ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชื่อผู้เขียน

นางบุญพา ณ นคร

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คร. คาราวรรณ	ต๊ะปืนตา	ประธานกรรมการ
อาจารย์สิริลักษณ์	วรรธนะพงษ์	กรรมการ
อาจารย์ คร. กัทราภรณ์	ทุ่งปันคำ	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คร. ประคิณ	สุจฉายา	กรรมการ

บทคัดย่อ

ในปัจจุบันมีความเจริญทางค้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลชีต่างๆ ส่งผลให้ประชากรมี อัตราการตายลดลง อายุงัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ทำให้สัดส่วนผู้สูงอายุมีมากขึ้น และวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้อง ประสบปัญหา อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ทำให้ผู้สูง อายุด้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ตามมา การวิจัยเชิงพรรณนานี้จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูง อายุ ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป และมีภูมิลำเนาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้เป็น แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต หาความ เชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น .91 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอาชุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ โดยที่ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต ด้านจัดการกับความเครียดมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ขณะที่กิจกรรมด้านร่าง กายมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ควรมีการพัฒนาบทบาทของบุคลากรทางการพยาบาล ที่เกี่ยวข้อง ญาติหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ เครือข่ายทางสังคม จัดกิจกรรมให้เหมาะสม เพื่อเอื้อต่อการ ส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุโดยเฉพาะกิจกรรมทางกาย สนับสนุนให้ปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุข ภาพ อีกทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพต่อไป



Independent Study Title

Mental Health Promoting Behaviors of the Elderly at

Surat Thani Province

Author

Ms. Bunpa Nanakorn

M.N.S.

Mental Health and Psychiatric Nursing

Independent Study Examining Committee:

Asst.	Prof. Dr. Darawan	Thapinta	Chairman
Lect.	Siriluck	Vadtanapong	Member
Lect.	Dr. Patraporn	Tungpunkom	Member
Asst.	Prof. Dr. Prakin	Suchaxaya	Member

Abstract

At present there is an advanced science and technology resulting in decrease mortality rate but increase life expectancy. This leads to high proportion of elderly population in society. The elderly are likely to face problems, as a result of changes of their physical, psychological, sociological, and spiritual aspects. These changes require the elderly to adjust themselves. Having been unable to adjust themselves properly, the elderly are likely to face with mental health problems. This descriptive research aims to examine mental health promoting behaviors among the elderly aged 60 years and over, living in Surat Thani. This research involves 200 elderly people. The instrument used in the study was an interview form consisted of personal information and Mental Health Promoting Behaviors Scale. The reliability of the instrument determined by Cronbach's coefficient which was .91. Data were analyzed by using descriptive statistics.

It was found that the level of mental health promoting behaviors of the elderly was at average level. Regarding each dimension of mental health promoting behaviors, it was showed

that stress management had a high mean score while that of physical activities was a relatively low.

The findings of the study indicated that the all parties concerned the nursing personal, the relatives of the elderly as well as social networks should cooperate to promote the elderly mental health. Also these groups should encourage the elderly to participate in activities regarding mental health behaviors especially, physical activities, and facilitate the elderly to continue health promoting behavior consistently.