

## รายงานการวิจัย

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน

อายุระหว่าง 35 – 60 ปี ในชุมชนใต้สะพานโชน 1 เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

Factor Affecting Personal Health Care Behavior of People Aged 35 – 60 Years

in Tai Saphan, Community Zone I, Khet Thung Kru, Bangkok

ฐารยา โดบัว<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนอายุระหว่าง 35-60 ปีในชุมชนใต้สะพาน โชน 1 เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองโดยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 222 คน เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล โดยค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทดสอบไคส์แควร์ ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนอายุระหว่าง 35-60 ปี ในชุมชนใต้สะพานโชน 1 เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.7 ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพหลักในปัจจุบัน และรายได้เฉลี่ยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ

ดูแลสุขภาพตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.1 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ เจตคติ การรับรู้ ประโยชน์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และการรับรู้ปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงนโยบายและบริการด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง คือ ระดับการศึกษา อายุ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

**คำสำคัญ** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

<sup>1</sup> บัณฑิตวิทยาลัย หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ วิทยาลัยนครราชสีมา

**Abstract**

The purpose of this research was in aimed to study factor affecting personal health care behavior of people aged 35-60 years in Tai Saphan community zone 1, khet Thung Kru, Bangkok. The research sample was 222 people. The instrument used in the research was the questionnaire, which was developed by the researcher. Software program was used in the data analysis and statistic that were used in research were percentage, mean, standard deviation Chi-square test, Pearson's product moment correlation coefficient, and Multiple Regression Analysis.

The funding were: Health self-care behaviors of people aged 35-60 years in Tai Saphan Community Zone 1, khet Thung Kru, Bangkok were at the average level which was 52.7 %. Biosocial factors, which were age educational level, and occupation had related to health self-care behavior of people with statistical significance at the level of .01 Predisposing factors was knowledge, attitude, perceived benefits, perceived barriers toward health self-care behavior had positive related to health self-care behavior of people with statistical significance at the level of .01 Enabling factors, were the adequacy and the convenient access to the public health care service had related with health self-care

behavior of people with statistical significance at the level of .05 Reinforcing factors, were social support of information from difference source of media had not related with health self-care behavior of people. The predictive variables were educational level, age, perceived benefits and knowledge toward health self-care behavior of people could predict health self-care behavior for 46.8 percentage.

**Key Word** Self health care

**ความเป็นมา**

ปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มป่วยด้วยโรคเรื้อรังหรือที่เรียกว่าโรควิถีชีวิต ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและเพิ่มภาระครอบครัวในการดูแล รวมถึงการพัฒนาประเทศ จากรายงานผลการดำเนินงานโครงการ “สนองน้ำพระราชหฤทัยในหลวงทรงห่วงใยสุขภาพประชาชน” ในปี 2552 พบว่า จากการตรวจสุขภาพประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปจำนวน 20 ล้านคน พบผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานมีน้ำตาลในเลือดสูง จำนวน 1.7 ล้านคน และพบว่าผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงกว่าเกณฑ์ปกติเสี่ยงจะป่วยอีก 2.4 ล้านคน และพบผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 6-10 ทั้งนี้มีโรคแทรกซ้อน จำนวน 200,000 แสนคนซึ่งบั่นทอนทั้งคุณภาพชีวิต และทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร (ไพจิตร วราชิต, 2553)

จากสภาพความเป็นมาของชุมชนได้ สะพาน โชน 1 เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบให้ดำเนินการ โยกย้ายจัดหาที่อยู่อาศัยให้แก่ผู้อาศัยอยู่ได้ สะพาน โดยให้กรุงเทพมหานครร่วมกับการ เคหะแห่งชาติ ดำเนินการพร้อมทั้งให้มี มาตรการป้องกันไม่ให้มีผู้บุกรุกเพิ่มขึ้น โดยได้ ทำการปรับปรุงพื้นที่รองรับชุมชนฝั่งธนบุรี พื้นที่รองรับบริเวณซอยประชาอุทิศ 76 เขต ทุ่งครุ ให้ผู้ที่ไม่มีที่อยู่อาศัยเช่าปลูกที่พักอาศัย ลักษณะสภาพทั่วไป เป็นชุมชนหนาแน่น บ้านเรือนส่วนใหญ่เป็นบ้านชั้นเดียว ลักษณะ บ้านปลูกอยู่ติดกันเป็นแถว สภาพบ้านเรือน ปลูกไม่เป็นระเบียบ บางหลังไม่คงทนถาวร มี ขยะอยู่ทั่วไป มีสภาพแวดล้อมมีน้ำท่วมขัง และสัตว์นำโรคเป็นปัญหามากที่สุดคือยุง สภาพแวดล้อมภายนอกไม่ปลอดภัย ข้อมูล พื้นฐานด้านสุขภาพของครอบครัว จาก รายงานการเยี่ยมบ้านของศูนย์บริการ สาธารณสุข 59 สาขาบัวผัน 2552 พบว่า ประชาชนในชุมชนป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ สามารถป้องกันได้ดังนี้ โรคความดันโลหิต สูงร้อยละ 24.6 โรคเบาหวานร้อยละ 12.3 โรคระบบประสาท ร้อยละ 10.8 ซึ่งเป็น ปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนในชุมชนที่ หน่วยงานต้องดำเนินการให้สอดคล้องกับ ความต้องการและปัญหาที่แท้จริงของชุมชน (ศูนย์บริการสาธารณสุข 59 ทุ่งครุ, 2552)

