

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ กิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ

ชื่อผู้เขียน นางสาวพนิตนันท์ โชติกเจริญสุข

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์สมบัติ	ไชยวัฒน์	ประธานกรรมการ
อาจารย์ดวงฤดี	ลาสุขะ	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ	เอี่ยมจ้อย	กรรมการ
อาจารย์ ดร. อวยพร	คณมุขกุล	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์	วรรณฤทธิ์	กรรมการ

บทคัดย่อ

ความเสื่อมทางด้านร่างกายและการลดบทบาททางสังคม สามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล และ/หรือความซึมเศร้า ซึ่งแสดงถึงการมีความผาสุกทางใจในระดับต่ำของผู้สูงอายุ กิจกรรมทางกายจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความผาสุกทางใจในประชากรกลุ่มนี้ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับกิจกรรมทางกาย ระดับความผาสุกทางใจ และความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 ราย ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กิจกรรมทางกาย และแบบสัมภาษณ์ความผาสุกทางใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และหาค่าความสัมพันธ์ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับของสเปียร์แมน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้สูงอายุมีคะแนนกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง
2. ผู้สูงอายุมีคะแนนความผาสุกทางใจอยู่ในระดับปานกลาง

3. กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจอยู่ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .242, p < .01$)

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรที่มสุขภาพที่เกี่ยวข้องในการวางแผนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความผาสุกทางใจต่อไป

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

Thesis Title Physical Activity and Psychological Well-being Among the Elderly

Author Miss Panitnun Chotikacharoensuk

M.N.S. Gerontological Nursing

Examining Committee

Associate Professor Sombat	Chaiwan	Chairman
Lecturer Duangrudee	Lasuka	Member
Assistant Professor Wanpen	Eamjoy	Member
Lecturer Dr. Ouyporn	Tonmukayakul	Member
Assistant Professor Dr. Taweeluk	Vannarit	Member

Abstract

Degenerative physical changes and limited social roles can lead the elderly to develop anxiety and/or depression. This indicates a low level of psychological well-being among the elderly. Physical activity may be one means of improving this population's psychological well-being. The purposes of this study were to investigate the level of physical activity, psychological well-being, and to examine the relationship between the two variables. Two hundred elders were selected by multistage random sampling method. The instrument used for data collection was an interview schedule consisting of the Physical Activity Interview and Psychological Well-being Interview. Data were analyzed by using descriptive statistics and Spearman's Rank Correlation Coefficient.

The results of this study revealed that:

1. The physical activity score of the elderly was at a moderate level;
2. The psychological well-being score of the elderly was at a moderate level; and

3. There was a low positive statistically significant relationship between physical activity and psychological well-being of the elderly ($r = .242, p < .01$).

These findings provide baseline information for healthcare teams for planning to promote physical activity in the elderly in order to ensure psychological well-being.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University