

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน
ตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัด นราธิวาส

Health promotion behavior level And factors related to public health promoting
behaviors

วิศรุต สุริยะวรรณ¹ ชนาธิป สมศรีรัตน์² และวฤณนา วิเศษไพฑูรย์³

¹สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ³สาขาการจัดการ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

99 หมู่ 6 ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000

²คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

333 หมู่ 7 ตำบลเฉลี่ย อำเภอมือจี้ จังหวัดสุรินทร์ 32000

*E-mail: mnuaynoykaa@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัด นราธิวาส การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 ตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านต่าง ๆ โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรใช้ค่า ไคสแควร์ (Chi-square)

ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศ หญิง มีอายุ 30-60 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม มีสถานภาพสมรส ระดับการศึกษาอยู่ในระดับ ประถมศึกษา ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม มีรายได้ตั้งแต่ 5000 บาทขึ้นไปต่อเดือนของ บุคคล การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง มีระดับความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง และมีระดับพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี และผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของประชาชน พบว่า ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับ การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือนของบุคคล และปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ($p > 0.05$) สำหรับปัจจัย ค้นการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ($p < 0.05$)

ความสำคัญ: พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ABSTRACT

The objective of this research was to study levels of health promotion behavior and factors related to health promotion behavior as applied to the people residing in the Sawar Subdistrict, Rueso District District, Narathiwat. The sampling population consisted of 400 people. Questionnaires were used for collecting data. Collected data was then analyzed yielding frequency, percentage, mean and standard deviation figures. Chi-square was utilized for finding correlation of data concerning variables as used in the study.

Results from the study involving health promotion behavior of the people residing within the jurisdiction of Sawar Health Promotion Hospital showed that most of the sampling population were female, aged between 30-60 years old, and considered to be Muslims. Most of these people were married, had elementary school education, made their living as agriculturalists, and had a monthly income of 5,000 baht. They received an average level of news and information concerning health

promotion. These people considered themselves to have a high level of knowledge regarding health promotion. Overall, their health promotion behavior was found to be at 'good' level. Study concerning personal factors related to their gender, age, religious belief, marital status, level of education, occupation, monthly income, and health promotion knowledge revealed that these factors had no statistically significant difference with their health promotion behavior ($p>0.05$). However, factor concerning receiving news and information regarding health promotion was found to have correlation with their health behavior with a statistically significant difference of $p>0.05$.

Keyword: health promotion behavior

1. บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมซึ่ง ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน มีการแข่งขันสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว นิยม วัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น จึงทำให้วิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น การเร่งรีบการทำงาน การบริโภคอาหารโดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย และเกิดความเครียด ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคที่มาจากพฤติกรรม สุขภาพเพิ่มมากขึ้น จากแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ได้เน้นการพัฒนา มนุษย์เป็น ศูนย์กลางของการพัฒนาประชาชนทุกคนให้มีสุขภาพดี ร่วมสร้างระบบสุขภาพพอเพียง เป็นธรรม นำสู่ สังคมสุขภาวะ ซึ่งการมีวิถีชีวิตที่ดีของประชาชนในประเทศ คือ การมีสุขภาพร่างกายที่ดีเป็นสิ่ง สำคัญและจำเป็นต่อการเจริญเติบโตขององคกรและการพัฒนาในทุก ๆ ด้านของ ตัวบุคคล ในทุกวัย การที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายที่ดีต้อง รู้จักการดูแลรักษาสุขภาพตนเองที่ดี

สภาพปัญหาสุขภาพการเจ็บป่วยในปัจจุบันของ ประชาชนไม่ใช่เป็นปัญหาที่เกี่ยวกับโรค เพียงอย่างเดียว แต่จะเชื่อมโยงไปถึงโครงสร้างของประชากร รวมไปถึง ความมั่นคงของสังคม เช่น ความสัมพันธ์ของคนในสังคม การอุปโภคบริโภค รายได้ วัฒนธรรม และรวมไปถึง การเมืองการ ปกครองนโยบายของประเทศ ซึ่งจัดเป็นภัยคุกคามต่อระบบสุขภาพของคนไทย การจัดบริการ สาธารณสุขเชิงรุกเพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วย ของคนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในงาน สาธารณสุข รวมถึงการมีบทบาทในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม การ ส่งเสริมสุขภาพของ ตนเองมี 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้าน การผ่อนคลายความเครียด จะสอดคล้องกับการพัฒนา ประเทศด้วย (Pender, 1996)

จากการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพของ ประชาชนที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาล ส่งเสริม สุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส พบว่า ปัญหาสุขภาพของประชาชน ตำบลสาว คือ โรคที่เกิดจากพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การบริโภค อาหารที่มีไขมันสูง การบริโภคอาหารที่ไม่สะอาดและไม่ปลอดภัย ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ การ ขาดการออกกำลังกายและมีการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ส่งผลให้ประชาชนมีปัญหาเกี่ยวกับระบบสุขภาพซึ่งเป็น สาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชาชนเกิดความเจ็บป่วยมากขึ้น โดยโรคที่เกิดจากพฤติกรรม ที่พบมากที่สุด ได้แก่ โรค ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและอัมพฤกษ์ อัมพาต (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว, 2554)

ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขต รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส เพื่อศึกษาระดับ พฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของประชาชน และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ต่อพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของประชาชน เพื่อเป็น ข้อมูลให้กับหน่วยงานในการดูแลสุขภาพของประชาชน และเพื่อ เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้กับประชาชน ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของประชาชนในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขต รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

3. ขอบเขตการศึกษา

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของประชาชน และหาความสัมพันธ์ ปัจจัยด้านบุคคล ด้านการได้รับข้อมูลข่าวสาร และด้าน ความรู้กับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขต รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส โดยศึกษาพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ได้แก่

- (1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ
- (2) ด้านการออกกำลังกาย
- (3) ด้านโภชนาการ
- (4) ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล
- (5) ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ
- (6) ด้านการจัดการกับความเครียด

3.2 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส มีเขต รับผิดชอบทั้งหมด 4 หมู่บ้าน โดยมีประชากรที่มีอายุ ตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 2,124 คน (โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัด นราธิวาส, 2556)

3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ผู้วิจัยโดยทำการศึกษาวิจัยตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ. 2556 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2557 รวมเป็น ระยะเวลา 13 เดือน

4. สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ ดังนี้

4.1 เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับ การศึกษา อาชีพรายได้ต่อเดือนของบุคคล มีความสัมพันธ์ ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขต รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

4.2 ปัจจัยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการ ส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ต่อ พฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัด นราธิวาส

4.3 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพมีความสัมพันธ์ต่อกับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ

ของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 ทำให้ทราบถึงระดับพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัด นราธิวาส

5.2 ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนใน เขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

5.3 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับหน่วยงานใน การดูแลสุขภาพของประชาชน และเพื่อเป็น แนวทางใน การแก้ไขปัญหาให้กับประชาชนส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี ของประชาชนต่อไป

6. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ ประชาชนในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ครั้งนี้เป็น การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมี วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัด นราธิวาส และ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของประชาชน ในเขต รับผิดชอบโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัด นราธิวาส โดยมี วิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

6.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

6.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ประชากรในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส มีจำนวน ทั้งหมด 4 หมู่บ้าน โดยเป็น ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป จำนวน 2,124 คน 506 หลังคาเรือน (โรงพยาบาล ส่งเสริม สุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัด นราธิวาส, 2556)

6.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาในครั้งนี้ผู้ศึกษากำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ใช้ การคำนวณขนาดของกลุ่ม ตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณ จากสูตรการกำหนดขนาดตัวอย่างของทาโรยามานะ

(Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 ซึ่งได้จากขนาดของกลุ่ม ตัวอย่างทั้งสิ้น 336.60 คนจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 336.60 คน เพื่อลดความ คลาดเคลื่อนของข้อมูลผู้ศึกษาจึงใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 400 คน

