



### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยคัดสรรของผู้สูงอายุ ในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์ และความสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเสนอเป็นลำดับ ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของตัวอย่างประชากร (ตารางที่ 5-6)
- ตอนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยคัดสรรของผู้สูงอายุ (ตารางที่ 7-16)
- ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ตารางที่ 17-20)

เพื่อให้เกิดความกะทัดรัดในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางต่าง ๆ ได้กำหนดข้อมูลในตารางต่าง ๆ ได้กำหนดใช้สัญลักษณ์ ดังต่อไปนี้

|           |         |   |
|-----------|---------|---|
| $\bar{X}$ | หมายถึง | ค่าเฉลี่ย   |
| S.D.      | หมายถึง | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน                                  |
| R         | หมายถึง | สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ                          |
| $R^2$     | หมายถึง | สัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (Coefficient of Determination) |
| F         | หมายถึง | ค่าสถิติส่วนรวม F (Overall F-test)                    |
| B         | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ        |
| Beta      | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน    |
| p         | หมายถึง | ระดับของความมีนัยสำคัญ                                |

การแปลผล ความหมายของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (ประกอบ กรรณสูต, 2528)

| ค่า r         | ความสัมพันธ์ |
|---------------|--------------|
| +/- .70 - .90 | สูง          |
| +/- .30 - .69 | ปานกลาง      |
| +/- .00 - .29 | ต่ำ          |

การพิจารณาความหมายของตัวแปร ในการวิจัยครั้งนี้พิจารณาดังนี้

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ใช้เกณฑ์การพิจารณาตัดสินของผู้ทรงคุณวุฒิ  
ดังนี้คือ

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นรายชื่อ

| คะแนนเฉลี่ยของข้อความ | การแปลผล   |
|-----------------------|------------|
| 3.20 - 4.00           | ดีมาก      |
| 2.60 - 3.19           | ดี         |
| 2.00 - 2.59           | ปานกลาง    |
| 1.00 - 1.99           | ไม่เหมาะสม |

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นรายด้าน  
ด้านอาหาร

| คะแนนเฉลี่ย   | การแปลผล   |
|---------------|------------|
| 35.20 - 44.00 | ดีมาก      |
| 28.60 - 35.19 | ดี         |
| 22.00 - 28.59 | ปานกลาง    |
| 11.00 - 21.99 | ไม่เหมาะสม |

ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย

| คะแนนเฉลี่ย   | การแปลผล   |
|---------------|------------|
| 25.60 - 32.00 | ดีมาก      |
| 20.80 - 25.59 | ดี         |
| 16.00 - 20.79 | ปานกลาง    |
| 8.00 - 15.99  | ไม่เหมาะสม |

ด้านสุขนิสัยประจำวัน

| คะแนนเฉลี่ย   | การแปลผล   |
|---------------|------------|
| 28.80 - 36.00 | ดีมาก      |
| 23.40 - 23.79 | ดี         |
| 18.00 - 23.39 | ปานกลาง    |
| 9.00 - 17.99  | ไม่เหมาะสม |

ด้านความใส่ใจในสุขภาพตน การสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม และการจัดการ  
กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

| คะแนนเฉลี่ย   | การแปลผล   |
|---------------|------------|
| 16.00 - 20.00 | ดีมาก      |
| 13.00 - 15.99 | ดี         |
| 10.00 - 12.99 | ปานกลาง    |
| 5.00 - 9.99   | ไม่เหมาะสม |

ด้านการจัดการกับภาวะเครียด

| คะแนนเฉลี่ย   | การแปลผล   |
|---------------|------------|
| 22.40 - 28.00 | ดีมาก      |
| 18.20 - 22.39 | ดี         |
| 14.00 - 18.19 | ปานกลาง    |
| 7.00 - 13.99  | ไม่เหมาะสม |

## พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยรวม

| คะแนนเฉลี่ย     | การแปลผล   |
|-----------------|------------|
| 160.00 - 200.00 | ดีมาก      |
| 130.00 - 159.99 | ดี         |
| 100.00 - 129.99 | ปานกลาง    |
| 50.00 - 99.99   | ไม่เหมาะสม |

2. ปัจจัยคัดสรรของผู้สูงอายุ ใช้เกณฑ์การพิจารณาจากเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย (ประกอบกรรมสูตร, 2528) ซึ่งเทียบเป็นคะแนนดิบ ได้ดังนี้

## ความเชื่ออำนาจควบคุมตนเองด้านสุขภาพ

| ช่วงคะแนน     | การแปลผล                                     |
|---------------|--|
| 17.34 - 24.00 | มีความเชื่ออำนาจควบคุมตนเองด้านสุขภาพสูง     |
| 10.67 - 17.33 | มีความเชื่ออำนาจควบคุมตนเองด้านสุขภาพปานกลาง |
| 4.00 - 10.66  | มีความเชื่ออำนาจควบคุมตนเองด้านสุขภาพต่ำ     |

