

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว ในอำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร ศึกษาในพื้นที่ความรับผิดชอบของสถานีอนามัย จำนวน 12 แห่ง (ภาคผนวก ง) โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คน ผลการศึกษา นำเสนอ ดังนี้

#### 1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน (คน) (n = 240)	ร้อยละ
อายุ (ปี)		
20 – 30	13	5.4
31 – 40	69	28.7
41 – 50	83	34.6
51 – 60	75	31.3
Mean = 42.19, SD. = .40		
เพศ		
ชาย	218	90.8
หญิง	22	9.2
สถานภาพสมรส		
คู่	216	90.0
หม้าย	11	4.6
โสด	8	3.3
หย่า/แยกกันอยู่	5	2.1

ตาราง 1 (ต่อ) ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน (คน) (n = 240)	ร้อยละ
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียน	4	1.7
ประถมศึกษา	173	72.0
มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	50	20.8
อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	7	2.9
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	6	2.5
<b>อาชีพหลัก</b>		
เกษตรกรรวม	139	57.9
รับจ้างทั่วไป	57	23.8
ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว	15	6.2
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	11	4.6
รับจ้างบริษัท	10	4.2
ตกงาน/ไม่มีงานทำ/งานบ้าน	8	3.3
<b>ระดับรายได้ (บาทต่อเดือน)</b>		
2,000 หรือต่ำกว่า 2,000	53	22.1
2,001 – 4,000	81	33.8
4,001 – 6,000	62	25.8
6,001 – 8,000	17	7.0
8,001 – 10,000	12	5.0
10,001 – 12,000	4	1.7
ตั้งแต่ 12,001 ขึ้นไป	11	4.6
Mean = 4,864.4 บาท , SD. = 4,471.47, Min. = 800 บาท, Max. = 30,000 บาท		

ตาราง 1 (ต่อ) ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	จำนวน (คน) (n = 240)	ร้อยละ
ความเพียงพอของรายได้		
ไม่เพียงพอ	124	51.6
เพียงพอ	93	38.8
เหลือเก็บ	23	9.6
การได้รับความรู้ ข้อมูลด้านสุขภาพ		
การดูโทรทัศน์	224	93.3
การพูดคุย ชักถามกับเพื่อนบ้าน	87	36.2
การอ่านหนังสือพิมพ์ วารสาร หรือเอกสาร	60	25.0
การฟังวิทยุ หอกระจายข่าว	56	23.3

จากตาราง 1 พบว่า ลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เป็นชาย ร้อยละ 90.8 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 34.6 รองลงมาคือ มีอายุอยู่ระหว่าง 51-60 ปี ร้อยละ 31.3 อายุเฉลี่ย เท่ากับ 42.2 ปี ร้อยละ 90.0 มีสถานภาพสมรสคู่ รองลงมาคือ มีสถานภาพสมรสหย่าร้อยละ 4.6 และน้อยที่สุดแยกกันอยู่ ร้อยละ 2.1 ลักษณะด้านสังคม ส่วนใหญ่จบการศึกษาชั้นสูงสุด ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 72.1 รองลงมาคือ มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ร้อยละ 20.8 และไม่ได้เรียนพบน้อยที่สุด ร้อยละ 1.7 ลักษณะด้านเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลักเกษตรกรรมสูงสุด ร้อยละ 57.9 รองลงมาคือ รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 23.8 และตกงาน/ไม่มีงานทำ/งานบ้านพบต่ำที่สุด ร้อยละ 3.3 รายได้ของครอบครัวต่ำที่สุด 800 บาทต่อเดือน และสูงที่สุด 30,000 บาทต่อเดือน รายได้เฉลี่ย เท่ากับ 4,864.4 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 2,001-4,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 33.8 รองลงมาคือ รายได้ระหว่าง 4,001-6,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 25.8 และระดับรายได้ที่ต่ำที่สุด คือ 10,000-12,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 1.7 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกินกว่าครึ่ง ระบุว่ามียาได้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 51.6 มีเพียงร้อยละ 9.6 ที่ระบุว่ามียาได้เหลือเก็บ แหล่งข่าวสารด้านสุขภาพที่กลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพมากที่สุด จากการดูโทรทัศน์ ร้อยละ 93.3 รองลงมาคือ การพูดคุย ชักถามกับเพื่อนบ้าน ร้อยละ 36.25 และที่ได้รับข้อมูลข่าวสารน้อยที่สุด จากการ ฟังวิทยุ หอกระจายข่าว ร้อยละ 23.3

## 2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว

ตาราง 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวจำแนกตามรายชื่อและรายด้าน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของหัวหน้าครอบครัว	ความถี่ในการปฏิบัติ			จำนวน (ร้อยละ)	Mean (n=240)	S.D.
	ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน/ทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกวัน/ทุกครั้ง	ปฏิบัติบางวัน/บางหนครั้ง			
<b>1. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>					<b>2.5611</b>	<b>.4644</b>
1.1 การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพ	39 (16.3)	91 (37.9)	108 (45.0)	2 (0.8)	2.70	.75
1.2 การสังเกตความเปลี่ยนแปลงหรืออาการผิดปกติของร่างกาย	25 (10.4)	84 (35.0)	125 (52.1)	6 (2.5)	2.53	.71
1.3 การพูดคุยปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพการแพทย์	57 (23.8)	73 (30.4)	106 (44.2)	4 (1.7)	2.76	.83
1.4 การรับการตรวจสุขภาพประจำปี	14 (5.8)	15 (6.3)	68 (28.3)	143 (59.6)	1.58	.85
1.5 การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	48 (20.0)	136 (56.7)	46 (19.2)	10 (4.2)	2.93	.74
1.6 การไม่สูบบุหรี่	110 (45.8)	35 (14.6)	48 (20.0)	47 (19.6)	2.87	1.20
<b>2. กิจกรรมทางร่างกาย</b>					<b>2.3117</b>	<b>.6522</b>
2.1 การออกกำลังกายโดยการเดิน การบริหารร่างกายหรือการเล่นกีฬา	20 (8.3)	38 (15.8)	92 (38.3)	90 (37.5)	1.95	.93
2.2 การทำงานหรือกิจกรรมเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย	81 (33.8)	104 (43.3)	53 (22.1)	2 (0.8)	3.10	.76
2.3 การออกกำลังกายนาน 20-30 นาที	29 (12.1)	48 (20.0)	106 (44.2)	57 (23.8)	2.20	.94
2.4 การออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	37 (15.4)	50 (20.8)	38.8 (45.4)	60 (25.0)	2.27	1.00
2.5 การอบอุ่นร่างกายก่อนและการผ่อนคลายการออกกำลังกาย	22 (9.2)	37 (15.4)	109 (45.4)	72 (30.0)	2.04	.91

ตาราง 2 (ต่อ)พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวจำแนกตามรายข้อและรายด้าน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของหัวหน้าครอบครัว	ความถี่ในการปฏิบัติ				จำนวน (ร้อยละ)	Mean (n=240)	S.D.
	ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันทุกครั้งที่	ปฏิบัติเกือบทุกวันทุกครั้งที่	ปฏิบัติบางวัน/สัปดาห์	ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติตาม			
3. การโภชนาการ						2.9149	.2898
3.1 การรับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อ	170 (70.8)	59 (24.6)	9 (3.8)	2 (0.8)		3.65	.59
3.2 การรับประทานอาหารข้าวหรือข้าวซ้อมมือ 3-6 ถ้วยต่อวัน	116 (48.3)	48 (20.0)	43 (17.9)	33 (13.8)		3.03	1.10
3.3 การรับประทานอาหารเนื้อปลา หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ¼ - 1 ถ้วยต่อวัน	55 (22.9)	82 (34.2)	99 (41.3)	4 (1.7)		2.78	.81
3.4 การรับประทานไข่ สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง	72 (30.0)	77 (32.1)	86 (35.8)	5 (2.1)		2.90	.86
3.5 การดื่มนมหรือน้ำถั่วเหลือง 1-2 แก้วต่อวัน	10 (4.2)	31 (12.9)	105 (43.8)	94 (39.2)		1.82	.81
3.6 การรับประทานผักผลไม้อย่างน้อย 1 มื้อต่อวัน	122 (50.8)	86 (35.8)	31 (12.9)	1 (0.4)		3.37	.72
3.7 การดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน	188 (78.3)	45 (18.8)	6 (2.6)	1 (0.4)		3.75	.51
3.8 การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือผอมเกินไป	61 (25.4)	53 (22.1)	83 (34.6)	43 (17.9)		2.55	1.06
3.9 การรับประทานอาหารไขมันต่ำ	19 (7.9)	123 (51.3)	76 (31.7)	22 (9.2)		2.58	.71
3.10 การงดรับประทานอาหารที่มีรสเค็มหรือหวานจัด	46 (19.2)	116 (48.3)	60 (25.0)	18 (7.5)		2.79	.84
3.11 การรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่	142 (59.2)	90 (37.5)	6 (2.5)	2 (0.8)		3.55	.59
3.12 การงดรับประทานอาหารใส่สารปรุงแต่ง สารกันบูด สารแต่งสี	42 (17.5)	87 (36.3)	60 (25.0)	51 (21.3)		2.50	1.01

