

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแบบแผนชีวิตในการสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบทของจังหวัดสุราษฎร์ธานี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มาร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอ ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย ใช้วิธีการจับฉลากแบบไม่คืนที่ ประกอบด้วยในเขตเมืองจำนวน 100 ราย และในเขตชนบท จำนวน 100 ราย รวมทั้งหมด 200 ราย ขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณโดยใช้อำนาจการทดสอบ ของโพลิตและฮังเลอร์ (Polit & Hungler, 1999)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ มีค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคโดยรวม 0.84 3) แบบบันทึกการวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย พบว่า

1) แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพโดยรวมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองอยู่ในระดับดี ส่วนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบทอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนแบบแผนชีวิตรายด้านของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า ด้านการออกกำลังกาย ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคลอยู่ในระดับดีมาก ด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต ด้านโภชนาการ และด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับดี และด้านความรับผิดชอบด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพโดยรวม ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคลของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตเมือง มากกว่าในเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) ด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต ด้านความรับผิดชอบด้านสุขภาพ และด้านการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองมากกว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < .05$ ) ส่วนด้านโภชนาการ และด้านการจัดการกับความเครียด ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

2. สมรรถภาพทางกาย ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมือง ด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ และด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือดมากกว่าสมาชิก

ชมรมผู้สูงอายุเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) ส่วนด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทดสอบด้วยการนั่งงอตัวของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองน้อยกว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ส่วนความอ่อนตัวทดสอบด้วยการแตะมือด้านหลัง และด้านขนาดของร่างกายทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการศึกษาแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. ผู้รับผิดชอบชมรมผู้สูงอายุในเขตชนบท ให้ความสนใจต่อการยกระดับความรับผิดชอบด้านสุขภาพ และเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในชนบท เพื่อให้มีแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีระดับสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น
2. ผู้นำการออกกำลังกายชมรมผู้สูงอายุในเขตเมืองควรเน้นทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังในช่วงหลังของการออกกำลังกายให้มากขึ้นแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมือง เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
3. ในด้านนโยบายของรัฐบาล ควรสนับสนุนด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม เพื่อยกระดับแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ทำการศึกษาเชิงทดลองเพื่อเพิ่มแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท โดยเปรียบเทียบกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองกับเขตชนบท
2. ทำการวิจัยที่ศึกษาระยะยาวในผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพที่เหมือนกันในแต่ละท้องถิ่นกับกลุ่มที่ออกกำลังกาย และกลุ่มไม่ออกกำลังกายกับการประกอบอาชีพ ทั้ง 3 กลุ่ม โดยประเมินสมรรถภาพทางกายเป็นช่วงๆ โดยติดตามในระยะเวลา 1 - 2 ปี เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตชนบทที่ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพ
3. ศึกษาวิจัยด้านปัจจัยทำนายของการจัดกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุที่มีการจัดกิจกรรมของชมรมที่หลากหลาย และมีความถี่มากต่อแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของสมาชิกในชมรม