

ผลของการจัดโปรแกรมบัณฑิตการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ



นางสาวจุฬาลักษณ์ สอนไชยา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2546

ISBN 974-17-5225-3

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

23 JUL 2551

EFFECTS OF ORGANIZING RECREATION PROGRAMS ON
HEALTH DEVELOPMENT OF THE ELDERLY

Ms. Chulalux Sonchaiya

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Physical Education

Department of Physical Education

Faculty of Education

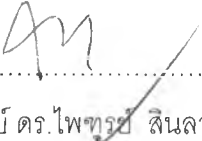
Chulalongkorn University

Academic Year 2003


ISBN 974-17-5225-3

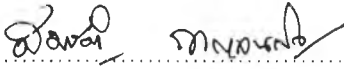
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ
โดย นางสาวจุฬาลักษณ์ สอนไชยา
สาขาวิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

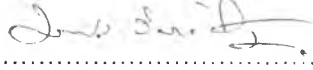
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษบัณฑิต


..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูริย์ สินลารัตน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรภรณ์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย)

นางสาวจุฬาลักษณ์ สอนไชยา : ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ. (EFFECTS OF ORGANIZING RECREATION PROGRAMS ON HEALTH DEVELOPMENT OF THE ELDERLY) อ. ที่ปรึกษา : ศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ, จำนวนหน้า 220 หน้า. ISBN 974-17-5225-3.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี เพศหญิง จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้ดำเนินชีวิตและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพก่อนการทดลองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่ามัชฌิมเลขคณิต ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า t (t-test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา.....พลศึกษา.....ลายมือชื่อนิสิต.....
 สาขาวิชา.....พลศึกษา.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....สมบัติ กาญจนกิจ
 ปีการศึกษา.....2546.....

4583671327 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: RECREATION / RECREATION PROGRAM / HEALTH DEVELOPMENT / ELDERLY

CHULALUX SONCHAIYA : EFFECTS OF ORGANIZING RECREATION PROGRAMS ON HEALTH DEVELOPMENT OF THE ELDERLY. THESIS ADVISOR: PROF. SOMBAT KARNJANAKIT, Ed.D., 220 pp. ISBN 974-17-5225-3.

The purposes of this research were to study and compare the effects of organizing recreation programs on health development of the elderly. Subjects were 40 female adults, age 55-65 years old, equally divided into two groups as follows: (1) The experimental group was participated in the recreation program which was aimed to develop health and wellness for 10 weeks, 3 days per week and 60 minutes per day and (2) The control group was participating in a normal activity. Both groups were tested for health and wellness skills before and after the experiment for the 10 weeks program. Data were then analyzed in term of arithmetic means, standard deviation and t-test. The significant difference at the level .05 was used to determine the results.

The findings were as follows:

1. After 10 weeks, the experimental group had the physical health, the spiritual health, the emotional health, the social health and the intellectual health higher than the pretest significantly different at the .05 level.
2. After 10 weeks, the physical health, the spiritual health, the emotional health, the social health and the intellectual health of the experimental group were significantly different at .05 level higher than the control group.

Department.....Physical Education.....Student's signature.....
 Field of study.....Physical Education.....Advisor's signature.....*Sombat Karnjanakit*.....
 Academic year 2003

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของการวิจัยมาโดยตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์วิจิต ชีชีเกตุ รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณราย ทรัพย์ประภา รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาติ ทวีพรปฐมกุลและ อาจารย์ศิริวรรณ ศิริบุญ ที่ให้ความกรุณาในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ รวมทั้งคุณธรรม จริยธรรมอันดีงามที่พึงประพฤติปฏิบัติแก่ผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณชมรมผู้สูงอายุอำเภอเขากาที่ได้ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและคณะครูโรงเรียนอนุบาลเขากา ที่คอยให้คำแนะนำ รวมทั้งให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในด้านบุคลากรและอาคารสถานที่ ขอขอบคุณ คุณวรวรรณ วาณิชย์เจริญชัย ที่คอยให้คำชี้แนะในการวิเคราะห์ข้อมูล ขอขอบคุณวิทยากรทุกท่านที่สละเวลาเป็นวิทยาทานในงานวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ ชาวพลศึกษาทุกคน ที่ให้การช่วยเหลือและเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอ

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณแม่บุญเลิศ สอนไชยา ที่ทุ่มเทและช่วยเหลืออย่างมากมาในหลายๆ ด้านตลอดระยะเวลากว่า 2 เดือน ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อทวีศักดิ์ สอนไชยา ที่คอยห่วงใยทุกครั้งการเดินทาง ขอขอบใจพี่ชายและพี่สะใภ้ น้องชายทั้งสาม หลานๆ และญาติๆ ทุกท่าน ที่คอยให้การช่วยเหลือและสนับสนุนเป็นเต็มที่ จนการทำวิจัยในครั้งนี้สำเร็จ ลุล่วงด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
1.3 สมมุติฐานการวิจัย.....	7
1.4 ขอบเขตของการวิจัย.....	7
1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น.....	8
1.6 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
2.1 ความหมาย ความสำคัญ คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ.....	10
2.2 การศึกษาและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	21
2.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ.....	31
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
3.1 ประชากร.....	51
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	51
3.3 การดำเนินการวิจัย.....	54
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	56

สารบัญ (ต่อ)

๗

บทที่	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	57
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	78
รายการอ้างอิง.....	92
ภาคผนวก.....	96
ภาคผนวก ก โปรแกรมเน้นธนาคารเพื่อพัฒนาสุขภาพ.....	97
ภาคผนวก ข แบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ.....	205
ภาคผนวก ค ประมวลภาพกิจกรรมเน้นธนาคาร.....	209
ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	219
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	220

สารบัญตาราง

หน้า

1. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่าง
ด้วยค่า “ที” (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านร่างกาย
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง..... 58
2. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่าง
ด้วยค่า “ที” (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง..... 59
3. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่าง
ด้วยค่า “ที” (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านอารมณ์
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง..... 60
4. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่าง
ด้วยค่า “ที” (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสังคม
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง..... 61
5. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่าง
ด้วยค่า “ที” (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสติปัญญา
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง..... 62
6. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่าง
ด้วยค่า “ที” (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านร่างกาย
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม..... 63
7. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่าง
ด้วยค่า “ที” (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม..... 64
8. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่าง
ด้วยค่า “ที” (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านอารมณ์
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม..... 65

สารบัญตาราง (ต่อ)

ญ

หน้า

9. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสังคม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม.....	66
10. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test) ของผลการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสติปัญญา ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม.....	67
11. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านร่างกาย ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	68
12. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	69
13. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านอารมณ์ ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	70
14. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสังคม ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	71
15. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านสติปัญญา ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	72
16. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านร่างกาย หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	73
17. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	74

สารบัญญัตินี้ (ต่อ)

๘

หน้า

18. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test)
จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้าน
อารมณ์ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 75
19. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test)
จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้าน
สังคม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 76
20. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า "ที" (t-test)
จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการประเมินทักษะการจัดการสุขภาพทางด้าน
สติปัญญา หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 77