

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ
สถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

ผู้วิจัย

นายสมนึก เสืออยู่สาย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

อาจารย์ ดร.กมลภพ ยอดบ่อพลับ

อาจารย์ ดร.ทัศนีย์ ปัทมสนธิ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1.ศึกษากับประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 150 คน แบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.กำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ นำผลจากตอนที่ 1 ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 มาประชุมกลุ่มกับตัวแทนผู้สูงอายุและนักวิชาการสาธารณสุข ทั้งหมดจำนวน 9 ท่าน และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และ 3.ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งประยุกต์ใช้ของ Stufflebeam และคณะ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ผลการศึกษาพบว่า อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 3.01$)

2. ผลการกำหนดแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง คือ การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเอง และการมีความสนใจที่จะแสวงหาความรู้หรือสิ่งใหม่ ๆ ที่นำมาใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของท่าน ด้านการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ ประมาณ 20 - 30 นาที ด้านโภชนาการ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ และด้านการจัดการกับความเครียด คือ ประเด็นปัญหาที่ต้องการประเมินแนวทางพยายามหาทางแก้ไขด้วยตนเองเมื่อมีปัญหากเกิดขึ้น

3. ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก พบว่า ด้านความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.62$) และด้านความเป็นไปได้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$)

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพศาสตร์การพัฒนาศาสตร์

ปีการศึกษา 2554

ลายมือชื่อนักศึกษา.....

ลายมือชื่อประธานที่ปรึกษา.....

ลายมือชื่อกรรมการที่ปรึกษา.....

Title GUIDELINES FOR HEALTH PROMOTION OF THE ELDER CLUB
OF SAOHIN PRIMARY CARE UNIT, PHITSANULOK
Author Mr. Somnuk Suayusai
Advisors Dr. Kamolphob Yodborplub
Dr. Tasnee Pattamason

Abstract

The purpose of this research was to develop guidelines for health promotion of the Elder Club of Saohin Primary Care Unit, Phitsanulok Province. This research was divided into 3 phases: studying the health care behavior of 150 elderly people by using a questionnaire, exploring trends based on the results of phase 1 an average of less than 3.50 and a focus group discussion of 9 academic public health people, and assessing the appropriateness and feasibility of the guidelines by four experts by using a questionnaire based on the Stufflebeam Scale. The findings showed that elder often took care of themselves in terms of health responsibility, exercise, nutrition, interpersonal support, spiritual growth and stress management (\bar{X} = 3.01). It was suggested, by the results, that the guidelines for health promotion of the elder be as follows. In term of health responsibility, they should observe symptoms of their own physical body and seek new knowledge useful for maintaining their health. They should exercise regularly, about 3 times per week, for about 20-30 minutes each time. As for nutrition, they should eat food that contains all 5 groups at least 3 meals a day. As for stress management, they should try to find a way to fix it by themselves. The results of the assessment showed that the suitability and feasibility of the approach to promoting health was at the highest level (\bar{X} = 4.62) and the possibilities were at the highest levels (\bar{X} = 4.58).

Department Master of Arts
Field of Study Development Strategy
Academic Year 2011

Student's Signature.....*S. An*
Advisor's Signature.....*KAMOLPOB*
Co-Advisor's Signature.....*Tasnee Pattamason*

กิตติกรรมประกาศ

แต่ อาจารย์ ดร.ถาวร พงษ์พานิช ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
ด้วยความซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี เพราะได้รับคำแนะนำและช่วยเหลือ
อย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.ถาวร พงษ์พานิช และอาจารย์ ดร.กมลภพ ยอดบ่อพลับ ประธาน
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.ทัศนีย์ ปัทมสนธิ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณา
ให้ข้อเสนอแนะต่างๆ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ช่วยกรุณาตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา
และความเที่ยงตรงของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยและประเมินความเหมาะสมและความ
เป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์
ดร.ประจักษ์ ฉายแสง ที่กรุณาให้เกียรติเป็นกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในการสอบวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณประธานชมรมผู้สูงอายุและผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัย
บ้านเสาทิน นักวิชาการสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่ประจำสถานีนามัยบ้านเสาทินทุกท่าน ที่ให้
การสนับสนุนเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณคณาจารย์และเพื่อนร่วมสาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา รุ่น 8 ทุกท่าน
ที่ให้การสนับสนุนจัดทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้เป็นอย่างดี คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

สมนึก เสืออยู่สาย