6.1.3 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้นำมาแบ่งตามสัดส่วนของจำนวนประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขต รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาสในแต่ละหมู่บ้าน โดยใช้วิธีการคำนวณการสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนอย่างมีระบบตามจำนวนประชากร นำขนาดกลุ่ม ตัวอย่างคูณกับขนาดประชากรแต่ละหมู่ (nxN) และนำไปหารกับจำนวนประชากรทั้งหมดจะได้ กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสัดส่วนรายหมู่บ้านการสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มอย่างมีระบบ (Systematic) โดยผู้ศึกษาเลือกเก็บ แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยผู้ศึกษาจะเลือกเก็บแบบสอบถามจำแนก ตามสัดส่วนทุกหลังคาเรือนเพื่อเป็นแบบสัดส่วนข้อมูล

6.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามงานวิจัยของมัสรียะห์ เปาะอีแต, สาคียะห์ แต่เลาะและนูรีฮัน นาเจะ (2555) มาปรับปรุงประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือนของบุคคล จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริม สุขภาพ ลักษณะแบบสอบถามมี 4 ระดับ จำนวน 7 ข้อ ดังนี้

ได้รับเป็นประจำ หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ ได้รับข้อมูลข่าวสาร 5-7 วัน

ได้รับบ่อยครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ ได้รับข้อมูลข่าวสาร 3-4 วัน

ได้รับนาน ๆ ครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ ได้รับข้อมูลข่าวสาร 1-2 วัน

ไม่ได้รับเลย หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ไม่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

ได้รับเป็นประจำ คะแนนเท่ากับ 3 คะแนน

ได้รับบ่อยครั้ง คะแนนเท่ากับ 2 คะแนน

ได้รับนาน ๆ ครั้ง คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ไม่ได้รับเลย คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน

การวัดระดับการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส แบ่งออกเป็น 3 ระดับ และใช้คะแนนเฉลี่ยระหว่างคะแนนสูง และคะแนนต่ำสุดมาจัดระดับ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาดังนี้ (Best, 1977)

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับชั้น}}$$

$$\text{แทนค่าในสูตร} = \frac{3 - 0}{3}$$

$$= 1$$

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริม สุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ

คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0,00 - 1,00 หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1,01 - 2,00 หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2,01 - 3,00 หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมาก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน โดยมี ลักษณะคำถามเป็นคำถามประเมินความรู้ จำนวน 18 ข้อ ได้แก่ ความรู้ด้านการรับผิดชอบต่อ สุขภาพ จำนวน 3 ข้อ ความรู้ด้านการออกกำลังกาย จำนวน 3 ข้อ ความรู้ด้านโภชนาการ จำนวน 3 ข้อ ความรู้ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จำนวน 3 ข้อ ความรู้ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ จำนวน 3 ข้อ และความรู้ด้านการผ่อนคลายความเครียดจำนวน 3 ข้อ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถาม เลือกคำตอบ “ใช่ หรือ ไม่ใช่”

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูก คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ตอบผิด คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน

โดยมีเกณฑ์การวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน เป็นรายข้อโดยใช้ เกณฑ์การพิจารณาดังนี้ (Best, 1977)

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับชั้น}}$$

$$\text{แทนค่าในสูตร} = \frac{1 - 0}{3}$$

$$= 0.33$$

การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพใน ภาพรวม แบ่งเป็น 3 ระดับ

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.00 - 0.33 หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.34 - 0.67 หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.68 - 1.00 หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการ บริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการจัดการกับ ความเครียด ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ลักษณะคำถามเป็น แบบประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีให้เลือกตอบ 4 ระดับ ดังนี้

ได้รับเป็นประจำ หมายถึง ใน 1 สัปดาห์สัปดาห์ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 5-7 วัน

ได้รับบ่อยครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์สัปดาห์ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 3-4 วัน

ได้รับนาน ๆ ครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์สัปดาห์ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 1-2 วัน

ไม่ได้รับเลย หมายถึง ใน 1 สัปดาห์สัปดาห์ไม่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติเป็นประจำ	คะแนนเท่ากับ	3	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	คะแนนเท่ากับ	2	คะแนน
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	คะแนนเท่ากับ	1	คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	คะแนนเท่ากับ	0	คะแนน

การวัดระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ของประชาชนในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส แบ่งออกเป็น 3 ระดับ และ ใช้คะแนนเฉลี่ยระหว่างคะแนนมากที่สุดและคะแนนน้อยสุดมาจัดระดับ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณา ดังนี้ (Best, 1977)

