

**ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ
จังหวัดนครสวรรค์**

**Factors Affecting Elderly's Health Promotion at Krokphra District
in Nakhon Sawan Province**

ยุรา กาหา¹

Abstract

The objectives of this study were to study the level of health promotion behaviors of elderly at Krokphra District in Nakhon Sawan Province, and to study the factors affecting elderly's health promotion behaviors at Krokphra District in Nakhon Sawan Province. Three hundred and sixty-eight people from the Elderly at Krokphra District in Nakhon Sawan Province. The research instrument used in this study was questionnaires. The data were analyzed by statistics of frequency, percentages, mean, standard deviations, Pearson's Correlation Coefficient and multiple Regression analysis.

The results of the study revealed that : The elderly's perceived overall health promoting behaviors at Krokphra District in Nakhon Sawan Province was at the high level.

The results of the analysis of factors affecting elderly's health promotion behaviors at Krokphra District in Nakhon Sawan Province showed that :The elderly's perceived benefits of health promoting behaviors, barriers to health promoting behaviors, self-efficacy, interpersonal influences and situational influences of health promoting behaviors was statistically significant positive affected to Health promoting behaviors at level .05

The results of this study could be use as preliminary data for health care providers in planning to promote appropriate health promoting behaviors for elderly. The elderly also should be promoted and supported for health promoting behaviors. They should also be concerned about the difficulties and barriers for health promotion. In addition the elderly should be concerned and managed themselves to have more health promoting behaviors.

Keywords : the Health Promotion / Factors Affecting the Health Promotion / Perceived benefits of health promoting behaviors, perceived barriers to health promoting behaviors, perceived self-efficacy, interpersonal influences and situational influences.

¹สำนักงานเทศบาลตำบลโกรกพระ อำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 368 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ทั้ง 6 ด้าน อยู่ในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และ อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่แวดล้อม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ในการวางแผนงานเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ถูกต้องเหมาะสม และให้มีการส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากขึ้นรวมทั้งจัดการปัญหาอุปสรรคของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในส่วนผู้สูงอายุเองควรสร้างความตระหนักและบริหารจัดการตนเองให้สามารถมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้นต่อไป

คำสำคัญ : การส่งเสริมสุขภาพ / ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพ/ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่แวดล้อม

บทนำ

ในปัจจุบันโครงสร้างประชากรโลกเปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งประเทศไทยก็เข้าไปในแนวโน้มเดียวกัน ที่พบว่า ประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2553 มีประชากรผู้สูงอายุถึง 7.52 ล้านคน จากประชากรทั้งหมด 67.04 ล้านคน หรือ คิดเป็นร้อยละ 11.8 และในปี พ.ศ. 2568 คาดว่าประชากรผู้สูงอายุไทยจะเพิ่มเป็นร้อยละ 20 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2550) เนื่องจากประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้นเพราะในปัจจุบันการแพทย์และการสาธารณสุขเจริญก้าวหน้ามากขึ้นจึงส่งผลให้โครงสร้างประชากรโลกเปลี่ยนแปลงไป เข้าสู่ "สังคมสูงอายุ" (Aging Society)

จากการที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้ต้องตระหนักถึงปัญหาที่ตามมา จากการศึกษาปัญหาที่ผู้สูงอายุพบบ่อย 5 อันดับแรก คือ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านรายได้ ปัญหาด้านขาดคนดูแลยามเจ็บป่วย ปัญหาด้านสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เหมาะสม และปัญหาด้านการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร และปรากฏว่าปัญหาที่สำคัญที่สุดของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย พบว่า ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง มีโรคประจำตัว จำนวนร้อยละ 50 (คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549) และยังมีการศึกษาพบว่า โรคของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ และโรคเบาหวาน ตามลำดับ (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2551) จากปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุดังกล่าว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องมีความสามารถในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง มีการบริหารจัดการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตนเอง จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพยายามที่จะสร้างและพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ อันจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยตระหนักในสภาพปัญหาและความต้องการของตนเองและชุมชน หากทางแก้ไขร่วมกันจะสามารถตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเป็นแนวทางนำไปสู่ การมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพว่า เป็นการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน เพื่อคงไว้ หรือเพิ่มระดับภาวะสุขภาพของตนเอง ก่อให้เกิดความผาสุกในชีวิต และควมมีคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรม 6 ด้านคือ 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) ด้านกิจกรรมทางกาย 3) ด้านโภชนาการ 4) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และ 6) ด้านการจัดการกับความเครียด ทั้งนี้ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องได้

