

การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน  
อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์

**The Good Health Promotion of Communities in Nong Ben Subdistrict  
Municipality Area, Muang District, Nakhon Sawan Province**

ปรางทิพย์ กระตุกษ และ ธนัสถา โรจนตระกูล

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

**Prangthip Kraturoek and Tanastha Rojanatrakul**

Pibulsongkram Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author, E-mail : Prangthip.k@psru.ac.th

\*\*\*\*\*

**บทคัดย่อ**

การศึกษาเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาระดับสุขภาวะของประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ 2) เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับความคิดเห็นของประชาชนต่อสุขภาวะของประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ 3) ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในชุมชนเทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนครัวเรือนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 400 ครัวเรือน ที่ได้จากสูตรของยามาเน (Yamane) เครื่องมือ คือ แบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.804 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า t-test และ F-test ผลการวิจัยพบว่า 1) การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ พบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2) การเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับความคิดเห็นของประชาชนต่อสุขภาวะของประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ พบว่าประชาชนที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนไม่แตกต่างกัน และ 3) ข้อเสนอแนะและแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า จัดโครงการ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ที่ส่งเสริมให้ประชาชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิต และ เพื่อสร้างองค์ความรู้ในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานความเป็นจริง ความพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

**คำสำคัญ :** การเสริมสร้าง; สุขภาวะที่ดี; ชุมชน

\* วันที่รับบทความ : 20 มีนาคม 2566; วันแก้ไขบทความ 15 มิถุนายน 2566; วันตอบรับบทความ : 20 มิถุนายน 2566

Received: March 20 2023; Revised: June 15 2023; Accepted: June 20 2023

## Abstracts

The objectives of this study were: 1) to study the level of the health of people in Nong Ben Subdistrict Municipality Area, Muang District, Nakhon Sawan Province, 2) to compare the personal factors and the opinion to the health of people in Nong Ben Subdistrict Municipality Area, Muang District, Nakhon Sawan Province, and 3) to study the guidelines for the good health promotion of the people in Nong Ben Subdistrict Municipality Area, Muang District, Nakhon Sawan Province. This study applied the Quantitative Research with the Survey Research. The sample was 400 people who were more than 18 years old. The tool of this study was the questionnaire with the 0.804 of reliability. The statistics used Frequency, Percentage, Mean, Standard Deviation, t-test and F-test. Research Results 1) The level of promoting the good health of the people in Nong Ben Subdistrict Municipality Area, Muang District, Nakhon Sawan Province was at the high level. 2) The comparison of the personal factors and the opinion to the health of people in Nong Ben Subdistrict Municipality Area, Muang District, Nakhon Sawan Province found that the people having the personal factors income and duration of living in this area had no the different opinion to the health of people. 3) The guidelines for the good health promotion of the people in Nong Ben Subdistrict Municipality Area, Muang District, Nakhon Sawan Province were that the municipality should develop the indicators with making the feeling in the owner of the health problems, and the villagers had the holistic health development to bring the information for making the policies, strategies and projects to reduce or solve the problems of the people. The manage the learning process and strengthen the community health potential with developing the leadership for having the knowledge and understanding in strengthening the health with the learning process continuously. Should coordinate and work participatory with making the participation in co-working of the municipality, the community leaders and the people in thinking, the decision, the development and the summary for the co-working mechanism. Moreover, invent the innovation for the health promotion, the health promotion with doing the projects and activities in the physic, mind, society and intelligence.