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับชั้น}}$$

$$\text{แทนค่าในสูตร} = \frac{3 - 1}{3}$$

$$= 1$$

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริม สุขภาพ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ

คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.00 - 1.00 หมายถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปรับปรุง

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.01 - 2.00 หมายถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.01 - 3.00 หมายถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี

6.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้ศึกษาจะใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถาม ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้รวบรวมข้อมูลจากการใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บ รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส จำนวน 400 คน โดยใช้ แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

6.3.1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนที่มหาวิทยาลัยกำหนดไว้ โดยดำเนินการตามขั้นตอนจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

6.3.2 ผู้ศึกษาได้ติดต่อประสานงานกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

6.3.3 ผู้ศึกษาเข้าพบและแนะนำตัวต่อหัวหน้าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเพื่อ ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำการวิจัยและทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

6.3.4 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ชุด จำแนกเป็น 4 หมู่บ้าน ดังนี้ หมู่ที่ 3 จำนวน 111 ชุด หมู่ที่ 4 จำนวน 86 ชุด หมู่ที่ 5 จำนวน 81 ชุด หมู่ที่ 6 จำนวน 122 ชุด ใช้วิธีการแบบ สัดส่วน โดยมีเงื่อนไขดังนี้

- (1) ผู้ศึกษาทำการถามแบบสอบถามและเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง
- (2) ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส
- (3) กลุ่มตัวอย่างต้องมีอายุ 15 ปีขึ้นไป
- (4) ผู้ศึกษาทำการเก็บข้อมูลแบบสอบถามโดยมีการเก็บแบบสอบถามทุก หลังคาเรือน
- (5) ถ้าสมาชิกในบ้านมีอายุ 15 ปีขึ้นไป อยู่หลายคนผู้ศึกษาจะทำการสุ่ม แบบความน่าจะเป็น โดยมีการจับฉลากอยู่ 5 เบอร์ ใครจับได้หมายเลข 1 เอาคนนั้น
- (6) ถ้าไม่มีเจ้าของบ้านให้ข้ามไปเก็บหลังถัดไป
- (7) ถ้าเก็บข้อมูลไม่ครบจะวนกลับมาเก็บวันถัดไปจนครบ
- (8) ผู้ศึกษาตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลหลังเก็บแบบสอบถาม

6.3.5 นำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมได้สมบูรณ์ที่สุด จำนวนทั้งสิ้น 400 ชุด นำไป วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

6.4 การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือการวิจัย

การหาความเชื่อมั่นของ เครื่องมือวิจัย (Reliability) ผู้ศึกษาได้ใช้เครื่องมือที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขปัญหาเพื่อหาความเชื่อมั่น โดยนำไปทดลองใช้กับประชาชนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียง กับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา โดยทดลองใช้แบบสอบถามกับประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลสะเตง นอกอำเภอเมือง จังหวัดยะลา จำนวน 50 คน โดยค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถาม เท่ากับ 0.718

6.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาจัดระเบียบและทำการวิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้สถิติ ในการวิจัย ดังนี้

6.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านบุคคล ประกอบด้วย อายุ เพศ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือนของบุคคล และอาชีพ โดยใช้สถิติ การแจกแจง ความถี่ (Frequency) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage)

6.5.2 การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการได้รับข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้ สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation; S.D.)

6.5.3 การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้ สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation; S.D.)

6.5.4 การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนโดยใช้สถิติการ แจกแจงความถี่ (Frequency) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)

6.5.5 การวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ใช้ สถิติค่าไคสแควร์ (Chi-Square Test)

7. สรุปผลการศึกษา

การศึกษางานวิจัยเรื่องการศึกษาด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มี อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการ ดำเนินการวิจัย โดยแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ส่วน คือ ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือนของบุคคล ปัจจัยด้านการได้รับข้อมูล ข่าวสาร เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ทั้ง 6 ด้าน ซึ่งได้ทำการตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้ง ฉบับ เท่ากับ 0.718 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน โดยใช้สถิติไคส-สแควร์ (Chi-square) ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการศึกษาดังนี้