ต่อเมื่อบุคคลรับรู้ว่าการกระทำจะช่วยยกระดับความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น ให้บรรลุถึงความสำเร็จในชีวิต และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการปฏิบัติทางบวกเพื่อส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี ดำรงชีวิตได้อย่างผาสุกกับครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยมีปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3 ประการ คือ ปัจจัยด้านประสบการณ์และคุณลักษณะของปัจเจกบุคคล ปัจจัยด้านอารมณ์และการคิดที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรม และปัจจัยผลลัพธ์ด้านพฤติกรรม ทั้งนี้ปัจจัยด้านอารมณ์และการคิดที่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรม ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ต่ออุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลของสถานการณ์ที่แวดล้อม เป็นปัจจัยสำคัญที่จะสามารถนำไปเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้

อำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ เป็นอำเภอหนึ่งที่ได้มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีประชากรทั้งหมด 28,382 คน ซึ่งมีกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ จำนวนทั้งสิ้น 4,501 คน คิดเป็นร้อยละ 15.86 ของประชากรทั้งหมด เป็นเพศชาย 1,937 คน เป็นเพศหญิง 2,564 คน (สำนักทะเบียนราษฎรอำเภอโกรกพระ. 2553 :1) จากรายงานโรคที่พบบ่อย 3 อันดับในผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ คือ โรคความดันโลหิตสูง มีจำนวน 2,573 คน คิดเป็นร้อยละ 47.22 ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด โรคเบาหวาน มีจำนวน 920 คน คิดเป็นร้อยละ 16.88 ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด และโรคอัมพฤกษ์ มีจำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 2.13 ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโกรกพระ. 2552 : 1) จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติที่ทำการสำรวจทุก 5 ปี ซึ่งในปีล่าสุด พ.ศ. 2550 โรคของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุดเป็นโรคความดันโลหิตสูง รองลงมาเป็นโรคเบาหวาน หัวใจ อัมพาต/อัมพฤกษ์ หลอดเลือดในสมอง และมะเร็ง และจากผลการวิจัยของ จันทรเพ็ญ ชูประภาวรรณ และคณะ (2543) พบว่า ผู้สูงอายุเกิดโรคที่เป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการขาดการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและเพียงพอ การเกิดโรคภัยบางชนิด โรคถุงลมโป่งพอง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการสูบบุหรี่ และผู้สูงอายุ บางกลุ่มเกิดความเครียดสูงเนื่องจากสภาวะทางครอบครัวและสังคม จึงเห็นได้ว่า โรคที่เกิดขึ้นต่างๆเหล่านี้ ส่วนใหญ่เป็นโรคไม่ติดต่อซึ่งเป็นผลมาจากความเสื่อมของอวัยวะระบบต่างๆของร่างกาย และพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถป้องกันได้ หากผู้สูงอายุ

มีโอกาสดำเนินการความรู้ ความเข้าใจในการดูแลส่งเสริมสุขภาพของตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสม จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีและถูกต้องเหมาะสมกับวัย สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ รวมทั้งการคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง อันเป็นเป้าหมายสำคัญของนโยบายสาธารณสุขของประเทศ

