

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลป่าหุ่ง  
อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

ผู้เขียน นางสาวรรรณา ดีแสน

ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ชมนาด	พจนามาตร์	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.คมขำ	พัฒนาภรณ์	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ วราภรณ์	ปิ่นฉวี	กรรมการ

### บทคัดย่อ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถ ดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดี การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าหุ่ง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย จำนวน 272 ราย คัดเลือกโดยการใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองตามกรอบแนวคิดของ เพนเดอร์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนมิถุนายน 2549 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี และเมื่อจำแนกตามองค์ประกอบของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 6 รายด้าน พบว่า ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านโภชนาการ อยู่ในระดับดี แต่ ด้านกิจกรรมทางกายและด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้สามารถมีกิจกรรมทางกายและการจัดการกับความเครียดให้มากขึ้น เพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

**Independent Study Title** Health Promotion Behaviors Among Elder Persons in Phahong Subdistrict, Phan District, Chiang Rai Province

**Author** Mrs. Suwanna Deesaen

**Degree** Master of Public Health

**Independent Study Advisory Committee**

Associate Professor Chomnard Potjanamart Chairperson

Associate Professor Komkham Pattanaporn Member

Associate Professor Waraporn Pannavalee Member

**ABSTRACT**

Health promotion behaviors are very important and can affect the well – being of elderly persons. This study aimed to investigate health promotion behaviors of 272 elderly persons in Phahong Subdistrict, Phan district, Chiang Rai province. The study sample was selected by simple random sampling. The instrument used was the questionnaire developed by the researcher based on Pender’s health promotion theory. Data were collected by interviewing the elderly during May to June, 2006. Data were analyzed by using descriptive statistics.

The results revealed that the sample had an average score of health promotion behaviors at a good level. When classified into 6 components; it was found that health responsibility, interpersonal relations, spiritual growth and nutrition were at the good level, but physical activity and stress management were at the moderate level.

These findings indicated that health personnel should empower the elderly person to do more physical activities and stress management. These will enhance the quality of life of the elderly.