7.1.1 ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

1. ปัจจัยด้านบุคคล จากผลการศึกษา พบว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมด 400 คน เป็น ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 57.50 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 42.50 มีอายุระหว่าง 15-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.50 นับถือศาสนา อิสลาม คิดเป็นร้อยละ 100.00 ส่วนใหญ่มีสถานภาพการสมรส คิดเป็นร้อยละ 70.50 จบการศึกษา ระดับประถมศึกษา คิดเป็น ร้อยละ 39.75 ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 52.75 และ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 48.75

2. ปัจจัยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ จากผลการศึกษาปัจจัยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริม สุขภาพ พบว่า ระดับการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 1.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการ ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจำแนกรายด้านพบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อโทรทัศน์ วิทยุ อยู่ในระดับมาก การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการ ส่งเสริมสุขภาพจากบุคคลในครอบครัว อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อยู่ในระดับปานกลาง และการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับน้อย

3. ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากผลการศึกษาปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 0.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.08

4. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน พบว่า ระดับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ยโดยรวม เท่ากับ 2.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22 เมื่อวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกรายด้านพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล ด้านการออกกำลังกาย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ และ ด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี

7.1.2 ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนใน เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส พบว่า ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ของบุคคล ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ($p > 0.05$) และปัจจัยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการ ส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ($p < 0.05$)

8. อภิปรายผล

จากผลการศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน และหาความสัมพันธ์ ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยด้าน ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส สามารถนำผลการศึกษามาอภิปรายผลดังนี้

8.1 ปัจจัยด้านบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

(1) เพศ ผลการศึกษา พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ($p = 0.05$) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี เช่น การสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงและผิดปกติในร่างกาย การพูดคุย หรือบอกเล่าอาการกับญาติเมื่อรู้สึกไม่สบาย การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันเป็นต้น ซึ่งสอดคล้อง กับการศึกษาของมัสรีเยห์ เปาะอีแต, สากียะห์ ตเตละและนูรีฮัน นาเจะ (2555) การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนตำบลโมคลาน อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าเพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

(2) อายุ ผลการศึกษา พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของ

ประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ($p = 0.05$) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีอายุในช่วง 15-35 ปี และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี เช่น การทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดเส้น การแกว่งแขน หรือ ยืดขา การรับประทานผักและผลไม้ การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปาดิเมาะ เจ๊ะอุบง, ตอซีเราะห์ คามิและมูมินะ วาเลง (2555) การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุกรณีศึกษาหมู่ที่ 4 และหมู่ที่ 5 ตำบลสะตาวา อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี พบว่า อายุ ไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

(3) ศาสนา ผลการศึกษาความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนใน เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส โดย ภาพรวม พบว่า ศาสนาไม่สามารถทดสอบหาความสัมพันธ์ได้เนื่องจากมีเพียงศาสนาเดียว

(4) สถานภาพการสมรส ผลการศึกษา พบว่า สถานภาพการสมรสไม่มีความสัมพันธ์ทางสอดคล้อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ($p > 0.05$) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี เช่น การได้ทำในสิ่งชอบในแต่ละวัน การรู้สึก มีความสุขและพอใจเมื่อนึกถึงชีวิตที่ผ่านมา การร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัวและเพื่อนบ้านได้ ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมัสรียะห์ เปาะแต, สากียะห์ แต่เลาะและนูรีฮัน นาเจะ (2555) การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนตำบลโมคลาน อำเภอบ้านลาด จังหวัด นครศรีธรรมราช พบว่า สถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

(5) ระดับการศึกษา ผลการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ($p > 0.05$) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษา ชั้นประถมศึกษา และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี เช่น การติดต่อพูดคุยหรือเยี่ยมเยียน ญาติหรือเพื่อนฝูง การเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำและให้กำลังใจกับคนในครอบครัว การได้ทำตัวให้ เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุภาลักษณ์ แก้วทอง, สุดารัตน์ ล้วนวนิชและเสาวรส เรืองสุข (2555) การศึกษา

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูง ที่มารับบริการ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไม้แดง ตำบลท่าเรือ จังหวัด นครศรีธรรมราช พบว่า ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

