

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย

EFFECTS OF RECREATION PROGRAM TOWARD QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL FITNESS OF ELDERLY, NORTH EAST THAILAND

ธชา รุญเจริญ

Thacha Runcharoen

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

tharun@kku.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการนันทนาการของผู้สูงอายุตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย 2) เพื่อสร้างโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทยที่มีอายุ 60-70 ปี 3) เพื่อศึกษาของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทยโดยการใช้โปรแกรมนันทนาการทั้ง 2 รูปแบบ 4) เพื่อหาค่าความแตกต่างผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการใช้โปรแกรมนันทนาการทั้ง 2 รูปแบบ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) การดำเนินการวิจัยประกอบด้วย 3 ระยะ ระยะที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมการนันทนาการของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ใช้สูตรการคำนวณจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ ระดับความเชื่อมั่น 95 % ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างประมาณ 400 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายระยะที่ 2 การสร้างรูปแบบโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย จำนวน 2 โปรแกรม ผลการสร้างโปรแกรมนันทนาการประกอบด้วย 3 กลุ่ม 1) กลุ่มกิจกรรมด้านสุขภาพทางกาย 2) กลุ่มที่กิจกรรมด้านจิตใจ 3) กลุ่มกิจกรรมด้านความสัมพันธ์ทางสังคมระยะที่ 3 การทดลองโปรแกรม นันทนาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน กลุ่มตัวอย่างเป็นชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดขอนแก่นจำนวน 3 ชมรมผู้สูงอายุ ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง ชมรมผู้สูงอายุตำบลบ้านลาน อำเภอบ้านไผ่ และชมรมผู้สูงอายุตำบลท่าศาลา อำเภอเมืองฯ กลุ่มละ 20 คน เป็นผู้สูงอายุชาย 10 คน ผู้สูงอายุหญิง 10 คน โดยทำการเลือกแบบเจาะจง ทดลองโปรแกรมระยะเวลา 8 สัปดาห์ 24 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 วันๆละ 90 นาทีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรม นันทนาการจำนวน 2 โปรแกรม และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและแบบประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลการวิจัย พบว่า (1) พฤติกรรมการนันทนาการของผู้สูงอายุตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย คือ ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย โดยชนิดของการออกกำลังกายโดยส่วนมากเป็นการเดิน โดยส่วนมากใช้เวลา 30-60 นาที คิดเป็น ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3-4 วัน โดยส่วนมากมีกิจกรรมยามว่างดูโทรทัศน์ใช้เวลา 30-60 นาที กิจกรรมยามว่าง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ (2) การพัฒนาโปรแกรมแบ่งเป็น 2 รูปแบบรูปแบบแรกแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย 16 กิจกรรมรูปแบบที่สองแบ่งเป็น 3 กลุ่มเช่นเดียวกันและมี 9 กิจกรรมผลการตรวจสอบมี validity และ reliability อยู่ในระดับสูงทั้ง 2 โปรแกรม (3) หลังการทดลองทั้ง 2 โปรแกรม ปรากฏว่าทั้งสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มดีกว่าก่อนการทดลองโดยกลุ่มผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตดีขึ้น (4) ก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุมมีสมรรถภาพทาง

กายและคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกันและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มมีสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

คำสำคัญ: นันทนาการ, คุณภาพชีวิต, สมรรถภาพทางกาย, ผู้สูงอายุ

Abstract

The purposes of this study were 1) to study recreation behaviors of the elderly in the North East of Thailand, 2) to create recreation program affecting toward the and physical fitness and quality of life of the elderly during the age of 60-70 years old, 3) to investigate the results of participation in the recreation program affecting toward physical effectiveness and quality of life of the elderly by using 2 models of the recreation program, 4) to find out the differences of the results before, after 4 weeks and 8 weeks using 2 models of the recreation program. Quasi experimental research was used for this study. There were 3 phrases as follows: Phase I: studying recreation behaviors of the elderly by using the developed questionnaire with 400 elder persons, male and female during the age of 60-70 years old in the elderly clubs from 12 provinces and the earned data were analyzed; Phase II: using 2 recreation models with three activity groups for recreation program 1 and with three activity groups for recreation program 2; Phase III: running recreation program experiment using Cohen formula to set the sample size by Multi-stage sampling elderly persons from three elderly clubs from 3 districts (2 experiment groups and 1 control group), 20 elderly (10 male and 10 female) each, collecting data by 12 developed Evaluation Forms with the 60 subjects. The earned data were analyzed by proper statistics.

The findings were as follows (1)The recreation behaviors of the elderly persons included walking (95.24%), spending time about 30-60 minutes (58.41%), exercising 3-4 times a week (50.48%), watching television as the hobbies (65.71%) between 30-60 minutes each time, 3-4 times a week (45.71%) as needed. (2)Two programs were developed, including two models. Model 1 composed of 3 groups 16 activities, Model 2 composed of 3 groups as well with 9 activities. After checking instrument qualities, there were found that the first program (model 1) had high face validity and very high reliability ($r = 0.91$) while the second program (model 2) had high validity and reliability ($r = 0.94$) as well.(3) After two experiment groups with program 1 and program 2, they were found that the elderly persons group 1 (program 1) and group 2 (program 2) had good physical fitness and quality of life which were better than pre-experiment from moderate quality of life to good quality of life.(4) Before experiment all 2 experiment groups and 1 control group had moderate physical fitness and quality of life but after 8 weeks they were found that 2 experiment groups had better quality of life than the elderly person of the control group significantly at level .05.

Keyword: Recreation, Quality of life, Physical fitness, elderly

บทนำ

ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุโลกเพิ่มมากขึ้นดังได้เห็นจากรายงานของสหประชาชาติ (United Nations, 2011) พบว่าในปัจจุบันประชากรกว่า 7000 ล้าน ประมาณ 893 ล้าน (12.8%) มีประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี อย่างไรก็ตามแนวโน้มของประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอีกราว 200 ล้านคน ภายในอีก 10 ปีข้างหน้า เท่ากับว่า จำนวนประชากรผู้สูงอายุจะมีมากกว่า 1,000 ล้านคน ภายในปี 2565 จำนวนประชากรผู้สูงอายูราว 80% จะอาศัยอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา ภายในปี 2593 เนื่องจากประเทศเหล่านี้กำลังเต็มไปด้วยคนหนุ่มสาว และวัยทำงานมากกว่าผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณอายุ ซึ่งรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของแต่ละประเทศควรเริ่มวางแผนมาตรการรองรับประชากรเหล่านี้ที่มีอายุมากขึ้นทุกวัน

จากปัญหาดังกล่าวทุกชาติรวมทั้งประเทศไทยควรให้ความสนใจในปัญหานี้ ทุกคนจะต้องมีการแจ้งเตือนและเตรียมความพร้อมสำหรับการนี้ได้อย่างรวดเร็ว เมื่อคิดเกี่ยวกับงานที่ประชากรผู้สูงอายุและการบริการที่เราควรพิจารณาโครงสร้างของประชากรที่จะต้องมีการพัฒนาบริการในทุกด้านในการส่งเสริมศักยภาพประชากรผู้สูงอายุในการช่วยเหลือตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ยืนยาวและเมื่อผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเองได้ลำบากขึ้นหรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ย่อมต้องมีบริการดูแลทางด้านสุขภาพและด้านสังคมรองรับ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2552)

ปัญหาที่สำคัญของประชากรผู้สูงอายุคือปัญหาสุขภาพซึ่งเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น ความอดทน ความว่องไว และความแข็งแรงลดลง อัตราการเสื่อมสมรรถภาพของผู้สูงอายุสูงขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุ ร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมสภาพตามวัย ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง เกิดความคิดที่เชื่องช้า สูญเสียการควบคุมการทรงตัว ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมและความว่องไวลดน้อยลง เคลื่อนไหวร่างกายได้ลำบากจนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กัน (Morrow et. Al, 2000) สอดคล้องกับ (Bendall et al, 1989) กล่าวว่า ความชรา มีความสัมพันธ์กับการลดลงของมวล ความแข็งแรง และพลังของกล้ามเนื้อซึ่งเกี่ยวข้องกับความความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ลดลง การทำงานต่างๆ ของร่างกายลดลงเพิ่มความเสี่ยงต่อการ หกล้มในผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ(สุพิตร สมานิติ และคณะ, 2548) และ (กฤตติกา อภรณ์รัตน์, 2551) การส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรคำนึงถึงประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับความปลอดภัยจากการออกกำลังกาย สูญเสียค่าใช้จ่ายน้อย รวมทั้งเป็นการจูงใจให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่อง (รุ่งทิวา อัจฉลลธิ, 2542) การออกกำลังกายต้องมีลักษณะเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

จากแผนพัฒนาพืฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2555-2559) นันทนาการเริ่มมีบทบาทมากขึ้นในการใช้เวลาว่างในการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกปฏิบัติในเวลาว่างดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมให้บุคคลทุกคนมีโอกาที่รับประโยชน์ซึ่งกิจกรรมนันทนาการเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายจากความเครียด จากการทำงานต่างๆ จากความคิดเห็นของวรรณกรรม ที่เกี่ยวข้องพบว่าผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับการลดลงของสุขภาพในทุกด้าน นันทนาการจะจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุเพราะสามารถทำให้สมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้นได้

ตามที่กล่าวข้างต้นนันทนาการเป็นประโยชน์ในการช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย
2. เพื่อสร้างโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีอายุ 60- 70 ปี
3. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือโดยการใช้โปรแกรมนันทนาการทั้ง 2 รูปแบบ

4. เพื่อหาค่าความแตกต่างผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 โดยการใช้โปรแกรมนันทนาการทั้ง 2 รูปแบบ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ระเบียบวิธีวิจัย การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยมีรายละเอียดการดำเนินการดังนี้ การวิจัยระยะที่ 1 พฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย ประกอบไปด้วยการสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย มี 8 ขั้นตอน การวิจัยระยะที่ 2 การสร้างรูปแบบโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย จำนวน 2 โปรแกรม 5 ขั้นตอนแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพการทดสอบร่างกาย จำนวน 6 ด้าน คือ สัดส่วนของร่างกาย (Body composition) ประกอบด้วย การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง สัดส่วนระหว่างเอวกับสะโพก ความหนาของร่างกาย BMI (Body Mass Index) แบบทดสอบเดิน 6 นาที (6 minutes walking test) แบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยใช้แบบทดสอบลุกนั่งเก้าอี้ 30 วินาที (30-Second chair stand test) แบบทดสอบความอ่อนตัว โดยใช้แบบทดสอบตะแมือด้านหลัง (Shoulder girdle flexibility test) แบบทดสอบความคล่องตัวและการทรงตัว โดยใช้แบบทดสอบ 8 ฟุตลุกและเดิน (8 Foot-up-and-go test) และแบบทดสอบระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด โดยใช้แบบทดสอบยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที (2-Minutestep-in-place test) และแบบประเมินคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยข้อคำถามสองชนิดคือ แบบภาวะวิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (self-report subjective) ประกอบไปด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย (Physical domain) ด้านจิตใจ (Psychological domain) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) การวิจัยระยะที่ 3 ทดลองโปรแกรมนันทนาการ

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุ ชาย และหญิง ที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี เป็นผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย จำนวน 12 จังหวัด ได้แก่ กาฬสินธุ์ ขอนแก่น นครพนม มหาสารคาม มุกดาหาร ร้อยเอ็ด สกลนคร หนองคาย หนองบัวลำภู อุดรธานี เลย และบึงกาฬ รวมจำนวนทั้งสิ้น 753,879 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stages Random Sampling) กำหนดจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการคำนวณจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างประมาณ 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1 แบบสอบถามพฤติกรรมนันทนาการ ระยะที่ 2 โปรแกรมนันทนาการที่ 1 โปรแกรมนันทนาการที่ 2 และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และระยะที่ 3 แบบประเมินคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ดำเนินการวิจัยรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย โดยมีประธานชมรมผู้สูงอายุทั้ง 3 อำเภอเป็นผู้ช่วยเหลือและอำนวยความสะดวก ในการดำเนินการวิจัย โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1) ขั้นตอนการเตรียมการก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 ดำเนินการขอเสนอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

1.2 เมื่อผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุทั้ง 3 แห่ง เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในสถานที่ทำการศึกษาวิจัย และผู้วิจัยเข้าพบประธานชมรมผู้สูงอายุ เพื่อแนะนำตัว และชี้แจงรายละเอียดในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3 เตรียมความพร้อมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 6 คน โดยผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน

1.4 เตรียมเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ โปรแกรมบันทึกการ 1 และโปรแกรมบันทึกการ 2

1.5 ทดสอบคุณภาพของเครื่องมือก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อนำร่องเครื่องมือและวิธีดำเนินการวิจัย

2) รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดสอบแต่ละรายการเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของแบบสอบถามพฤติกรรมนันทนาการ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและแบบวัดคุณภาพชีวิต ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

2. วิเคราะห์ความแปรปรวน (One way Analysis of variance) เพื่อวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองโปรแกรมนันทนาการที่ 1 กลุ่มทดลองโปรแกรมนันทนาการที่ 2 และกลุ่มควบคุม ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรม นันทนาการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มคือกลุ่มทดลองโปรแกรม 1 กลุ่มทดลองโปรแกรม 2 และกลุ่มควบคุมโดยทดสอบ 3 ครั้ง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อทดสอบผลกระทบที่เกิดจากโปรแกรมกับช่วงการฝึก

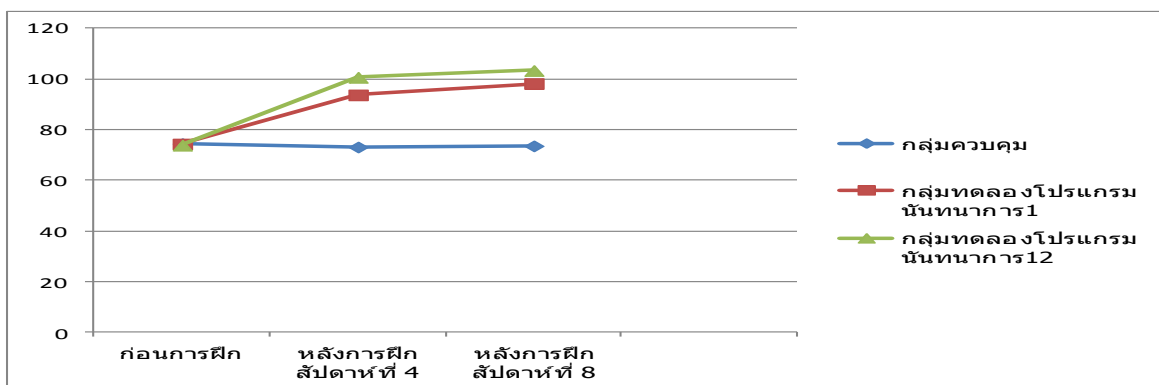
4. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางและความเรียง

ผลการวิจัย

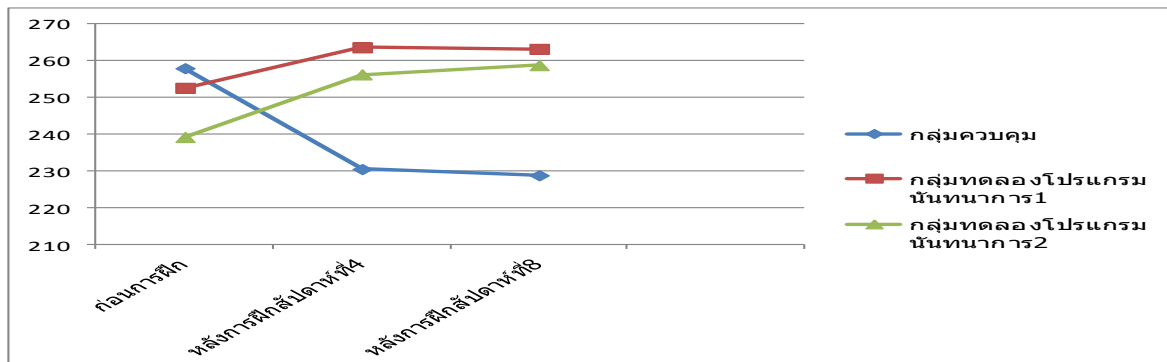
1. พฤติกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุตะวันออกเฉียงเหนือประเทศไทย คือ ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย โดยชนิดของการออกกำลังกายโดยส่วนมากเป็นการเดิน โดยส่วนมากใช้เวลา 30-60 นาที คิดเป็น ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน โดยส่วนมากมีกิจกรรมยามว่างดูโทรทัศน์ใช้เวลา 30-60 นาที กิจกรรมยามว่าง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

