

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผู้เขียน นายไพฑูรย์ มาผิว

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร. ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์ ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. ภาวดี นานาสีลปี กรรมการ

### บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่สามารถพัฒนาและคงไว้ซึ่งสมรรถนะร่างกายของผู้สูงอายุให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าสู่ภาวะสูงวัยได้อย่างมีความสุข ศักยภาพของชุมชนเป็นหนึ่งในปัจจัยทางสังคมที่จะช่วยผลักดันให้ผู้สูงอายุมีการริเริ่มและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การวิจัยเชิงพรรณนาค้างนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านช่วงทอง ต. สุเทพ อ. เมือง จ. เชียงใหม่ ซึ่งมีการริเริ่มและดำเนินการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ประมาณ 3 ปี กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คัดเลือกแบบสะดวก ประกอบด้วย 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มแกนนำชุมชน ได้แก่ ผู้นำชุมชน กรรมการหมู่บ้าน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล อาสาสมัครสาธารณสุข และผู้สูงอายุที่มีบทบาทเป็นแกนนำ 2) กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปที่เข้าร่วมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และ 3) กลุ่มสมาชิกครอบครัวของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมออกกำลังกาย รวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2547 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านความตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกายต่อสุขภาพผู้สูงอายุ 2) ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ และ 3) ด้านความยึดมั่นผูกพันของชุมชนในการสร้างเสริมการออกกำลังกาย

ของผู้สูงอายุ และแนวคำถามในการสนทนากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมแบบสอบถามและแนวคำถามในการสนทนากลุ่มได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม เท่ากับ .91 และทดสอบความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .96 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลอย่างเป็นระบบในกรณีข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า ศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาศักยภาพของชุมชนดังกล่าวในรายด้าน พบว่า ความตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกายต่อสุขภาพผู้สูงอายุ และความยึดมั่นผูกพันของชุมชนในการสร้างเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับสูง ในขณะที่การมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิจัยครั้งนี้ ชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายร่วมกัน บุคลากรด้านสุขภาพจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับความตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชนในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน นำไปสู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

**Thesis Title**                      Community Capacity in Promoting Exercise of the Elderly

**Author**                                Mr. Paitoon Mapiw

**Degree**                                Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

**Thesis Advisory Committee**

Associate Professor Dr. Chawapornpan    Chanprasit    Chairperson

Associate Professor Dr. Paradee            Nanasilp      Member

### **ABSTRACT**

Exercise is health promoting behavior that can improve and maintain the physical ability of the elderly to function effectively, contributing to successful aging. Community capacity is approved to be one social factor, facilitating the elderly to initiate, and maintain exercise continuously. The purpose of this descriptive study was to examine community capacity in promoting exercise of the elderly in Changtong village, Suthep Sub-District, Muang District, Chiang Mai Province which had been initiated and implemented exercise among the elderly for three years. The study sample, chosen conveniently, comprised three main groups: 1) community leaders, community committee, members of sub-district administrative organization, village health volunteers, and the peer group of the elderly; 2) elderly aged at least 60 participating in exercise regularly; and 3) family members of the elderly who participated in exercise. Data collection was performed to obtain both quantitative and qualitative data, during July to August, 2004. The research instruments were a questionnaire and question guide for focus group discussion, developed by the investigator based on literature review. The questionnaire comprised the personal data recording form and community capacity in promoting exercise of the elderly consisting of three domains: 1) the significant awareness of exercise on elderly health;

2) community participation in promoting exercise of the elderly; and 3) community commitment to promoting exercise for elderly. The questionnaire and question guide for focus group discussion were reviewed by the panel of experts. Content validity index and reliability of the questionnaire were 0.91 and 0.96, respectively. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics while qualitative data were analyzed by group categorization.

The results of the study revealed that, overall community capacity was at a high level. Considering each domain of community capacity, it was found that the significant awareness of exercise on elderly health, and community commitment to promoting exercise for elderly was at a high level, while community participation in promoting exercise for elderly was at a moderate level.

The results of this study indicate that to promote elderly participation in regular exercise, health care providers should recognize the significant awareness of exercise on elderly health along with encourage community participation in exercise activity. It is anticipated that this will contribute to sustainable health development for elderly in the community, hence, leading to increase quality of life later on.