

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2551

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
(A SYNTHESIS OF RESEARCH ON MENTAL HEALTH PROMOTION IN
OLDER ADULTS)

พริยา สุทธิเลิศ 4637631 RAMH/M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ : โสพิณ แสงอ่อน, Ph.D. (Nursing), พรทิพย์ มาลาธรรม, Ph.D.
(Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์ งานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ สืบค้นจากฐานข้อมูล อิเล็กทรอนิกส์ และสืบค้นด้วยตนเองจากแหล่งอ้างอิงจากหนังสือ จำนวน 19 เรื่อง พบว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุมี 7 รูปแบบ คือ 1) การออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่มใช้เวลา 20 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ช่วยลดความวิตกกังวล ลดภาวะซึมเศร้า และช่วยส่งเสริมการนอนหลับ 2) กิจกรรมนันทนาการใช้เวลาสัปดาห์ละ 3 ชั่วโมงนาน 4 เดือนช่วยลดภาวะซึมเศร้า 3) การระลึกความหลังใช้เวลา 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ช่วยลดความวิตกกังวล 4) การใช้กระบวนการกลุ่มและการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ร่วมกับการดูแลสุขภาพ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1-3 ครั้งทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ 5) การฝึกทำสมาธิใช้เวลาครั้งละ 30 นาทีช่วยให้จิตใจสงบ 6) การส่งเสริมสุขภาพจิตรายบุคคลโดยใช้กรอบแนวคิด การส่งเสริมสุขภาพ ของ Pender ช่วยให้เข้าใจความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง และ 7) งานวิจัยที่พัฒนากระบวนการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยการสร้างเครือข่ายทางสังคมและเพิ่มการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ทั้ง 7 รูปแบบเหมาะสมกับผู้สูงอายุทุกช่วงวัย ที่มีสุขภาพและการรับรู้ดี หรือมีปัญหาสุขภาพจิตโดยทำในสถานที่พักผ่อนหรือชุมชน ส่วนผู้ดำเนินการ เป็นพยาบาล และทีมสหสาขาวิชาชีพ โดยใช้สื่อบุคคล วัสดุทัศน เทปและโปรแกรมการให้คำปรึกษาต่างๆตามความเหมาะสมและขึ้นอยู่กับกิจกรรม จากผลการศึกษานี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่เฉพาะเจาะจงและเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุต่อไป

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ / การส่งเสริมสุขภาพจิต

204 หน้า

A SYNTHESIS OF RESEARCH ON MENTAL HEALTH PROMOTION IN
OLDER ADULTS

PHIRIYA SUTTHILET 4637631 RAMH/M

M.N.S. (MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)

THEMATIC PAPER ADVISORS: SOPIN SANGON, Ph.D., (Nursing)

PORNTIP MALATHUM, Ph.D., (Nursing)

ABSTRACT

The objectives of this study were to collect, analyze and synthesize the academic research and evidence regarding mental health promotion in older adults by searching electronic databases Nineteen research articles were selected. The findings reveal 7 types of mental health promotion in older adults: 1) exercising or exercising along with group activities (from 20 minutes to 1 hour to reduce levels of loneliness and depression, and promote sleeping); 2) recreational activities (for 3 hours, 3 times a week, 4 months long, to reduce levels of depression); 3) reminiscing (from 45 minutes to 1 hour, 1-2 times a week, to reduce levels of depression); 4) group activities and experiential learning activities along with practicing health care (for 1 hour, 1-3 times a week, to promote adaptability); 5) meditation (for 30 minutes/time, to encourage a peaceful mind); 6) individual mental health promotion (based on Pender's Health promotion model, to help understand the elderly people's real needs); and 7) research that develops the process of mental health promotion in older adults by creating social networks and promoting community participation. Mental health promotion can be practiced with older adults of any age, in good health and with good perception, or with mental health problems. The activities can be done at the homes for the elderly or at communities. The organizers are nurses and interdisciplinary experts. The media used are people, videos, cassette tapes and counseling programs depending on appropriateness and activities. The results of this research are beneficial for mental health promotion in older adults. However, additional research about mental health promotion should be conducted in order to obtain the efficient forms and approaches regarding the context and specific group of older adults.

KEY WORDS: OLDER ADULTS / MENTAL HEALTH PROMOTION.

204 pp.