

คุณภาพชีวิตของการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนในผู้สูงอายุ บ้านทรายมูล จังหวัดยโสธร

ดารชา เทพสุรียานนท์* และภักศจีภรณ์ ชันทอง*

*มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Email:phaksachiphonk@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนต่อคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุที่บ้านทรายมูล จังหวัดยโสธร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีคุณภาพชีวิตระดับต่ำหรือกลาง จำนวน 20 คน ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า วันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้งอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยใช้ Paired t- test ในการเปรียบเทียบหาค่าเฉลี่ยของระดับคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ (WHOQOL – BREF – THAI) ผลการศึกษาพบว่า หลังโปรแกรมการออกกำลังกาย 4 สัปดาห์ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($p= 0.000$) โดยค่าเฉลี่ยของระดับคุณภาพชีวิตก่อนออกกำลังกายเท่ากับ 74.45 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และค่าเฉลี่ยของระดับคุณภาพชีวิตหลังออกกำลังกายเท่ากับ 106.50 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ดี

คำสำคัญ : ฤๅษีดัดตน, คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

Quality of Life in Ascetic Exercise among Elderly in Ban Sai Mool, Yasothon Province

D Thepsuriyanon* and P Khanthong*

*Ubon Ratchathani Rajabhat University

Email:phaksachiphonk@gmail.com

Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of ascetic exercise on quality of life in the elderly, Ban Sai Mool, Yasothon Province. Twenty elderly (aged more than 60 years old) who had low and moderate level of quality of life (WHOQOL – BREF – THAI) were recruited. The intervention consisted of ascetic exercise (15 poses) for 1 hour 3 times - 4 weeks. Statistical analysis were descriptive statistic and Paired t- test. The results found improving the quality of life level from moderate to good after 4 week in significant different ($p= 0.000$). The mean previous score was 74.45 which grouped in moderate quality of life and after ascetic exercise had mean score was 106.50 which grouped in good quality of life.

Keywords: Ascetic exercise, Quality of life, Elderly

บทนำ (INTRODUCTION)

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้ขึ้น พร้อมเลือกทำฤๅษีตัดตนนำมาปรับปรุงให้สามารถใช้ในการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ง่าย มีทั้งหมด 15 ท่า (กัญจนา ตีวิเศษและคณะ, 2544.) มีการเน้นการฝึกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นทั้งการบริหารร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน รวมทั้งยังสามารถช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่ง และมีความค่อยเป็นค่อยไปในการออกกำลังกาย (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, 2547:22-28.) ฤๅษีตัดตนเป็นรูปแบบของการออกกำลังกายที่มีความคล้ายคลึงกับโยคะ งานวิจัยชิ้นแรกพบว่า การออกกำลังกายด้วยโยคะช่วยให้วัยรุ่นหญิงมีภาวะสุขภาพกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณดีขึ้น รวมทั้งยังช่วยส่งเสริมสมรรถภาพร่างกาย (เยาวเรศ สมทรัพย์ และคณะ, 2548.) และได้ผลไม่แตกต่างกันในหญิงวัยหมดประจำเดือน (Tuzun S, 2010.) มีงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาสมรรถภาพร่างกายภายหลังการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนพบว่าให้ผลดีขึ้นภายในระยะเวลา 2 เดือน (อัมรินทร์ พ่วงแพ, 2552)

จากงานวิจัยที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าการฝึกโยคะมีส่วนสำคัญในการทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นส่วนการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนพบว่าช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นได้ (อัมรินทร์ พ่วงแพ, 2552) แต่ยังไม่มียานวิจัยใดที่ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตต่อการออกกำลังกายด้วยฤๅษีตัดตนในผู้สูงอายุ ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้จึงได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน

วิธีดำเนินการวิจัย (METHODS)

