

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว  
ในอำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร

ชื่อผู้เขียน นายชัยณรงค์ สังข์จ้าง

สาขารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ :

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประไพศรี ช่อนกลิ่น	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมศรี ปัทมพันธ์	กรรมการ
อาจารย์จิราพร สุวรรณธีรางกูร	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงพรรณนาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ จำนวน 240 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการถดถอยพหุแบบขั้นตอน

ผลการศึกษา พบว่าหัวหน้าครอบครัวมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ เมื่อจำแนกรายด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดี ส่วนการโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ แต่ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางร่างกาย และการพัฒนาการทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับไม่ดี ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกรายด้าน คือ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยส่วนบุคคล ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ปัจจัย จากค่าสูงไปต่ำ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลด้านสถานการณ์ การรับรู้

ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ รายได้ อิทธิพลระหว่างบุคคล สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวได้ ร้อยละ 50.82 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

ผลการศึกษาให้ข้อเสนอแนะว่า ในการจัดทำแผนงานโครงการส่งเสริมสุขภาพหัวหน้าครอบครัว ควรเน้นการกระตุ้นให้ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง ร่วมกับการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี และจัดกิจกรรมให้ความรู้ การรณรงค์ และประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อที่เหมาะสม ได้แก่ สื่อบุคคล หอกระจายข่าว โดยเน้นด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง และการพัฒนาการทางจิตวิญญาณ

**Independent Study Title** Health Promotion Behavior of Family Leader  
in Bang Mun Nak District Phichit Province

**Author** Mr. Chainarong Sungchang

**Master of Public Health**

**Independent Study Examining Committee :**

Asst. Prof. Prapaisri	Songlin	Chairperson
Asst. Prof. Somsri	Pattamapun	Member
Lect. Jiraporn	Suwanateerangkul	Member

#### **Abstract**

The objectives of this descriptive study were to investigate the health promotion behavior, behavior-specific cognition and affect factors, influence of individual factors and behavior-specific cognition and affect factors to predicting the health promotion behavior of family leader. The stratified random sampling technique was used to select 240 samples. The interviewing questionnaire was used to collect data. The data were analyzed using a Stepwise Multiple Regression.

The results revealed that family leaders had fair level of health promotion behavior. The interpersonal relation and stress management, were in good level, whereas nutrition was in fair level, health responsibility, physical activity and spiritual development were in poor levels. The behavior-specific cognition and affect factors were in moderate level. The perceptions of benefits of action and activity-related affect were in high level, but those of perceived self-efficacy, interpersonal influence, situation influence were in moderate levels, whereas those of perception of barriers to action were in low levels. The six prediction factors of health promoting behavior were perceived self-efficacy, situational influence, perceived benefits of action, perceived barriers to action, income and interpersonal influence explain 50.82 percent of variation in health promotion behavior of family leader ( $p < 0.05$ ).

The results suggest that health promotion project for the family leaders be emphasized on self-efficacy utilization including environmental improvement for health promotion behavior, health promotion activities on especially exercise, annual physical checkups, and health education, campaign through, suitable media; i.e., personal mode, mass media emphasizing on self-health responsibility and spiritual development.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University