

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัย บ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบวิธีการวิจัยและพัฒนา เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ นำผลที่ได้มากำหนดเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและนำไปประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ สถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

ขั้นตอนที่ 2 ผลการสังเคราะห์แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

ขั้นตอนที่ 3 ผลการศึกษาการประเมินด้านความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

สำหรับความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ มีดังนี้

- | | | | |
|----|-----------|-----|--|
| 1) | n | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม |
| 2) | \bar{x} | แทน | ค่าเฉลี่ย (Mean) |
| 3) | S.D | แทน | ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) |

ขั้นตอนที่ 1 ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
สถานีอนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 150)

ข้อมูลสถานภาพทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	45	30.00
หญิง	105	70.00
รวม		100.00
2. อายุ		
60-69 ปี	64	42.67
70-79 ปี	63	42.00
80-89 ปี	22	14.67
มากกว่า 90 ปี	1	0.67
รวม		100.00
3. สถานภาพ		
โสด	5	3.33
สมรส	95	63.33
หม้าย	48	32.00
หย่า/แยก	2	1.33
รวม		100.00
4. ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	19	12.67
ประถมศึกษา	128	85.33
มัธยมศึกษาตอนต้น	1	0.67
มัธยมศึกษาตอนปลาย	2	1.33
อนุปริญญา	-	-
ปริญญาตรี	-	-
สูงกว่าปริญญาตรี	-	-
รวม		100.00

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
5. อาชีพ		
ไม่มีอาชีพ	55	36.67
รับจ้าง	30	20.00
ค้าขาย	22	14.67
เกษตรกรรวม	39	26.00
ข้าราชการบำนาญ	-	-
อื่นๆ โปรดระบุ	4	2.67
รวม		100.00
6. รายได้		
ไม่มีรายได้	16	10.67
ต่ำกว่า 2,000 บาทต่อเดือน	117	78.00
2,000-5,000 บาทต่อเดือน	17	11.33
มากกว่า 5,000 บาทต่อเดือน	-	-
รวม		100.00

จากตาราง 1 ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับผลการศึกษา พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาดหิน จังหวัดพิษณุโลก ที่เป็นกลุ่มประชากรในการศึกษาคั้งนี้ สามารถอธิบายและนำเสนอผลการศึกษาดังนี้

1. เพศ พบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 70 และเพศชาย จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ตามลำดับ

2. อายุ พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีอายุ 60-69 ปี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 42.67 รองลงมา คือ ประชากรที่มีอายุระหว่าง 70-79 ปี จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 42 ประชากรที่มีอายุระหว่าง 80-89 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.67 และน้อยที่สุดอายุมากกว่า 90 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.67 ตามลำดับ

3. สถานภาพสมรส พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คือ สมรส จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 รองลงมาเป็นประชากรที่มีสถานภาพสมรส คือ หม้าย จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 32 เป็นประชากรที่มีสถานภาพสมรสคือ โสด จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 และสุดท้ายคือ เป็นประชากรที่มีสถานภาพสมรสคือ หย่า/แยก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.33 ตามลำดับ

4. ระดับการศึกษา พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาสูงสุด คือ ระดับประถมศึกษา จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 85.33 รองลงมาเป็นประชากรที่มีวุฒิการศึกษา คือ ไม่ได้เรียนหนังสือ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 12.67 มัธยมศึกษาตอนปลาย

จำนวน 2 คน คิดร้อยละ 1.33 และสุดท้ายคือ เป็นประชากรที่มีวุฒิการศึกษา คือ มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.67 ตามลำดับ ส่วน อนุปริญญา ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี ไม่มี

5. อาชีพ พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ คือ ไม่มีอาชีพ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 รองลงมาคือ อาชีพเกษตรกร จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26 อาชีพรับจ้าง จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 20 อาชีพค้าขาย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.67 และสุดท้าย ไม่ได้ระบุอาชีพ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.67 ตามลำดับ ส่วนอาชีพข้าราชการบำนาญ ไม่มี

6. รายได้ พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ต่ำกว่า 2,000 บาท จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 78 รองลงมาคือ ประชากรที่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 2,000 – 5,000 บาท จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 11.33 และสุดท้าย คือ ประชากรที่ไม่มีรายได้ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 10.67 ตามลำดับ ส่วนรายได้ต่อเดือนมากกว่า 5,000 บาท ไม่มี

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง	x	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1	ท่านไปตรวจสุขภาพกับแพทย์เพื่อค้นหาความผิดปกติ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	3.95	0.21	เป็นประจำ
2	ท่านสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเอง	2.23	0.92	บางครั้ง
3	ท่านมีความสนใจที่จะแสวงหาความรู้หรือสิ่งใหม่ ๆ ที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของท่าน	2.45	1.03	บางครั้ง
4	ท่านอ่านข่าวสาร ฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ	3.26	1.01	บ่อยครั้ง
5	ท่านบอกกับญาติเมื่อรู้สึกไม่ค่อยสบาย	3.04	0.89	บ่อยครั้ง

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อ ที่	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิด เห็น
6	ท่านชื่อยามารับประทานเองเมื่อมีอาการไม่ สบาย	3.29	0.63	บางครั้ง
ค่าเฉลี่ยรวม		3.04	0.38	บ่อยครั้ง

