

สุพิชชา ชุ่มภาณี 2551: ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (นันทนาการ) สาขาวิชานันทนาการ ภาควิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์, Ph.D.
194 หน้า

การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อ
โปรแกรมนันทนาการและศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุชายที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในสถานพักฟื้นคนชรา
บางเขน (มูลนิธิธรรมาเคราะห์) กรุงเทพมหานคร จำนวน 34 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบ
เฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ 1) โปรแกรมนันทนาการที่พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5
ท่าน 2) แบบสอบถามเพื่อประเมินโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3)
แบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อโปรแกรมนันทนาการ ซึ่งแบบสอบถาม
ทั้งสองชุดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีค่า
ดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.8 – 1.0 และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพื่อหาความเชื่อมั่น โดย
วิธี Test - Retest มีค่าเท่ากับ 0.81 และ 0.95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม
คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป คำนวณหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t-test
ทดสอบความแตกต่างก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ใน
ระดับมากที่สุด 2) กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิตที่ดีกว่าก่อนการ
ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตด้าน
สภาวะทางสังคมที่ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) กลุ่ม
ตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตโดยรวมที่ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

ผ.ศ. สุพิชชา ชุ่มภาณี
ลายมือชื่อนิติ

นางสาว สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์ 31 / ๕๕ / ๕1
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Supitchcha Chumpanee 2008: Effects of Recreation Program on Quality of Elderly Life. Master of Science (Recreation), Major Field: Recreation, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Suvimol Tangsujjapoj, Ph.D.
194 pages.

The purpose of this quasi - experimental research was to assess satisfaction of older adults to recreational program and to investigate effects of recreation program on quality of elderly life. Subjects were 34 male older adults (over 60 years) who stay at Bangkheng Senior Citizen Resident Center or Yongkang Foundation, Bangkok. They were selected by purposive sampling.

The research instruments were:- 1) a self-designed recreation program for developing quality of elderly life which the face validity was approved by 5 leisure experts; 2) the assessment recreation program in developing quality of elderly life questionnaire; and 3) a self-administered questionnaire for evaluating older adults satisfaction to the recreational program. The content validity of both questionnaires were approved by 5 experts. Both Index of congruences were in the range of 0.8 – 1.0. The test-retest method to find the reliability of both questionnaires were 0.81 and 0.95 respectively. Data were analyzed by using computer program package to compute frequencies, percentage, mean, standard deviation and t-test for testing the differences before and after experiment in 8 weeks.

Findings were found that:- 1) most older adults satisfied to the over all recreation program; 2) the elderly had better quality of life in mental health than before the experiment at .05; 3) older adults had better changes of quality of life in social satus than before the experiment at .05; and 4) there were significant differences in the over all quality of elderly life at the statistical level of .05.

Supitchcha Chumpanee.
Student's signature

Suvimol Tangsujjapoj 31 / 3 / 08
Thesis Advisor's signature