

ผลของการใช้โปรแกรมการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ

Effect of Folk Plays and Thai Sports Program on Reduction of Stress of the Elderly in Si Sa Ket Municipality

สายชล ภัคคะธรา^{1*} และ ศิริรัฐ ราชีวงศ์¹

Saichon Pakkatara^{1*} and Keereerat Rachivong¹

สาขาวิชาการท่องเที่ยวและนันทนาการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ¹

Tourism and Recreation Program, Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University Si Sa Ket Campus¹

*Corresponding Author: saitara2516@hotmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 22 มีนาคม 2566 แก้ไข: 7 เมษายน 2566 ตอบรับ: 10 เมษายน 2566	การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ระดับความเครียดของผู้สูงอายุโดยใช้โปรแกรมการเล่นพื้นบ้านและ กีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุ จำนวน 140 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ชุดดังนี้ 1) แบบประเมินความเครียด (ST- 5) 2) โปรแกรม การเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนการทดลองอยู่ ในระดับมาก หลังทดลองครั้งที่ 4 ระดับความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ใน ระดับปานกลาง และหลังทดลองครั้งที่ 8 ระดับความเครียดของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและ หลังการทดลองพบว่า ระดับความเครียดของผู้สูงอายุลดลงอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Article Info	Abstract
Article History: Received: March 22, 2023 Revised: April 7, 2023 Accepted: April 10, 2023	This study was Quasi-experimental research. It aimed to study the stress level of the elderly in Sisaket municipality through Folk Plays and Thai Sports Program. The samples were 140 persons. The instruments were 1) the stress test questionnaire (ST-5) and 2) Folk Plays and Thai Sports Program on reduction of the elderly. The data were analysed by Mean, Standard deviation, and One-way ANOVA with repeated measures.
Keywords: reduction of stress program/ folk plays/Thai sports/elderly	

The results showed that the stress level of elderly people before the experiment was high. The stress level of elderly people during the 4th treatment was medium. The stress level of elderly people at the 8th treatment was low. The results of the comparison between before and after the experimental program found that the stress level of elderly people was significantly different with a statistical significance of 0.05.

1. บทนำ

ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต กล่าวคือ เมื่อบุคคลต้องเผชิญความเครียดเป็นเวลานานจะทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง ส่งผลให้ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ตามมา แต่ทั้งนี้ความเครียดก็มีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีคือการที่บุคคลมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะทำให้มีแรงกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวเพื่อตอบสนองความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และสามารถทำกิจกรรมได้บรรลุเป้าหมาย ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีความเครียดในระดับสูงซึ่งเกิดจากการไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือปรับลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ก็จะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ [1] การจัดการความเครียด (Stress management) เป็นกลวิธีที่สำคัญในการเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นกระบวนการแสดงออกของบุคคลที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องเมื่อประเมินแล้วว่าเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าของความเครียดจะก่อให้เกิดผลลบหรือปัญหาเพื่อจัดการหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้น แบ่งได้เป็น 2 วิธีคือ วิธีการมุ่งแก้ไขปัญหาและวิธีการมุ่งแก้ไขอารมณ์ วิธีการมุ่งแก้ไขปัญหามีวิธีการที่มีการพิจารณาตัวปัญหา สาเหตุ และแนวทางแก้ไข และหาสิ่งสนับสนุนอย่างเหมาะสม ส่วนวิธีการมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นวิธีที่ใช้การหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา เป็นการเปลี่ยนแปลงหรือป้องกันตนเองเพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจโดยใช้กลไกการป้องกันตัวเองต่าง ๆ [2] การกระตุ้นจิตใจของผู้สูงอายุด้วยสิ่งที่ท้าทายหลาย ๆ ด้าน เพื่อลดปัญหาความเครียด โดยพยายามทำกิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมทางปัญญาความคิด เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน และอีกทั้งการทำกิจกรรมนันทนาการ อาจทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่นท้าทาย และกระตุ้นเตือน เปลี่ยนแนวความคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น [3] โดยผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินและทำกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลา 30 – 60 นาทีต่อครั้ง จำนวน 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ [4]

กีฬาภูมิปัญญาไทยจัดเป็นศิลปวัฒนธรรมไทยแขนงหนึ่งที่มีเอกลักษณ์ มีความงดงามและทรงคุณค่า ซึ่งบรรพบุรุษได้ค้นคิด สืบสาน ถ่ายทอดและพัฒนาจนถึงทุกวันนี้ การเล่นกีฬา นอกจากจะช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว กีฬายังช่วยช่วยให้ผู้เล่นได้ฝึกฝนสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ มีไหวพริบ ปฏิภาณ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า กีฬาบางชนิดใช้ผู้เล่นเป็นหมู่คณะ ทำให้ผู้เล่นมีความรักความสามัคคี ความรับผิดชอบต่อน้ำหนักของตนเอง มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ตลอดจนเป็นคนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้ถ้อย [5] กิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยเป็นกิจกรรมที่ช่วยในการพัฒนาสุขภาพจิตและลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุอย่างถูกวิธีและเหมาะสม ทำให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยกีฬาภูมิปัญญาไทยมากยิ่งขึ้นและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีจิตใจความเป็นไทย มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมไทยอันเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นแสดงถึงความเป็นชาติไทย [6]

