

ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล และด้านการจัดการกับความเครียด เท่ากับ .82, .82, .86, .79, .82 และ .83 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล และด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดี ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ส่วนผู้สูงอายุในเขตชนบทมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน ด้านโภชนาการ ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล และด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดี ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุระหว่างเขตเมืองและเขตชนบท พบว่าแบบแผนชีวิตด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตนของผู้สูงอายุในเขตชนบทมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าผู้สูงอายุในเขตเมือง แต่แบบแผนชีวิตด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตชนบทมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าผู้สูงอายุในเขตเมืองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แบบแผนชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล และด้านการจัดการกับความเครียดไม่มีความแตกต่างกัน

ผลการศึกษานี้ จะเป็นแนวทางสำหรับการวางแผนการส่งเสริมแบบแผนชีวิตของผู้สูงอายุทุกด้านให้อยู่ในระดับดี เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

Thesis Title Health-Promoting Lifestyle of Elderly People in Lampang Province

Author Miss Paleerat Porntaweekantha

M.N.S. Gerontological Nursing

Examining Committee:

Asst. Prof. Dr. Linchong	Pothiban	Chairman
Assoc. Prof. M. L. Akanong	Pramoch	Member
Asst. Prof. Wilawan	Senaratana	Member
Asst. Prof. Dr. Chawapornpan	Chanprasit	Member
Assoc. Prof. Sombat	Chaiwan	Member

Abstract

The purposes of this research were to describe the health-promoting lifestyle of elderly people in urban and rural areas in Lampang Province and to compare the health-promoting lifestyle between the elderly who lived in urban area and those living in rural area. The subjects consisted of 400 persons aged 60 years and older, with normal orientation. Subjects were selected by multistage random sampling method. The instruments used were the Demographic Data Record Form and the Health-Promoting Lifestyle Assessment Form modified from the Health-Promoting Lifestyle Profile developed by Walker, Sechirst, and Pender. The content validity was assessed from the panel expert with interrater agreement and content validity indices of .88 equally. The reliability coefficient of the overall health-promoting lifestyle was .88. The Cronbach's alpha coefficients of subscales including

self-actualization, health responsibility, exercise, nutrition, interpersonal support and stress management were .82, .82, .86, .79, .82 and .83, respectively. The data were analyzed in terms of frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-value.

The results of the study revealed that the total mean score of health-promoting lifestyle of the urban elderly was at average level. The mean scores of nutrition, interpersonal support and stress management lifestyles were at good level, those of self-actualization and health responsibility lifestyles were at average level, and that of exercise lifestyle was at fair level. The total mean score of health-promoting lifestyle of the elderly in rural area was at average level. The mean scores of self-actualization, nutrition, interpersonal support, and stress management lifestyles were at good level, that of health responsibility was at average level, and that of exercise lifestyle was at poor level. The health-promoting lifestyle of elderly was compared between urban and rural group. The mean score of self-actualization lifestyle of rural elderly was significantly higher than urban elderly but the exercise lifestyle of rural elderly was significantly lower than urban elderly ($p < .05$). There was no significant difference between other subscales of health-promoting lifestyle.

The study results can be used as a guide for planning to enhance the health-promoting lifestyle for quality of life of the elderly.