## ความรู้สึกคุณค่าในตน

| ช่วงคะแนน     | การแปลผล                      |
|---------------|-------------------------------|
| 30.00 - 40.00 | มีความรู้สึกคุณค่าในตนสูง     |
| 20.00 - 29.99 | มีความรู้สึกคุณค่าในตนปานกลาง |
| 10.00 - 19.99 | มีความรู้สึกคุณค่าในตนต่ำ     |

## การรับรู้ภาวะสุขภาพ

| ช่วงคะแนน     | การแปลผล                                  |
|---------------|---|
| 32.66 - 42.00 | มีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางบวกในระดับสูง     |
| 23.33 - 32.65 | มีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางบวกในระดับปานกลาง |
| 14.00 - 23.32 | มีการรับรู้ภาวะสุขภาพทางบวกในระดับต่ำ     |

## ภาวะเศรษฐกิจ

| ช่วงคะแนน   | การแปลผล                         |
|-------------|----------------------------------|
| 6.00 - 8.00 | มีภาวะเศรษฐกิจอยู่ในระดับสูง     |
| 4.00 - 5.99 | มีภาวะเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง |
| 2.00 - 3.99 | มีภาวะเศรษฐกิจอยู่ในระดับต่ำ     |

และสำหรับเกณฑ์การพิจารณาคะแนนรวมของความรู้ด้านสุขภาพ พิจารณาจากค่า  
ร้อยละของคะแนนของแบบทดสอบความรู้ทั่วไป ซึ่งเทียบเป็นคะแนนดิบ ได้ดังนี้

| ช่วงคะแนน     | การแปลผล                                |
|---------------|---|
| 16.00 - 20.00 | มีความรู้ด้านสุขภาพอนามัยในระดับสูง     |
| 10.00 - 15.99 | มีความรู้ด้านสุขภาพอนามัยในระดับปานกลาง |
| 0.00 - 9.99   | มีความรู้ด้านสุขภาพอนามัยในระดับต่ำ     |

## ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง ประชากร

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ ความเป็นเจ้าของที่พักอาศัย อุปกรณ์เครื่องใช้ที่เป็นเจ้าของ และการรับรู้รายรับ-รายจ่าย ของผู้สูงอายุ

| ลักษณะทั่วไป  | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| 1. เพศ  |       |        |
| ชาย   | 75    | 37.50  |
| หญิง  | 125   | 62.50  |
| 2. อายุ   |       |        |
| 60 - 64 ปี  | 80    | 40.00  |
| 65 - 69 ปี  | 50    | 25.00  |
| 70 - 74 ปี  | 52    | 26.00  |
| 75 ปีขึ้นไป   | 18    | 9.00   |
| 3. ความเป็นเจ้าของที่พักอาศัย   |       |        |
| ตนเองเป็นเจ้าของ  | 193   | 96.50  |
| อาศัยบุตรหลาน ญาติ หรือเช่า   | 7     | 3.50   |
| 4. อุปกรณ์เครื่องใช้ที่เป็นเจ้าของ  |       |        |
| ขาดแคลนอุปกรณ์เครื่องใช้ทั่วไป  | 80    | 40.00  |
| มีอุปกรณ์เครื่องใช้ทั่วไป   | 67    | 33.50  |
| มีอุปกรณ์เครื่องใช้ทั่วไปพร้อมด้วยเครื่องอำนวยความสะดวก   | 41    | 20.50  |
| มีอุปกรณ์เครื่องใช้ทั่วไปพร้อมด้วยเครื่องอำนวยความสะดวกและความสะดวกและเครื่องใช้ประเภทฟุ่มเฟือย | 12    | 6.00   |
| 5. การรับรู้ต่อรายรับ-รายจ่ายของผู้สูงอายุ  |       |        |
| ขาดแคลน   | 78    | 39.00  |
| พอกินพอใช้  | 87    | 43.50  |
| มีเหลือเก็บบ้างเล็กน้อย   | 22    | 11.00  |
| มีเหลือเก็บมาก  | 13    | 6.50   |

จากตาราง แสดงว่า ตัวอย่างประชากรผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 62.50 เพศชายคิดเป็นร้อยละ 37.50 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 ส่วนความเป็นเจ้าของที่พักอาศัยพบว่า ส่วนใหญ่ตนเองเป็นเจ้าของที่พักอาศัยของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 96.50 สำหรับด้านอุปกรณ์เครื่องใช้ที่เป็นเจ้าของ พบว่า ชาดแคลนอุปกรณ์เครื่องใช้ทั่วไป มีจำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา มีอุปกรณ์เครื่องใช้ทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 33.50 และในด้านการรับรู้ต่อรายรับ-รายจ่ายของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอกินพอใช้ รองลงมา อยู่ในระดับขาดแคลน คิดเป็นร้อยละ 43.50 และ 39.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุชายและหญิง จำแนกตามสถานภาพการสมรส จำนวนและสมาชิกในครอบครัว ระดับการศึกษา อาชีพ ที่มาของรายได้หลัก และศาสนา

