

แบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบทในจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผู้เขียน นางสาววิภารัตน์ ศรีสวัสดิ์
สาขาวิชา พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลผู้ใหญ่)
ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบทในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เลือกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายแบบไม่คืนที่ จากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองและเขตชนบทอย่างละ 2 ชมรม เกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้ 1) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และ 2) เป็นสมาชิกชมรมมาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน สุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบบไม่คืนที่ จากกลุ่มที่เข้าเกณฑ์ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 ราย จากเขตเมืองและเขตชนบทอย่างละ 100 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม ถึงเดือนพฤศจิกายน 2547 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2) แบบประเมินแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพของ รสสุคนธ์ (2537) และ 3) แบบบันทึกการวัดสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุของการกีฬาแห่งประเทศไทย (2546) ตรวจสอบเครื่องมือแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84 ทดสอบ ความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยสถิติค่าที (independent t - test) ผลการศึกษา พบว่า

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

2. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองมีสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ และด้านความอดทนของระบบหายใจ และไหลเวียนเลือดมากกว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สำหรับด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ทดสอบด้วยการนั่งงอตัวของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเมืองน้อยกว่าของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ผลการศึกษาครั้งนี้ได้ข้อมูลที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางการวางแผน ด้านแบบแผนชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ และด้านการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยผู้รับผิดชอบชมรมผู้สูงอายุในชนบทจะต้องให้ความสนใจต่อการยกระดับความรับผิดชอบด้านสุขภาพและเพิ่ม

กิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตชนบท ส่วนผู้นำออกกำลังกายของชมรม
ผู้สูงอายุเขตเมือง ควรเน้นการฝึกทำยืดเหยียดหลังแก่สมาชิกให้มากขึ้น