

**Thesis Title**        Becoming Healthy Aging Among the Elderly in Southern Thailand

**Author**                Mr. Somporn Rattanapun

**Degree**                Doctor of Philosophy (Nursing)

**Thesis Advisory Committee**

Associate Professor Dr. Warunee Fongkaew        Chairperson

Associate Professor Dr. Ratanawadee Chontawan        Member

Assistant Professor Dr. Sirirat Panuthai        Member

Dr. Dharmapriya Wesumperuma        Member

**ABSTRACT**

Socio-cultural changes as well as physical and mental changes can impact the elderly to be at risk of high morbidity and mortality rates. This combination of quantitative and qualitative research aimed to study the characteristics of healthy aging, the meaning of good health, and daily living practices contributing toward healthy aging among the elderly in Thasala sub-district, Thasala district, Nakhon Si Thammarat province. Data collection was conducted from January to December, 2006.

A descriptive research was used to study the characteristics of healthy aging which was created based on Rowe and Khan's Model and included; avoiding disease and disability, maintaining high cognitive and physical function, and active engagement with life. The 370 subjects who were aged 60 years and over and , resided in Thasala sub-district were selected by using probability proportionate to the

size and simple random sampling methods. The Elderly Health Questionnaire, which was developed by the researcher, was used as the research instrument. The content validity of this questionnaire was tested by three experts and Cronbach's alpha was found to be 0.87. Thereafter, by using purposive sampling and snowball technique an ethnographic study was undertaken from 23 elderly key participants and 4 general participants who resided in Village 1 and Village 3, Thasala sub-district. Data were collected using in-depth interview and participation observation.

The findings reveal that the mean scores of the overall scores of healthy aging and maintaining high cognitive and physical function were at a high level, while avoiding disease and disability and active engagement with life were at a moderate level. The participants described the meaning of good health as having no disease, having completeness, being self-reliant, keeping a good appearance, living a sufficient life, and having no misfortune or not behaving sacrilegiously. The participants practiced daily living toward healthy aging in six domains including eating nutritious and sufficient food, exercising to the point of perspiration, getting sufficient quality sleep, seeking folk care, keeping a peaceful mind, and being valued as an elderly person.

The results of this study revealed that the elderly had daily living practices toward healthy aging according to cultural and social norms which integrated both modern and folk medicine. Thus, health care providers particularly nurse should promote daily living practices among the elderly to avoid disease and disability, and active engagement with life toward healthy aging.

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** การเข้าสู่สภาวะในภาวะสูงวัยของผู้สูงอายุเขตภาคใต้ของประเทศไทย

**ผู้เขียน** นายสมพร รัตนพันธ์

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

รองศาสตราจารย์ ดร. วารุณี	ฟองแก้ว	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. รัตนาวดี	ชอนตะวัน	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์	ปานอุทัย	กรรมการ
ดร. เวสุมเปอรร์รมา		กรรมการ

**บทคัดย่อ**

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ ในภาวะสูงวัยทำให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและความพิการ การศึกษาในครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของสภาวะในภาวะสูงวัย ความหมายการมีสุขภาพดี และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อให้มีสภาวะในภาวะสูงวัยของผู้สูงอายุในตำบลท่าศาลา อำเภอท่าศาลา จังหวัด นครศรีธรรมราช ระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนธันวาคม 2549

การศึกษาค้นคุณลักษณะของสภาวะในภาวะสูงวัยโดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณ ตามกรอบแนวคิดของโรว์และคาร์น ประกอบด้วยการศึกษาหลักการเจ็บป่วยและความพิการ การมีสมรรถนะที่ดีทั้งด้านจิตใจและด้านร่างกาย และการปฏิบัติกิจกรรมที่มีคุณค่าในวัยสูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้สูงอายุในเขตตำบลท่าศาลาที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 370 คนโดยการสุ่มตัวอย่างแบบความน่าจะเป็นตามสัดส่วนของขนาดประชากรและสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการใช้แบบสำรวจภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบบสอบถามนี้ได้รับการตรวจความตรง

ด้านเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามฉบับนี้คือ 0.87 ส่วนการวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนาได้ศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในหมู่ที่ 1 และ 3 ตำบลท่าศาลาจำนวน 23 คนและผู้ให้ข้อมูลทั่วไปจำนวน 4 คน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับสุขภาวะโดยรวมและการมีสมรรถนะที่ดีทั้งด้านจิตใจและด้านร่างกายในระดับสูง ส่วนการหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยและความพิการ และการปฏิบัติกิจกรรมที่มีคุณค่าในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ความหมายการมีสุขภาพดี คือ การไม่มีโรค ร่างกายมีความสมบูรณ์ พึ่งพาตนเองได้ คูดี มีความพอใจในการดำเนินชีวิต และการไม่มีเคราะห์กรรมหรือการไม่ลบหลู่สิ่งเหนือตนเอง สำหรับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อให้มีสุขภาพในภาวะสูงวัย ประกอบด้วย 6 องค์ ประกอบหลัก คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่พอดี ออกแรงให้ได้เหงื่อ หลับสนิทหลับอึดตา การค้นหาการดูแลแบบพื้นบ้าน การทำจิตใจให้สงบ และการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า

ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อการมีสุขภาพในภาวะสูงวัยที่มีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมและบรรทัดฐานทางสังคม โดยมีการประยุกต์ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์พื้นบ้าน ดังนั้นบุคลากรด้านสุขภาพโดยเฉพาะพยาบาลควรส่งเสริมการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุเพื่อหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยและความพิการ และการปฏิบัติกิจกรรมที่มีคุณค่าในวัยสูงอายุ เพื่อการมีสุขภาพในภาวะสูงวัย