

จากตารางที่ 19 พบว่า ความรู้สึกต่อชีวิต ก่อนการทดลอง ในภาพรวมของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.81 ส่วนหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อยู่ในระดับ ดี มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.45 และ 3.84 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านมีรายละเอียดดังนี้

ก่อนการทดลอง พบว่า สบายใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 3.33 รองลงมาคือ ชอบมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้สึกว่ามีความสุข มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.15 และสบายใจที่มีส่วนร่วมกับผู้อื่นในกิจกรรมต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 ตามลำดับ ส่วน ไม่มีอาการปวดเมื่อย มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด เท่ากับ 2.22

หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 พบว่า ชอบมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้สึกว่ามีความสุข มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 4.13 รองลงมาคือ ชอบที่จะพูดคุย และสนทนากับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ตามลำดับ ส่วนไม่มีอาการปวดเมื่อย มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 2.67

หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ชอบที่จะพูดคุยและสนทนากับเพื่อน มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 4.23 รองลงมาคือ ชอบมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้สึกว่ามีความสุข มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 ตามลำดับ ส่วน ระบบร่างกายปกติ เช่น ท้องไม่ผูก มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ 3.13

### 2.3 คุณภาพชีวิตด้านความคล่องตัวยืดหยุ่น

ผลการทดสอบคุณภาพชีวิตด้านความคล่องตัวยืดหยุ่นก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ปรากฏผลตามตารางที่ 20

**ตารางที่ 20** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 6		หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
เดินสลับกรวย 8 ฟุต	5.82	1.10	4.95	0.98	4.37	0.88
นั่ง-ก้ม-แตะปลายเท้าบนเก้าอี้	4.20	3.91	4.35	3.75	4.37	0.88
ความอ่อนตัวของหัวไหล่	-9.02	8.39	-7.35	8.16	-5.68	7.92
การเอี้ยวตัว-แตะ	7.33	4.26	9.52	4.18	11.15	3.94

จากตารางที่ 20 พบว่าแบบทดสอบความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ ในภาพรวม พบว่าเดินสลับกรวย 8 ฟุต ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.82 นาที หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ย 4.95 นาที และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 นาที การนั่ง-ก้ม-แตะปลายเท้าบนเก้าอี้ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 นาที หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ย 4.35 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -9.02 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ย -7.35 ซม. และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -5.68 ซม. และการเอี้ยวตัว-แตะ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.33 ซม. หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ย 9.52 ซม. และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.15 ซม.

3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายในกลุ่ม ก่อนการออกกำลังกาย หลังการออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 6 และหลังการออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 8 ปรากฏ ตามตารางที่ 21