

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
ของผู้สูงอายุ ในตำบลวังเหนือ จังหวัดลำปาง

ผู้เขียน

นายดุสิต ปิยวรกุล

ปริญญา

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร. ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์ ประธานกรรมการ
อาจารย์ ดร. ธานี แก้วธรรมานุกุล กรรมการ

บทคัดย่อ

ศักยภาพของชุมชนเป็นแนวคิดพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดการริเริ่มและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การศึกษาเชิงพรรณนาคั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน ต. วังเหนือ อ. วังเหนือ จ. ลำปาง กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 110 คน คัดเลือกแบบสะดวก ประกอบด้วย 1) แกนนำชุมชนที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ 2) กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ ทำการรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2550 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2551 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็น แบบสอบถามศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่ผู้ศึกษาพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ การมีส่วนร่วมของชุมชน ภาวะผู้นำชุมชน และความยึดมั่นผูกพันในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แบบสอบถามดังกล่าวผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาได้ดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 1 และทดสอบความเชื่อมั่น ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคโดยรวม เท่ากับ .95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 70.00) ส่วนศักยภาพของชุมชนรายด้าน พบว่า ทั้งการมีส่วนร่วมของชุมชน ภาวะผู้นำชุมชน และความยึดมั่นผูกพันของชุมชน อยู่ในระดับต่ำเช่นกัน (ร้อยละ 74.54 ร้อยละ 80.00 และ ร้อยละ 68.18 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุร่วมด้วย

พบว่า ผู้สูงอายุทุกรายมีการออกกำลังกาย น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละครึ่งน้อยกว่า 30 นาที และความหนักเบาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 88.64) ซึ่งยังไม่เป็นไปตามหลักการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นความสำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพชุมชน พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนในฐานะที่ทำงานเป็น ‘หุ้นส่วน’ ของชุมชน จำเป็นต้องตระหนักในความสำคัญดังกล่าว ต้องพัฒนากลวิธีเพื่อเสริมสร้างศักยภาพชุมชน เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งของการดำเนินกิจกรรมในชุมชน โดยเฉพาะการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพชุมชนอย่างยั่งยืน

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a stylized elephant facing left, with a traditional Thai umbrella (parasol) above its head. The elephant is surrounded by a circular border containing the text 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964'. There are also decorative floral motifs on either side of the elephant.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Community Capacity in Promoting Exercise of the Elderly
in Wang Nuea Subdistrict, Lampang Province

Author Mr. Dusit Piyaworakul

Degree Master of Nursing Science (Community Nursing)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Dr. Chawapornpan Chanprasit Chairperson