จากตาราง 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ในภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 3.04$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าสูงสุด คือ ท่านไปตรวจสุขภาพกับแพทย์เพื่อค้นหาความผิดปกติอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.95$) อยู่ในระดับเป็นประจำ รองลงมาคือ ท่านชื่อยามารับประทานเองเมื่อมีอาการไม่สบาย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.29$) อยู่ในระดับบางครั้ง และมีค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุดคือ ท่านสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายเกิดขึ้นกับตนเอง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 2.23$) อยู่ในระดับบางครั้ง ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ ที่	ด้านการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิด เห็น
1	ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที	2.57	0.96	บ่อยครั้ง
2	ท่านมีการเตรียมร่างกายโดยการทำให้ร่างกาย อบอุ่นก่อนออกกำลังกาย	3.37	0.81	บ่อยครั้ง

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อ ที่	ด้านการออกกำลังกาย	\bar{x}	S.D.	ระดับความคิดเห็น
3	ในการออกกำลังกายท่านเริ่มจากการทำท่าเบา ๆ ก่อน	2.93	0.97	บ่อยครั้ง
4	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนการหยุดออกกำลังกายแต่ละครั้ง	3.08	1.01	บ่อยครั้ง
5	ท่านทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสายหรือออกกำลังกายโดยการเดินเล่น รำมวยจีน กายบริหารหรือออกกำลังกายอย่างอื่น	3.01	1.03	บ่อยครั้ง
6	ท่านได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องใช้กำลังกาย เช่น ทำสวนทำนา ทำงานบ้าน หรือปลูกต้นไม้	3.23	0.82	บ่อยครั้ง
ค่าเฉลี่ยรวม		3.12	.56	บ่อยครั้ง

จากตาราง 3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อด้านการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับบางครั้ง ($\bar{x} = 3.12$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าสูงสุด คือ ท่านมีการเตรียมร่างกายโดยการทำให้ร่างกายอบอุ่นก่อนออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย ($x = 3.37$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง รองลงมาคือ ท่านได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องใช้กำลังกาย เช่น ทำสวนทำนา ทำงานบ้าน หรือปลูกต้นไม้ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 3.23$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง และมีค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุดคือ ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.57$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านโภชนาการ จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ ที่	ด้านโภชนาการ	\bar{x}	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ	2.73	1.17	บางครั้ง
2	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด	3.06	0.84	บางครั้ง
3	ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมันหรือไขมันเจือปน	3.11	0.75	บางครั้ง
4	ท่านดื่มสุรา ยาดองเหล้า เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น M-150 หรือยี่ห้ออื่น ๆ	3.58	0.66	ไม่เคย
5	ท่านรับประทานผักและผลไม้	3.45	0.76	บ่อยครั้ง
6	ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ	3.07	0.93	บางครั้ง
ค่าเฉลี่ย		3.17	0.37	บ่อยครั้ง

จากตาราง 4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อด้านโภชนาการในภาพรวมอยู่ในระดับบางครั้ง ($\bar{x}=3.17$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าสูงสุด คือ ท่านดื่มสุรา ยาดองเหล้า เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น M-150 หรือยี่ห้ออื่น ๆ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}=3.58$) อยู่ในระดับไม่เคย รองลงมาคือ ท่านรับประทานผักและผลไม้ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}=3.45$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง และมีค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุดคือ ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}=2.73$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ ที่	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	\bar{x}	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1	ท่านร่วมงานสังคมต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ	2.98	.99	บ่อยครั้ง
2	ท่านร่วมรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว	2.98	.83	บ่อยครั้ง
3	ท่านพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง	2.72	.83	บ่อยครั้ง
4	ท่านติดต่อพูดคุยหรือเยี่ยมเยียนญาติและเพื่อนฝูง	2.73	.83	บ่อยครั้ง
5	ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมในบ้านร่วมกัน เช่น รับประทานอาหารหรือดูโทรทัศน์ด้วยกัน	3.02	1.01	บ่อยครั้ง
6	ท่านเป็นที่ปรึกษาให้กับทุกคนในครอบครัว	2.92	.87	บ่อยครั้ง
ค่าเฉลี่ย		2.89	.60	บ่อยครั้ง

จากตาราง 5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{x} = 2.89$) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า ข้อที่มีค่าสูงสุด คือ ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมในบ้านร่วมกัน เช่น รับประทานอาหารหรือดูโทรทัศน์ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 3.02$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง รองลงมาคือ ท่านร่วมงานสังคมต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับข้อท่านร่วมรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.98$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง และมีค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุดคือ ท่านพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.72$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ ที่	ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ	\bar{x}	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1	ท่านตั้งเป้าหมายในการใช้ชีวิตของท่าน	2.50	.86	บ่อยครั้ง
2	ท่านประสบความสำเร็จในเรื่องที่ได้กระทำไว้	2.51	.76	บ่อยครั้ง
3	ท่านได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ	2.69	.734	บ่อยครั้ง
4	ท่านรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต	2.89	.81	บ่อยครั้ง
5	ท่านมีความสุขและพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่	2.95	.83	บ่อยครั้ง
6	ท่านยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	3.03	.83	บ่อยครั้ง
ค่าเฉลี่ย		2.76	.55	บ่อยครั้ง

จากตาราง 6 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อด้านการพัฒนาจิตวิญญาณในภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{x} = 2.76$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าสูงสุด คือ ท่านยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 3.03$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง รองลงมาคือ ท่านมีความสุขและพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับข้อท่านร่วมรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.89$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง และมีค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุดคือ ท่านตั้งเป้าหมายในการใช้ชีวิตของท่านมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.50$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ด้านการจัดการกับความเครียด	\bar{x}	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1	ท่านพยายามหาทางแก้ไขด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น	2.75	0.80	บ่อยครั้ง
2	ท่านสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ	2.89	0.84	บ่อยครั้ง
3	เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ ท่านปรึกษาผู้ที่ใกล้ชิดเพื่อระบายความรู้สึก	2.83	0.81	บ่อยครั้ง
4	ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ทางศาสนา	3.05	0.94	บ่อยครั้ง
5	เมื่อท่านนอนไม่หลับจากความเครียด ท่านแก้ปัญหาด้วยการใช้ยา	3.57	0.63	ไม่เคย
6	ท่านหงุดหงิดกับปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้น	3.23	0.91	บางครั้ง
ค่าเฉลี่ย		3.05	0.45	บ่อยครั้ง

จากตาราง 7 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อด้านการจัดการความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง ($\bar{x} = 3.05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าสูงสุด คือ เมื่อท่านนอนไม่หลับจากความเครียดท่านแก้ปัญหาด้วยการใช้ยา มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 3.57$) อยู่ในระดับไม่เคย รองลงมาคือ ท่านหงุดหงิดกับปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้น มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 3.23$) อยู่ในระดับบางครั้ง และมีค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุดคือ ท่านพยายามหาทางแก้ไขด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.75$) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายด้าน

ด้านที่	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	\bar{x}	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง	3.04	0.38	บ่อยครั้ง
2	ด้านการออกกำลังกาย	3.12	0.56	บ่อยครั้ง
3	ด้านโภชนาการ	3.17	0.37	บ่อยครั้ง
4	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.90	0.60	บ่อยครั้ง
5	ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ	2.77	0.56	บ่อยครั้ง
6	ด้านการจัดการกับความเครียด	3.05	0.45	บ่อยครั้ง
ภาพรวม		3.01	0.27	บ่อยครั้ง

จากตาราง 8 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยครั้ง (\bar{x} = 3.01) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าสูงสุด คือ ด้านโภชนาการ มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 3.17) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง รองลงมาคือ ด้านการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 3.12) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง และมีค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุดคือ ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ (\bar{x} = 2.77) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ได้ทราบถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์โดยใช้ค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 หรือข้อคำถามที่พิจารณาแล้วเห็นว่าควรมีการนำไปสังเคราะห์ โดยการประชุมกลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยนำไปพิจารณาร่วมกับคำร้อยละที่มีค่าทางด้านลบในรายข้อของแต่ละด้าน เพื่อนำมาเป็นแนวทางของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ดังรายการต่อไปนี้

1. ด้านการความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ได้แก่

1.1 ผู้สูงอายุขาดการสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 2.23) อยู่ในระดับบางครั้ง ในข้อนี้มีการเสนอจากการประชุมกลุ่ม โดยนักวิชาการสาธารณสุขให้มีการปรับปรุงเพื่อหาแนวทาง เพราะพิจารณาจากจำนวนคำร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า มีผู้สูงอายุจำนวนมากละเลยการสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเอง

1.2 ผู้สูงอายุควรมีความสนใจที่จะแสวงหาความรู้หรือสิ่งใหม่ ๆ ที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของท่าน ค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 2.45) อยู่ในระดับบางครั้ง ในข้อนี้มีการ

เสนอจากการประชุมกลุ่ม โดยนักวิชาการสาธารณสุขให้มีการปรับปรุงเพื่อหาแนวทาง เพราะพิจารณาจากจำนวนคำร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนมากเลยการให้ความสนใจที่จะแสวงหาความรู้หรือสิ่งใหม่ ๆ ที่จะนำมา ใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเอง

2. ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

2.1 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 2.57) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ในข้อนี้มีการเสนอจากการประชุมกลุ่ม โดยนักวิชาการสาธารณสุขให้มีการปรับปรุง เพื่อหาแนวทาง เพราะพิจารณาจากจำนวนคำร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที

3. ด้านโภชนาการ ได้แก่

3.1 การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 2.73) ในข้อนี้มีการเสนอจากการประชุมกลุ่ม โดยนักวิชาการสาธารณสุขให้มีการปรับปรุง เพื่อหาแนวทาง เพราะพิจารณาจากจำนวนคำร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนมากเลยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในข้อนี้ไม่ต้องมีการเสนอแนวทางในการหาข้อสรุปปัญหาเนื่องจากมีความเหมาะสมดีแล้ว

5. ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ ในข้อนี้ไม่ต้องมีการเสนอแนวทางในการหาข้อสรุปปัญหาเนื่องจากมีความเหมาะสมดีแล้ว

6. ด้านการจัดการกับความเครียด ได้แก่

6.1 ผู้สูงอายุพยายามหาทางแก้ไขด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 2.75) อยู่ในระดับบ่อยครั้ง ในข้อนี้มีการเสนอจากการประชุมกลุ่ม โดยนักวิชาการสาธารณสุขให้มีการปรับปรุง เพื่อหาแนวทาง เพราะพิจารณาจากจำนวนคำร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนมากพยายามหาทางแก้ไขด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 ผลการสังเคราะห์แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการสังเคราะห์แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การสังเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติงานและข้อมูลจากการประชุมกลุ่ม โดยนำเสนอในตาราง 9