ผู้วิจัยเป็นบุคลากรของหน่วยงาน ศูนย์บริการสาธารณสุข 59 ทุ่งครุ สาขาบัวผัน เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นหน่วยงาน หนึ่งที่ได้รับนโยบายและต้องดำเนินงานให้

สอดคล้องกับแผนงานของสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นการให้บริการด้าน การส่งเสริมสุขภาพเป็นงานหลักที่สำคัญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษา ข้อมูลพื้นฐาน ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ รับผิดชอบ ว่ามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ และอะไร เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้นๆ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

#### วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อศึกษาข้อมูล และปัจจัยที่มี ผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ ประชาชนอายุระหว่าง 35-60 ปี ในชุมชนได้ สะพาน โชน 1 เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

#### วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ตนเองของประชาชนอายุระหว่าง 35-60 ปี ในชุมชนได้ สะพาน โชน 1 เขตทุ่ง ครุ กรุงเทพมหานคร

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ ประชาชนอายุระหว่าง 35-60 ปี ในชุมชนได้ สะพาน โชน 1 เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร

### วิธีการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 35-60 ปี ที่อาศัยใน พื้นที่ชุมชนได้ สะพาน โชน 1 เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานครจำนวน 222 คน โดยใช้ ค่าสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

### ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปทางชีวสังคม พบว่า เป็นผู้หญิงร้อยละ 52.3 ผู้ชายร้อยละ 47.7 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 51-55 ปี ร้อยละ 27.9 รองลงมา อายุระหว่าง 35-40ปี ร้อยละ 19.8 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 66.7 รองลงมา สถานภาพสมรสโสด ร้อยละ 29.3 และสถานภาพหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ ร้อยละ 41 การศึกษา พบว่า ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 47.7 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 28.4 และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 10.8 ส่วนใหญ่อาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 73.0 รองลงมาคืออาชีพเกษตรกร ร้อยละ 13.5 และอาชีพค้าขาย ร้อยละ 7.7 รายได้ต่อเดือนระหว่าง 4000-6999 บาท ร้อยละ 62.2 รองลงมา คือระหว่าง 7000-9999 บาท ร้อยละ 18.9 และ รายได้ต่อเดือนระหว่าง 1000-3999 ร้อยละ 9.5

ปัจจัยนำ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.01 รองลงมาในระดับต่ำ ร้อยละ 21.17 และในระดับดี ร้อยละ 10.82 ( $\bar{X}=11.95$ , S.D.=1.88)

เจตคติต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 37.83 รองลงมาในระดับปานกลาง ร้อยละ

36.94 และในระดับต่ำ ร้อยละ 25.23 ( $\bar{X}=11.95$ , S.D.=1.88)

การรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.85 รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 34.23 และอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 18.92 ( $\bar{X}=11.95$ , S.D.=1.88)

การรับรู้ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.44 และระดับดีกับระดับต่ำ ร้อยละ 29.28 ( $\bar{X}=11.95$ , S.D.=1.88)

ปัจจัยเอื้อการเข้าถึงนโยบายและบริการด้านสุขภาพ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.26 รองลงมาอยู่ในระดับดี ร้อยละ 21.17 และระดับต่ำ ร้อยละ 17.57 ( $\bar{X}=11.95$ , S.D.=1.88)

ปัจจัยเสริมข้อมูลการได้รับบริการและการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ด้านการบริโภคอาหารมากที่สุด ร้อยละ 31.53 รองลงมา คือ ด้านการจัดการความเครียด ร้อยละ 22.52 ด้านการออกกำลังกาย ร้อยละ 18.46 และ ด้านการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 12.17 ( $\bar{X}=11.95$ , S.D.=1.88)