| ลักษณะทั่วไป                  | ชาย (n = 75) |        | หญิง (n = 125) |        | รวม (n = 200) |        |
|-------------------------------|--------------|--------|----------------|--------|---------------|--------|
|                               | จำนวน        | ร้อยละ | จำนวน          | ร้อยละ | จำนวน         | ร้อยละ |
| 6. สถานภาพการสมรส             |              |        |                |        |               |        |
| โสด                           | -            | -      | 3              | 2.40   | 3             | 1.50   |
| คู่                           | 63           | 84.00  | 55             | 44.00  | 118           | 59.00  |
| หม้าย/หย่า/แยก                | 12           | 16.00  | 67             | 53.60  | 79            | 39.50  |
| 7. สมาชิกในครอบครัว           |              |        |                |        |               |        |
| อยู่คนเดียว                   | 1            | 1.33   | 10             | 8.00   | 11            | 5.50   |
| อยู่กับคู่สมรส                | 11           | 14.67  | 10             | 8.00   | 21            | 10.50  |
| อยู่กับบุตรหลาน               | 13           | 17.33  | 53             | 42.40  | 66            | 33.00  |
| อยู่กับคู่สมรสและ<br>บุตรหลาน | 50           | 66.67  | 52             | 41.60  | 102           | 51.00  |
| 8. จำนวนสมาชิกในครอบครัว      |              |        |                |        |               |        |
| 1 คน                          | 1            | 1.33   | 10             | 8.00   | 11            | 5.50   |
| 2 คน                          | 10           | 13.33  | 13             | 10.40  | 23            | 11.50  |
| 3-5 คน                        | 29           | 38.67  | 57             | 45.60  | 86            | 43.00  |
| 6-12 คน                       | 35           | 44.67  | 45             | 36.00  | 80            | 40.00  |

ตารางที่ 6 (ต่อ)

| ลักษณะทั่วไป           | ชาย (n = 75) |        | หญิง (n = 125) |        | รวม (n = 200) |        |
|------------------------|--------------|--------|----------------|--------|---------------|--------|
|                        | จำนวน        | ร้อยละ | จำนวน          | ร้อยละ | จำนวน         | ร้อยละ |
| 9. ระดับการศึกษา       |              |        |                |        |               |        |
| ไม่ได้เรียน            | 2            | 2.70   | 24             | 19.20  | 26            | 13.00  |
| ประถม 1-4              | 55           | 73.30  | 96             | 76.80  | 151           | 75.50  |
| มัธยม 1-3              | 6            | 8.00   | 4              | 3.20   | 10            | 5.50   |
| สูงกว่ามัธยม 3         | 12           | 16.00  | 1              | 0.80   | 13            | 6.50   |
| 10. อาชีพ              |              |        |                |        |               |        |
| อาชีพหลัก              |              |        |                |        |               |        |
| เกษตรกรรวม             | 37           | 49.33  | 45             | 36.00  | 82            | 41.00  |
| ทอผ้า จักสาน           | 10           | 13.33  | 28             | 22.40  | 38            | 19.00  |
| ค้าขาย และรับจ้าง      |              |        |                |        |               |        |
| ไม่ได้ประกอบอาชีพหลัก  |              |        |                |        |               |        |
| อยู่ดูแลบ้าน           | 19           | 25.33  | 51             | 40.80  | 70            | 35.00  |
| ข้าราชการบำนาญ         | 9            | 12.00  | 1              | 0.80   | 10            | 5.00   |
| อาชีพรอง               | 11           | 14.66  | 2              | 1.60   | 13            | 6.50   |
| 11. ที่มาของรายได้หลัก |              |        |                |        |               |        |
| บุตร หลาน              | 29           | 38.67  | 68             | 54.40  | 97            | 48.50  |
| ประกอบอาชีพ            | 36           | 48.00  | 48             | 38.40  | 84            | 42.00  |
| อื่น ๆ                 | 10           | 13.33  | 9              | 7.20   | 19            | 9.50   |
| 12. ศาสนา              |              |        |                |        |               |        |
| พุทธ                   | 74           | 98.70  | 123            | 98.40  | 197           | 98.50  |
| คริสต์                 | 1            | 1.30   | 1              | 0.80   | 2             | 1.00   |
| อิสลาม                 | -            | -      | 1              | 0.80   | 1             | 0.50   |



จากตาราง แสดงว่า ตัวอย่างประชากรผู้สูงอายุ มีสถานภาพคู่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.00 รองลงมา มีสถานภาพเป็นหม้าย/หย่า/แยก คิดเป็นร้อยละ 39.50 ส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวระหว่าง 3-5 คน รองลงมาได้แก่ มีจำนวนระหว่าง 6-12 คน คิดเป็นร้อยละ 43.00 และ 40.00 ตามลำดับ อาศัยอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ คู่สมรสและบุตรหลาน มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.00 รองลงมา ได้แก่ อยู่กับบุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 33.00 ส่วนด้านระดับการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้นประถม 1-4 คิดเป็นร้อยละ 75.50 ผู้สูงอายุเพศชาย มีอัตราส่วนร้อยละไม่ได้เรียนน้อยกว่าเพศหญิง และมีการศึกษาระดับมัธยมขึ้นไปสูงกว่าเพศหญิง สำหรับด้านประกอบอาชีพ ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.00 รองลงมาไม่ได้ประกอบอาชีพ อยู่ดูแลบ้าน คิดเป็นร้อยละ 35.00 ด้านที่มาของรายได้หลักพบว่า ส่วนใหญ่ได้รับจากบุตรหลาน คิดเป็นร้อยละ 48.50 รองลงมา ได้รับจากการประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 42.00 และพบว่า ตัวอย่างประชากรผู้สูงอายุส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 98.50

## ตอนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยคัดสรรของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารของผู้สูงอายุ (n = 200) จำแนกเป็นรายข้อและโดยรวม

| ด้านอาหาร                                   | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ   |
|---|-----------|------|---------|
| 1. การงดเว้นการดื่ม น้ำชาหรือกาแฟ           | 3.77      | 0.58 | ดีมาก   |
| 2. การงดเว้นการดื่มสุรา                     | 3.70      | 0.74 | ดีมาก   |
| 3. การงดเว้นการรับประทานอาหารประเภทไขมันมาก | 3.59      | 0.80 | ดีมาก   |
| 4. การงดเว้นการสูบบุหรี่                    | 3.45      | 1.09 | ดีมาก   |
| 5. การดื่มน้ำในแต่ละวัน                     | 3.27      | 0.79 | ดีมาก   |
| 6. การรับประทานของหวานในปริมาณน้อย          | 3.24      | 1.11 | ดีมาก   |
| 7. การรับประทานผักสีเขียวชนิดต่าง ๆ         | 3.07      | 0.91 | ดี      |
| 8. จำนวนมือของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน   | 2.66      | 0.94 | ดี      |
| 9. การรับประทานอาหารประเภทโปรตีน            | 2.63      | 0.75 | ดี      |
| 10. การรับประทานผลไม้ต่าง ๆ                 | 2.55      | 1.07 | ปานกลาง |
| 11. การงดเว้นการเคี้ยวหมาก                  | 2.38      | 1.42 | ปานกลาง |
| รวม   | 34.33     | 3.16 | ดี      |

จากตาราง เมื่อพิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารของผู้สูงอายุเป็นรายข้อพบว่า พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยในระดับดีมาก ได้แก่ การงดเว้นการดื่ม น้ำชาหรือกาแฟ การดื่มสุรา การรับประทานอาหารประเภทไขมันมาก และการสูบบุหรี่ การดื่มน้ำในแต่ละวัน และการรับประทานของหวานในปริมาณน้อย ส่วนในระดับดี ได้แก่ การรับประทานผักสีเขียวชนิดต่าง ๆ จำนวนมือของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน และการรับประทานอาหารประเภทโปรตีน สำหรับระดับปานกลาง ได้แก่ การรับประทานผลไม้ต่าง ๆ และการงดเว้นการเคี้ยวหมาก และพบว่าพฤติกรรมโดยรวมด้านนี้มีค่าเฉลี่ย 34.33 จัดอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรม และการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n = 200) จำแนกเป็นรายข้อและโดยรวม

| ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย   | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ |
|--|-----------|------|-------|
| 1. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน   | 3.71      | 0.48 | ดีมาก |
| 2. กิจกรรมประเภทออกแรงเบา ๆ ได้แก่<br>รดน้ำต้นไม้ พรวนดิน ถอนหญ้า ปลงผักสวนครัว<br>ทำความสะอาดบ้าน และจัดอุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้าน | 2.81      | 1.30 | ดี    |
| 3. การออกกำลังกายเบา ๆ ได้แก่ เดิน วิ่งเหยาะ ๆ<br>ปั่นจักรยาน รำมวยจีน บริหารร่างกาย   | 2.61      | 1.14 | ดี    |
| 4. การปฏิบัติกิจกรรมประเภทออกแรงปานกลาง ได้แก่<br>ทอดูก บันท้าย จักสาน งานไม้ที่มีเครื่องทุ่นแรง                                 | 2.52      | 1.15 | ดี    |
| รวม  | 23.31     | 4.80 | ดี    |

จากตาราง เมื่อพิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน จัดอยู่ในระดับดีมาก ส่วนค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมประเภทออกแรงเบา ๆ การออกกำลังกายเบา ๆ และ การปฏิบัติกิจกรรมประเภทออกแรงปานกลาง อยู่ในระดับดี และพบว่า พฤติกรรมโดยรวมด้านนี้มีค่าเฉลี่ย 23.31 อยู่ในระดับดี

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขนิสัยประจำวันของผู้สูงอายุ (n=200) จำแนกเป็นรายข้อและโดยรวม

| ด้านสุขนิสัยประจำวัน                    | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ   |
|---|-----------|------|---------|
| 1. การดูแลและทำความสะอาดเล็บมือเล็บเท้า | 3.22      | 0.89 | ดีมาก   |
| 2. การขับถ่ายอุจจาระ                    | 3.15      | 1.07 | ดี      |
| 3. การดูแลตนเองเมื่อมีอาการท้องผูก      | 2.99      | 1.12 | ดี      |
| 4. การสระผม                             | 2.95      | 1.10 | ดี      |
| 5. การอาบน้ำ                            | 2.84      | 1.08 | ดี      |
| 6. การดูแลทำความสะอาดเท้า               | 2.84      | 0.92 | ดี      |
| 7. การนอนหลับในเวลากลางคืน              | 2.82      | 1.09 | ดี      |
| 8. การพักผ่อนและการนอนหลับในเวลากลางวัน | 2.29      | 1.16 | ปานกลาง |
| 9. การดูแลทำความสะอาดปากและฟัน          | 2.08      | 1.06 | ปานกลาง |
| รวม                                     | 25.19     | 4.34 | ดี      |

จากตาราง เมื่อพิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขนิสัยประจำวันของผู้สูงอายุ เป็นรายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมดูแลและทำความสะอาดเล็บมือเล็บเท้า อยู่ในระดับดีมาก ส่วนค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมพักผ่อนและการนอนหลับในเวลากลางวัน และการดูแลทำความสะอาดปากและฟัน อยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมต่าง ๆ ในรายข้อนอกจากที่กล่าว พฤติกรรมโดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความใส่ใจ  
ในสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ (n = 200) จำแนกเป็นรายข้อและโดยรวม

| ด้านความใส่ใจในสุขภาพตนเอง  | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ      |
|---|-----------|------|------------|
| 1. การไปตรวจหรือปรึกษาเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพ<br>กรณีไม่สบายหรือมีอาการผิดปกติ | 2.94      | 0.96 | ดี         |
| 2. การฟัง หรือดูข่าวสารด้านสุขภาพอนามัย                                       | 2.72      | 1.07 | ดี         |
| 3. การพูดคุย ปรึกษากับผู้อื่น เพื่อค้นหาวิธีปฏิบัติ<br>ตนด้านสุขภาพอนามัย     | 2.58      | 1.06 | ปานกลาง    |
| 4. การตรวจสุขภาพประจำปี   | 2.28      | 1.28 | ปานกลาง    |
| 5. การอ่านข่าวสารด้านสุขภาพอนามัย   | 1.89      | 1.06 | ไม่เหมาะสม |
| รวม   | 12.42     | 3.74 | ปานกลาง    |

จากตาราง จะเห็นว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านใส่ใจในสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ  
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การไปตรวจ  
หรือปรึกษาเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพ กรณีไม่สบายหรือมีอาการผิดปกติ และการฟัง หรือดูข่าวสารด้าน  
สุขภาพอนามัย ส่วนค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมในระดับปานกลาง ได้แก่ การพูดคุย ปรึกษากับผู้อื่น  
เพื่อค้นหาวิธีปฏิบัติตนด้านสุขภาพอนามัย และการตรวจสุขภาพประจำปี สำหรับค่าเฉลี่ยของ  
พฤติกรรมการอ่านข่าวสารด้านสุขภาพอนามัย อยู่ในระดับไม่เหมาะสม และพบว่า พฤติกรรมโดย  
รวมด้านนี้มีค่าเฉลี่ย 12.42 จัดอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ ( $n = 200$ ) จำแนกเป็นรายข้อและโดยรวม

| ด้านการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม                                     | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ |
|---|-----------|------|-------|
| 1. การเข้าร่วมงานพิธีต่างๆ ของเพื่อนบ้าน                            | 3.83      | 0.57 | ดีมาก |
| 2. การทำบุญ และร่วมกิจกรรมทางศาสนา                                  | 3.78      | 0.58 | ดีมาก |
| 3. การพูดคุย ปรึกษา ร่วมรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว | 3.63      | 0.73 | ดีมาก |
| 4. การติดต่อ พูดคุย เยี่ยมเยียนญาติและผู้อื่น                       | 3.56      | 0.77 | ดีมาก |
| 5. การเข้าร่วมบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ในสังคม                           | 3.21      | 1.15 | ดีมาก |
| รวม   | 18.02     | 2.50 | ดีมาก |

จากตาราง เมื่อพิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุทั้ง โดยรายข้อและโดยรวม พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมโดยรวมด้านนี้เท่ากับ 18.02

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับภาวะเครียดของผู้สูงอายุ (n = 200) จำแนกเป็นรายข้อและโดยรวม

| ด้านการจัดการกับภาวะเครียด   | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ   |
|--|-----------|------|---------|
| 1. การผ่อนคลายภาวะเครียดโดยปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การออกกำลังกาย และ/หรือ ร่วมกิจกรรมสันทนาการ | 3.38      | 0.96 | ดีมาก   |
| 2. การผ่อนคลายภาวะเครียด โดยระบายความรู้สึกให้คนใกล้ชิดได้ทราบ และ/หรือ เล่าความสำเร็จในอดีต   | 3.14      | 0.98 | ดี      |
| 3. การมุ่งแก้ไขที่สาเหตุของปัญหาที่คุกคาม  | 3.10      | 1.01 | ดี      |
| 4. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการปฏิเสธปัญหาที่คุกคาม  | 2.78      | 1.25 | ดี      |
| 5. การรับรู้ว่ามีความสุข   | 2.78      | 0.88 | ดี      |
| 6. การไม่ปรากฏอาการไม่สบาย โดยไม่มีพยาธิสภาพทางร่างกาย   | 2.40      | 1.23 | ปานกลาง |
| 7. การรับรู้ว่ามีความทุกข์   | 2.09      | 0.90 | ปานกลาง |
| รวม  | 19.68     | 4.16 | ดี      |

จากตาราง จะเห็นว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับภาวะเครียดของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 19.68 อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยในระดับดีมาก คือ การผ่อนคลายภาวะเครียดโดยปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การออกกำลังกาย และ/หรือร่วมกิจกรรมสันทนาการ ส่วนพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ การผ่อนคลายภาวะเครียดโดยระบายความรู้สึกให้คนใกล้ชิดได้ทราบ และ/หรือ เล่าความสำเร็จในอดีต การมุ่งแก้ไขที่สาเหตุของปัญหาที่คุกคาม และการรับรู้ว่ามีความสุข และพบว่า การไม่ปรากฏอาการไม่สบาย โดยไม่มีพยาธิสภาพทางร่างกาย การรับรู้ว่ามีความทุกข์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของผู้สูงอายุ (n = 200) จำแนกเป็นรายข้อและโดยรวม

| ด้านการจัดการกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ               | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ   |
|--|-----------|------|---------|
| 1. อากาศ   | 3.51      | 0.79 | ดีมาก   |
| 2. เตี้ยงหรือที่นอน                                | 3.12      | 0.61 | ดี      |
| 3. น้ำและภาชนะที่บรรจุใช้ดื่ม                      | 3.07      | 1.12 | ดี      |
| 4. แสงสว่าง  | 3.01      | 0.95 | ดี      |
| 5. เสียง   | 2.87      | 1.11 | ดี      |
| 6. ความสะอาดและความเป็นระเบียบของอุปกรณ์เครื่องใช้ | 2.53      | 0.77 | ปานกลาง |
| 7. ความสะอาดภายในบ้าน                              | 2.36      | 0.80 | ปานกลาง |
| 8. ความสะอาดบริเวณรอบ ๆ บ้าน                       | 2.32      | 0.86 | ปานกลาง |
| 9. การเก็บและกำจัดขยะ                              | 2.27      | 0.92 | ปานกลาง |
| 10. ส้วม   | 2.13      | 0.45 | ปานกลาง |
| รวม  | 13.59     | 2.27 | ดี      |

จากตาราง เมื่อพิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นรายข้อพบว่า พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยในระดับดีมาก ได้แก่ เรื่องอากาศ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ได้แก่ เรื่องเตี้ยงหรือที่นอน น้ำและภาชนะที่บรรจุใช้ดื่ม แสงสว่าง และเสียง และมีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง ได้แก่ ความสะอาดและความเป็นระเบียบของอุปกรณ์เครื่องใช้ ความสะอาดภายในบ้าน และบริเวณรอบ ๆ บ้าน การเก็บและกำจัดขยะ และส้วม สำหรับค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมโดยรวมด้านนี้เท่ากับ 13.59 จัดอยู่ในระดับดี



ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสัยคะแนนจริง และระดับของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ (n = 200) จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม

| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ           | พิสัยคะแนนจริง | $\bar{X}$ | S.D.  | ระดับ   |
|----------------------------------|----------------|-----------|-------|---------|
| อาหาร                            | 11-44          | 34.33     | 3.16  | ดี      |
| กิจกรรมและการออกกำลังกาย         | 8-32           | 23.51     | 4.80  | ดี      |
| สุขนิสัยประจำวัน                 | 9-36           | 25.19     | 4.34  | ดี      |
| ความใส่ใจในสุขภาพตน              | 5-20           | 12.42     | 3.74  | ปานกลาง |
| การสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม      | 5-20           | 18.02     | 2.50  | ดีมาก   |
| การจัดการกับภาวะเครียด           | 7-28           | 19.68     | 4.16  | ดี      |
| การจัดการกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ | 5-20           | 13.59     | 2.27  | ดี      |
| รวม                              | 50-200         | 146.57    | 16.02 | ดี      |

จากตาราง จะเห็นว่าค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ อยู่ในระดับดี ยกเว้นด้านการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก และด้านความใส่ใจในสุขภาพตนอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าค่าเฉลี่ยโดยรวมทุกด้าน เท่ากับ 146.57 อยู่ในระดับดี