2. ประเด็นเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

3. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

ผลการประชุมกลุ่มผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง

การชื้อยามารับประทานเองเมื่อมีอาการไม่สบาย จากการแปลความหมายอยู่ในระดับความคิดเห็นบางครั้ง อยู่ในเกณฑ์ดีแล้ว ควรทำการยกเว้น เนื่องจากผู้สูงอายุเมื่อมีอาการเจ็บป่วยส่วนมากจะไปตรวจสุขภาพกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พยาบาล และพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติและปฏิบัติตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ข้อที่ต้องทำการเสนอแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ คือ 1) ผู้สูงวัยควรมีความสนใจที่จะแสวงหาความรู้หรือสิ่งใหม่ ๆ ที่จะนำมา ใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ที่มีข่าวสารด้านสุขภาพ เช่น รายการโทรทัศน์ช่อง 3 ในการพบแพทย์ ไม่ใช่เรื่องยากของคุณถนอมแม่ เป็นวิทยากรที่มีแพทย์มาให้ข้อมูลในการดูแลสุขภาพ และอาจมีการเข้าฟังหรือร่วมโครงการหรือกิจกรรมเพื่ออบรมให้ความรู้ทางด้านดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 2) การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเอง อาจเป็นการสังเกตทั้งทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการพึ่งพาตนเองและการแสวงหาความช่วยเหลือดังคำพูดที่ว่า คุณตา คุณยายควรดูแลตนเองด้วยการสังเกตอาการผิดปกติตนเองหรือ และคุณตา คุณยายแข็งแรง เพราะว่าดูแลและสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายเพื่อนำไปสู่การรู้ทันต่อโรคและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างทันท่วงทีหรือการบรรเทาความไม่สุขสบาย พร้อมกับการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับภาวะโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวพร้อมกับเลือกบริโภคที่เป็นประโยชน์ต่อวัยสูงอายุ

2. ด้านการออกกำลังกาย

1) การเตรียมร่างกายโดยการทำให้ร่างกายอบอุ่นก่อนออกกำลังกาย 2) มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนการหยุดออกกำลังกายแต่ละครั้ง 3) การออกกำลังกายท่านเริ่มจากการทำท่าเบา ๆ ก่อน 4) ทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสายหรือออกกำลังกายโดยการเดินเล่น รำมวยจีน การบริหาร หรือออกกำลังกายอย่างอื่น สถานีนอนามัยควรมีแผนในออกกำลังกาย เช่น วิธีการออกกำลังกาย มีการจัดเครื่องออกกำลังกาย สถานที่ที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมส่งเสริมให้ร่วมความร่วมมือต่อกิจกรรม มีสถานที่ออกกำลังกาย เครื่องมือในการออกกำลังกาย และมีกิจกรรมเดิน รำมวยจีน หรือการออกกำลังกายอย่างอื่น เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความเหมาะสมทำให้ร่างกายแข็งแรง เนื่องจากการเคลื่อนไหวเป็นการขับเหงื่อซึ่งเป็นของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ลดอาการปวดเมื่อยได้ด้วย และควรให้เจ้าหน้าที่

สาธารณสุขให้ความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และโทษของการออกกำลังกายที่ผิดวิธี และควรหยุดออกกำลังกายถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น หายใจไม่เต็มที ชักกระตุก เป็นต้น

3. ด้านโภชนาการ

1) การดื่มสุรา ยาดองเหล้า เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น M -150 หรือยี่ห้ออื่น ๆ
 2) การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมันหรือไขมันเจือปน 3) เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ
 4) การรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด อย่างไรก็ตาม
 แนวทางในการดูแลตนเองด้านโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุจะสามารถช่วยผู้สูงอายุให้มีศักยภาพ
 ในการพึ่งตนเองได้มากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุในปีพุทธศักราช 2555 เป็นผู้สูงอายุที่มีความรู้มี
 ความเข้าใจอันจะนำไปสู่การปฏิบัติตนด้านโภชนาการต่างๆ ของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมใน
 ชีวิตประจำวัน และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีอันหมายถึงการอยู่เป็นมั่งขวัญ
 ของครอบครัวต่อไป ควรงดเว้นอาหารประเภทสุรา ยาดองเหล้า เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ
 อาหารที่ไขมันสูง เช่นมันหมู เนื้อสัตว์ติดมัน ตลอดจนอาหารที่มีรสจัด และงดการสูบบุหรี่

4. ด้านการจัดการกับความเครียด

1) การนอนไม่หลับจากความเครียด ท่านแก้ปัญหาด้วยการใช้ยา 2) การ
 หงุดหงิดกับปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้น มีกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ
 มีโครงการธรรมะอาสาสมัคร มีโครงการจัดนำเที่ยวทำบุญ 9 วัด หรือจัดโครงการเทศนาให้ฟัง

ด้านเนื้อหา สำหรับผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติงานร่วมกับหลักการ และทฤษฎี
 เพื่อให้เกิดประโยชน์และความชัดเจนเกี่ยวกับเนื้อหาที่การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรม
 ผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสานหิน จังหวัดพิษณุโลก

ตาราง 9 การสังเคราะห์ข้อมูลจากการปฏิบัติการในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจากการสนทนากลุ่ม สถานีอนามัยบ้านเสาคหิน จังหวัดพิษณุโลก

ประเด็นปัญหา	ผลการประชุมกลุ่ม	หลักการทฤษฎีที่สนับสนุน	แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ
<p>1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง</p> <p>1) ท่านสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย ที่เกิดขึ้นกับตนเอง</p> <p>2) ท่านมีความสนใจที่จะแสวงหาคำรู้หรือสิ่งใหม่ๆ ที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของท่าน</p>	<p>1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง</p> <p>1) เมื่อไม่สบายหรือผิดปกติ ก็จะไม่ดูแลตนเองหรือบางครั้งก็ไม่ไปปรึกษาเจ้าหน้าที่อนามัย พยาบาล และแพทย์</p> <p>2) ผู้สูงอายุไม่สนใจการอ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ที่มีข่าวสารด้านสุขภาพและไม่สนใจเข้าร่วมฟังหรือร่วมโครงการและกิจกรรมเพื่ออบรมให้ความรู้ทางด้านดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ</p>	<p>(Pender, 1996 อ้างถึงใน นิรมล อินทฤทธิ์, 2547 : 31) พฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองเป็นพฤติกรรมที่สำคัญที่จะกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมการแสวงหาจะช่วยให้บุคคลมีความรู้ด้านสุขภาพ สามารถนำไปปฏิบัติได้ และการไปตรวจสุขภาพจะช่วยให้บุคคลรู้จักภาวะสุขภาพของตน สามารถเตรียมดูแลส่งเสริมสุขภาพได้ถูกต้องทางมากขึ้น</p>	<p>1. จัดชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นความรู้และกระตุ้นให้การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย</p> <p>2. แนะนำด้านการวางแผนในแบบปลาย เช่น ด้านรายได้ ที่อยู่อาศัย การรักษาสุขภาพจิต</p> <p>3. จัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง</p> <p>4. ประชาสัมพันธ์การรับฟังวิทยุ หอกระจายข่าว หรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ การอ่านหนังสือ หรือเอกสารแผ่นพับเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย</p>

ประเด็นปัญหา	ผลการประชุมกลุ่ม	หลักการ/ทฤษฎีที่สนับสนุน	แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ
<p>2. ด้านการออกกำลังกาย</p> <p>1) ทำนอกร่างกายอย่างสม่ำเสมอประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที</p>	<p>2. ด้านการออกกำลังกาย</p> <p>1) ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้งครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที</p>	<p>(Pender, 1996 อ้างถึงใน จารุณี วาระหัส และอริสา จิตต์วิบูลย์, 2553 : 19 - 20) การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุมีหลายชนิดที่สามารถเลือกทำได้ โดยมีหลักทั่วไป คือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที มีการเหยียดกล้ามเนื้อของร่างกาย การเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ เร็วหรือช้า แรงหรือค่อย เป็นไปตามชนิดและวิธีของการออกกำลังกายชนิดนั้น ๆ</p>	<p>1. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก</p> <p>2. ด้านวิชาการและประชาสัมพันธ์ เช่น วีดีทัศน์ให้บริการ วารสาร แผ่นพับ เป็นต้น</p> <p>3. ด้านบุคลากรให้บริการ อาทิเช่น มีวิทยากรแนะนำในการออกกำลังกายอบรมแกนนำในการให้คำปรึกษาได้ เป็นต้น</p> <p>4. ด้านชนิดกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน ชมรมรำมวยจีน โยคะ เป็นต้น</p>

ประเด็นที่พัฒนา	ผลการประชุมกลุ่ม	หลักการทฤษฎีที่สนับสนุน	แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ
<p>3. ด้านโภชนาการ</p> <p>1) ทำนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ</p>	<p>3. ด้านโภชนาการ</p> <p>1) ผู้สูงอายุจำนวนมากและเลยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบ ทั้ง 5 หมู่ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ</p>	<p>(Pender, 1996 อ้างถึงใน จารุณี วาระพัทธ์ และอริสา จิตต์วิบูลย์, 2553 : 22) การรับประทานอาหารในวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุควรจะต้องรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทุกหมู่ ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ. นแต่ละวัน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมีผลทำให้ความอยากอาหารลดลง การจัดเตรียมอาหารที่มีคุณค่า และมีปริมาณเพียงพอ กับความต้องการ โดยจัดให้อยู่ในรูปแบบที่สวายนามีสรสชาติน่ารับประทาน เป็นอาหารย่อยง่าย และการลดปริมาณอาหารในแต่ละครั้งลง เพิ่มจำนวนมื้ออาหารมากขึ้นหมุนเวียนชนิดอาหารที่รับประทาน ไม่ให้ซ้ำซากจำเจ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถรับประทานอาหารเพียงพอได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง</p>	<p>แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำแผ่นพับเกี่ยวกับหลักโภชนาการทางด้านอาหาร นำกลับไปเพื่อให้บุตรหลานอ่านให้ฟังได้ 2. จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุที่ปลอดภัยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ 3. จัดกิจกรรมสาธิตอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงอายุ 4. จัดกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือเพื่อน 5. มีกิจกรรมความรู้การปลูกพืชผักเพื่อบริโภคและรักษาโรคได้พร้อมกิจกรรมนำสู่การปฏิบัติ

ตาราง 9 (ต่อ)

ประเด็นที่พัฒนา	ผลการประชุมกลุ่ม	หลักการ/ทฤษฎีที่สนับสนุน	แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ
<p>4. ด้านการจัดการกับความเครียด</p> <p>1) ท่านพยายามหาทางแก้ไขด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น</p>	<p>4. ด้านการจัดการกับความเครียด</p> <p>1) ผู้สูงอายุพยายามหาทางแก้ไขด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น</p>	<p>(Pender, 1996 อ้างถึงใน จารุณี วาระหัส และอริสา จิตต์วิบูลย์, 2553 : 23) การจัดการกับภาวะเครียดของผู้สูงอายุเป็นแบบแผนพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้สูงอายุที่พยายามจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามต่อภาวะสุขภาพ เพื่อลดการคุกคามนั้น และดำรงไว้ซึ่งภาวะสมดุลร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้</p>	<p>แนวทางการส่งเสริมสุขภาพ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. จัดกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น วันพ่อ วันแม่ และเทศกาลสงกรานต์รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น 2. มีโครงการชมระอภาสุชมชน มีโครงการจัดนำเที่ยวทำบุญ 9 วัด หรือจัดโครงการเทศนาให้ฟังธรรม 3. มีกิจกรรมใช้หลักธรรมะโอสภใน การรักษาโรคต่างๆ เช่นโรคเครียด โรคความดันโลหิตสูงได้

สรุป 4 ประเด็นปัญหาที่ได้ศึกษามาในภาพรวมของการกำหนดแนวทางการให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก มีรายละเอียด ดังนี้

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง มีประเด็นปัญหาที่ต้องการประเมินแนวทางจำนวน 4 ข้อ ดังนี้