รูปแบบงานวิจัยเป็นแบบทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุบ้านทรายมูล จังหวัดยโสธร จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เอกสารประกอบการออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (สุวัฒน์ มหัตถินรินทร์กุล และคณะ, 2541.)วิธีดำเนินการวิจัย เริ่มจากการประกาศรับอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครทำแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย ฝึกสอนและออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ใกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย หลังสิ้นสุดโปรแกรมการออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 4 วิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อคำนวณข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมการวิจัย และใช้สถิติเชิงอ้างอิง Paired t - test เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนและหลัง การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน

ผลการวิจัย (RESULTS)

ผู้สูงอายุบ้านทรายมูล จังหวัดยโสธร จำนวน 20 คน โดยส่วนใหญ่พบว่าเป็นเพศหญิง มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับมาตรฐาน มีงานทำและไม่ค่อยมีโรคประจำตัว ดังตารางที่ 1 และพบว่ามีอายุเฉลี่ย 67.44 ± 6.211 ปี มีน้ำหนัก 48.8 ± 12.116 กิโลกรัม และส่วนสูง 141.4 ± 6.81 เซนติเมตร

จากตารางที่ 2 จะเห็นว่า คะแนนระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 74.44 (เกณฑ์คุณภาพชีวิตกลางๆ) และ SD = 10.748 คะแนน ส่วนคะแนนภายหลังการทดลองเสร็จสิ้นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 106.40 (เกณฑ์คุณภาพชีวิตดี) และ SD = 13.774 คะแนน

และเมื่อทำการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนนั้นพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($p = 0.000$) ดังแสดงในตารางที่ 3

อภิปรายผล (DISCUSSION)

จากการศึกษาวิจัยผลของการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดต้นต่อคุณภาพในผู้สูงอายุที่บ้านทรายมูล โดยมีผู้ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก 20 คน ซึ่งได้รับการฝึกฤๅษีตัดต้นพื้นฐาน 15 ท่า เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันผลการทดลองครั้งนี้พบว่าทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($p = 0.000$) และเมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยที่ศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยโยคะในวัยรุ่นหญิงพบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตดีขึ้น รวมทั้งยังช่วยส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายอีกด้วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (เยาวเรศสมทรัพย์, 2548) และได้ผลไม่แตกต่างกันกับงานวิจัยในหญิงวัยหมดประจำเดือน (Tuzun S, 2010) จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดต้นนี้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นเช่นกัน เนื่องมาจากมีรูปแบบการออกกำลังกายที่คล้ายคลึงกัน เป็นการออกกำลังกายที่ฝึกกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มีการเคลื่อนไหวซ้ำๆ ที่ช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ มีการพัฒนา การยืดเหยียดได้เพิ่มมากขึ้น การใช้ภาษาท้องถิ่นในการสื่อสาร บรรยาย และทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการทำวิจัยในแต่ละขั้น เพื่อให้สอดคล้องกับท้องถิ่นนั้น ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในภาคอีสาน จึงทำให้การออกกำลังกายนั้นมีความเข้าใจมากขึ้น ในส่วนของคู่มือที่ประกอบการฝึกสอนการออกกำลังกาย สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นมีความเข้าใจมากขึ้น วิธีที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นออกกำลังกายได้ถูกต้อง มีการฝึกสอนผู้เข้าร่วมวิจัย โดยผู้ทำวิจัยทำการสาธิตก่อน จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำพร้อมกัน หากทำไม่ถูกต้องกับท่าทาง ผู้วิจัยจะทำการฝึกสอนอย่างละเอียดกับผู้ร่วมวิจัยนั้น

สำหรับข้อเสนอแนะสำหรับศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มระยะเวลาในการทดลอง เพื่อศึกษาผลของการฝึกฤๅษีตัดต้นที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในระยะยาวต่อไป และในขั้นตอนการทำวิจัยนั้นไม่ควรกระทำหรือปฏิบัติในฤดูฝน เพราะเป็นอุปสรรคสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยในการเดินทาง สถานที่ และขั้นตอนการทำวิจัยต่างๆ

