

## สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง "ผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ" มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุภายในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ และเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเซกา จังหวัดหนองคาย ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-65 ปี เพศหญิง จำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เท่ากัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบประเมินการจัดการสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วยกัน 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา และโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดำเนินการวิจัยโดยผู้วิจัยได้ให้ผู้สูงอายุทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการ หลังจากนั้น 10 สัปดาห์ ทั้งกลุ่มทดลองซึ่งเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพอีกครั้ง

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส/พี ซี รุ่น 11.5 (SPSS: Statistical Package for the Social Sciences/PC Version 11.5) เพื่อหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบค่า "ที" (t-test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

## ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของสุขภาพในด้านต่างๆ ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ มีดังนี้

### 1.1 สุขภาพทางด้านร่างกาย

- 1.1.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านร่างกายก่อนการทดลองเท่ากับ 3.58 อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.1.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านร่างกายหลังการทดลองเท่ากับ 4.22 อยู่ในระดับดี

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านร่างกายของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 1.2 สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ

- 1.2.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณก่อนการทดลองเท่ากับ 2.90 อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.2.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณหลังการทดลองเท่ากับ 4.42 อยู่ในระดับดี

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 1.3 สุขภาพทางด้านอารมณ์

- 1.3.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.91 อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.3.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 4.56 อยู่ในระดับดี

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านอารมณ์ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 1.4 สุขภาพทางด้านสังคม

- 1.4.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสังคมก่อนการทดลองเท่ากับ 2.95  
อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.4.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสังคมหลังการทดลองเท่ากับ 3.86  
อยู่ในระดับดี

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านสังคมภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 1.5 สุขภาพทางด้านสติปัญญา

- 1.5.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสติปัญญาก่อนการทดลองเท่ากับ 3.50  
อยู่ในระดับปานกลาง
- 1.5.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสติปัญญาหลังการทดลองเท่ากับ 4.20  
อยู่ในระดับดี

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพสติปัญญาภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของสุขภาพในด้านต่างๆ ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ มีดังนี้

#### 2.1 สุขภาพทางด้านร่างกาย

- 2.1.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านร่างกายของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 2.47 อยู่ในระดับปานกลาง
- 2.1.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านร่างกายของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเท่ากับ 2.30 อยู่ในระดับไม่ดี

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านร่างกายภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2.2 สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ

2.2.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 2.41 อยู่ในระดับปานกลาง

2.2.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเท่ากับ 2.44 อยู่ในระดับดีปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณภายในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

## 2.3 สุขภาพทางด้านอารมณ์

2.3.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านอารมณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 2.75 อยู่ในระดับปานกลาง

2.3.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านอารมณ์ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเท่ากับ 2.77 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านอารมณ์ภายในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองของและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

## 2.4 สุขภาพทางด้านสังคม

2.4.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสังคมของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 2.60 อยู่ในระดับปานกลาง

2.4.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสังคมของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเท่ากับ 2.55 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านสังคมภายในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 2.5 สุขภาพทางด้านสติปัญญา

2.5.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสติปัญญาของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 2.63 อยู่ในระดับปานกลาง

2.5.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสติปัญญาของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเท่ากับ 2.68 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพสติปัญญาภายในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ค่าเฉลี่ยของสุขภาพในด้านต่างๆ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมี  
ดังนี้

### 3.1 สุขภาพทางด้านร่างกาย

3.1.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านร่างกายของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 3.58 อยู่ในระดับปานกลาง

3.1.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านร่างกายของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 2.47 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านร่างกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3.2 สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ

3.2.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 2.90 อยู่ในระดับดี

3.2.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 2.41 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

### 3.3 สุขภาพทางด้านอารมณ์

3.3.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 3.50 อยู่ในระดับปานกลาง

3.3.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านอารมณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 3.07 อยู่ในระดับดีปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านอารมณ์ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองของ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3.4 สุขภาพทางด้านสังคม

- 3.4.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสังคมของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 2.86 อยู่ในระดับปานกลาง
- 3.4.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสังคมของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 2.60 อยู่ในระดับดีปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านสังคมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### 3.5 สุขภาพทางด้านสติปัญญา

- 3.5.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสติปัญญาก่อนการทดลองเท่ากับ 3.07 อยู่ในระดับปานกลาง
- 3.5.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสติปัญญาหลังการทดลองเท่ากับ 2.63 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพสติปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ค่าเฉลี่ยและการเปรียบเทียบผลต่างของสุขภาพในด้านต่างๆ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ มีดังนี้