**Keywords :** Promotion; Good Health; Community

## บทนำ

การสร้างเสริมสุขภาพหรือสุขภาวะเป็นการดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่ามีใช้เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคมโลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาพคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้านสุขภาพ ผลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้ง สิ้นก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิดโรคเอดส์ เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น เป็นต้น มีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ การสร้างเสริมสุขภาพหรือสุขภาวะ จึงเป็นกลไกสำคัญในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทยทุกคนให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นตามศักยภาพที่แต่ละบุคคล ซึ่งประชาชนที่มีสุขภาพที่ดีนั้นต้องมี

องค์ประกอบในมิติต่างๆ ประกอบด้วย ดังนี้ ในมิติด้านบุคคล คือ 1) มีสุขภาพด้านร่างกาย 2) มีสุขภาพจิต 3) สุขภาพด้านอารมณ์ 4) สุขภาพด้านสังคม 5) สุขภาพด้านจิตวิญญาณ และในมิติทั่วไป คือ 1) โครงสร้างสังคมพื้นฐาน 2) สิ่งแวดล้อม (Naidoo & Wills, 2009 : 4-5)

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับสุขภาพของประชาชนทุกคน ประชาชนทุกคนสามารถสร้างสุขภาพที่ดีได้ด้วยตนเองแล้วขยายผลไปสู่ครอบครัว ชุมชนได้ และที่สำคัญต้องได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานต่าง ๆ ในเรื่องการดูแลสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีความใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุด เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ เป็นอีกหนึ่งหน่วยงานภายใต้การกำกับดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งเทศบาลตำบลหนองเบน มีเขตพื้นที่การปกครองทั้งสิ้น 1.12 ตารางกิโลเมตร หรือ 700 ไร่ ครอบคลุม 4 ชุมชน ดังนี้ ชุมชนที่ 1 ชุมชนเตาปูน ชุมชนที่ 2 ชุมชนสามัคคีปี 2000 ชุมชนที่ 3 ชุมชนหลังตลาดสด และชุมชนที่ 4 ชุมชนหลังโรงสีไพร่วมเสริมกิจ ตามที่เทศบาลตำบลหนองเบนได้นำแผนแม่บทส่งเสริมสุขภาพคนไทย มาเป็นหลักในการดูแลสุขภาพประชาชนทุกคนในชุมชนให้มีวิถีชีวิต สังคมและสิ่งแวดล้อม ที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาพที่ดี มีการเสริมสร้างพลังบุคคล ชุมชน และองค์กรทุกภาคส่วน ให้มีขีดความสามารถและสร้างสรรค์ระบบสังคมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาพที่ดี จึงเห็นในความสำคัญของการมีมาตรการในการสร้างเสริมสุขภาพ สนับสนุนการพัฒนานวัตกรรม ความรู้ต่างๆที่สามารถส่งเสริมต่อการสร้างสุขภาพที่ดี มีการพัฒนาศักยภาพของบุคคล ชุมชน และองค์กร ส่งเสริมปัจจัยที่ส่งผลต่อตัวกำหนดสุขภาพ เช่น มีระบบการสร้างเสริมสุขภาพ มีนโยบายสาธารณะที่ส่งเสริมเรื่องสุขภาพที่ดี เสริมสร้างศักยภาพและแนวปฏิบัติของชุมชน/องค์กร เสริมสร้างทักษะและความรู้ที่เท่าทันกับสถานการณ์ปัจจุบัน เสริมสร้างวิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนในชุมชน เสริมสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมและกายภาพที่เอื้อต่อการเสริมสร้างการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นการพัฒนาอย่างต่อเนื่องผลการดำเนินงานด้านการสร้างสุขภาพหรือสุขภาพของประชาชนในชุมชนนั้น ตั้งแต่ปี 2561-2564 ทางเทศบาลตำบลหนองเบนได้ดำเนินโครงการ กิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของคนในชุมชน เช่น โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน โครงการสาธารณสุขเคลื่อนที่ โครงการอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ โครงการช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง โครงการพัฒนาระบบสุขภาพอาหาร โครงการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โครงการบ้านสะอาด สุขภาพดี โครงการอบรมชุมชน รอบรู้สุขภาพ และโครงการสูงวัยใส่ใจสุขภาพ เป็นต้น (เทศบาลตำบลหนองเบน, 2564 : 5)