(6) อาชีพ ผลการศึกษา พบว่า อาชีพไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ($p > 0.05$) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี เช่น การพยายามหาทางแก้ไขเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น การบอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้ การมีความสุขและพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุภาลักษณ์ แก้วทอง, สุดารัตน์ ล้วนวนิชและเสาวรส เรืองสุข 2555) การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการ - โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไม้แดง ตำบลท่าเรือ จังหวัด นครศรีธรรมราช พบว่า อาชีพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p > 0.05$)

(7) รายได้ต่อเดือนของบุคคล ผลการศึกษา พบว่า รายได้ต่อเดือนของบุคคลไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ($p = 0.05$) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ ต่อเดือนของบุคคลตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไป และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี เช่น เมื่อ รู้สึกเครียดหรือไม่สบายจะพยายามค้นหาสาเหตุก่อน การสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ อย่างมีสติ และการพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของเสาวนีย์ ศรีโพธิ์พล, โสภาพร จริงจิตรและสมสุดา ชูทก (2555) การศึกษาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของประชาชน บ้านสะพานช้าง หมู่ที่ 5 ตำบลบางรัก อำเภอมือทอง จังหวัดตรัง พบว่า รายได้ต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของประชาชน อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ($p > 0.05$)

8.2 ปัจจัยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาวอ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส

ผลการศึกษา พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขต รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ($p < 0.05$) นอกจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง และมีการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ ไม่ทั่วถึง เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต และจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น จึงทำให้การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่แพร่หลาย แสดงให้เห็นว่าถ้าประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและทั่วถึง ประชาชนมีแนวโน้มเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของมสรียะห์ เปาะอีแต, สาคียะห์ แต่เลาะและนุรีฮัน นาเจะ (2555) การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนตำบลโมคลาน อำเภอบาเจาะ จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าช่องทางการ 7 ระบุข้อมูลข่าวสารสุขภาพทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ด้านสื่อระหว่างบุคคลและด้านสื่อมวลชน มี - มสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

8.3 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ลงประชาชนในเขต รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัด นราธิวาส ผลการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์ ทางสถิติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ($p=0.05$) นอกจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มี ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับสูง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้น การลดปริมาณอาหารที่มีไขมันสูงจะช่วยลดภาวะโภชนาการเกิน การ ได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัวและคนรอบข้าง ส่งผลให้มีสุขภาพกายใจดีขึ้น เป็นต้น ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของสุภาลักษณ์ แก้วทอง, สุดารัตน์ ล้วนวนิชและเสาวรส เรืองสุข (2555) การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มาใช้บริการ ณ โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไม้แดง ตำบลท่าเรือ จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า ปัจจัยด้านความรู้ เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$)

9. ข้อเสนอแนะ

9.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการศึกษาครั้งนี้

(1) จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการ ส่งเสริมสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริม สุขภาพ จากสื่อสิ่งพิมพ์และอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับน้อย ดังนั้น หน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรมี การจัดกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของ ประชาชนอย่างทั่วถึง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของประชาชนต่อไป

(2) จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทุกด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี แต่เมื่อพิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแต่ละด้านพบว่า ด้าน “ารออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง เช่น ก่อนออกกำลังกาย มีการเตรียมร่างกายให้พร้อม " รับประทานอาหาร และการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน นานครั้งละ 20 นาที

ดังนั้นหน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ประชาชนหันมาออกกำลังกาย มากยิ่งขึ้น เพื่อให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรค และเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพ ของประชาชนต่อไป

9.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

(1) การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขต รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส ดังนั้น ควรจะมีการศึกษาอย่างละเอียด โดยการเจาะจงในแต่ละด้าน และวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา เพื่อหา แนวทางในการพัฒนาเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในแต่ละด้าน เพื่อให้ได้ ข้อมูลที่ถูกต้อง และครอบคลุมมากที่สุด

(2) การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ ดังนั้นควรจะมีการศึกษาพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสาว อำเภอรือ เสาะ จังหวัดนราธิวาสในเชิงคุณภาพเพื่อ ข้อมูลที่ได้จากการทำวิจัยสามารถนำมาผลที่ได้มาอธิบายกับประชาชนให้เข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อเป็นประโยชน์ให้กับหน่วยงานที่ รับผิดชอบในการไปจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพของประชาชนต่อไป

