

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลป่าหุ่ง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย จำนวน 272 คน โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้ คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป สามารถเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้ด้วยตนเอง สื่อสารกันเข้าใจ และยินยอมให้ความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นแบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ความสามารถในการอ่านและการเขียน ระดับการศึกษา ลักษณะการประกอบอาชีพ รายได้ จำนวนสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งดัดแปลงมาจาก แบบสัมภาษณ์ในการศึกษา เรื่อง ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ของศิริมา วงศ์แหลมทอง (2542) และนำมาปรับสำนวนข้อคำถามเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชน โดยยึดแนวคิดครอบคลุมพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender,1996) ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ด้านการจัดการกับความเครียด จากนั้นนำไปทดลองกับผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน แล้วนำมาหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.87 จากนั้นผู้ศึกษาและผู้ช่วยรวบรวมข้อมูล ดำเนินการรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ ถึงวันที่ 1 พฤษภาคม 2549 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2549 และทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และแบ่งระดับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้าน เป็น 5 ระดับ โดยใช้พิสัยหารด้วยระดับชั้น

ผลการศึกษาพบว่า

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีอายุอยู่ระหว่าง 70-79 ปี อาศัยอยู่กับครอบครัวหรือบุตรหลาน ประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง การศึกษาผู้ที่ไม่ได้รับการศึกษามีสัดส่วนใกล้เคียงกับระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพด้านเกษตร เป็นส่วนใหญ่ รายได้มาจากการประกอบอาชีพและบุตรหลานรวมกันให้ มีโรคประจำตัวที่พบมากที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ

2. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับดี

เมื่อจำแนกตามรายด้าน ทั้ง 6 ด้าน พบว่า

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี
ด้านกิจกรรมทางกาย	พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง
ด้านโภชนาการ	พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ	พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี
ด้านการจัดการกับความเครียด	พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

ด้านปฏิบัติการพยาบาล

1. บุคลากรที่ปฏิบัติงานในสถานอนามัย ควรทบทวนการดำเนินงานเชิงรุกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยจัดการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ให้ครอบคลุมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียด เพิ่มมากขึ้น

2. ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชน เพื่อที่จะนำไปสู่การวางแผนและดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ให้เหมาะสมโดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3. บุคลากรที่ปฏิบัติงานในศูนย์ชุมชน ควรส่งเสริมกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ และเพิ่มความตระหนักในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่กลุ่มผู้สูงอายุ เช่นกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย กิจกรรมอบรมให้ความรู้ ฯลฯ ในผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

4. ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว โดยเน้นการมีส่วนร่วม เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษากครั้งต่อไป คือ

1. จากการศึกษาถึงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า ระดับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านกิจกรรมทางกายและด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ใน ระดับปานกลาง ทั้งนี้ น่าจะมีปัจจัยหลายด้านที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติม ถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพดังกล่าว
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ ในการพัฒนารูปแบบวิธีการส่งเสริมสุขภาพอย่าง มีส่วนร่วมของชุมชน
3. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก และเป็นประโยชน์ ในการศึกษา ในผู้สูงอายุกลุ่มอื่นต่อไป