combined with social activity. The instruments for collecting data were physical performance measuring and life satisfaction questionnair which were content validated and tested for reliability at .75. The data were analyzed by mean,standard deviation, and t-test.

The major findings were as follows:

1. The physical performance and life satisfaction of the elderly with cerebrovascular disease after received exercise program combined with social activity were higher than before received exercise program combined with social activity at a significant level of .05.
2. The physical performance consisted of muscular strength and vital capacity of the elderly with cerebrovascular disease received exercise program combined with social activity were higher than those who received regular exercise and social activity significant level of .05. There were no significant difference of muscular flexibility and balancing.
3. Life satisfaction of the elderly with cerebrovascular disease received exercise program combined with social activity was higher than those who received regular exercise and social activity significant level of .05.

Field of study.....Nursing Science....	Student's signature..... <i>Chantana Nakh.</i>
Academic year.....2003.....	Advisor's signature..... <i>Pich Mo</i>

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความเอาใจใส่และเมตตาเป็นอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญภรณ์ มูลศิลป์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อคิดเห็น ช่วยเหลือสนับสนุน แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนความเอื้ออาทรเอาใจใส่ เป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกประทับใจและซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูรย์ โพธิ์สาร กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่เสียสละเวลาอันมีค่า ให้ความกรุณาในการชี้แนะ ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ รวมทั้งคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้กับผู้วิจัย และขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยที่ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยในครั้งนี้เป็นบางส่วน

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 ท่าน ที่กรุณาเสียสละเวลาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบพระคุณนายแพทย์สาธาณสุข จังหวัดสุราษฎร์ธานี หัวหน้าสถานีนามายตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่ศูนย์การท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ให้ความกรุณาในการฝึกสอนและเอื้อเฟื้ออุปกรณ์ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ขอขอบพระคุณ คุณนงพะงา ศิวานุวัฒน์ ที่ให้ความกรุณาในการเป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย ขอขอบคุณ คุณสุรินทร์ ธนวงศ์ประเสริฐ เป็นอย่างสูงที่เป็นแบบในการแสดงท่าการออกกำลังกาย ขอขอบคุณผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอกราบระลึกถึงพระคุณบิดาและมารดาที่เป็นที่รักยิ่ง ที่ให้สติปัญญา และสิ่งที่ดีงาม และขอขอบพระคุณ คุณน้ำ พี่สาวและน้องชาย ที่ให้ความช่วยเหลือ เป็นแรงใจในการศึกษาและให้ความห่วงใยด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ร่วมรุ่นทุกคน ที่เป็นกำลังใจตลอดเวลาที่ศึกษา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีได้เอื้อนาม ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง	
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ	
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ	
สารบัญ.....	ช	
สารบัญตาราง.....	ฅ	
บทที่ 1 บทนำ		
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1	
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4	
แนวเหตุผลและสมมติฐาน.....	5	
ขอบเขตการวิจัย.....	9	
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	10	
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	13	
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		
โรคหลอดเลือดสมองในผู้สูงอายุ.....	14	
ความพึงพอใจในชีวิต.....	19	
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	28	
สมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	32	
แนวคิดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ.....	35	
แนวคิดการเยี่ยมบ้าน.....	37	
การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับกิจกรรมทางสังคม.....	40	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	42	
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	46	
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย		
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47	
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	49	
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56	
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60	
สรุปดำเนินขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	61	
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....		63

บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
	สรุปผลการวิจัย.....	74
	อภิปรายผลการวิจัย.....	75
	ข้อเสนอแนะ.....	79
	รายการอ้างอิง.....	81
	ภาคผนวก	
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	91
	ภาคผนวก ข สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	93
	ภาคผนวก ค การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	96
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	112

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ในครอบครัว ที่อยู่อาศัย ระยะเวลาการเจ็บป่วย การออกกำลังกายภายหลังการเจ็บป่วย.....64
2	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับ กิจกรรมทางสังคมของกลุ่มทดลอง.....68
3	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับ กิจกรรมทางสังคมของกลุ่มทดลอง.....69
4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับ กิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ....70
5	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง หลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกับ กิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มที่ออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมตามปกติ....71