

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านไร่ป่าคา ตำบลท่าคุ้ม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

**ผู้เขียน** นางปณิศา ตีใหม่

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลชุมชน)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

อาจารย์ ดร.วราภรณ์	บุญเชียง	ประธานกรรมการ
อาจารย์ คิลกา	ไทรไพบุลย์	กรรมการ

#### บทคัดย่อ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดี การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ปัจจัยอิทธิพลระหว่างบุคคล ปัจจัยอิทธิพลด้านสถานการณ์ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านไร่ป่าคา ตำบลท่าคุ้ม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จำนวน 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสัมภาษณ์ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์ปัจจัยอิทธิพลระหว่างบุคคล แบบสัมภาษณ์ปัจจัยอิทธิพลด้านสถานการณ์ และแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ตรวจสอบความตรงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์เท่ากับ 0.90 และทดสอบค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของคอนบรอกได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการศึกษพบว่าปัจจัยอิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=47.80$ ,  $\sigma=3.17$ ) ส่วนปัจจัยอิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง ( $\mu=46.91$ ,  $\sigma=3.10$ ) ประชากรมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $\mu=84.22$ ,  $\sigma=4.47$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล อยู่ในระดับสูง ( $\mu=29.20$ ,  $\sigma=1.44$ ,  $\mu=21.13$ ,  $\sigma=1.87$ ) ส่วนด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ( $\mu=14.84$ ,  $\sigma=1.54$ ,  $\mu=19.04$ ,  $\sigma=1.57$ ) ปัจจัยอิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\rho=.44$ ,  $p<0.01$ ) และปัจจัยอิทธิพลด้านสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $\rho=.56$ ,  $p<0.01$ )

ผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรทางด้านสุขภาพในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับดีต่อไป

**Independent Study Title** Factors Affecting Practices of Health Promoting Behaviors in Members of an Elderly Club at Raipaka Village, Thatum Subdistrict, Pa Sang District, Lamphun Province

**Author** Mrs. Panisa Timai

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

**Independent Study Advisory Committee**

Lecturer Dr. Waraporn Boonchieng Chairperson

Lecturer Dilaga Tripaiboon Member

**ABSTRACT**

Health promoting behaviors are very important and affect the well-being of the elderly. The objectives of this descriptive correlational study were to investigate factors affecting practices of health promoting behaviors; interpersonal influence and situational influence, practices of health promoting behaviors and relationship among factors affecting practices of health promoting behaviors and practices of health promoting behaviors in members of an Elderly Club at Raipaka village, Thatum subdistrict, Pa Sang district, Lamphun province. This study included 45 elderly persons. The instrument used for data collection was an interview form, which was developed by the researcher and based on a literature review. The interview form consisted of 4 parts; demographic data form, the interpersonal influence form, the situational influence form, and the practices of health promoting behaviors form. All interview parts were confirmed by a panel of experts for content validity. The content validity index was 0.90 and the Cronbach's alpha coefficient was 0.86. Data were analyzed by using descriptive statistics and Pearson's correlation coefficient.

The main results of this study revealed that, interpersonal influence of health promoting behaviors was at a moderate level ( $\mu=47.80$ ,  $\sigma=3.17$ ) and situational influence of health promoting

behaviors was at a high level ( $\mu=46.91$ ,  $\sigma=3.10$ ). The overall practices of health promoting behaviors of the population were at a high level ( $\mu=84.22$ ,  $\sigma=4.47$ ). When considering each aspect, physical activity and interpersonal relation were at a high level ( $\mu=29.20$ ,  $\sigma=1.44$ ,  $\mu=21.13$ ,  $\sigma=1.87$ ), whereas spiritual growth and stress management were at a moderate level ( $\mu=14.84$ ,  $\sigma=1.54$ ,  $\mu=19.04$ ,  $\sigma=1.57$ ). There was a positive correlation between interpersonal influence and health promoting behaviors at a statistically significant low level ( $\rho = .44$ ,  $p < 0.01$ ), and a positive correlation between situational influence and health promoting behaviors at a statistically significant moderate level ( $\rho = .56$ ,  $p < 0.01$ ).

These findings could be used as baseline information for health care providers to encourage health promoting behaviors of the elderly to improve health promoting behaviors for good spiritual growth and stress management.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved