

## ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ ประชากรวัยทอง ในอำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่

ผู้เขียน นางสาวอุไรวรรณ วิศวลาภนิษฐ์

สาขาวิชา พยาบาลศาสตร์

ปีการศึกษา 2547

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงบรรยายครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชากรวัยทองในอำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 205 ราย ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอนจากประชากรวัยทองในอำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยมีความตรงปรากฏของแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองร้อยละ 99.7 และแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้เท่ากับ ร้อยละ 99.3 และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เท่ากับ 0.78 และ 0.91 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสัยและหาค่าความสัมพันธ์โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 50.20 มีการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยรับรู้ความสามารถของตนเองทั้งด้านทั่วไปและด้านสังคมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 53.70 และ ร้อยละ 59.50 ตามลำดับ

2. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 52.20 มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับดี โดยมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต ด้านการออกกำลังกายด้านการรับประทานอาหาร ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดี ร้อยละ 55.60, 52.70, 50.20, 56.10 และร้อยละ 60.00 ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพการดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 57.10

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญในระดับต่ำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ( $r = 0.22, p < 0.01$ ) และรายด้าน คือด้านความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต ( $r = 0.21, p < 0.01$ ) ด้านการรับประทานอาหาร ( $r = 0.16, p < 0.05$ ) ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ( $r = 0.19, p < 0.01$ ) ด้านการจัดการกับความเครียด ( $r = 0.21, p < 0.01$ ) และการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพและด้านการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลควรส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของ  
ตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชากรวัยทองให้มากขึ้น และให้มีการปฏิบัติพฤติกรรม  
ส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพ  
และด้านการออกกำลังกาย