#### 4.1 สุขภาพทางด้านร่างกาย

- 4.1.1 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านร่างกายของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ เท่ากับ 4.22 อยู่ในระดับปานกลาง
- 4.1.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านร่างกายของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ เท่ากับ 2.30 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านร่างกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 4.2 สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ

4.2.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองหลังการทดลองเท่ากับ 4.42 อยู่ในระดับดี

4.2.3 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเท่ากับ 2.44 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

#### 4.3 สุขภาพทางด้านอารมณ์

4.3.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองเท่ากับ 4.56 อยู่ในระดับดี

4.3.3 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านอารมณ์ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเท่ากับ 2.77 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

#### 4.4 สุขภาพทางด้านสังคม

4.4.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสังคมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองเท่ากับ 3.86 อยู่ในระดับดี

4.4.3 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสังคมของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเท่ากับ 2.55 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพทางด้านสังคม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 4.5 สุขภาพทางด้านสติปัญญา

4.5.2 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสติปัญญาของกลุ่มทดลอง  
หลังการทดลองเท่ากับ 4.20 อยู่ในระดับดี

4.5.3 ค่าเฉลี่ยสุขภาพทางด้านสติปัญญาของกลุ่มควบคุม  
หลังการทดลองเท่ากับ 2.68 อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของสุขภาพสติปัญญา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลัง  
การทดลอง 10 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



## อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนันทนาการส่งผลในการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนเข้ารับการทดลอง และเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 โปรแกรมนันทนาการมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม หลังสัปดาห์ที่ 10

1. สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนเข้ารับการทดลอง หลังสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีการพัฒนาทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2544) ที่ได้กล่าวว่า กิจกรรม"นันทนาการ" (Wellness) ก็ถือว่าเป็นกิจกรรมประเภทลีลาชีวิต (Life style) ชนิดหนึ่งซึ่งมีความประสงค์เพื่อที่จะฝึกฝนด้านสุขภาพและการทำให้สุขภาพดี การออกกำลังกายช่วยเพิ่มศักยภาพทางสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ พัฒนาศักยภาพทางด้านสติปัญญา สร้างเสริมความมั่นใจในตนเอง มีศักยภาพทางอารมณ์ที่มั่นคง ส่งเสริมการควบคุมตนเองที่ดี เพิ่มประสิทธิภาพการรับรู้ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมรรถภาพทางเพศที่ดี นอกจากนี้ยังช่วยลดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องทางด้านจิตใจ ได้แก่ ลดอารมณ์โกรธ ลดความวิตกกังวลทางด้านความเครียด ลดความกลัวความหวาดผวหรือความไม่เป็นมิตร ดังนั้น โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่มีความหลากหลายจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสมดุลทางด้านนันทนาการทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา และสมบัติ กาญจนกิจ ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม ช่วยส่งเสริมการใช้เวลาว่าง และทำให้ตนเองมีคุณค่า ทำให้เกิดสมาธิในการทำงาน เป็นงานอดิเรกที่มีจุดมุ่งหมาย สามารถเข้าร่วมได้ทุกเพศ ทุกวัย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม การละเล่น และกีฬา ส่งเสริมทางด้านสมรรถภาพทางกายทำให้มีอารมณ์ดี จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ส่งเสริมทางด้านมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมนันทนาการการเดินร่ำ พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การเปิดโอกาสทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ทำให้มีส่วนร่วม กิจกรรมนันทนาการทางด้านพัฒนาจิตใจช่วยส่งเสริมในด้านสมาธิ ความสงบ สุข สันติภาพ และเป็นการบำบัดทางกายและจิต กิจกรรมนันทนาการการฟังดนตรีช่วยพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขสนุก ช่วยกระตุ้นระบบประสาท ส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์