กิตติกรรมประกาศ (ACKNOWLEDGEMENTS)

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เสนอ ภริมาจิตรพงษ์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ที่คอยให้ความช่วยเหลือในการดำเนินงานวิจัย การตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม และคำแนะนำในการใช้สถิติ ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์จรรยา ปิ่นท่วงกูร คณบดีวิทยาลัยแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ที่คอยให้ความช่วยเหลือในการดำเนินงานวิจัย การตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม คอยให้ปรึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างดำเนินงานวิจัยรวมทั้งการเลือกพื้นที่ในการวิจัย ขอขอบคุณคุณคุณนิภา สมบูรณ์ และ คุณเยาวลักษณ์ จันทาทิพย์ เจ้าหน้าที่ในสถาบันวิจัยและพัฒนา ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการติดต่อ สอบถามข้อมูลการขอทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รวมทั้งคำแนะนำในการจัดทำรูปเล่ม ขอขอบคุณผู้ใหญ่บ้านแห่งบ้านทรายมูลที่อำนวยความสะดวกและช่วยประชาสัมพันธ์การวิจัย รวมทั้งยังรวบรวมผู้สูงอายุบ้านทรายมูลให้ครบตามจำนวน ขอขอบคุณผู้สูงอายุบ้านทรายมูลทั้ง 20 ท่าน ที่สละเวลาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดต้นเป็นระยะเวลา 1 เดือน และให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- กัญจนา ตีวีเศษและคณะ. คู่มืออบรมการนวดไทย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามเจริญพานิชย์, 2544.
- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. คู่มืออบรมนวดไทย 127 ท่าการบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีตัดต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์สามเจริญพานิชย์, 2549:22-28.
- เยาวเรศ สมทรัพย์ และคณะ. ผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง. สงขลานครินทร์เวชสาร ปีที่ 23 ฉบับที่ 3 พ.ค.-มิ.ย. 2548.

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุลปริทรรศ ศิลปะกิจ และวนิดา พุ่มไพศาลชัย. **คุณภาพชีวิตของคนไทยในภาวะวิกฤต**

เศรษฐกิจ.ทุนสนับสนุนจากกรมสุขภาพจิต. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่, 2541.

อัมรินทร์ พ่วงแพ. ผลของการฝึกบริหารร่างกายด้วยฤาษีตัดตนที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพใน นักศึกษาหญิง โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; วิทยานิพนธ์ ๖วิทยาศาสตร์การกีฬา), 2553.

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และความถี่ของข้อมูลพื้นฐานผู้เข้าร่วมวิจัย (20 คน)

	ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	2	10.0
	หญิง	18	80.0
ดัชนีมวลกาย	ต่ำกว่ามาตรฐาน	3	14.0
	มาตรฐาน	10	40.0
	สูงกว่ามาตรฐาน	7	34.0
อาชีพ	ว่างงาน	7	34.0
	มีงานทำ	13	64.0
โรคประจำตัว	ไม่มี	14	74.0
	กระดูกและข้อ	1	4.0
	ความดันโลหิตสูง	2	10.0
	อื่นๆ	2	10.0

ตารางที่ 2 แสดงสถิติคะแนนในการประเมินระดับคุณภาพชีวิต ก่อน - หลังการออกกำลังกาย

	ค่าเฉลี่ย	SD	Std.Error Mean
Pair คะแนนก่อนร่วม	74.44	10.748	2.403
คะแนนหลังร่วม	106.40	13.774	3.080

ตารางที่ 3 สถิติเปรียบเทียบความแตกต่างก่อน - หลังการออกกำลังกาย

	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean	84% Confidence Interval of the Differences		t	df	Sig.(2-tailed)
คะแนนก่อนร่วม คะแนนหลังร่วม	-32.04	8.428	2.131	-36.41	-27.48	-14.043	18	.000