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาโปรแกรมเพื่อลดความเครียดสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้การเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ทุกคนสามารถ

เข้าถึงได้อย่างง่าย ทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ความสนุกสนาน และความพึงพอใจ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้เหมาะสม สร้างกำลังใจให้กัน และกันและช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุได้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ
- 2.2 เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experiment) โดยขั้นตอนแรกให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในแบบประเมินความเครียดของตนเอง จากนั้นให้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย มีการดำเนินการต่อเนื่องสัปดาห์ละ 3 ครั้ง คือ วันอังคาร วันศุกร์ และวันอาทิตย์ รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ และให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความเครียดซ้ำ ในระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) โดยเชื่อว่าหลังจากผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวจะทำให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันส่งผลให้ระดับความเครียดลดลง อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3.1 ประชากร

ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 140 คน คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power ใช้ Test family เลือก F-test, Statistical test เลือก Anova: Fixed effects, omnibus, one-way กำหนดค่าอิทธิพลขนาดกลาง (Effect size) = 0.25 [7] ค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha) = .10 และค่า Power = .90 ตัวแปรอิสระ (Number of predictors) 2 ตัวแปร โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ ดังนี้

- 1) อายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง
- 2) มีสุขภาพแข็งแรงสามารถออกกำลังกายได้
- 3) เข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นประจำ
- 4) อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ
- 5) ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แบบประเมินความเครียดของผู้สูงอายุ โดยได้ปรับปรุงจากแบบประเมินความเครียด (ST- 5) [8] ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนแรก เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ ช่วงอายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว และโรคประจำตัว

ส่วนที่สอง เป็นคำถามเพื่อวัดความเครียด จำนวน 5 ข้อ เพื่อประเมินอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2 - 4 สัปดาห์ ได้แก่ มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก มีสมาธิน้อยลง หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ รู้สึกเบื่อ เซ็ง และไม่อยากพบปะผู้คน

2) โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย จำนวน 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) หมากเก็บ 2) มอญซ่อนผ้า 3) ปิดตาตีหม้อ 4) ตีกอล์ฟบก 5) เดินกระสอบ 6) ทายหัวก้อย 7) ตีลูกล่อ และ 8) มังกรทองเป่ายิงฉุบ เครื่องมือนี้ผ่านการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้เท่ากับ .91 และทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91

ข้อกำหนดการจัดกิจกรรมของโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ประกอบด้วย ช่วงที่ 1 การกล่าวทักทายกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ใช้เวลา 10 นาที ช่วงที่ 2 ทำกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ใช้เวลา 50 นาที โดยกำหนดกิจกรรมแต่ละสัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ 1 หมากเก็บ สัปดาห์ที่ 2 มอญซ่อนผ้า สัปดาห์ที่ 3 ปิดตาตีหม้อ สัปดาห์ที่ 4 ตีกอล์ฟบก สัปดาห์ที่ 5 เดินกระสอบ สัปดาห์ที่ 6 ทายหัวก้อย สัปดาห์ที่ 7 ตีลูกล่อ และ สัปดาห์ที่ 8 มังกรทองเป่ายิงฉุบ ทั้งนี้กำหนดการเล่นกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์เป็นการแข่งขันเพื่อผ่านเข้ารอบและมีการชิงชนะเลิศประจำสัปดาห์

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลไปยัง กองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการวิจัย ระยะเวลาในการวิจัย แบบประเมินความเครียดของผู้สูงอายุ และโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ให้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทราบเพื่อปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด และสิทธิประโยชน์ของผู้เข้าร่วมวิจัย เช่น สิทธิที่จะได้รับการปกปิดข้อมูลเป็นความลับ การตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย สามารถตัดสินใจในการเข้าร่วมได้อย่างอิสระ

3) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย กำหนดในวันอังคาร วันศุกร์ และวันอาทิตย์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมง ประกอบด้วย ช่วงที่ 1 การกล่าวทักทายกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ใช้เวลา 10 นาที ช่วงที่ 2 ทำกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ใช้เวลา 50 นาที ศูนย์บริการทางสังคมชุมชนหนองตะมะ ตำบลโพธิ์ อำเภอมือ จังหวัดศรีสะเกษ

5) ทำการประเมินความเครียดของผู้สูงอายุ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

6) นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การแปลผลของแบบประเมินความเครียด (ST- 5) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) กำหนดเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยตามวิธีของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [4] ดังนี้ คะแนน 0 – 4 หมายถึง เครียดน้อย คะแนน 5 – 7 หมายถึง เครียดปานกลาง คะแนน 8 – 9 หมายถึง เครียดมาก และคะแนน 10 – 15 หมายถึง เครียดมากที่สุด

จากนั้นการวิเคราะห์ ความแตกต่างภายในกลุ่มเดียวกัน ในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ แบบ One-way ANOVA with repeated measures กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ผลการวิจัย

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ จำนวน 140 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 62.86 เพศชาย จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 37.14 ด้านอายุ พบว่า อายุ 60-64 ปี มีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 32.14 อายุ 65-69 ปี มีจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 39.29 อายุ 70-74 ปี มีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 อายุ 75-79 ปี มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.28 อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ด้านสถานภาพการสมรส พบว่า มีสถานภาพโสด จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14 สถานภาพสมรสแล้ว จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 62.86 สถานภาพอยู่ย่ำร้าง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 9.29 อื่นๆ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 20.71 ด้านระดับการศึกษา พบว่า จบการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 84.29 ระดับมัธยมศึกษา/ปวช. จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.43 ระดับอนุปริญญา/ปวส. จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.71 ระดับปริญญาตรี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.86 และระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.71 ด้านการประกอบอาชีพ พบว่า ประกอบอาชีพค้าขาย จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 13.57 ทำนา/ทำไร่ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 18.57 รับจ้าง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 12.14 ข้าราชการบำนาญ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.29 และไม่ได้ประกอบอาชีพ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 51.43 ด้านโรคประจำตัว พบว่า มีโรคประจำตัว จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 และ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และด้านสมาชิกในครอบครัว พบว่า มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 1-2 คน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.57 มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 3-4 คน จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 47.86 มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 5-6 คน จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 7-8 คน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.43 และมีสมาชิกในครอบครัว จำนวน 9-10 คน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.57

ผลการทดลองใช้โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วม อยู่ในระดับเครียดมาก ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) อยู่ในระดับเครียดปานกลาง และค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) อยู่ในระดับเครียดน้อย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อน ระหว่าง และหลังเข้าร่วมโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย

ช่วงของการวัด	ระดับความเครียด		การแปลค่า
	$\bar{X}$	S.D.	
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	9.04	2.10	เครียดมาก
ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรม (สัปดาห์ที่ 4)	7.71	2.92	เครียดปานกลาง
หลังเข้าร่วมโปรแกรม (สัปดาห์ที่ 8)	4.77	1.42	เครียดน้อย

และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA) พบว่า ระดับความเครียดของผู้สูงอายุหลังทดลองโปรแกรมลดลงจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนและหลังทดลองโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองที่ 8 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure ANOVA)

แหล่งความแปรปรวน	ผลรวมของความแปรปรวน	Df	ค่าเฉลี่ยของความแปรปรวน	F	p
ระหว่างกลุ่ม	1337.96	2	668.98	133.92	0.00*
ภายในกลุ่ม	2083	417	4.99		
รวม	3420.96	419			

*P < 0.05

5. อภิปรายผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุโดยใช้การเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย จำนวน 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) หมากเก็บ 2) มอญซ่อนผ้า 3) ปิดตาตีหม้อ 4) ตีกอล์ฟบก 5) เดินกระสอบ 6) ทายหัวก้อย 7) ตีลูกล้อ และ 8) มังกรทองเป่ายิงฉุบ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมรรถภาพของร่างกาย ลักษณะของกิจกรรมเป็นการแข่งขัน ทำให้ผู้เข้าร่วมต้องการวางแผนการทำแต้ม การคิดกลยุทธ์และการจัดเรียง ลำดับความสำคัญในการเล่นเกมส์ ทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการใช้สมองอยู่เป็นประจำ นอกจากนี้ โปรแกรมการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยยังประกอบด้วยกิจกรรมประเภทเดี่ยวและประเภททีมที่ผู้เข้าร่วม ๆ ต้องทำงานร่วมกัน เป็นการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้เกิดขึ้นระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยมีต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี [8] เป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ผ่อนคลายความเครียด และลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ได้แก่ ปาเป้าลูกโป่ง เดินวิ่งเปี้ยว เดินกระสอบ หมากเก็บ ตะกร้อลอดห่วง หมากกระดาน ปิดตาตีหม้อ ว้าวไทย สะบ้า ตะปับไกล รำไหว้ครูมวยไทย เดินกะลา ตีไก่ ตีกอล์ฟบก และสอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่องผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดภูเก็ต [9] พบว่า การส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพ เนื่องจากกิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยอาศัยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ มีการเผาผลาญหรือใช้พลังงานและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายที่ดี จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอทำให้มีภาวะสุขภาพ มีการจัดการความเครียดได้อย่างถูกวิธี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีมากยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับผลการศึกษาการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนากับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ในตำบลแม่สุณ อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ [10] พบว่าการเล่นพื้นบ้านสามารถประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ การโยนลูกสะบ้าเข้าถ้ำ โดยนิยมเล่นในหมู่บ้านช่วงเทศกาลสงกรานต์หรือเทศกาลรื่นเริงเพื่อให้เกิดความสนุกสนานและออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่า การเล่นกีฬาเบตองช่วยเสริมสร้างสมาธิ การคิด การคาดคะเน และการตัดสินใจของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี ส่งผลดีต่อการฝึกสมองของผู้สูงอายุ