2. การพัฒนาโปรแกรมแบ่งเป็น 2 รูปแบบรูปแบบแรกแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย 16 กิจกรรมรูปแบบที่สองแบ่งเป็น 3 กลุ่มเช่นเดียวกันและมี 9 กิจกรรมผลการตรวจสอบมี validity และ reliability อยู่ในระดับสูงทั้ง 2 โปรแกรม
3. หลังการทดลองทั้ง 2 โปรแกรมปรากฏว่าทั้งสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มดีกว่าก่อนการทดลองโดยกลุ่มผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตดีขึ้น
4. ก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุมมีสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกันและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มมีสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 การวัดหาคุณภาพชีวิตโดยใช้แบบวัดคุณภาพชีวิต โดยทำการทดสอบ 3 ครั้ง ประกอบไปด้วย กลุ่มทดลอง นันทนาการ 1 กลุ่มทดลองนันทนาการ 2 และ กลุ่มควบคุม แบบวัดคุณภาพชีวิตโดยรวม



ตารางที่ 2 ผลการทดสอบสมรรถภาพของผู้สูงอายุโดยรวม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ประกอบไปด้วยกลุ่มทดลองนันทนาการ 1 กลุ่มทดลองนันทนาการ 2 และ กลุ่มควบคุม



สรุปและอภิปรายผล

เป็นที่ยอมรับว่าอัตราประชากรของประชากรอายุจะสูงขึ้น ซึ่งหมายความว่าอายุของผู้สูงอายุจะสูงกว่าคนหนุ่มสาว ซึ่งจะทำให้เกิดภาระมากสำหรับประเทศที่จะต้องดูแลและการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะหาวิธีที่จะส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของพวกเขาและคุณภาพชีวิต จากการวิจัยครั้งนี้เราสามารถพูดได้ว่าโปรแกรม นันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 2 โปรแกรมสามารถส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งจะทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นและมีสุขภาพดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ได้จากกิจกรรมนันทนาการ การค้นพบครั้งนี้สอดคล้องกับการกับการศึกษาของ(ณัฐวุฒิ เพชรคง, 2558) ผลการวิจัยพบว่าหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม นันทนาการ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ดีวก่อนเข้าร่วม

โปรแกรมเน้นนันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับของ(Freysinger and Nevius, 1992) ที่แสดงให้เห็นว่ามีการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ผลการศึกษานี้ยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของ(สมบัติ กาญจนกิจ, 2544) พบว่าการพักผ่อนหย่อนใจที่เป็นกิจกรรมและวิธีการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและยังได้กล่าวถึงคุณค่าของนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า ความมุ่งหมายสำคัญของกิจกรรมนันทนาการคือการพัฒนาสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต และสอดคล้องกับยังสอดคล้องกับของ (มนัญญา เอี่ยมบุตรม, 2554) ผลการวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ใน 3 ระยะเวลาคือ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการสามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ครอบคลุมรายด้านทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสถิติและด้านสิ่งแวดล้อมและ นั่นคือกิจกรรมนันทนาการสามารถพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งสามารถสร้างอวัยวะจิตใจอารมณ์และสุขภาพจิต ในขณะที่เดียวกันผลการศึกษานี้มีความสอดคล้องกับการศึกษาและยังสอดคล้องกับ (ศักดิ์ภัทร์ เฉลิมพูนพิงศ์, 2556) ผลการวิจัยพบว่าผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้เวลาว่าง 8 สัปดาห์ ของชมรมผู้สูงอายุใจแจ่มใสแถมมี พบว่า หลังการเข้าร่วมมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการนำโปรแกรมฯ ไปขยายผลกับผู้สูงอายุ 5 ชมรม พบว่า ผู้สูงอายุทั้ง 5 ชมรมมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ (สุพิชชา ชุ่มภาณี, 2551) ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตโดยรวมที่ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ (จิรกันต์ ปวีร์รัตนแทนทรัพย์, 2553) ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบล อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมากและสอดคล้องกับ (สกุล ลอยล่อง, 2537) ศึกษาผลของการออกกำลังกายใช้เวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ผลวิจัยพบว่า การออกกำลังกายมีผลทำให้สมรรถภาพของร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและจากทฤษฎีผู้สูงอายุเกี่ยวกับการมีกิจกรรมร่วมกัน