10. บรรณานุกรม

- ชลลดา คล้ายคลึง. (2545). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานกระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร.**
- ชวนพิศ วิระวงษ์นุสร. (2547). **ความคิดเห็นของข้าราชการสำนักงานประกันสังคมต่อระบบบริหารงานบุคคลเมื่อปรับเปลี่ยนหน่วยงานเป็นองค์กรมหาชน. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).**
- ณรงค์ สมพงษ์. (2535). **สื่อเพื่องานส่งเสริมเผยแพร่. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.**
- ณิกานต์ ชันขาว. (2543). **การมีส่วนร่วมกิจกรรมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช. (บัณฑิตวิทยาลัย, สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).**
- ดวงพร รัตนอมรชัย. (2535). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพและการรับรู้การควบคุมสุขภาพกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล).**
- นาริตา ธรรมจันทร์. (2554). **การสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลนครอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร. สาขานโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.**
- นัชรดิน เบ็ญอาบิติน. (2551). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลมายออำเภอมายอ จังหวัดปัตตานี. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร, ยะลา.**
- ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์. (2541). **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ. โครงการสำนักพิมพ์สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร.**
- ประสิทธิ์ ทองอุ่น. (2542). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: คอมพิวเตอร์.**
- ประเวศ วะสี. (2541). **บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพอภิวัดน์ชีวิตและสังคม. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.**
- ปาตีเมาะ เจ๊ะอุบง, ตอซีเราะห์ คามิ และมูมินะ วาเลง. (2555). **ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ**

- ผู้สูงอายุกรณีศึกษาหมู่ที่ 4 และหมู่ที่ 5 ตำบลสะตาวา อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี. รายงานการวิจัยรายวิชาการศึกษาศิระ, วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา. พวงเพ็ญ เผือกสวัสดิ์. (2537). **ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพและปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่).****
- พิสมัย จันทวิมล. (2541). **นิยามศัพท์ ส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทดีไซร์ จำกัด.**
- พันธุ์ทิพย์ งามสุด. (2540). **การวิจัยปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม. กรุงเทพมหานคร: พี.เอ.ลิฟวิ่ง.**
- มัสรียะห์ เปาะอีแต, สาธียะห์ แต่เลาะ และนูรีฮัน นาเจะ. (2555). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนตำบลโมคลาน อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช. รายงานการวิจัยรายวิชาการศึกษาศิระ, วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา.**
- วรรณวีไล จันทราภา. (2540). **แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาการสาธารณสุข, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพทพบุรี.**
- วันเพ็ญ ภูผาพันธ์. (2547). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 กรณีศึกษา: โรงเรียนนิบงชูปถัมภ์ อำเภอเมืองจังหวัดยะลา: ปัญหาพิเศษ. มหาวิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร, ยะลา.**
- สุภาลักษณ์ แก้วทอง, สุดารัตน์ ถ้วนวนิช และเสาวรส เรื่อง สุข. (2555). **ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มาใช้บริการ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านไม้แดง ตำบลท่าเรือ จังหวัดนครศรีธรรมราช. รายงานการวิจัยรายวิชาการศึกษาศิระ, วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา.**
- เสาวนีย์ ศรีไพฑูรย์, โสภภาพ จริงจิตรและสมสุดา ชูทก. (2555). **พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของของประชาชน บ้านสะพานช้าง หมู่ที่ 5 ตำบลบางรัก อำเภอเมือง จังหวัดตรัง. รายงานการวิจัยรายวิชาการศึกษาศิระ, วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา**



บุญยืน แก้วนิത്യ. ประชาสัมพันธ์ชมรมส่งเสริมผู้สูงอายุ
จังหวัดยะลา. สัมภาษณ์.
สงวนศักดิ์ (2547). การเปิดรับข่าวสาร ความรู้และทัศนคติ
ต่อสมุนไพรไทยของประชาชนในเขต
กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
กรุงเทพมหานคร.

Orem. (1985). *Nursing Concept of practice*, 3rd ed,
New York: Mc Graw – Hill.
Dender. (1996). *Health Promotion in Nursing
Practice*, 3rd ed, Appleton & Lange,
Connecticut.
Palank C.I. (1991). *Determinate of health promotion
behavior*, Nursing Clinics of North America.