ผลของการใช้โปรแกรมการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุลดลงหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรม โดยที่ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับเครียดมาก หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ๓ 4 สัปดาห์ ระดับความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับเครียดปานกลาง และหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ๓ 8 สัปดาห์ ระดับความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับเครียดน้อย จะเห็นได้ว่าระดับความเครียดของผู้สูงอายุลดลงเป็นลำดับ สอดคล้องกับ ผลการศึกษาเรื่องผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี [8] พบว่า ระดับความเครียดก่อนทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.71 มีค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 58 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 58 โดยผลการทดสอบพบว่า มีระดับความเครียดสูง หลังทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ระยะเวลา 4 สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.32 ค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 43 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 21 โดยผลการทดสอบพบว่า มีระดับความเครียดปานกลาง ส่วนการทดลองโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.79 ค่าคะแนนสูงสุด เท่ากับ 35 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 21 โดยผลการทดสอบพบว่า มีระดับความเครียดปานกลาง

6. สรุปผลการวิจัย

ผลของการใช้โปรแกรมการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ พบว่า ระดับความเครียดของผู้สูงอายุลดลงหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรม โดยที่ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับเครียดมาก หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ๓ 4 สัปดาห์ ระดับความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับเครียดปานกลาง และหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ๓ 8 สัปดาห์ ระดับความเครียดของผู้สูงอายุอยู่ในระดับเครียดน้อย จะเห็นได้ว่าระดับความเครียดของผู้สูงอายุลดลงเป็นลำดับ

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 โปรแกรมการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเพื่อลดความเครียดของผู้สูงอายุ เป็นโปรแกรมที่ประกอบด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย ทำให้ผู้เข้าร่วมต้องเคลื่อนไหวและเกิดการชนกันเอง ในกรณีรุนแรงอาจส่งผลต่อสุขภาพได้ ดังนั้น ผู้ควบคุมกิจกรรมควรชี้แจงกติกา มารยาท ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจชัดเจน ก่อนเริ่มกิจกรรม

7.2 จากผลการวิจัยโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยสามารถลดระดับความเครียดของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี แต่ทั้งนี้ควรมีการทดลองใช้ก่อนนำโปรแกรม ๓ ไปจัดกิจกรรมจริง

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองศรีสะเกษที่ให้ความอนุเคราะห์บุคลากรในการประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายอย่างติดต่อระยะเวลาของการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] Lazarus, R., & Folkman, S. (2000). Stress appraisal and coping. New York: Springer Publishing.
- [2] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2557). แนวทางการดูแลสุขภาพจิตด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- [3] กรมสุขภาพจิต. (2559). ศึกษาความเครียดของคนไทย. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง.
- [4] กรมสุขภาพจิต. (2558). แนวทางการใช้เครื่องมือด้านสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลชุมชน (คลินิกโรคเรื้อรัง) ฉบับปรับปรุง. นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- [5] ชนิตา ไกรเพชร. (2557). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มจังหวัดภาคกลาง โดยมีส่วนร่วมของชุมชน. กรุงเทพฯ: สถาบันการพลศึกษา.
- [6] ธนพล ถาวรศิลป์. (2565). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 13(1), 255-266.
- [7] Cohen, J. (1988). Statistics Power Analysis for the Behavioral Sciences. 2nd ed. New York: Lawrence Earlbaum Associates.
- [8] ธนพล ถาวรศิลป์. (2565). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านกีฬาภูมิปัญญาไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 13(1), 255-266.
- [9] ปาริชาติ คำชู. (2561). ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดภูเก็ต (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). ภูเก็ต: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.
- [10] ศุภางค์ นันตา. (2563). การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนากับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในตำบลแม่สุ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 40(3), 31-49.