ตาราง 2 (ต่อ) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวจำแนกตามรายชื่อและรายด้าน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของหัวหน้าครอบครัว	ความถี่ในการปฏิบัติ				Mean (n=240)	S.D.
	ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันทุกครั้งที่	ปฏิบัติเกือบทุกวันทุกครั้งที่	ปฏิบัติบางวัน/นานๆครั้ง	จำนวน (ร้อยละ) ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ		
3.13 การงดดื่มน้ำชา กาแฟ	72 (30.0)	91 (37.9)	28 (11.7)	49 (20.4)	2.78	1.09
3.14 การงดดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง ผสมคาเฟอีน	58 (24.2)	125 (52.1)	45 (18.8)	12 (5.0)	3.23	.70
<b>4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</b>					<b>3.1150</b>	<b>.5160</b>
4.1 การพบปะพูดคุย ปรึกษากับ สมาชิกในครอบครัว	134 (55.8)	86 (35.8)	20 (8.3)	-	3.48	.65
4.2 การรับฟังความคิดเห็นของสมาชิก ในครอบครัว	96 (40.0)	111 (46.3)	32 (13.3)	1 (0.4)	3.26	.70
4.3 การทำกิจกรรมหรือนันทนาการ ร่วมกับครอบครัว	99 (41.3)	83 (34.6)	57 (23.8)	1 (0.4)	3.17	.80
4.4 การให้คำปรึกษา แนะนำ และ ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น	54 (22.5)	92 (38.3)	92 (38.3)	54 (22.5)	2.83	.78
4.5 การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน งานบุญ การประชุมในหมู่บ้าน	50 (20.8)	105 (43.8)	84 (35.0)	1 (0.4)	2.85	.74
<b>5. การพัฒนาทางจิตวิญญาณ</b>					<b>2.8225</b>	<b>.5201</b>
5.1 การปฏิบัติสมาธิภาวนา การสวด มนต์	29 (12.1)	48 (20.0)	136 (56.7)	27 (11.3)	2.33	.83
5.2 การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของ ชีวิต	59 (24.6)	110 (45.8)	68 (28.3)	3 (1.3)	2.94	.76
5.3 ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เข้าโบสถ์ ทำบุญใส่บาตร ถวายสังฆทาน	34 (14.2)	72 (30.0)	130 (54.2)	4 (1.7)	2.57	.75
5.4 การกำหนดเป้าหมายการดำเนิน ชีวิต	80 (33.3)	110 (45.8)	41 (17.1)	9 (3.8)	3.09	.81

ตาราง 2 (ต่อ) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวจําแนกตามรายข้อและรายด้าน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของหัวหน้าครอบครัว	ความถี่ในการปฏิบัติ				Mean (n=240)	S.D.
	ปฏิบัติเป็นประจำทุกวันทุกครั้งที่	ปฏิบัติเกือบทุกวันทุกครั้งที่	ปฏิบัติบางวัน/บางหน้ครั้งที่	จำนวน (ร้อยละ) ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ		
5.5 การยึดหลักทางศาสนา คติประจำใจ ในการดำเนินชีวิต	98 (40.8)	97 (40.4)	38 (15.8)	7 (2.9)	3.19	.75
5.6 การรู้จักให้อภัยแก่บุคคลอื่น	99 (41.3)	118 (49.2)	13 (5.4)	10 (4.2)	3.28	.75
<b>6. การจัดการกับความเครียด</b>					<b>3.0611</b>	<b>.3642</b>
6.1 การมีจิตใจที่เข้มแข็งยอมรับกับปัญหา	106 (44.2)	97 (40.4)	36 (15.0)	1 (0.4)	3.28	.73
6.2 การใช้เหตุผลในการแก้ไข้ปัญหา	80 (33.3)	122 (50.8)	36 (15.0)	2 (0.8)	3.17	.70
6.3 การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม	88 (38.3)	125 (52.1)	22 (9.2)	5 (2.1)	3.23	.70
6.4 การรู้จักใช้ทักษะในการผ่อนคลายความเครียด	92 (38.3)	102 (42.5)	42 (17.5)	4 (1.7)	3.18	.77
6.5 การพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่นเพื่อปรึกษาเพื่อระบายปัญหาความคับข้องใจ	98 (40.8)	94 (39.2)	44 (18.3)	4 (1.7)	3.19	.79
6.6 การทำกิจกรรมนันทนาการงานอดิเรกเพื่อป้องกันภาวะเครียด	66 (27.5)	91 (37.9)	79 (32.9)	4 (1.7)	2.91	.67
6.7 การเดินทางท่องเที่ยว เปลี่ยนสถานที่เพื่อผ่อนคลายความเครียด	9 (3.8)	18 (7.5)	157 (65.4)	56 (23.3)	1.92	.67
6.8 การใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้อง	154 (64.2)	72 (30.0)	10 (4.2)	4 (1.7)	3.57	.66
6.9 การนอนหลับพักผ่อน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน	100 (41.7)	99 (41.3)	39 (16.3)	4 (1.7)	3.24	.75

