

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของประชาชนวัยทำงาน  
ในชุมชนแออัดในเขตเทศบาลเมือง สระบุรี

นางวงษ์เดือน จงสุดกวีวงศ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2547

ISBN 974-53-1402-1

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

HEALTH PROMOTING BEHAVIORS AND RELATED FACTORS AMONG  
WORKING AGE GROUP IN CONGESTED COMMUNITIES  
IN MUNICIPALITY OF SARA BURI DISTRICT



Mrs.Wongduen Chongsutakawewong

ศูนย์วิทยทรัพยากร

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science in Community Medicine

Department of Preventive and Social Medicine

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2004

ISBN 974 -53-1402-1

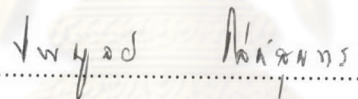
หัวข้อวิทยานิพนธ์ พุทธิกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของประชาชนวัยทำงาน  
ในชุมชนแออัดในเขตเทศบาลเมืองสระบุรี  
โดย นางวงษ์เดือน จงสุดทวิวงศ์  
สาขาวิชา เวชศาสตร์ชุมชน  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์นายแพทย์บดี ธนะมัน  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์

---


คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต


  
..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์  
(ศาสตราจารย์นายแพทย์ภิรมย์ กมลรัตนกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(ศาสตราจารย์นายแพทย์ไพบูลย์ โล่ห์สุนทร)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์นายแพทย์บดี ธนะมัน)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์)

  
..... กรรมการ  
(นายแพทย์เทียม อังสาชน)

วงศ์เดือน จงสุดท้วงศ์ : พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของประชาชนวัยทำงาน  
 ในชุมชนแออัดในเขตเทศบาลเมืองสระบุรี. (HEALTH PROMOTING BEHAVIORS AND RELATED  
 FACTORS AMONG WORKING AGE GROUP IN CONGESTED COMMUNITIES IN  
 MUNICIPALITY OF SARA BURI DISTRICT) อ.ที่ปรึกษา : รศ.นพ.บดี ธนะมัน, อ.ที่ปรึกษาร่วม :  
 ผศ.สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์, จำนวน 142 หน้า. ISBN 974-53-1402-1

การศึกษาเชิงพรรณานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและความสัมพันธ์  
 ระหว่างปัจจัยด้านพื้นฐานส่วนบุคคลและความรู้-การรับรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของ  
 ประชาชนวัยทำงานในชุมชนแออัดในเขตเทศบาลเมืองสระบุรี ทำการเลือกชุมชนตัวอย่างอย่างง่าย 5 ชุมชน  
 จากชุมชนแออัด 9ชุมชน และสุ่มตัวอย่างประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ 15-59 ปี จำนวน 400 คน  
 เก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2547ถึง กุมภาพันธ์ 2548 โดยการสัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิง  
 พรรณนาด้วยค่าสถิติ ความถี่, ร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยวิธีทดสอบ  
 ไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง (ร้อยละ58.0) อายุเฉลี่ย 40.7 ปี มากกว่าครึ่ง  
 จบชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ54.3) อาชีพส่วนใหญ่รับจ้างทั่วไป (ร้อยละ39.3) พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดย  
 รวมอยู่ในระดับต่ำ(ร้อยละ66.8)เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านพบว่า ส่วนใหญ่พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่อยู่ใน  
 ระดับสูงคือด้านการบริโภคอาหาร(ร้อยละ74.5) ระดับปานกลางคือ ด้านการจัดการกับความเครียด(ร้อยละ  
 38.0) และระดับต่ำ คือ ด้านการออกกำลังกาย (ร้อยละ83.0) สำหรับคุณลักษณะด้านประชากรที่มี  
 ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $p < 0.05$ ) กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม ได้แก่ อาชีพ,รายได้  
 ครอบครัวยุติเดือนและการตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า ดัชนีมวลกาย,การศึกษา,อาชีพ,  
 การมีโรคประจำตัวและการเคยได้รับการตรวจสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการ  
 บริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $p < 0.05$ ) อาชีพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการ  
 ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้พบว่า มีเพียงปัจจัยด้าน  
 ความเชื่อ-การรับรู้ด้านสุขภาพเท่านั้น ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย  
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ )

ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการวางแผนการดำเนินงานในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับ  
 ประชาชนวัยทำงานในชุมชนแออัดเพื่อทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการออกกำลังกาย  
 และการตรวจสุขภาพประจำปี โดยต้องคำนึงถึงความแตกต่างของ อาชีพ รายได้ และระดับการศึกษา  
 นอกจากนี้ควรมีการสร้างเสริมความเชื่อทางด้านสุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง  
 เหมาะสมอย่างยั่งยืนต่อไป

ภาควิชา เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม.....ลายมือชื่อนิสิต.....*สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์*  
 สาขาวิชา เวชศาสตร์ชุมชน.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....*บดี ธนะมัน*  
 ปีการศึกษา2547.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....*สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์*

## 4674908830 : MAJOR COMMUNITY MEDICINE

KEY WORD : HEALTH PROMOTING BEHAVIORS / WORKING AGE GROUP / CONGESTED COMMUNITIES

WONGDUEN CHONGSUTAKAWEWONG : HEALTH PROMOTING BEHAVIORS AND RELATED FACTORS AMONG WORKING AGE GROUP IN CONGESTED COMMUNITIES IN MUNICIPALITY OF SARA BURI DISTRICT. THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF. BODDHANAMUN, M.D., M.P:H., THESIS COADVISOR : ASST. PROF. SOMRATLERTMAHARIT, M.Sc., M.Med.Stat. 142 PP. ISBN 974-53-1402-1

The purposes of this cross-sectional descriptive study were to assess health promoting behaviors. Their relationships with demographic characteristics and cognitive-perceptual factors among working age group in congested communities in Municipality of Sara buri District. The sample of 5 communities were selected using simple random sampling from 9 congested communities giving 400 people aged between 15-59 years old. The data collection was done through interview using structured questionnaires. The data was analyzed by descriptive statistics-- frequencies, percentage, mean, standard deviation and inferential statistics using Chi-square test

The study found that Most of them were female(58%). The mean age was 40.7 years. Most of them had completed elementary school(54.3%)and the occupation to be employed(39.3%). The health promoting behavior was in low level as much as 66.8%. The behavior with moderate level include coping strategies. Behavior with low level was physical exercises or sport. The cognitive-perceptual factors included that the belief and perception, knowledge and attitude were in high level practice. The demographic characteristics including occupation, family income, educational level, body mass index, disease illness and routine annual physical check up were significantly associated with nutrition( $p < 0.05$ ) The occupational factor was significantly associated with physical exercises. The cognitive-perceptual factors health belief and perception was significantly associated with physical exercises( $p < 0.001$ ).

In conclusion, it is recommended to encourage working age group in congested communities to change their health promoting behaviors on physical exercises or sport and they should have routine annual physical check up depend on the difference of occupation, family income and educational level among the population. In addition, should be taken into health belief and perception to enhance the proper health value and behaviors.

Department Preventive and Social Medicine.....Student's signature *Wongduen Chonghy*

Field of Study Community Medicine.....Advisor's signature *Bodhanamun*

Academic Year 2004.....Co- advisor's signature *Somrat Lertmahit*

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งจาก ศาสตราจารย์นายแพทย์ไพบูลย์ โล่หิ์สุนทร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์นายแพทย์บดี ธาระมัน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาช่วยเหลือให้คำปรึกษาแนะนำและชี้แนะในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตาอย่างยิ่ง รวมทั้งเป็นกำลังใจอันสำคัญแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคมคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และถ่ายทอดประสบการณ์อันมีคุณค่ายิ่งแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลสระบุรี ที่ให้ความกรุณาส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาต่อ และให้ข้อคิดเห็นต่างๆในการทำวิจัย ขอขอบพระคุณนายแพทย์สมพงษ์ ชลศิริ หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคมและหัวหน้างานป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ ที่ให้การส่งเสริมสนับสนุนและให้คำปรึกษาแนะนำด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์นายแพทย์บดี ธาระมัน หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, อาจารย์สมควร วิเชียรศรี หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลสระบุรี, อาจารย์วสุนทรี เสรีสุชาติ นักโภชนาการ 7 ฝ่ายพัฒนาพฤติกรรมบริโภค กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่กรุณาให้คำแนะนำและตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือการวิจัย

ขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่าน และนิสิตภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม เพื่อนร่วมงาน อาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนแออัดทุกท่าน และขอขอบคุณบิดา-มารดา พี่สาว สามี และบุตร ที่สนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมาจนสำเร็จการศึกษา

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ สำนักงานโครงการสนับสนุนทุนวิทยานิพนธ์ ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ได้กรุณาสนับสนุนทุนการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจและเป็นกำลังใจในการที่จะปฏิบัติหน้าที่เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนต่อไป

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามการวิจัย.....	4
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
1.4 สมมติฐาน.....	5
1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
1.6 ขอบเขตของการวิจัย.....	6
1.7 ข้อจำกัดในการวิจัย.....	6
1.8 ปัญหาด้านจริยธรรม.....	6
1.9 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	6
1.10 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	7
1.11 นิยามเฉพาะคำศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	7
1.12 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
ตอนที่ 1 พฤติกรรมศาสตร์และพฤติกรรมสุขภาพ.....	11
ตอนที่ 2 แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการวิจัย.....	26
ตอนที่ 3 ชุมชนแออัด.....	35
ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	52
3.1 รูปแบบการวิจัย.....	52
3.2 ระเบียบวิธีวิจัย.....	52
3.3 เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง.....	53

	๗
	หน้า
3.4 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	54
3.6 การประเมินคุณภาพของเครื่องมือ.....	58
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
ส่วนที่1 ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	61
ส่วนที่2 ข้อมูลปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ.....	64
ส่วนที่3 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง.....	68
ส่วนที่4 ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้.....	71
ส่วนที่5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆ กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ.....	74
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	88
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	88
5.2 อภิปรายผลการศึกษา.....	95
5.3 ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา.....	108
5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	110
รายการอ้างอิง.....	114
ภาคผนวก.....	121
แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของประชาชน วัยทำงานในชุมชนแออัดในเขตเทศบาลเมืองสระบุรี.....	122
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	131



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยด้านพื้นฐานส่วนบุคคล	61
ตารางที่ 4.2 ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยด้านความเชื่อ-การรับรู้ด้านสุขภาพ.	64
ตารางที่ 4.3 ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำแนกตามความรู้ด้านสุขภาพ.....	65
ตารางที่ 4.4 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยด้านเจตคติต่อการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี.....	67
ตารางที่ 4.5 ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความบ่อย ของการรับประทานอาหารประเภทต่างๆใน 1 สัปดาห์.....	68
ตารางที่ 4.6 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความบ่อยในการปฏิบัติกิจกรรมประเภท ต่างๆ .....	69
ตารางที่ 4.7 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความบ่อย ในการจัดการกับความเครียด.	70
ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละ ของระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกโดยรวมและรายด้าน.....	72
ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละ ของระดับปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้.....	73
ตารางที่ 4.10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านพื้นฐานส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร .....	74
ตารางที่ 4.11 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านพื้นฐานส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย.....	77
ตารางที่ 4.12 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านพื้นฐานส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด.....	79
ตารางที่ 4.13 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านพื้นฐานส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม.....	81
ตารางที่ 4.14 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร.....	82
ตารางที่ 4.15 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย.....	83

ตารางที่ 4.16	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้กับพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด.....	84
ตารางที่ 4.17	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้กับพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพโดยรวม.....	85
ตารางที่ 4.18	สรุปผลการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆ กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ.....	86



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	10
แผนภูมิที่ 2.1 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ.....	20
แผนภูมิที่ 3.1 เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง.....	53



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย