

จากตารางที่ 21 พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญยิ่งทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกรายการ จึงนำค่าเฉลี่ยไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ผลปรากฏตามตารางที่ 22

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นรายคู่ภายในกลุ่มของก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

การทดสอบ	\bar{X}	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8
ความรู้สึกต่อตนเอง				
ก่อนการทดลอง	3.06	-	-	5.25*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	3.43	9.05*	-	9.05*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	3.70	-	-	-
ความรู้สึกต่อชีวิต				
ก่อนการทดลอง	2.81	-	-	8.55*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	3.45	14.23*	-	14.23*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	3.84	-	-	-
ความคล่องตัวยืดหยุ่น				
<i>การเดินสลับกรวย 8 ฟุต</i>				
ก่อนการทดลอง	5.82	-	-	.87*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	4.98	1.47*	-	1.47*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	4.37	-	-	-
<i>การนั่ง-ก้ม-และปลายเท้าบนเก้าอี้</i>				
ก่อนการทดลอง	4.20	-	-	2.15*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	4.35	4.15*	-	4.15*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	4.37	-	-	-
ความอ่อนตัวของหัวไหล่				
ก่อนการทดลอง	-9.02	-	-	1.67*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	-7.35	3.33*	-	3.33*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-5.68	-	-	-

ตารางที่ 22 (ต่อ)

การทดสอบ	\bar{X}	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 6	หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8
การเอี้ยวตัวแต่ละ				
ก่อนการทดลอง	7.33	-	-	2.18*
หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 6	9.52	3.82*	-	3.82*
หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8	11.15	-	-	-

* P < .05

จากตารางที่ 22 พบว่า ค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แตกต่างกันทุกคู่ ทุกรายการทดสอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ดังนี้

หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 6

4. ผลการประเมินค่าความหนักในการออกกำลังกายจากการรับรู้ทางสัมผัส Rating of perceived exertion (RPE)

ตารางที่ 23 แสดงผลการประเมินค่าความหนักในการออกกำลังกายจากการรับรู้ทางสัมผัส (RPE)

ระยะเวลาทดลอง	ค่า RPE เฉลี่ย	ระดับ
หลังการทดลองครั้งแรก	2.18	ค่อนข้างเบา
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	3.93	ปานกลาง
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	5.32	ค่อนข้างหนัก

จากตารางที่ 23 พบว่าผลการประเมินค่าการออกกำลังกายจากการสัมผัส (RPE) หลังการทดลองครั้งแรก มีค่าเฉลี่ย 2.18 ระดับประเมินคือ ค่อนข้างเบา หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ย 3.93 ระดับประเมินคือ ปานกลาง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 5.32 ระดับประเมินคือ ค่อนข้างหนัก

ขั้นที่ 6 ผลการขยายผลรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการประเมินการใช้รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จากอาสาสมัครขยายผล ปรากฏดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 24 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุของกลุ่มขยายผล

อายุ	ความถี่		รวม	ร้อยละ
	ชาย	หญิง		
65	2	2	4	16.00
66	-	2	2	08.00
67	2	2	4	16.00
68	1	2	3	12.00
69	3	3	6	24.00
70	2	4	6	24.00
รวม	10	15	25	100.00

จากตารางที่ 24 พบว่า กลุ่มขยายผล ส่วนใหญ่อายุ 69 และ 70 ปี คือ มีจำนวนอย่างละ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 รองลงมาอายุ 65 และ 67 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.00 และส่วนอายุที่มีกลุ่มขยายผลน้อยที่สุดคือ 66 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 08.00

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน และการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ความคล่องตัว ยืดหยุ่นของผู้สูงอายุกลุ่มขยายผล ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ปรากฏตามตารางที่ 25