ตาราง 2 (ต่อ) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวจำแนกตามรายข้อและรายด้าน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของหัวหน้าครอบครัว	ความถี่ในการปฏิบัติ				จำนวน (ร้อยละ)	Mean (n=240)	S.D.
	ปฏิบัติเป็นประจำ ทุกวันทุกครั้งที่	ปฏิบัติเกือบ ทุกวันทุกครั้งที่	ปฏิบัติบาง วัน/บาง ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ/ ไม่ปฏิบัติ			
6.10 การเป็นคนมีอารมณ์ขัน	38 (15.8)	95 (39.6)	98 (40.8)	9 (3.8)		2.68	.78
6.11 การไม่หมกมุ่นอยู่กับปัญหา	57 (23.8)	134 (55.8)	42 (17.5)	7 (2.9)		3.00	.73
6.12 การเป็นคนมองโลกในแง่ดี	110 (45.8)	109 (45.4)	21 (8.8)	-		3.37	.47

จากตาราง 2 ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย = 2.56 อยู่ในระดับไม่ดี การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 2.93) รองลงมาคือ การไม่สูบบุหรี่ (Mean = 2.87) และการรับการตรวจสุขภาพประจำปี มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 1.58) กิจกรรมทางร่างกาย มีค่าเฉลี่ย = 2.31 อยู่ในระดับไม่ดี การทำงานหรือกิจกรรมเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 3.10) รองลงมาคือ การออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ (Mean = 2.27) และมีการออกกำลังกายโดยการเดิน การทำกายบริหารหรือการเล่นกีฬา มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 1.95) การโภชนาการ มีค่าเฉลี่ย = 2.91 อยู่ในระดับพอใช้ การดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 3.75) รองลงมาคือ การรับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อ (Mean = 3.65) และการดื่มนมหรือน้ำนม ถั่วเหลือง 1-2 แก้วต่อวัน มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 1.82) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ย = 3.12 อยู่ในระดับดี การพบปะพูดคุยปรึกษากับสมาชิกในครอบครัว มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 3.48) รองลงมาคือ การรับฟังความคิดของสมาชิกในครอบครัว (Mean = 3.26) และการให้ คำปรึกษา แนะนำ และให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่น มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 2.83) ด้านการพัฒนาการทางจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ย = 2.82 อยู่ในระดับไม่ดี การรู้จักให้อภัยแก่บุคคลอื่น มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 3.28) รองลงมาคือ การยึดหลักศาสนา คติประจำใจในการดำเนินชีวิต (Mean = 3.19) และการปฏิบัติสมาธิภาวนา การสวดมนต์ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 2.33) ด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ย = 3.06 อยู่ในระดับดี การใช้วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 3.57) รองลงมาคือ การเป็นคนมองโลกในแง่ดี (Mean = 3.37) และการเดินทางท่องเที่ยว เปลี่ยนสถานที่เพื่อผ่อนคลายความเครียด มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 1.92)



ตาราง 3 ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวจำแนกตามรายด้าน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของหัวหน้าครอบครัว	พิสัย	Mean (n=240)	S.D.	ระดับ
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	1.50-3.83	2.5611	.4644	ระดับไม่ดี
กิจกรรมทางร่างกาย	1.00-4.00	2.3117	.6522	ระดับไม่ดี
การโภชนาการ	2.21-3.71	2.9149	.2898	ระดับพอใช้
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.00-4.00	3.1150	.5160	ระดับดี
การพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	1.17-3.33	2.3521	.4334	ระดับไม่ดี
การจัดการกับความเครียด	2.25-3.83	3.0611	.3642	ระดับดี
Mean = 2.88, S.D. = 0.2810				

จากตาราง 3 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ (Mean = 2.88) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง สูงที่สุด คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับดี (Mean = 3.1150) รองลงมาคือ การจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับดี (Mean = 3.0611) และ ต่ำที่สุด คือ กิจกรรมทางร่างกาย อยู่ในระดับไม่ดี (Mean = 2.3117)

ตาราง 4 ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวโดยรวม

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของหัวหน้าครอบครัว	ระดับคะแนน เฉลี่ย	จำนวน (คน) (n= 240)	ร้อยละ
ระดับดีมาก	3.44-4.00	6	2.5
ระดับดี	3.04-3.34	58	24.2
ระดับพอใช้	2.64-3.03	123	51.3
ระดับไม่ดี	2.17-2.63	48	20.0

จากตาราง 4 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับพอใช้สูงที่สุด ร้อยละ 51.3 รองลงมาคือ ระดับดี ร้อยละ 24.2 และต่ำที่สุด ระดับดีมาก ร้อยละ 2.5

### 3. ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว

ตาราง 5 ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวจำแนกตามรายชื่อและรายด้าน

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว	ระดับความคิดเห็น			Mean (n=240)	S.D.
	เห็นด้วย	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย		
<b>1. การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ</b>				<b>2.748</b>	<b>.2837</b>
1.1 การได้รับความรู้ ข้อมูลข่าวสารด้านการดูแลส่งเสริมสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ ทำให้ไม่เจ็บป่วย	161 (67.08)	79 (32.92)	-	2.67	.47
1.2 การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง	198 (82.5)	41 (17.08)	1 (0.4)	2.82	.40
1.3 การตรวจสุขภาพประจำปี สามารถป้องกันโรคในระยะเริ่มต้น	180 (75.0)	57 (23.75)	3 (1.3)	2.74	.47
1.4 การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอ ช่วยทำให้มีกำลัง ไม่อ่อนเพลีย ทำงานได้ตามปกติ	205 (85.4)	33 (13.8)	2 (.08)	2.85	.38
1.5 การดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ทำให้เจ็บป่วย	177 (73.7)	47 (19.6)	16 (6.7)	2.67	.60
1.6 การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว หรือเพื่อนสนิททำให้ตนเองมีคุณค่า	173 (72.1)	66 (27.5)	1 (0.4)	2.72	.46
1.7 การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ทำให้จิตใจสงบ	178 (74.2)	62 (25.8)	-	2.74	.44
1.8 การพักผ่อน หรือทำงานอดิเรก จะช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส	196 (81.7)	42 (17.5)	2 (0.8)	2.81	.42

ตาราง 5 (ต่อ)ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว  
จำแนกตามรายชื่อและรายด้าน

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว	ระดับความคิดเห็น			Mean (n=240)	S.D.
	เห็นด้วย	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย		
1.9 การมองโลกในแง่ดี ไม่โกรธง่ายทำให้ ไม่เคร่งเครียด	181 (75.4)	56 (23.3)	3 (1.3)	2.74	.47
1.10 การใช้เหตุผลเพื่อแก้ปัญหาทำให้ไม่ เคร่งเครียด	160 (66.7)	77 (32.1)	3 (1.3)	2.65	.50
<b>2. การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพ</b>				<b>1.53</b>	<b>.3719</b>
2.1 การไม่มีเวลาศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับ การดูแลส่งเสริมสุขภาพ	86 (35.8)	114 (47.5)	40 (16.7)	1.80	.70
2.2 การไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานสังสรรค์	98 (40.8)	93 (38.8)	49 (20.4)	1.80	.76
2.3 การไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	98 (40.8)	97 (40.4)	45 (18.8)	1.78	.74
2.4 การไม่มีรายได้เพียงพอในการเลือก รับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่	121 (50.4)	79 (32.9)	40 (16.7)	1.66	.62
2.5 การไม่มีเวลาว่างเพื่อพูดคุยกับสมาชิก ในครอบครัว	18 (7.5)	56 (23.3)	166 (69.2)	1.38	.62
2.6 การเป็นคนเก็บตัว ไม่พบปะพูดคุย สังสรรค์กับบุคคลอื่นทำให้ไม่มีเพื่อน คอยปรึกษาหรือให้ความช่วยเหลือ	17 (7.1)	47 (19.6)	176 (73.3)	1.34	.61
2.7 การไม่มีเป้าหมายในชีวิต	15 (6.3)	61 (25.4)	164 (68.3)	1.38	.60
2.8 การไม่มีเวลาว่างไปปฏิบัติกิจกรรมทาง ศาสนา	151 (62.9)	74 (30.8)	15 (6.3)	1.43	.61

ตาราง 5 (ต่อ)ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว  
จำแนกตามรายข้อและรายด้าน

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว	ระดับความคิดเห็น			Mean (n=240)	S.D.
	เห็นด้วย	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย		
2.9 การเป็นบุคคลที่ชอบคิดมาก โกรธง่าย ทำให้ไม่ค่อยมีเพื่อน	12 (5.0)	52 (21.7)	176 (73.3)	1.32	.50
2.10 การเป็นคนเข้มงวด ทำให้ความ สัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี	16 (6.7)	56 (23.3)	168 (70.0)	1.37	.61
<b>3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง</b>				<b>2.4845</b>	<b>.3476</b>
3.1 ความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง	134 (55.8)	94 (39.2)	16 (6.7)	2.51	.59
3.2 ความสามารถในการจัดเวลาสำหรับ การออกกำลังกาย	81 (33.7)	113 (47.1)	46 (19.2)	2.15	.71
3.3 ความสามารถในการรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ได้ครบ 3 มื้อในแต่ละวัน	164 (68.3)	67 (27.9)	9 (3.8)	2.65	.55
3.4 ความสามารถในการเป็นที่ปรึกษาให้คำ แนะนำช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลอื่นได้	148 (61.7)	87 (36.2)	5 (2.1)	2.60	.53
3.5 การเตรียมความพร้อมสำหรับการ ดำเนินชีวิตตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้	122 (50.8)	107 (44.6)	11 (4.6)	2.47	.59
3.6 ความสามารถสละเวลาอุทิศตนทำงาน ให้กับส่วนรวมได้	137 (57.1)	75 (31.2)	28 (11.7)	2.45	.70
3.7 การรู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียด ได้ถูกต้อง	146 (60.8)	87 (36.2)	7 (3.0)	2.58	.55

ตาราง 5 (ต่อ)ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว  
จำแนกตามรายชื่อและรายด้าน

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว	ระดับความคิดเห็น			Mean (n=240)	S.D.
	เห็นด้วย	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย		
<b>4. อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ</b>				<b>2.7161</b>	<b>.2804</b>
4.1 ความรู้พึงพอใจที่ได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจากบุคลากรทางการแพทย์	188 (78.3)	50 (20.8)	2 (0.8)	2.78	.44
4.2 ความภาคภูมิใจที่รักษาสุขภาพให้แข็งแรงไม่เจ็บป่วย	191 (79.6)	39 (16.3)	10 (4.2)	2.75	.52
4.3 ความรู้สึกไม่เบื่อหน่ายต่อการออกกำลังกายทุกวัน	139 (57.9)	80 (33.3)	21 (8.8)	2.49	.65
4.4 ความพึงพอใจที่จะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	202 (84.2)	36 (15.0)	2 (0.8)	2.83	.40
4.5 ความรู้สึกมีคุณค่าที่ได้อุทิศตนช่วยเหลือบุคคลอื่น	194 (80.8)	44 (18.3)	2 (0.8)	2.80	.42
4.6 ความรู้สึกเป็นสุข ภายหลังจากที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	170 (70.8)	67 (27.9)	3 (1.3)	2.70	.49
4.7 ความรู้สึกมั่นคง หนักแน่นพร้อมที่จะเผชิญที่ยากได้	161 (67.1)	77 (32.1)	2 (0.8)	2.66	.49
<b>5. อิทธิพลระหว่างบุคคล</b>				<b>2.4245</b>	<b>.3210</b>
5.1 สมาชิกในครอบครัวช่วยกันเลือกซื้ออาหารสดสะอาดไว้บริโภค	168 (70.0)	60 (25.0)	12 (5.0)	2.65	.57
5.2 การไม่มีปัญหาความขัดแย้งกับสมาชิกภายในครอบครัว	117 (48.7)	108 (45.0)	15 (6.3)	2.42	.61

ตาราง 5 (ต่อ)ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว  
จำแนกตามรายชื่อและรายด้าน

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว	ระดับความคิดเห็น			Mean (n=240)	S.D.
	เห็นด้วย	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย		
5.3 การชักชวนสมาชิกในครอบครัวหรือ เพื่อนบ้านในการประกอบกิจกรรมทาง ศาสนา	124 (51.7)	85 (35.4)	31 (12.9)	2.33	.70
5.4 สมาชิกในครอบครัวเข้าใจในความ ยากลำบากที่ต้องทำงานหนัก	124 (51.7)	85 (35.4)	31 (12.9)	2.39	.68
5.5 การชักชวนสมาชิกในครอบครัว เดินทางท่องเที่ยว	68 (28.3)	126 (52.5)	46 (19.2)	2.09	.68
5.6 ในชุมชนกลุ่มเพื่อนไม่นิยมออกกำลัง กายกันเป็นประจำ	76 (31.7)	129 (53.8)	35 (14.6)	2.17	.66
5.7 กลุ่มเพื่อนมีความเป็นมิตร และให้ความ ช่วยเหลือเป็นอย่างดี	145 (60.4)	92 (38.3)	3 (1.3)	2.59	.62
5.8 ความสนิทสนมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จึงได้รับคำแนะนำ ความรู้ในการ ดูแลสุขภาพ	144 (60.0)	80 (33.3)	16 (6.7)	2.64	.52
5.9 การได้รับการเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม ของชุมชน	158 (65.8)	77 (32.1)	5 (2.1)	2.59	.52
6. อิทธิพลด้านสถานการณ์				2.5104	.3368
6.1 ความสะอาดเป็นระเบียบของที่อยู่อาศัย ทำให้รู้สึกสบาย สดชื่นผ่อนคลาย	198 (82.5)	40 (16.7)	2 (0.8)	2.82	.41
6.2 การเจ็บป่วยหรือเดือร้อนของบุคคลใน ครอบครัว ไม่ทำให้รู้สึกเครียด	84 (35.0)	112 (46.7)	44 (18.3)	2.17	.71
6.3 การทำงานมีวันหยุดที่จะไปทำกิจกรรม ทางศาสนาได้	140 (58.3)	78 (32.5)	22 (9.2)	2.49	.65

ตาราง 5 (ต่อ)ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว  
จำแนกตามรายชื่อและรายด้าน

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว	ระดับความคิดเห็น			Mean (n=240)	S.D.
	เห็นด้วย	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย		
6.4 การทำงานไม่หนักเกินไป ทำให้มีเวลา สนใจดูแลสุขภาพตนเอง	128 (53.3)	97 (40.4)	15 (6.3)	2.83	.40
6.5 การชมโฆษณาเครื่องดื่มคาเฟ่อื่น เครื่อง ดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดความรู้สึก อยากดื่ม	16 (6.7)	44 (18.3)	180 (75.0)	2.80	.42
6.6 หน่วยงานสาธารณสุขมีการจัดกิจกรรม บริการให้คำแนะนำ หรือความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพ	140 (58.3)	64 (26.7)	36 (15.0)	2.43	.74

จากตาราง 5 พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย = 2.74 อยู่ในระดับสูง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ ช่วยทำให้มีกำลังไม่อ่อนเพลีย สามารถทำงานได้ตามปกติ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 2.85) รองลงมาคือ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง (Mean = 2.82) และการใช้เหตุผลเพื่อแก้ปัญหาทำให้ไม่เคร่งเครียด มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 2.65) การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย = 1.53 อยู่ในระดับต่ำ การไม่มีเวลาศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (Mean = 1.80) รองลงมาคือ การไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานสังสรรค์ (Mean = 1.80) และการเป็นบุคคลที่ชอบคิดมาก โกรธง่ายทำให้ไม่ค่อยมีเพื่อน มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 1.32) การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ย = 2.71 อยู่ในระดับปานกลาง ความสามารถในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ครบ 3 มื้อในแต่ละวัน (Mean = 2.65) รองลงมาคือ ความสามารถในการเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว (Mean = 2.60) และความสามารถในการจัดเวลาสำหรับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 2.15) อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย = 2.48 อยู่ในระดับสูง ความพึงพอใจที่จะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (Mean = 2.83) รองลงมาคือ ความรู้สึกมีคุณค่าที่ได้อุทิศตนช่วยเหลือบุคคลอื่น (Mean = 2.80) และความรู้สึกไม่เบื่อหน่ายที่ต้องออกกำลังกาย

เป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 2.49) อิทธิพลระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ย = 2.65 อยู่ในระดับปานกลาง สมาชิกในครอบครัวชอบซื้ออาหารสดสะอาดมาบริโภคเป็นประจำ (Mean = 2.65) รองลงมาคือ ความสนิทสนมกับ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จึงได้รับคำแนะนำ ความรู้ในการดูแลสุขภาพ (Mean = 2.64) และการชักชวนสมาชิกในครอบครัวเดินทางท่องเที่ยว มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 2.09) อิทธิพลด้านสถานการณ์มีค่าเฉลี่ย = 2.51 อยู่ในระดับสูง งานในหน้าที่ความรับผิดชอบที่หนักทำให้ไม่มีเวลาสนใจดูแลสุขภาพตนเอง (Mean = 2.83) รองลงมาคือ ความสะอาดเป็นระเบียบของที่อยู่อาศัย ทำให้รู้สึกสบาย สดชื่นผ่อนคลาย (Mean = 2.82) และการเจ็บป่วยหรือความเดือดร้อนของบุคคลในครอบครัว ทำให้รู้สึกเครียด มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (Mean = 2.17)

ตาราง 6 ระดับความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว  
จำแนกตามรายด้าน

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว	พิสัย	Mean (n=240)	S.D.	ระดับ
การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	1.80-3.00	2.74	.2804	ระดับสูง
การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	1.40-3.00	1.53	.3719	ระดับต่ำ
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	1.57-3.00	2.48	.3476	ระดับปานกลาง
อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	1.57-3.00	2.71	.2804	ระดับสูง
อิทธิพลระหว่างบุคคล	1.67-3.00	2.42	.3210	ระดับปานกลาง
อิทธิพลด้านสถานการณ์	1.67-3.00	2.51	.3368	ระดับปานกลาง
Mean = 2.52, S.D. = .2538				

จากตาราง 6 พบว่า ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง (Mean = 2.52) ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวเป็นรายด้าน กลุ่มตัวอย่าง มีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด (Mean = 2.74) อยู่ระดับสูง รองลงมาคือ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Mean = 2.71) อยู่ระดับสูง และอยู่ระดับปานกลาง และการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด (Mean = 1.53) อยู่ในระดับต่ำ



#### 4. อิทธิพลของปัจจัยในการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว

ตาราง 7 การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน ทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม

ตัวแปร	R Square	B	T	P-value
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	0.2967	0.1601	3.3781	0.0000
อิทธิพลด้านสถานการณ์	0.3910	0.1394	2.8034	0.0000
การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	0.4344	0.1909	3.4304	0.0000
การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	0.4645	0.1299	-3.2208	0.0003
รายได้	0.4874	0.009E-03	3.0886	0.0014
อิทธิพลระหว่างบุคคล	0.5029	0.1384	2.6959	0.0075
Multi R square = 0.5082    Constant = 1.341    F = 7.268    Sig of F = 0.008				

จากตาราง 7 การวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลด้านสถานการณ์ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ รายได้ อิทธิพลระหว่างบุคคล มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ส่วนการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวในทางลบ ( $p < 0.05$ ) โดยสามารถรวมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัวได้ ร้อยละ 50.82

ปัจจัย เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว

อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล และความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สามารถเขียนเป็นสมการถดถอยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว ได้ดังนี้

$$\text{HPB} = 1.341 + 0.160(\text{EFF}) + 0.139(\text{SIT}) + 0.191(\text{BEN}) - 0.130(\text{BAR}) + 0.009\text{E-}03(\text{INC}) + 0.138(\text{REL})$$

เมื่อ	HPB =	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
	EFF =	การรับรู้ความสามารถตนเอง
	SIT =	อิทธิพลด้านสถานการณ์
	BEN =	การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
	BAR =	การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
	INC =	รายได้ของครอบครัว
	REL =	อิทธิพลระหว่างบุคคล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University