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับของปัจจัยคัดสรร

| ปัจจัยคัดสรร                        | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------------------|-------|--------|
| ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ     |       |        |
| สูง (17.34 - 24.00)                 | 142   | 71.00  |
| ปานกลาง (10.67 - 17.33)             | 52    | 26.00  |
| ต่ำ (4.00 - 10.66)                  | 6     | 3.00   |
| รวม                                 | 200   | 100.00 |
| ความเชื่ออำนาจความบังเอิญด้านสุขภาพ |       |        |
| สูง (17.34 - 24.00)                 | 126   | 63.00  |
| ปานกลาง (10.67 - 17.33)             | 56    | 28.00  |
| ต่ำ (4.00 - 10.66)                  | 8     | 9.00   |
| รวม                                 | 200   | 100.00 |
| ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ     |       |        |
| สูง (17.34 - 24.00)                 | 154   | 77.00  |
| ปานกลาง (10.67 - 17.33)             | 18    | 23.00  |
| รวม                                 | 200   | 100.00 |
| ความรู้สึกคุณค่าในตน                |       |        |
| สูง (30.00 - 40.00)                 | 42    | 21.00  |
| ปานกลาง (20.00 - 29.99)             | 151   | 75.50  |
| ต่ำ (10.00 - 19.99)                 | 7     | 3.50   |
| รวม                                 | 200   | 100.00 |
| การรับรู้ภาวะสุขภาพ                 |       |        |
| สูง (32.66 - 42.00)                 | 101   | 50.50  |
| ปานกลาง (23.33 - 32.65)             | 91    | 45.50  |
| ต่ำ (14.00 - 23.32)                 | 8     | 4.00   |
| รวม                                 | 200   | 100.00 |

## ตารางที่ 15 (ต่อ)

| ปัจจัยคัดสรร            | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------|-------|--------|
| ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย |       |        |
| สูง (16.00 - 20.00)     | 44    | 22.00  |
| ปานกลาง (10.00 - 15.99) | 90    | 45.00  |
| ต่ำ (0.00 - 9.99)       | 66    | 33.00  |
| รวม                     | 200   | 100.00 |
| ภาวะเศรษฐกิจ            |       |        |
| สูง (6.00 - 8.00)       | 27    | 13.50  |
| ปานกลาง (4.00 - 5.99)   | 71    | 35.50  |
| ต่ำ (2.00 - 3.99)       | 102   | 51.00  |
| รวม                     | 200   | 100.00 |

จากตาราง แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน ความเชื่ออำนาจความบังเอิญ และความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 71.00, 63.00 และ 77.00 ตามลำดับ และพบว่าประมาณครึ่งหนึ่งคือร้อยละ 50.50 ของผู้สูงอายุมีการรับรู้ภาวะสุขภาพในระดับสูง ส่วนด้านความรู้สึกรู้คุณค่าในตนและความรู้ด้านสุขภาพอนามัย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.50 และ 45.00 ตามลำดับ และสำหรับด้านภาวะเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 51.00

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสัยคะแนนจริง และระดับของปัจจัยคัดสรร  
ของผู้สูงอายุ

| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ              | พิสัยคะแนนจริง | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ   |
|-------------------------------------|----------------|-----------|------|---------|
| ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ     | 4-24           | 19.17     | 3.75 | สูง     |
| ความเชื่ออำนาจความบังเอิญด้านสุขภาพ | 4-24           | 17.89     | 4.65 | สูง     |
| ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ     | 4-24           | 19.48     | 2.84 | สูง     |
| ความรู้สึกคุณค่าในตน                | 10-40          | 26.27     | 4.29 | ปานกลาง |
| การรับรู้ภาวะสุขภาพ                 | 14-42          | 32.68     | 5.08 | สูง     |
| ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย             | 0-20           | 11.57     | 3.96 | ปานกลาง |
| ภาวะเศรษฐกิจ                        | 2-8            | 3.77      | 1.61 | ต่ำ     |

จากตาราง จะเห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจ ความบังเอิญด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับสูง ส่วนค่าเฉลี่ยของความรู้สึกคุณค่าในตน และความรู้ด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าภาวะเศรษฐกิจของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างปัจจัยคัดสรรกับ  
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ  
ผู้สูงอายุ

| ปัจจัยคัดสรร                        | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์<br>(r) |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ     | .462 ***                         |
| ความเชื่ออำนาจความบังเอิญด้านสุขภาพ | -.315 ***                        |
| ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ     | .093                             |
| ความรู้สึกคุณค่าในตน                | .676 ***                         |
| การรับรู้ภาวะสุขภาพ                 | .471 ***                         |
| ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย             | .406 ***                         |
| อายุ                                | .016                             |
| ภาวะเศรษฐกิจ                        | .386 ***                         |
| เพศ                                 | .383 ***                         |