ดังนั้น นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้อย่างง่ายและสอดคล้องกับงานวิจัยของ (อารญา โถวรุ่งเรือง, 2544), (วารินทร์ ปุยทอง, 2547) ที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้และกิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมความเชื่อประเพณีในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุจะทำให้สมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นและมีชีวิตที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1. ผลการทดลองพบว่าโปรแกรมเน้นนันทนาการสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกาย ของผู้สูงอายุได้ จึงเสนอแนะว่าหน่วยงานที่รับผิดชอบของภาครัฐเช่นกรมส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายกระทรวงสาธารณสุข ควรส่งเสริมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

1.2. การกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยวของจังหวัดควรให้การสนับสนุนกับชุมชนจัดกิจกรรมเทศกาลการออกกำลังกายสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

1.3. กรมพลศึกษาได้สร้างศูนย์กีฬาอำเภอทั่วประเทศรัฐควรสนับสนุนให้บุคลากรจัดโปรแกรมเน้นนันทนาการและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุและจัดสรรงบประมาณและอุปกรณ์ส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1. ควรมีการศึกษาการจัดโปรแกรมเน้นนันทนาการในหน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบลและเทศบาลสำหรับผู้สูงอายุ

2.2. ควรมีการศึกษากิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาอารมณ์ จิตใจสำหรับผู้สูงอายุ

2.3. ควรมีการศึกษาความต้องการนันทนาการในการรับบริการในบุคลากรสำหรับผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2552). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564). สืบค้นเมื่อ 22 พฤศจิกายน 2557, จาก http://www.dop.go.th-upload-laws-law_th_20152309144546_1.pdf.
- กฤตติกา อารณรัตน์. (2551). ผลของการฝึกก้าวขึ้นลงในน้ำลึกด้วยรองเท้าที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาและการทรงตัวในผู้สูงวัยเพศหญิงอายุ 56-65 ปี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิรกันต์ ปฐวีรัตน์ แทนทรัพย์. (2553). แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบล อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารและพัฒนาประชาคมเมืองและชนบท. เพชรบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.
- ณัฐฉา เพชรคง. (2558). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการกีฬานันทนาการและการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มนัญญา เอี่ยมบุตร. (2554). ผลการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิตมหาบัณฑิต สาขาการจัดการนันทนาการและการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งทิวา อัจฉลลฐิติ. (2542). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. วารสารเบาหวาน. 31(1). 81-56.
- วารินทร์ ปุยทอง. (2547). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลวังดัง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศักดิ์ภัทร์ เกลิมพุมิพงค์. (2556). การพัฒนาโปรแกรมการใช้เวลาว่างเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สกุล ลอยล่อง. (2537). เปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยวิธีเก้าอี้ตุ้มน้ำกับการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตสาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพิชชา ชุ่มภาณี (2551). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขานันทนาการ. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพิตร สมานิติ, และคนอื่นๆ. (2548). การสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. ศูนย์วิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตรการกีฬา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อารญา โถวรุ่งเรือง. (2544). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Bendall, M.J., E.J. Basse, and M.B. Pearson. (1989). *Factors affection walking speed of elderly people*. pp.550. In Takeshima N., M.E. Rogers, E. Watanabe, W.F. Brechue, A. Okada.
- Freysinger, Valeria J., and Nevius, Carol. (1992). *Leisure Activity Involment and Self-Confidence in Later Adulthood: A Descriptive Study*. pp. 41-45. In B. A. Hawkins and R. Rothschild, eds. *Proceedings of Aging and Leisure in the 1990s* . Indiana University, Bloomiinton.

Morrow, J. R.P., A.W. Jackson, J.G. Disch and D.P. Mood. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Illinois: Human Kinetics.

United Nations. (2011). *Population ageing*. New York: Noble and Noble Publishers.