1) จัดชมรมผู้สูงวัยเพื่อเป็นความรู้และกระตุ้นให้การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

2) แนะนำด้านการวางแผนในบั้นปลาย เช่น ด้านรายได้ ที่อยู่อาศัย การรักษาสุขภาพจิต

3) จัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง

4) ประชาสัมพันธ์การรับฟังวิทยุ หอกระจายข่าว หรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพการอ่านหนังสือ หรือเอกสารแผ่นพับเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย

2. ด้านการออกกำลังกาย มีประเด็นปัญหาที่ต้องการประเมินแนวทางจำนวน 4 ข้อ ดังนี้

1) ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

2) ด้านวิชาการและประชาสัมพันธ์ เช่น วิทยุทัศน์ให้บริการ วารสาร แผ่นพับ

เป็นต้น

3) ด้านบุคลากรให้บริการ อาทิเช่น วิทยากรแนะนำในการออกกำลังกายอบรมแกนนำในการให้คำปรึกษาได้ เป็นต้น

4) ด้านชนิดกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน ชมรมรำมวยจีน โยคะ เป็นต้น

3. ด้านโภชนาการ มีประเด็นปัญหาที่ต้องการประเมินแนวทางจำนวน 5 ข้อ ดังนี้

1) ทำแผ่นพับเกี่ยวกับหลักโภชนาการทางด้านอาหาร นำกลับไปเพื่อให้บุตรหลานอ่านให้ฟังได้

2) จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุกินอยู่ปลอดภัยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ

3) จัดกิจกรรมสาริตอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงอายุ

4) จัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน

5) ฝึกอบรมความรู้การปลูกพืชผักเพื่อบริโภคและรักษาโรคได้พร้อมกิจกรรมนำสู่การปฏิบัติ

4. ด้านการจัดการกับความเครียด มีประเด็นปัญหาที่ต้องการประเมินแนวทาง จำนวน 3 ข้อ ดังนี้

1) จัดกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น วันพ่อ วันแม่ และเทศกาลสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น

2) จัดโครงการธรรมะอาภาสู่มชชน มีโครงการจัดนำเที่ยวทำบุญ 9 วัด หรือจัดโครงการเทศนาให้ฟังธรรม

3) จัดกิจกรรมใช้หลักธรรมะโอสถในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเครียด โรคความดันโลหิตสูงได้

ขั้นตอนที่ 3 ผลการศึกษาการประเมินด้านความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก

การศึกษากการประเมินด้านความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ผู้ประเมินคือ ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความชำนาญทางด้านสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 4 ท่าน มาทำการประเมินแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเป็นลักษณะเป็นมาตราส่วนแบบประมาณค่า 5 ระดับ โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ซึ่งได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ และด้านการจัดการกับความเครียด ดังตาราง 10 - 19

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัย บ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ ที่	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง	ความเหมาะสม		ระดับความคิดเห็น
		\bar{X}	S.D.	
1	จัดชมรมผู้สูงวัย เพื่อเป็นความรู้และกระตุ้นให้ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	4.75	0.50	มากที่สุด
2	แนะนำด้านการวางแผนในบั้นปลาย เช่น ด้าน รายได้ ที่อยู่อาศัย การรักษาสุขภาพจิต	5.00	0.00	มากที่สุด
3	จัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมิน สภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง	5.00	0.00	มากที่สุด
4	ประชาสัมพันธ์การรับฟังวิทยุ หอกระจายข่าว หรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพการอ่าน หนังสือ หรือเอกสารแผ่นพับเกี่ยวกับสุขภาพ อนามัย	4.75	0.50	มากที่สุด
ภาพรวม		4.88	0.25	มากที่สุด

จากตาราง 10 พบว่า ผลการประเมินด้านความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายข้อ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.88) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ แนะนำด้านการวางแผนในบั้นปลาย เช่น ด้านรายได้ ที่อยู่อาศัย การรักษาสุขภาพจิต เท่ากับ จัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง (\bar{X} = 5.00) รองลงมา คือ จัดชมรมผู้สูงวัย เพื่อเป็นความรู้และกระตุ้นให้การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เท่ากับ ประชาสัมพันธ์การรับฟังวิทยุ หอกระจายข่าว หรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพการอ่านหนังสือหรือเอกสารแผ่นพับเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย (\bar{X} = 4.75) อยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัย บ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านการออกกำลังกาย จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ ที่	ด้านการออกกำลังกาย	ความเหมาะสม		ระดับความคิดเห็น
		\bar{x}	S.D.	
1	ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.50	0.58	มากที่สุด
2	ด้านวิชาการและประชาสัมพันธ์ เช่น วีดิทัศน์ ให้บริการ วารสาร แผ่นพับ เป็นต้น	4.25	0.96	มาก
3	ด้านบุคลากรให้บริการ อาทิเช่น มีวิทยากร แนะนำในการออกกำลังกาย อบรมแกนนำในการ ให้คำปรึกษาได้ เป็นต้น	4.50	0.58	มากที่สุด
4	ด้านชนิดกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน ชมรมรำมวยจีน โยคะ เป็นต้น	4.75	0.50	มากที่สุด
ภาพรวม		4.50	0.61	มากที่สุด