เนื่องด้วยใน พ.ศ. 2564 ทางเทศบาลได้เข้าร่วมโครงการศูนย์บริหารวิชาการองค์กรสุขภาพภาคเหนือตอนล่างกับกิจกรรม “ก้าวท้าใจ” ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทางเทศบาลตำบลหนองเบนได้บูรณาการร่วมกับโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน และโครงการอื่น ๆ มาบูรณาการเข้าด้วยกัน ทางเทศบาลได้ดำเนินการประชาสัมพันธ์เชิญชวนทุกภาคส่วน เข้าร่วมโครงการฯ และกิจกรรมร่วมกัน จึงเป็นผลให้เทศบาล

ตำบลหนองเบนได้รับรางวัลชนะเลิศการเข้าร่วมแข่งขัน “ก้าวทำใจระดับเขตสุขภาพที่ 3” ในครั้งนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษา “การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์” เพื่อสำรวจสุขภาวะของประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ว่ามีประชาชนมีสุขภาพอยู่ในระดับ สอดคล้องกับรางวัลที่ได้รับหรือไม่ ทั้งยังเป็นการสำรวจความคิดเห็น เพื่อให้ประชาชนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของคนในชุมชน เพื่อทางเทศบาลจะได้นำไปเป็นแนวทางในการดำเนินโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะกิจกรรม “ก้าวทำใจ” ซึ่งเป็นกิจกรรมต่อเนื่องซึ่งเป็นผลประโยชน์โดยตรงกับประชาชนในชุมชนทั้งสิ้น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะของประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับความคิดเห็นของประชาชนต่อสุขภาวะของประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์
3. เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของคนในชุมชนเทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์

### ระเบียบวิธีวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ จากการแจกแบบสอบถาม โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย 1) ประชากร คือ ตัวแทนครัวเรือนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 1,498 ครัวเรือน (เทศบาลตำบลหนองเบน, 2564 : 5) 2) กลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนครัวเรือนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 400 ครัวเรือน ได้จากการสุ่มแบบง่ายในสูตรของยามานะ (Yamana)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 1) ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรรกะรายการ 2) การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ 3) แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของคนในชุมชนเทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ โดยสร้างมาจากการศึกษาเอกสาร แนวคิด และทฤษฎี เพื่อกำหนดวัตถุประสงค์ กรอบแนวคิด และดำเนินการสร้างและปรับแบบสอบถาม โดยเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา และเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 3 คน โดยมีค่าความ

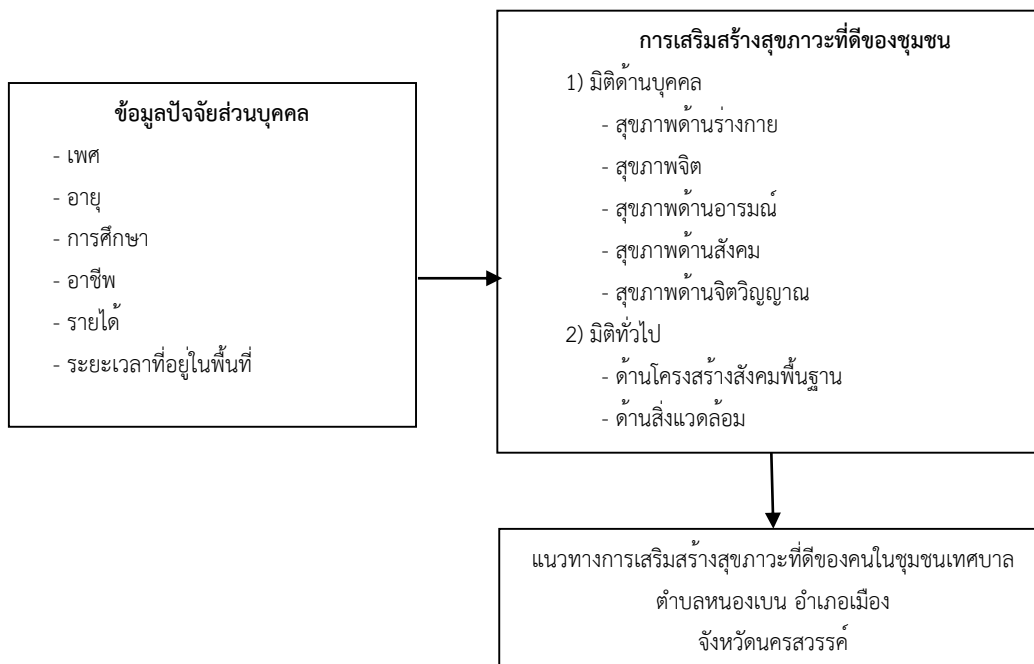
สอดคล้องในแต่ละข้อตั้งแต่ 0.5 - 1.0 และนำไปหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) กับตัวแทนครัวเรือนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปที่ย้ายอยู่ในเขตเทศบาลตำบลหนองเบน จำนวน 30 คน ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.804

3. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล คือ ขอนหนังสือจากคณะสังคมศาสตร์และการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อนำไปขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเก็บข้อมูลกับตัวแทนครัวเรือนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน ชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยแล้วนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้อง และข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์และประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ต่อไป

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ 1) สถิติพรรณนา คือ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) 2) สถิติอนุมาน คือ การทดสอบค่า t-test และการทดสอบค่า F-test และ 3) การวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสังเคราะห์แนวคิดของไนตู และวิลส์ (Naidoo & Wills, 2009 : 4-5) โดยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการวิเคราะห์ระดับสุขภาวะของประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์**

**ตาราง 1** ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ โดยภาพรวม

(n=400)

| ลำดับ  | สุขภาวะของประชาชนในเขตพื้นที่<br>เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง<br>จังหวัดนครสวรรค์ | ระดับความคิดเห็น |      |       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|-------|
|        |                                                                                   | $\bar{X}$        | S.D. | แปลผล |
| 1.     | สุขภาพด้านร่างกาย                                                                 | 3.58             | 0.60 | มาก   |
| 2.     | สุขภาพจิตใจ                                                                       | 3.61             | 0.59 | มาก   |
| 3.     | สุขภาพด้านอารมณ์                                                                  | 3.62             | 0.58 | มาก   |
| 4.     | สุขภาพด้านสังคม                                                                   | 3.59             | 0.59 | มาก   |
| 5.     | สุขภาพด้านจิตวิญญาณ                                                               | 3.62             | 0.58 | มาก   |
| 6.     | ด้านโครงสร้างสังคมพื้นฐาน                                                         | 3.57             | 0.57 | มาก   |
| 7.     | ด้านสิ่งแวดล้อม                                                                   | 3.63             | 0.50 | มาก   |
| ภาพรวม |                                                                                   | 3.60             | 0.32 | มาก   |

จากตาราง 1 พบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.60$ ) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสิ่งแวดล้อม รองลงมา คือ สุขภาพด้านอารมณ์ สุขภาพด้านจิตวิญญาณ สุขภาพจิตใจ สุขภาพด้านสังคม สุขภาพด้านร่างกาย ด้านโครงสร้างสังคมพื้นฐาน ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์

ตารางที่ 2 ผลสรุปการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์

| ตัวแปรต้น                | ตัวแปรตาม                         | ค่า t  | ค่า F | Sig   | ผลการศึกษา |        |
|--------------------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|------------|--------|
|                          |                                   |        |       |       | ยอมรับ     | ปฏิเสธ |
| เพศ                      | การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชน | -0.410 | -     | 0.682 | -          | ✓      |
| อายุ                     | การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชน | -      | 1.229 | 0.299 | -          | ✓      |
| การศึกษา                 | การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชน | -      | 2.003 | 0.077 | -          | ✓      |
| อาชีพ                    | การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชน | -      | 2.537 | 0.056 | -          | ✓      |
| รายได้                   | การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชน | -      | 0.550 | 0.648 | -          | ✓      |
| ระยะเวลาที่อยู่ในพื้นที่ | การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชน | -      | 0.397 | 0.755 | -          | ✓      |

จากตาราง 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ประชาชนที่มี เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่อยู่ในพื้นที่ ที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

**วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ข้อเสนอแนะและแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์**

**ตาราง 3** ข้อเสนอแนะและแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์

| ที่ | ข้อเสนอแนะและแนวทางการ                                                                                                                                                          | ความถี่ (f) |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1   | การจัดโครงการ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ        | 21          |
| 2   | การจัดโครงการ กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิต                                                        | 19          |
| 3   | การจัดโครงการ กิจกรรมเพื่อสร้างองค์ความรู้ในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานความเป็นจริง ความพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า | 10          |

จากตาราง 3 ข้อเสนอแนะและแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า 1) การจัดโครงการ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ 2) การจัดโครงการ กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิต และ 3) การจัดโครงการ กิจกรรมเพื่อสร้างองค์ความรู้ในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานความเป็นจริง ความพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์” ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยที่มีประเด็นน่าสนใจ ดังนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสิ่งแวดล้อม รองลงมา คือ สุขภาพด้านอารมณ์ สุขภาพด้านจิตวิญญาณ สุขภาพจิตใจ สุขภาพด้านสังคม สุขภาพด้านร่างกาย ด้านโครงสร้างสังคมพื้นฐาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ มีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย

ด้วยโรคต่างๆ มีร่างกายที่สมบูรณ์รูปร่างสมส่วน เพราะออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ มีสุขภาพแข็งแรง พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ สามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ เมื่อมีอารมณ์โกรธ ด้วยการสร้างอารมณ์ขึ้นให้กับตนเอง เช่น ฟัง ดุรายการข่าว อ่านนิยายข่าว เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระคมสัน เจริญวงศ์ (2564 : 1-11) ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล (อ.ป.ต.) ในภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่า การประเมินความคิดเห็นของผู้มีส่วนร่วมต่อกิจกรรมของโครงการด้านบริบท ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ และด้านผลผลิต มีความคิดเห็นต่อกิจกรรมของโครงการอยู่ในระดับมากและงานวิจัยของ สุรสิทธิ์ ไกรสิน (2561 : 24-37) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะการดูแลสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตทุ่งกุลาร้องไห้ ผลการวิจัยพบว่า การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะการดูแลสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตทุ่งกุลาร้องไห้โดยประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ 1) หลักการของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ และ 4) เงื่อนไขความสำเร็จและตัวชี้วัดความสำเร็จของรูปแบบ

2. การทดสอบสมมติฐานการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ประชาชนที่มี เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และระยะเวลาที่อยู่ในพื้นที่ ที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของชุมชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรสิทธิ์ ไกรสิน (2561 : 24-37) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะการดูแลสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตทุ่งกุลาร้องไห้ ผลการวิจัยพบว่า การหาประสิทธิภาพของรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า หลังการทดลองใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ และด้านจิตใจความเครียดก่อนและหลังการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 คือ ค่าเฉลี่ยหลังจากการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ สุขภาพ ผู้สูงอายุที่พึงประสงค์ พบว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพเกี่ยวกับการมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ/หรือรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 15-30 นาที ก่อนและหลังการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ส่วนการมีสุขภาพจิตดีก่อนและหลังการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

3. ข้อเสนอแนะและแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของคนในชุมชนเทศบาลตำบลหนองเบน อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า 1) การจัดโครงการ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ 2) การจัดโครงการ กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน

เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิต และ3) การจัดโครงการ กิจกรรมเพื่อสร้างองค์ความรู้ในการดำเนินชีวิต บนพื้นฐานความเป็นจริง ความพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระคมสัน เจริญวงศ์ (2564 : 1-11) ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล (อ.ป.ต.) ในภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่า มีภาคีเครือข่ายทำงานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางกายและใจ พื้นฟูศิลปวัฒนธรรม ส่งเสริมสัมมาชีพ ได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัด สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานพัฒนาชุมชน สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล เทศบาล โรงเรียน กลุ่มสตรีแม่บ้าน และประชาชนในพื้นที่ และงานวิจัยของ วรณภา ประทุมโทน, พนารัตน์ เจนจบ, สมตระกูล ราศิริ และนันทวรรณ อีรพศ (2562 : 96-108) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพและสถานะสุขภาพของบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าดัชนีมวลกาย ระดับ อ้วน มีค่ารอบเอวเกิน และภาวะไขมันสูง มีภาวะความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ระดับน้ำตาลในเลือดสูง มีภาวะ อ้วนลงพุงและเสี่ยงต่อภาวะอ้วนลงพุง และมีความเครียดอยู่ระดับปานกลางและสูง การสร้างรูปแบบการส่งเสริม สุขภาพต่อสถานะสุขภาพแบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การวิเคราะห์ ปัญหาแบบมีส่วนร่วม (2) การปรับกระบวนการทัศน์ (3) การประชุมเชิงปฏิบัติการ และ (4) ความมุ่งมั่นและมี กำลังใจในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ มีการตรวจสอบและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพดำเนินการ โดยการนำเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกับผู้เชี่ยวชาญและผู้เกี่ยวข้องร่วมกันพิจารณารูปแบบที่เหมาะสม ปรับปรุงและแก้ไข ได้รูปแบบการส่งเสริม สุขภาพด้วยการวิเคราะห์ปัญหาแบบมีส่วนร่วม การปรับกระบวนการ ทัศน์ การประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม การสร้างความมุ่งมั่นและกำลังใจในการดำเนินการส่งเสริม สุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ อาหาร การออกกำลังกาย การควบคุมอารมณ์ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อม และการงดเว้นสารเสพติด

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. เทศบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ประชาชนรวมกันจัดกิจกรรมด้านสุขภาพในรูปแบบของชมรมด้านสุขภาพครอบคลุมทุกชุมชน และหมู่บ้าน โดยยึดแนวคิดพื้นฐานบูรณาการทุกภาคส่วนสร้าง กระบวนการเรียนรู้วิถีชุมชน
2. เทศบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมบทบาทของการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน คือ การร่วมกิจกรรมที่เอื้ออำนวยให้ผู้คนในชุมชนมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3. เทศบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ (Health Promotion Club) เพื่อให้บุคคลที่สนใจในกิจกรรมเหมือน ๆ กันมาดำเนินกิจกรรม และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพ

4. เทศบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดโครงการ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

5. เทศบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดโครงการ กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อลดความเครียดในการดำเนินชีวิต

6. เทศบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดโครงการ กิจกรรมเพื่อสร้างองค์ความรู้ในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานความเป็นจริง ความพอเพียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพของประชาชนในเขตพื้นที่ของเทศบาลตำบลหนองเบน และที่อื่นต่อไป

2. ควรศึกษากระบวนการดำเนินงานของเทศบาลอย่างมีส่วนร่วมต่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของประชาชนในพื้นที่

3. ควรศึกษานวัตกรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของประชาชนในเขตพื้นที่แบบมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืน

#### เอกสารอ้างอิง

เทศบาลตำบลหนองเบน. (2564). *แผนพัฒนาท้องถิ่น พ.ศ.2561 – 2565*. นครสวรรค์: เทศบาลตำบลหนองเบน.

พระคมสัน เจริญวงศ์. (2564). รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธของหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล (อ.ป.ต.) ในภาคใต้. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 4 (1), 1-11.

วรรณภา ประทุมโชน, พนารัตน์ เจนจบ, สมตระกูล ราศิริ และนันทวรรณ ชีรพงศ. (2562). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและสถานะสุขภาพของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*. 28 (ฉบับพิเศษ), 96-108.

สุรสิทธิ์ ไกรสิน. (2561). รูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตทุ่งกุลาร้องไห้ โดยประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตทุ่งกุลาร้องไห้โดยประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4. *วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร*. 9 (1), 24-37.

Naidoo, J. & Wills, J. (2009). *Foundations for health promotion*. New York : Elsevier.