

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.

**169457**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี เพศหญิง จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้ดำเนินชีวิต และปฏิบัติตามวัตรประจำวันตามปกติ 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.....  
 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.

**169457**

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.....

Academic year 2003 .....

*Sombat Karnjanakit*