จากตาราง 11 พบว่า ผลการประเมินด้านความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายชื่อ ด้านการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 4.50) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ ด้านชนิดกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน ชมรมรำมวยจีน โยคะ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 4.75) รองลงมา คือ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ ด้านบุคลากรให้บริการ อาทิเช่น มีวิทยากรแนะนำในการออกกำลังกาย อบรมแกนนำในการให้คำปรึกษาได้ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 4.50) อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านวิชาการและประชาสัมพันธ์ เช่น วีดิทัศน์ ให้บริการ วารสาร แผ่นพับ เป็นต้น (\bar{x} = 4.25) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านโภชนาการ จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ ที่	ด้านโภชนาการ	ความเหมาะสม		ระดับความ คิดเห็น
		\bar{x}	S.D.	
1	ทำแผ่นพับเกี่ยวกับหลักโภชนาการทางด้านอาหาร นำกลับไปเพื่อให้บุตรหลานอ่านให้ฟังได้	4.00	1.15	มาก
2	จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุกินอยู่ปลอดภัยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ	4.75	0.50	มากที่สุด
3	จัดกิจกรรมสาริดอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงวัย	4.75	0.50	มากที่สุด
4	จัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน	4.25	0.96	มาก
5	ฝึกอบรมความรู้การปลูกพืชผักเพื่อบริโภคและรักษาโรคได้พร้อมกิจกรรมนำสู่การปฏิบัติ	4.00	0.82	มาก
ภาพรวม		4.35	0.66	มาก

จากตาราง 12 พบว่า ผลการประเมินด้านความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายข้อ ด้านโภชนาการ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 4.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุกินอยู่ปลอดภัยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ เท่ากับ จัดกิจกรรมสาริดอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงวัย มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 4.75) รองลงมา คือ จัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 4.25) อยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ทำแผ่นพับเกี่ยวกับหลักโภชนาการทางด้านอาหาร นำกลับไปเพื่อให้บุตรหลานอ่านให้ฟังได้ เท่ากับ ฝึกอบรมความรู้การปลูกพืชผักเพื่อบริโภคและรักษาโรคได้พร้อมกิจกรรมนำสู่การปฏิบัติ (\bar{x} = 4.00) อยู่ในระดับมากตามลำดับ

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัย บ้านเสาคิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ ที่	ด้านการจัดการกับความเครียด	ความเหมาะสม		ระดับความคิดเห็น
		\bar{x}	S.D.	
1	จัดกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น วันพ่อ วันแม่ และเทศกาลสงกรานต์รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น	5.00	0.00	มากที่สุด
2	จัดโครงการธรรมะอาภาสู่ชุมชน มีโครงการจัดนำเที่ยวทำบุญ 9 วัด หรือจัดโครงการเทศนาให้ฟังธรรม	4.50	0.58	มากที่สุด
3	จัดกิจกรรมใช้หลักธรรมะโอสธในการรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคเครียด โรคความดันโลหิตสูงได้	4.75	0.50	มากที่สุด
ภาพรวม		4.75	0.17	มากที่สุด

จากตาราง 13 พบว่า ผลการประเมินด้านความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาคิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายข้อ ด้านการจัดการกับความเครียด ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.75$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ จัดกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น วันพ่อ วันแม่ และเทศกาลสงกรานต์รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 5.00$) รองลงมา คือ จัดกิจกรรมใช้หลักธรรมะโอสธในการรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคเครียด โรคความดันได้ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.75$) อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ จัดโครงการธรรมะอาภาสู่ชุมชน มีโครงการจัดนำเที่ยวทำบุญ 9 วัด หรือจัดโครงการเทศนาให้ฟังธรรม ($\bar{x} = 4.50$) อยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก จำแนกเป็นรายด้าน

ด้านที่	ประเมินด้านความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก	ความเหมาะสม		ระดับความคิดเห็น
		\bar{X}	S.D.	
1	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง	4.88	0.25	มากที่สุด
2	ด้านการออกกำลังกาย	4.50	0.61	มากที่สุด
3	ด้านโภชนาการ	4.35	0.66	มาก
4	ด้านการจัดการกับความเครียด	4.75	0.17	มากที่สุด
ภาพรวม		4.62	0.39	มากที่สุด

จากตาราง 14 พบว่า ผลการประเมินด้านความเหมาะสมของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายด้านในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 4.62) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 4.88) รองลงมา คือ ด้านการจัดการกับความเครียด (\bar{X} = 4.75) อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านโภชนาการ (\bar{X} = 4.35) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง	ความเป็นไปได้		ระดับความคิดเห็น
		\bar{X}	S.D.	
1	จัดชมรมผู้สูงวัย เพื่อเป็นความรู้และกระตุ้นให้การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	4.75	0.50	มากที่สุด
2	แนะนำด้านการวางแผนในบ้านปลาย เช่น ด้านรายได้ ที่อยู่อาศัย การรักษาสุขภาพจิต	4.50	0.58	มากที่สุด

ตาราง 15 (ต่อ)

ด้าน ที่	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง	ความเป็นไปได้		ระดับ ความ คิดเห็น
		\bar{X}	S.D.	
3	จัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง	5.00	0.00	มากที่สุด
4	ประชาสัมพันธ์การรับฟังวิทยุ หอกระจายข่าว หรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพการอ่านหนังสือหรือเอกสาร แผ่นพับเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย	4.75	0.50	มากที่สุด
ภาพรวม		4.75	0.35	มากที่สุด

จากตาราง 15 พบว่า ผลการประเมินด้านความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายชื่อ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 4.75) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า ข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ จัดตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำเพื่อประเมินสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 5.00) รองลงมา คือ จัดชมรมผู้สูงวัย เพื่อเป็นความรู้และกระตุ้นให้การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เท่ากับประชาสัมพันธ์การรับฟังวิทยุ หอกระจายข่าว หรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพการอ่านหนังสือ หรือเอกสารแผ่นพับเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 4.75) อยู่ในระดับมากที่สุด และมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ แนะนำด้านการวางแผนในวันปลาย เช่น ด้านรายได้ที่อยู่อาศัย การรักษาสุขภาพจิต (\bar{X} = 4.50) อยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัย บ้านเสาคิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านการออกกำลังกาย จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ ที่	ด้านการออกกำลังกาย	ความเป็นไปได้		ระดับความคิดเห็น
		\bar{x}	S.D.	
1	ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.75	0.50	มากที่สุด
2	ด้านวิชาการและประชาสัมพันธ์ เช่น วีดีทัศน์ ให้บริการ วารสาร แผ่นพับ เป็นต้น	4.50	1.00	มากที่สุด
3	ด้านบุคลากรให้บริการ อาทิเช่น มีวิทยากร แนะนำในการออกกำลังกาย อบรมแกนนำในการ ให้คำปรึกษาได้ เป็นต้น	4.75	0.50	มากที่สุด
4	ด้านชนิดกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน ชมรมรำมวยจีน โยคะ เป็นต้น	4.50	0.58	มากที่สุด
ภาพรวม		4.63	0.60	มากที่สุด

จากตาราง 16 พบว่า ผลการประเมินด้านความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนามัยบ้านเสาคิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายข้อด้านการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (\bar{x} = 4.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ ด้านบุคลากรให้บริการ อาทิเช่น มีวิทยากรแนะนำในการออกกำลังกาย อบรมแกนนำในการให้คำปรึกษาได้ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 4.75) รองลงมา คือ ด้านวิชาการและประชาสัมพันธ์ เช่น วีดีทัศน์ให้บริการ วารสาร แผ่นพับ เป็นต้น เท่ากับ ด้านชนิดกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน ชมรมรำมวยจีน โยคะ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย (\bar{x} = 4.50) อยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัย บ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านโภชนาการ จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ ที่	ด้านโภชนาการ	ความเป็นไปได้		ระดับความคิดเห็น
		\bar{x}	S.D.	
1	ทำแผ่นพับเกี่ยวกับหลักโภชนาการทางด้านอาหาร นำกลับไปเพื่อให้บุตรหลานอ่านให้ฟังได้	4.00	0.82	มาก
2	จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุกินอยู่ปลอดภัยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ	4.75	0.50	มากที่สุด
3	จัดกิจกรรมสาธิตอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงวัย	4.75	0.50	มากที่สุด
4	จัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน	4.25	0.96	มาก
5	ฝึกอบรมความรู้การปลูกพืชผักเพื่อบริโภคและรักษาโรคได้พร้อมกิจกรรมนำสู่การปฏิบัติ	4.00	0.82	มาก
ภาพรวม		4.35	0.60	มาก

จากตาราง 17 พบว่า ผลการประเมินด้านความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาดิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายข้อด้านโภชนาการ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.35$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ จัดอบรมหรือกิจกรรมผู้สูงอายุกินอยู่ปลอดภัยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ เท่ากับ จัดกิจกรรมสาธิตอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ สำหรับผู้สูงวัยมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.75$) รองลงมา คือ จัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.25$) อยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ทำแผ่นพับเกี่ยวกับหลักโภชนาการทางด้านอาหาร นำกลับไปเพื่อให้บุตรหลานอ่านให้ฟังได้ เท่ากับ ฝึกอบรมความรู้การปลูกพืชผักเพื่อบริโภคและรักษาโรคได้พร้อมกิจกรรมนำสู่การปฏิบัติ ($\bar{x} = 4.00$) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก ด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ ที่	ด้านการจัดการกับความเครียด	ความเป็นไปได้		ระดับความคิดเห็น
		\bar{x}	S.D.	
1	จัดกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น วันพ่อ วันแม่ และเทศกาลสงกรานต์รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น	4.75	0.50	มากที่สุด
2	จัดโครงการธรรมะอาภาสู่ชุมชน มีโครงการจัดนำเที่ยวทำบุญ 9 วัด หรือจัดโครงการเทศนาให้ฟังธรรม	4.50	0.58	มากที่สุด
3	จัดกิจกรรมใช้หลักธรรมะโอสถในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเครียด โรคความดันโลหิตสูงได้	4.50	0.58	มากที่สุด
ภาพรวม		4.58	0.32	มากที่สุด

จากตาราง 18 พบว่า ผลการประเมินด้านความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายชื่อด้านการจัดการกับความเครียด ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.58$) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า ข้อที่มีความเหมาะสมมากที่สุด คือ จัดกิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุในวันหรือเทศกาลที่สำคัญ เช่น วันพ่อ วันแม่ และเทศกาลสงกรานต์รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.75$) รองลงมา คือ จัดโครงการธรรมะอาภาสู่ชุมชน มีโครงการจัดนำเที่ยวทำบุญ 9 วัด หรือจัดโครงการเทศนาให้ฟังธรรม เท่ากับ จัดกิจกรรมใช้หลักธรรมะโอสถในการรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคเครียด โรคความดันโลหิตสูงได้ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 4.50$) อยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก จำแนกเป็นรายด้าน

ด้าน ที่	ประเมินด้านความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก	ความเป็นไปได้		ระดับความคิดเห็น
		\bar{X}	S.D.	
1	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง	4.75	0.35	มากที่สุด
2	ด้านการออกกำลังกาย	4.63	0.60	มากที่สุด
3	ด้านโภชนาการ	4.35	0.60	มาก
4	ด้านการจัดการกับความเครียด	4.58	0.32	มากที่สุด
ภาพรวม		4.58	0.40	มากที่สุด

จากตาราง 19 พบว่า ผลการประเมินด้านความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาทิน จังหวัดพิษณุโลก เป็นรายด้านในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.58$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความเป็นไปได้มากที่สุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.75$) รองลงมา คือ ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.63$) อยู่ในระดับมากที่สุด และน้อยที่สุด คือ ด้านโภชนาการ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.35$) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