

ชื่อวิทยานิพนธ์	แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบทในจังหวัดสุราษฎร์ธานี
ผู้เขียน	นางสาววิภารัตน์ ศรีสวัสดิ์
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลผู้ใหญ่)
ปีการศึกษา	2547

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบทในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายแบบไม่คืนที่ จากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมือง และเขตชนบทอย่างละ 2 ชมรม เกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้ 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และ 2) เป็นสมาชิกชมรมมาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน สุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบบไม่คืนที่จากกลุ่มที่เข้าเกณฑ์ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 ราย จากเขตเมืองและเขตชนบทอย่างละ 100 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม ถึงเดือนพฤศจิกายน 2547 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2) แบบประเมินแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพของรสนุคนธ์ (2537) และ 3) แบบบันทึกการวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ของการกีฬาแห่งประเทศไทย (2546) ตรวจสอบเครื่องมือแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84 ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยสถิติค่าที (independent t - test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ พบว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองมีแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพโดยรวม และด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล มากกว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมือง ด้านความรู้สึกรู้สึกคุณค่าในชีวิต ด้านความรับผิดชอบด้านสุขภาพ และด้านการออกกำลังกาย มากกว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แบบแผนชีวิตด้านโภชนาการ และด้านการจัดการกับความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบทไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

2. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองมีสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ และด้านความอดทนของระบบหายใจ และไหลเวียนเลือดมากกว่าสมาชิกชมรม

ผู้สูงอายุเขตชนบท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สำหรับด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ที่ทดสอบด้วยการนั่งงอตัวของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองน้อยกว่าของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ผลการศึกษานี้ ได้ข้อมูลที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางการวางแผน ด้านแบบแผนชีวิตที่ สร้างเสริมสุขภาพ และด้านการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดย ผู้รับผิดชอบชมรมผู้สูงอายุในชนบทจะต้องให้ความสนใจต่อการยกระดับความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตชนบท ส่วนผู้นำออกกำลังกาย ของชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองควรเน้นการฝึกทำยืดเหยียดหลังแก่สมาชิกให้มากขึ้น

Thesis Title	Health - Promoting Lifestyles and Physical Fitness among the Members of Urban and Rural Elderly Clubs in Suratthani Province
Author	Miss Wipharat Srisawat
Major Program	Nursing Science (Adult Nursing)
Academic Year	2004

Abstract

The objective of this descriptive research was to compare health - promoting lifestyles and physical fitness of the members of urban and rural elderly clubs in Suratthani province. Subjects were recruited using simple random sampling without replacement. Samples comprised 200 members of 4 elderly clubs, 2 from rural and 2 from urban areas. Criteria for recruitment were 1) age 60 years and above and 2) having been a member of the elderly club at least 6 months. Data were collected between October and November, 2004. The research instruments included 1) demographic data form developed by the researcher, 2) the Health - Promotion Lifestyle Profile [HPLP] modified by Rossukon (1993), and 3) the Simplified Physical Fitness Test [SATST] of the Sport Authority of Thailand (2003). The Health - Promotion Lifestyle Profile was tested for reliability using alpha Cronbach's coefficient ($\alpha = 0.84$). Independent t - test method was used in comparing the difference between groups.

The results revealed that

1. The members of the urban elderly clubs had a mean score of HPLP and Interpersonal support dimension significantly higher than the members of the rural elderly clubs ($p < .01$). The members of urban elderly clubs have self actualization, health responsibility and exercise significantly higher than the members of rural the elderly clubs ($p < .05$). The nutrition and stress management dimensions of urban and rural elderly clubs do not differ significantly ($p > .05$).

2. The members of urban elderly clubs had a mean score of physical fitness in muscular endurance, stretch and cardiorespiratory endurance significantly higher than the members of the rural elderly clubs ($p < .01$) but the mean scores of

flexibility using the modified sit reach test was significantly lower than the mean scores of members of rural elderly clubs ($p < .05$).

The research findings showed some patterns of health - promoting lifestyles and physical fitness of members of the elderly clubs that can be adapted to future health - promoting programs for the elderly. Leader(s) of any rural elderly club should involve more in enhancing his members' health responsibility and exercise activity. For urban elderly clubs, the exercise leaders should emphasis more in training their members about back stretching exercise.