และเป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวัน กิจกรรมนันทนาการทางสังคมและกิจกรรมนันทนาการพิเศษ ช่วยส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่า การสร้างมนุษยสัมพันธ์ และการสร้างเสริมคุณค่าทางสังคมประชาธิปไตย เช่นเดียวกับเดวิด เพอร์ สุขคนาภิบาล (2546) ได้รายงานผลของการใช้โปรแกรม นันทนาการในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี เพศหญิง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ค่าความอ่อนตัว ค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและค่าชไนเดอร์อินเด็กซ์เทส (Schneider Index Test) ดีกว่าก่อนการทดลอง เอกสารกรมพลศึกษา (2537) และการกีฬาแห่งประเทศไทย (2540) กล่าวถึงกิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค มีความเหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย รวมถึงผู้สูงอายุ กิจกรรมกายบริหารเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่บริหารร่างกายให้มีทรวดทรงสง่างาม ร่างกายได้สัดส่วน มีสมรรถภาพในด้านความทนทานแข็งแรง อ่อนตัว ว่องไว และทรงตัวดี สามารถแยกบริหารเฉพาะส่วนได้ เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายในส่วนผิดปกติ นำมาซึ่งสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ และยังก่อให้เกิดระเบียบวินัย ความสามัคคีกลมเกลียวในหมู่คณะ กิจกรรมกายบริหารแบบแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการทำงานของปอดและหัวใจ ต้องใช้ออกซิเจนมาก กายบริหารแบบแอโรบิคก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ระบบการทำงานของหัวใจ การไหลเวียนของโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ ข้อ และกระดูก ระบบทางเดินอาหาร ระบบน้ำเหลือง กิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพถือเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างหนึ่งที่สะดวกต่อการปฏิบัติ ไม่ต้องเสียเวลาหรือเงินในการจ้างครูมาฝึกหัด เพราะการเดิน-วิ่งไม่ต้องใช้ทักษะหรือความสันทัดชัดเจนขั้นสูง เป็นการออกกำลังกายที่เสียค่าใช้จ่ายน้อย มีอุปกรณ์ไม่มาก ไม่ต้องจับจองหรือเสียเงินค่าสถานที่ เดิน-วิ่งได้ทุกเวลาที่ต้องการ ไม่ต้องรอนัดผู้ร่วมทีมเพราะสามารถเดิน-วิ่งคนเดียวได้ หรือถ้ามีผู้ร่วมทีมวิ่งจะเดิน-วิ่งพร้อมกันก็สนุกสนานดี ไม่จำกัดเพศและอายุ สามารถควบคุมปริมาณหนักเบาของการฝึกได้ง่ายกว่ากีฬาอื่น โดยเพียงแต่ปรับอัตราเร็วของการเดิน-วิ่งหรือความสูงชันของที่เดิน-วิ่ง ไม่ต้องเสี่ยงกับอันตรายจากการปะทะเพราะไม่มีคู่แข่ง นอกจากนี้ พลังงานที่ใช้ยังค่อนข้างสูง เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายชนิดอื่นๆ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพเหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย แม้แต่ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ฯลฯ ก็สามารถเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพได้ เพียงแต่ต้องเลือกความหนักเบาของโปรแกรมการฝึกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสมรรถภาพที่ยังคงมีอยู่ของตนในขณะนั้น

2. สมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 2 โปรแกรมนันทนาการมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม หลังสัปดาห์ที่ 10 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน โดยกลุ่มทดลองมีการพัฒนาการทางด้านสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ บอลลิน (1998) ที่ได้จัดโปรแกรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุวัย 89 ปี ซึ่งเป็นอาการโรคเครียดและซึมเศร้า ภายหลัง 8 สัปดาห์พบว่า โปรแกรมนันทนาการมีส่วนช่วยลดอาการซึมเศร้าและโรคเครียดของผู้สูงอายุได้ เช่นเดียวกับเติมเพชร สุขคนาภิบาล (2546) ได้รายงานผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี เพศหญิง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 พบว่า สมรรถภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีค่าความอ่อนตัว ค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและค่าชไนเดอร์อินเด็กซ์เทส (Schneider Index Test) เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และชินวัณณ์ คำหวาน (2545) ได้ทำการศึกษาเรื่องของผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย พบว่า ค่าความอ่อนตัวและการพัฒนาระบบไหลเวียนของโลหิตของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าการจัดโปรแกรมนันทนาการที่มีรูปแบบหลากหลายถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญ ในการพัฒนานันทนาการและสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยพัฒนาคุณภาพของชีวิตทั้งทางด้านองค์รวมด้านสุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา ได้เป็นอย่างดี และจากผลการวิจัยและการอภิปรายผลนั้น จะเห็นได้ว่า จากการเข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการของกลุ่มทดลองนั้น ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี โดยจะส่งผลโดยตรงในด้านสุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญา ฟอง เกิดแก้ว (2527) และชาญเชวง เนตรสุวรรณ (2528) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการ มีส่วนร่วมพัฒนาสุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิต เพราะการที่บุคคลจะสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติในยามว่าง เท่าๆ กับการปฏิบัติในช่วงเวลาของการทำงาน อากับกิริยาที่บุคคลกระทำในยามว่าง จึงเป็นสิ่งที่วัดคุณภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอีกเป็นจำนวนมากที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมสุขภาพทางด้านอารมณ์ กิจกรรมหลายประเภทที่ต้องมีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก ก็เปิดโอกาสให้บุคคลมีความสัมพันธ์ทางสังคมดีขึ้น อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพ

ทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี เหล่านี้เป็นต้นแต่อย่างไรก็ตามในอดีตผู้สูงอายุได้รับความเคารพนับถือและมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน และผู้สูงอายุส่วนมากยังมีบทบาทและเป็นผู้นำในการพัฒนาชุมชนด้วย ต่อมาบทบาทของผู้สูงอายุได้ลดลงและมีบทบาทในกิจกรรมของสังคมน้อยลง ในขณะเดียวกันความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในทางด้านสังคมอุตสาหกรรมของประเทศได้ทำให้สังคมละเลยและทิ้งให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายทั้งภาครัฐและเอกชนควรที่จะหันมาสนใจในการจัดกิจกรรมนันทนาการและการบริการในด้านต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อเป็นการเตรียมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ มีทักษะ และมีความชำนาญ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในยุคโลกาภิวัตน์ (Gobalization) อันจะทำให้ชีวิตบั้นปลายของท่านเหล่านั้นดำเนินไปอย่างมีคุณค่า คุณภาพ และมีความสุขจนถึงบั้นปลายของชีวิต

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ผู้สูงอายุหญิงในชนบทมีความสนใจและให้ความร่วมมือ ในการเข้าร่วมการวิจัยเป็นอย่างดีเยี่ยม แต่เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วความต่อเนื่องในการจัดกิจกรรมนันทนาการจะเป็นไปในทิศทางใดยังไม่อาจคาดเดาได้ ภาครัฐหรือเอกชนจึงควรหันมาดูแลท่านเหล่านั้น เนื่องด้วยท่านได้สร้างคุณประโยชน์ให้แก่ชุมชนมานาน เมื่อท่านแก่ชรา จึงควรตอบแทนในคุณงามความดีของท่าน

1.2 ในการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุภาวะผู้นำในกลุ่มค่อนข้างมีบทบาทและความสำคัญมากที่จะกระตุ้นและสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมนันทนาการ การให้โอกาสผู้สูงอายุแต่ละท่านได้หมุนเวียนแสดงภาวะของการเป็นผู้นำที่สามารถและผู้ตามที่ดีจึงถือว่าเป็นการฝึกตนเองให้มีความสามารถได้อีกทาง

1.3 การวิจัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุนั้นในภาวะผู้นำนันทนาการนั้นจะต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความสำคัญประโยชน์และคุณค่าของการเข้าร่วมการวิจัย จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาถึงพฤติกรรมของผู้สูงอายุก่อนเริ่มการวิจัย

1.4 กิจกรรมนันทนาการที่จัดเพื่อผู้สูงอายุ ควรสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมแก่โอกาส อุปกรณ์และสภาวะแวดล้อม

1.5 ชุมชนควรให้การสนับสนุน ช่วยเหลือการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุซึ่งเป็นองค์กรเอกชนให้สามารถดำรงอยู่ได้ เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการดำเนินชีวิต

## ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัยผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพในกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุเพศชาย กลุ่มผู้สูงอายุในเมืองและชนบท

2.2 ควรศึกษาวิจัยสวัสดิการของผู้สูงอายุในองค์กรของรัฐและเอกชน ที่ส่งเสริมและสนับสนุนโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุว่ามีเพียงพอหรือไม่อย่างไร

2.3 ควรศึกษาวิจัยตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลต่อโปรแกรมนันทนาการเช่น ความต่อเนื่องคุณภาพชีวิต ผลกระทบทางเศรษฐกิจ

2.4 ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ ที่จะสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำงานตามกำลังความสามารถ ความถนัดและประสบการณ์ เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์แก่ชนรุ่นหลัง