ด้านผู้ให้ข้อมูลข่าวสาร พบว่า ด้านการบริโภคอาหารได้รับจากครอบครัวมากที่สุด ร้อยละ 50.45 ด้านการออกกำลังกายได้รับจากชุมชนมากที่สุด ร้อยละ 40.00 ด้านการจัดการความเครียดได้รับจากชุมชนมากที่สุด ร้อยละ 26.40 ด้านการตรวจสุขภาพประจำปีได้รับจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมากที่สุด ร้อยละ 40.40 ( $\bar{X}=11.95$ , S.D.=1.88)

ด้านประเภทของสื่อที่ให้ข่าวสารพบว่า ด้านการบริโภคอาหารได้รับจากโทรทัศน์มากที่สุดร้อยละ 76.40 ด้านการออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการตรวจสุขภาพประจำปีได้รับจากโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 77.20 ร้อยละ 58.00 และร้อยละ 57.20 ตามลำดับ ( $\bar{X}=11.95$ ,  $S.D.=1.88$ )

### สรุปและอภิปรายผล

วิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในชุมชนได้สะพาน โชน 1 เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

ข้อมูลทั่วไปทางชีวสังคม พบว่า อายุระดับการศึกษา อาชีพหลักในปัจจุบัน และรายได้เฉลี่ย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ เพศ และสถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานเป็นบางส่วน

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ เจตคติ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ปัญหาและอุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงนโยบายและบริการด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารข้อมูลด้านสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแสดงตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวน 4 ตัวแปร คือ ระดับการศึกษา อายุ ความรู้เกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ตัวแปรอิสระหลายตัวสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองได้ดีกว่าตัวแปรใดตัวแปรหนึ่งเพียงตัวเดียว โดยนำแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2006) และ รูปแบบจำลอง (PRECEDE Framework) มาประยุกต์ในการศึกษาวิจัย ซึ่งการพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว จะทำให้ได้ข้อสรุปของการศึกษาวิจัย จะนำไปสู่การสร้างเสริมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในชุมชนได้สะพาน โชน 1 ให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นแบบอย่างให้กับชุมชนอื่นๆ ตลอดจนนำผลการศึกษา และข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายของหน่วยงานในการวางแผนการดำเนินงานในการส่งเสริมการ

ดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในชุมชน  
ได้สะพานโชน 1

ตนเองของประชาชนในชุมชนได้สะพาน  
โชน 1 ให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน โดยเน้น  
ปัจจัยนำและปัจจัยเอื้อ

#### ข้อเสนอแนะ

1. ผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อ  
พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่สามารถ  
ร่วมทำนายพฤติกรรมสุขภาพตนเองมี 4 ตัว  
แปร ดังนั้นควรนำมากำหนดนโยบายของ  
หน่วยงานในการวางแผนงานให้สอดคล้อง  
เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ

2. ผลการศึกษาปัจจัยนำมีความ  
สัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ  
สุขภาพตนเอง ดังนั้นจึงควรนำมาปรับ  
เปลี่ยนการดำเนินงานในครั้งต่อไปโดยที่  
มีกลวิธีต่างๆ เพื่อพัฒนาปัจจัยนำ เพื่อการมี  
สุขภาพที่ดีในอนาคตของประชาชนใน  
ชุมชนได้สะพานโชน 1

#### เอกสารอ้างอิง

- จุฬา กุลฉิม. (2548). การดูแลสุขภาพตนเองของประชากรวัยแรงงาน ในชุมชนแออัด เขตบึงกุ่ม  
กรุงเทพมหานคร. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- ทวิรัตน์ ทองดี. (2545). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุข  
บัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเทศบาล จังหวัด  
นนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชนวรรณ อิมสมบูรณ์. (2543). พฤติกรรมศาสตร์ในทางสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร :  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นงพิมล นิมิตรอนันต์. (2547). ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน. กองการศึกษา วิทยาลัยพยาบาล  
กองทัพบก.
- ไพจิตร วราจิต. (อ้างใน สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ). (2553, 20 กรกฎาคม). **เช็ก  
สุขภาพคนวัย 35 ปีอัพ เสี่ยงเบาหวาน 4 ล้านคน : เก็บข่าวมาฝาก (New Update).**  
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/newsx1693.php>
- ศูนย์บริการสาธารณสุข 59 ทุ่งครุ สาขาบัวผัน .(2552). รายงานการเยี่ยมบ้าน. [เอกสารอัดสำเนา].  
กรุงเทพฯ.