\*\*\* P < .001

จากตาราง เมื่อพิจารณา ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน  
ด้านสุขภาพ ความรู้สึกคุณค่าในตน การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย ภาวะเศรษฐกิจ  
และเพศของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางลบระดับปานกลางกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูง  
อายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนความเชื่ออำนาจความบังเอิญด้านสุขภาพ มีความ  
สัมพันธ์ทางลบระดับปานกลางกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ .001 และพบว่า ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ และอายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม  
ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 18 สรุปผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการเลือกตัวแปรในการพยากรณ์พฤติกรรม  
ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

| ตัวพยากรณ์                | B       | S.E <sub>B</sub> | Beta   | t        |
|---------------------------|---------|------------------|--------|----------|
| ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย   | .7043   | .2729            | .1741  | 2.580**  |
| ความเชื่ออำนาจผู้อื่น     | .0299   | .2706            | .0053  | .111     |
| อายุ                      | -.2250  | .7804            | -.0142 | -.288    |
| เพศชาย                    | 7.3660  | 1.6568           | .2232  | 4.446*** |
| การรับรู้ภาวะสุขภาพ       | .5163   | .1764            | .1638  | 2.926**  |
| ความเชื่ออำนาจความบังเอิญ | .0790   | .1906            | .0229  | .414     |
| ความเชื่ออำนาจภายในตน     | .6460   | .2455            | .1515  | 2.631**  |
| ความรู้สึกคุณค่าในตน      | 1.6891  | .2243            | .4523  | 7.529*** |
| ภาวะเศรษฐกิจ              | -.6978  | .7019            | -.0701 | -.944    |
| (Constant)                | 63.1105 | 9.7176           |        | 6.494*** |

R = .7601                      R<sup>2</sup> = .5777                      F = 28.8819\*\*\*

\*\* P ≤ .01      \*\*\* P < .001

จากตาราง แสดงว่า เมื่อนำตัวพยากรณ์ทั้งหมดจำนวน 9 ตัว มาพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า สามารถพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้โดยมีสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ร้อยละ 57.77 และเมื่อพิจารณาว่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ทั้งหมดในรูปคะแนนมาตรฐาน ปรากฏว่าตัวพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่ เพศชาย และความรู้สึกคุณค่าในตน และตัวพยากรณ์ซึ่งได้แก่ ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย การรับรู้ภาวะสุขภาพและความเชื่ออำนาจภายในตน สามารถพยากรณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 19 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอย ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ( $R^2$ ) และทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้น ( $R^2$  change) ในการพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เมื่อใช้วิธี Stepwise Solution

| ลำดับขั้นตัวพยากรณ์    | R     | $R^2$ | $R^2$ change | F           |
|------------------------|-------|-------|--------------|-------------|
| SE                     | .6760 | .4569 | .4569        | 166.5804*** |
| SE, SEX                | .7162 | .5130 | .0561        | 103.7586*** |
| SE, SEX, PHS           | .7361 | .5418 | .0288        | 77.2497***  |
| SE, SEX, PHS, ILOC     | .7492 | .5613 | .0195        | 62.3680***  |
| SE, SEX, PHS, ILOC, HK | .7583 | .5750 | .0138        | 52.5002***  |

\*\*\* P < .001

จากตาราง ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุ แบบขั้นตอน พบว่า ความรู้สึกคุณค่าในตน (SE) สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เท่ากับ .4569 แสดงว่า ความรู้สึกคุณค่าในตนสามารถพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 45.69

ขั้นที่ 2 เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์เพศชาย (SEX) เข้าไป สัมประสิทธิ์การพยากรณ์เพิ่มเป็น .5130 ( $R^2 = .5130$ ) สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการพยากรณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ ความรู้สึกคุณค่าในตนและเพศสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ร้อยละ 51.30 โดยที่เพศ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 5.61 ( $R^2$  change = .0561)

ขั้นที่ 3 เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพ (PHS) เข้าไปอีก พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เพิ่มเป็น .5418 ( $R^2 = .5418$ ) สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการพยากรณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ ความรู้สึกคุณค่าในตน เพศ และการรับรู้ภาวะสุขภาพสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ร้อยละ 54.18 โดยที่ การรับรู้ภาวะสุขภาพสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.88 ( $R^2$  change = .0288)

ขั้นที่ 4 เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ (ILOC) เข้าไปอีก พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ เพิ่มขึ้นเป็น .5613 ( $R^2 = .5613$ ) สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการพยากรณ์ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ ความรู้สึกคุณค่าในตน เพศ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความเชื่ออำนาจภายในตน สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 1.95 ( $R^2$  change = .0195)

ขั้นที่ 5 เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย (HK) เข้าไปอีก พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ เพิ่มขึ้นเป็น .5750 ( $R^2 = .5750$ ) สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการพยากรณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ ความรู้สึกคุณค่าในตน เพศ การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตน และความรู้ด้านสุขภาพอนามัยได้ร้อยละ 57.50 โดยที่ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 1.38 ( $R^2$  change = .0138)

นอกจากนั้น พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวพยากรณ์ทั้ง 5 ตัว กับตัวแปรเกณฑ์ มีค่าเท่ากับ .7583 ซึ่งมีค่าสูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ระหว่างตัวพยากรณ์แต่ละตัวกับตัวแปรเกณฑ์ แสดงว่า ตัวพยากรณ์ทั้ง 5 ตัว ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ดีกว่าการใช้ตัวพยากรณ์ตัวเดียว โดยตัวพยากรณ์ทั้ง 5 ตัว สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001