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์

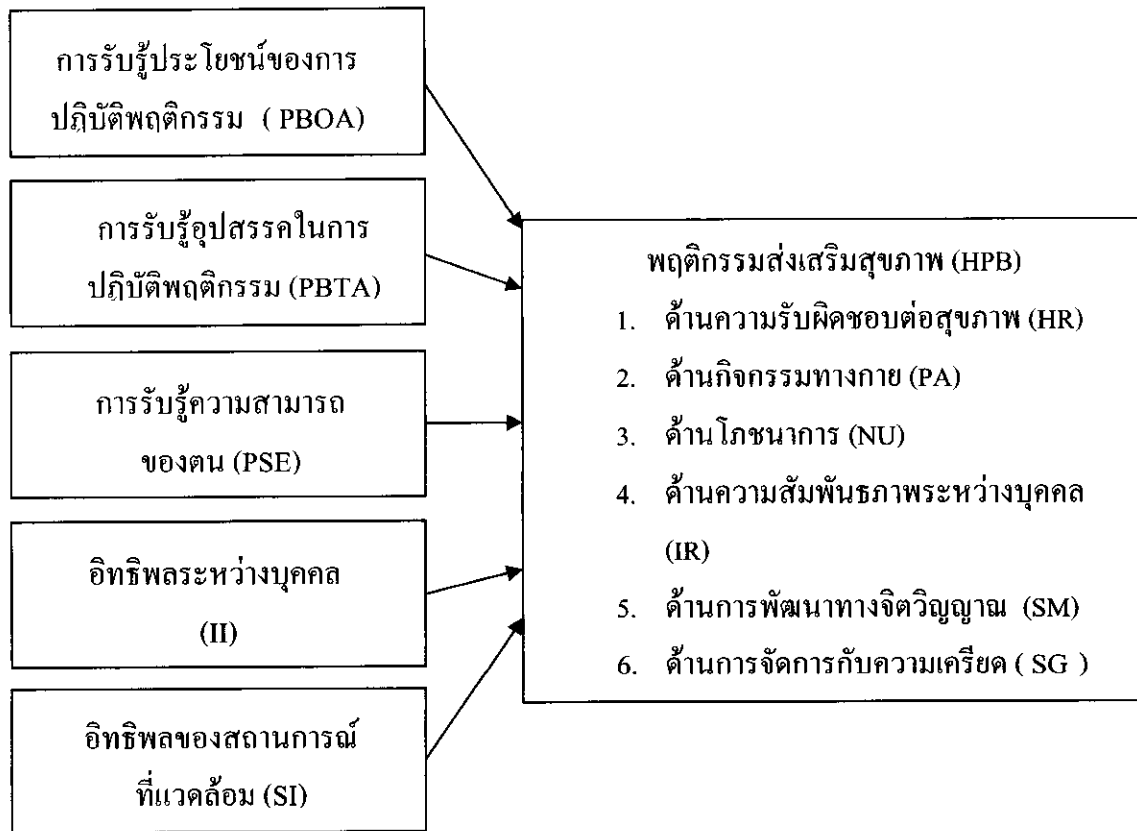
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 4,501 คน (สำนักงานทะเบียนราษฎร์ อำเภอโกรกพระ. 2553) เป็นประชากรในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือผู้สูงอายุ จำนวน 368 คน ตามการคำนวณจากสูตรการกำหนดขนาดตัวอย่างของ ทาโร ยามานะ และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling)

กรอบแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานี้ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender. 1996) มาเป็นกรอบแนวคิดหลักในการศึกษา เนื่องจากเป็นรูปแบบจำลองที่มีความครอบคลุมทั้งปัจจัยในด้านตัวบุคคลและปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งเพนเดอร์ ได้สร้างแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพโดยผสมผสานแนวคิดทฤษฎีความคาดหวังในคุณค่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและแนวคิดพื้นฐานธรรมชาติของบุคคล และอาศัยผลการวิจัยจากประชากรกลุ่มต่างๆมากำหนดเป็นแบบจำลอง ซึ่งองค์ประกอบของปัจจัยในรูปแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ที่สามารถนำไปเป็นกลยุทธ์ในการส่งเสริมให้บุคคลเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ คือ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลของสถานการณ์ที่แวดล้อม จึงสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษา

ในการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของตัวแปร ดังนี้

ตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ต่ออุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลของสถานการณ์ที่แวดล้อม

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งวัดจากการปฏิบัติพฤติกรรม 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณและด้านการจัดการกับความเครียด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ตามแนวคิดของการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ซึ่งประกอบด้วย ข้อคำถามแบบปลายปิด (Close-Ended Question) โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 7 ตอน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity test) ผลการวิเคราะห์พบว่า มีค่าความตรง (Validity) เท่ากับ 0.92 และวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเที่ยง (Cronbach Alpha Coefficient) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2546) พบว่า มีค่า ความเที่ยง เท่ากับ 0.93

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำหนังสือจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ประสานงานขอความร่วมมือจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ ในการรวบรวมข้อมูลดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2554 และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. ตรวจสอบคุณลักษณะเบื้องต้นของข้อมูลกับความเหมาะสม ในการวิเคราะห์ข้อมูลหลายตัวแปร (multivariate analysis) โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าความเบ้ (Skewness) และ ค่าความโด่ง (Kurtosis)
4. วิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรที่เป็นปัจจัย ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ ผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 59.8 โดยมีช่วงอายุมากที่สุดระหว่าง 60 – 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.30 ส่วนในด้านการศึกษาล้วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 73.9 นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุไม่ได้เรียน คิดเป็นร้อยละ 14.7 ในส่วนของรายได้เฉลี่ยต่อเดือนพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 501- 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 48.4 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 43.8

2. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็นพบว่า ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณโดยรวม มีการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 รองลงมาคือ ด้านโภชนาการ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.66, 3.66 และ 3.59 ตามลำดับ มีเพียงการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 และ 3.28 ตามลำดับ

3. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่แวดล้อม การรับรู้ความสามารถของตนเอง และอิทธิพลระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Beta = .41, Beta = .36, Beta = .10, Beta = .09 และ Beta = .09 ตามลำดับ) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 79

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัย ครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมทั้ง 6 ด้าน อยู่ในระดับมาก

2. การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่แวดล้อม การรับรู้ความสามารถของตนเอง และอิทธิพลระหว่างบุคคล มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ

ผู้สูงอายุอำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($Beta = .41$, $Beta = .36$, $Beta = .10$, $Beta = .09$ และ $Beta = .09$ ตามลำดับ)

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด อย่างสม่ำเสมอ และอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี
2. ควรมีการอบรม/ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ ความตระหนักถึงการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะการมีสุขภาพดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อทุกคนมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
3. ควรมีการส่งเสริมให้ครอบครัว ชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ ด้านทรัพยากรสิ่งของเครื่องใช้ หรือด้านอารมณ์จิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน
4. ควรมีการศึกษาวิจัยถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยต่างๆ ในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ เพื่อให้สามารถอธิบายปรากฏการณ์ กลไกความเชื่อมโยงของปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ชัดเจน และครอบคลุมมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.). (2551). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2551. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://thaireform.in.th/index.php?>. (16 มีนาคม 54)
- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). รายงานความคืบหน้าการจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 วันที่ 30 มิถุนายน 2549.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และคณะ. (2543). สถานะสุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ : อูษาการพิมพ์.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและการพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2550). รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2550. (ออนไลน์) แหล่งที่มา : www.hiso.or.th/hiso/health_event/health_event22.php. (13 มีนาคม 2554)
- สำนักงานทะเบียนราษฎรอำเภอโกรกพระ. (2553). ข้อมูลประชากรอำเภอโกรกพระ. จังหวัดนครสวรรค์: อำเภอโกรกพระ.

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโกรกพระ. (2552). ข้อมูลสถานะสุขภาพอำเภอโกรกพระ. จังหวัด
นครสวรรค์: อำเภอโกรกพระ.

Pender, N.J. (1996). **Health promotion in nursing practice**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [http://
gotoknow.org/ blog/benbenblogtheory/115422](http://gotoknow.org/blog/benbenblogtheory/115422). (13 มีนาคม 54)