Lect. Dr. Thanee Kaewthummanukul Member

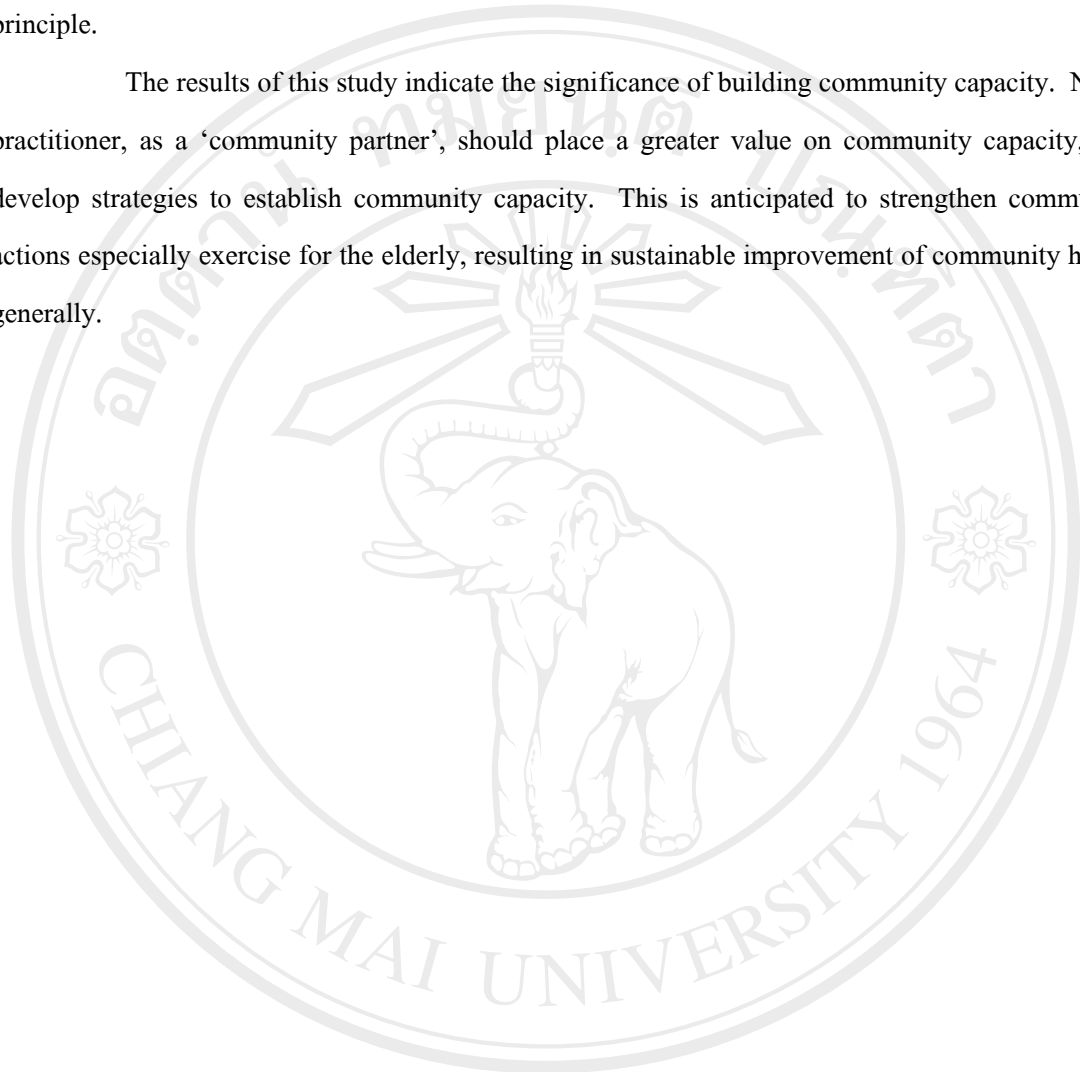
ABSTRACT

Community capacity is a powerful fundamental concept contributing to health promotion, in particular exercise among the elderly. Such capacity results in both an initiation and continuous maintenance of exercise. This descriptive study was designed to examine community capacity in promoting exercise of the elderly residing in Wang Nuea Subdistrict, Lampang Province. The study sample, chosen conveniently, was 110 key persons including formal and informal community leaders, the elderly aged at least 60 years and their family members. Data collection was performed during December, 2007 to January, 2008. The study instrument was a questionnaire, developed by the investigator based on a literature review. The questionnaire of community capacity in promoting exercise of the elderly consisted of three dimensions: community participation, community leadership, and community commitment in promoting exercise for the elderly. The questionnaire was assured content validity which its index equaled 1, and reliability, tested through Cronbach's alpha coefficient, was 0.95. Data analysis was performed using descriptive statistics.

The results of the study revealed that, overall community capacity in promoting exercise for the elderly was at a low level (70.00%). Considering each domain of community capacity, it was found that community participation, community leadership, and community commitment were also at a low level (74.54%, 80.00%, and 68.18% respectively). Regarding exercise among the elderly, all

elderly performed exercise weekly less than three times, less than 30 minutes each, and the intensity of the exercise was at a low level (88.64%), which was not incorporating to the elements of exercise principle.

The results of this study indicate the significance of building community capacity. Nurse practitioner, as a ‘community partner’, should place a greater value on community capacity, and develop strategies to establish community capacity. This is anticipated to strengthen community actions especially exercise for the elderly, resulting in sustainable improvement of community health generally.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved