

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการจัดการความเครียด รวมทั้งศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และอิทธิพลของความสัมพันธระหว่างบุคคล โดยศึกษาในกลุ่มสตรีวัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 40 -59 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมือง และนอกเขตเทศบาลเมือง ในจังหวัดสระบุรี โดยที่ถูกรandomize อย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage cluster Sampling) และการสุ่มเลือกอย่างง่าย ( Simple Random Sampling ) ในพื้นที่ 13 อำเภอ ได้ตัวอย่างทั้งหมด 433 คน กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามกลับมาทั้งหมด 433 คน คิดเป็นร้อยละ 100 เก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2547 - 30 มีนาคม 2547

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ ภาวะสุขภาพ และเขตที่อยู่อาศัย โดยใช้ความถี่ ร้อยละ ส่วนอายุ ดัชนีมวลกาย และรายได้ วิเคราะห์โดยใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอเป็นตาราง

2. วิเคราะห์ปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แปลผลตามเกณฑ์การแปลผล แสดงผลเป็นจำนวน ร้อยละ นำเสนอ เป็นตาราง

3. วิเคราะห์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายด้าน และโดยรวม ด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผลตามเกณฑ์การแปลผล แสดงผลเป็นจำนวน ร้อยละ นำเสนอเป็นตาราง

4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนโดยใช้การวิเคราะห์แบบตารางไขว้ ( Cross-Tabulation) ทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าสถิติไค-สแควร์ ( Chi-square test ) และแสดงความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $\alpha = 0.05$

5. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของสตรีวัยกลางคนโดยใช้การวิเคราะห์แบบตารางไขว้ ( Cross - Tabulation test ) ทดสอบความสัมพันธ์ ด้วยค่าสถิติไค - สแควร์ ( Chi-square test ) และแสดงความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. การวิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาลทดสอบโดยใช้สถิติ ค่าสถิติไค-สแควร์ ( Chi-square test ) และแสดงความมีนัย

สำคัญทางสถิติที่ระดับ  $\alpha = 0.05$

จากการเก็บข้อมูลในสตรีวัยกลางคน ในเขตจังหวัดสระบุรี จำนวนทั้งหมด 433 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดในรูปของตารางแจกแจงความถี่ และร้อยละดังต่อไปนี้

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่าง

สตรีวัยกลางคนที่ตกเป็นตัวอย่างมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 433 คน แบ่งตามเขตที่อยู่อาศัยได้เป็น 2 เขต ได้แก่ ในเขตเทศบาลมีจำนวนทั้งสิ้น 220 คน (ร้อยละ 50.8) และนอกเขตเทศบาลมีจำนวนทั้งสิ้น 213 คน (ร้อยละ 49.2) (ตารางที่ 4.1)

#### ปัจจัยส่วนบุคคล

##### 1. อายุ

กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 45 – 49 ปี (ร้อยละ 28.9) อายุน้อยที่สุด 40 ปี มากที่สุด 59 ปี (S.D = 5.36) โดยมีอายุเฉลี่ย 49.34 ปี รองลงมา คือสตรีในกลุ่มอายุ 50 – 54 ปี (ร้อยละ 24.7) กลุ่มอายุ 40 – 44 ปี (ร้อยละ 24.0) และกลุ่มอายุ 55 – 59 ปี (ร้อยละ 22.4) เมื่อจำแนกกลุ่มอายุของสตรีวัยกลางคนออกตามเขตที่อยู่อาศัย พบว่า ในเขตเทศบาลมีกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนอายุ 45 – 49 ปี (ร้อยละ 32.3) มากกว่านอกเขตเทศบาล (ร้อยละ 25.4) ในขณะที่กลุ่มอายุระหว่าง 50 – 54 ปี นอกเขตเทศบาลมี ร้อยละ 30.0 มากกว่าในเขตเทศบาล คือ ร้อยละของสตรีวัยกลางคนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลที่มีอายุ ระหว่าง 40 – 44 ปี และ 55 – 59 ปี ร้อยละของสตรีวัยกลางคนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล (ตารางที่ 4.1)

##### 2.3 ศาสนา

กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 98.6) รองลงมาคือ นับถือศาสนาคริสต์ (ร้อยละ 1.2) เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยแล้ว พบว่า ทั้งในเขตและนอกเขตนับถือศาสนาพุทธมากที่สุดเหมือนกัน คือร้อยละ 98.2 และ 99.1 ตามลำดับ และนับถือศาสนาคริสต์ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันคือร้อยละ 1.4 และ 0.9 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.1)

##### 2.4 สถานภาพสมรส

กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด (ร้อยละ 71.8) รองลงมาคือสตรีวัยกลางคนที่มีสถานภาพ หม้าย/หย่า/แยก และโสด คือ ร้อยละ 17.1 และ ร้อยละ 11.1 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย พบว่า ในเขตเทศบาล และ นอกเขตเทศบาล มีสถานภาพสมรสคู่เหมือนกัน ร้อยละ 69.5 และ 74.2 ตามลำดับ แต่มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในกลุ่มสถานภาพโสด คือ ในเขตเทศบาลพบกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อยู่สถานภาพโสด ร้อยละ 15.0 และ

นอกเขตเทศบาลร้อยละ 7.0 พบความแตกต่างกันถึงเกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มสตรีวัยกลางคนที่ตกเป็นตัวอย่าง ส่วนสตรีวัยกลางคนที่มีสถานภาพสมรส หม้าย/ หย่า / แยก พบในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลร้อยละ 15.5 และ ร้อยละ 18.8 ตามลำดับ ( ตารางที่ 4.1 )

## 2.5 ระดับการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน พบว่า มีระดับการศึกษาตั้งแต่มัธยมศึกษาตอนต้น ถึงมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นส่วนใหญ่ ( ร้อยละ 76.0 ) รองลงมา คือปริญญาตรีถึงสูงกว่าปริญญาตรีขึ้นไป ( ร้อยละ 12.0 ) ส่วนระดับการศึกษาอื่นๆ คือ ประกาศนียบัตรถึงอนุปริญญาตรี ( ร้อยละ 7.9 ) และระดับการศึกษาตั้งแต่ไม่ได้รับการศึกษาถึงประถมศึกษา พบน้อยที่สุด ( ร้อยละ 4.1 ) เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยแล้ว พบว่ามีทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่มีระดับการศึกษาตั้งแต่มัธยมศึกษาตอนต้นถึงมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวนมากที่สุด พบร้อยละ 64.5 และ 87.8 ตามลำดับ ในเขตเทศบาลพบระดับการศึกษารองลงมาคือระดับปริญญาตรีถึงสูงกว่าปริญญาตรี ( ร้อยละ 20.0 ) นอกเขตเทศบาล พบระดับการศึกษารองลงมา คือ ประกาศนียบัตร ถึงอนุปริญญาตรี ( ร้อยละ 5.2 ) ส่วนระดับการศึกษาที่พบได้น้อยที่สุดเหมือนกันทั้งในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล คือไม่ได้รับการศึกษาถึงชั้นประถมศึกษา พบร้อยละ 5.0 และ 3.3 ตามลำดับ ( ตารางที่ 4.1 )

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกตาม เขตที่อยู่อาศัย อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา และระดับการศึกษา โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย (n = 433)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ในเขตเทศบาล (n=220)		นอกเขตเทศบาล (n=213)	
			จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เขตที่อยู่อาศัย</b>	433	100.0	220	50.8	213	49.2
<b>อายุ</b>						
40 - 44 ปี	104	24.0	55	25.0	49	23.0
45 - 49 ปี	125	28.9	71	32.3	54	25.4
50 - 54 ปี	107	24.7	43	19.5	64	30.0
55 - 59 ปี	97	22.4	51	23.2	46	21.6
รวม	433	100.0	220	100.0	213	100.0
Mean = 49.34	S.D = 5.36	Median = 49	Min = 40	Max = 59		
<b>สถานภาพสมรส</b>						
โสด	48	11.1	33	15.0	15	7.0
คู่	311	71.8	153	69.5	158	74.2
หม้าย/หย่า/แยก	74	17.1	34	15.5	40	18.8
รวม	433	100.0	220	100	213	100
<b>ศาสนา</b>						
พุทธ	427	98.6	216	98.2	211	99.1
คริสต์	5	1.2	3	1.4	2	0.9
อื่นๆ	1	0.2	1	0.5	0	0
รวม	433	100.0	220	100.0	213	100.0
<b>ระดับการศึกษา</b>						
ไม่ได้รับการศึกษา - ประถม	18	4.1	11	5.0	7	3.3
มัธยมต้น-ปลาย	329	76.0	142	64.5	187	87.8
ประกาศนียบัตร - อนุปริญญา	34	7.9	23	10.5	11	5.2
ปริญญาตรี - สูงกว่าปริญญาตรี	52	12.0	44	20.0	8	3.8
รวม	433	100.0	220	100.0	213	100.0



## 2.6 อาชีพ

กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่ประกอบ อาชีพรับจ้างมากที่สุด ( ร้อยละ 31.6 ) รองลงมา คืออาชีพเกษตรกร ( ร้อยละ 25.2 ) กลุ่มสตรีวัยกลางคนที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ / แม่บ้าน ( ร้อยละ 18.0 ) กลุ่มสตรีวัยกลางคนประกอบอาชีพค้าขาย ( ร้อยละ 17.1 ) และกลุ่มสตรีวัยกลางคนที่ประกอบอาชีพรับราชการ / รัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด ( ร้อยละ 8.1 ) เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยแล้วพบว่าในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีความแตกต่างในเรื่องของอาชีพ โดยในเขตเทศบาลมีกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ / แม่บ้าน มากที่สุด คือ ร้อยละ 25.5 รองลงมาคืออาชีพ รับจ้างร้อยละ 25 อาชีพค้าขาย ร้อยละ 24.5 ส่วนนอกเขตเทศบาลมีกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ / แม่บ้าน เพียงร้อยละ 10.3 ประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุด ( ร้อยละ 38.5 ) รองลงมา คือ อาชีพ รับจ้าง ร้อยละ 38.0 ส่วนในเขตเทศบาลประกอบอาชีพเกษตรกรเพียงร้อยละ 12.3 อาชีพรับจ้าง ( ร้อยละ 24.1 ) แต่มีความเหมือนกัน คืออาชีพรับราชการ / รัฐวิสาหกิจ ซึ่งพบได้น้อยที่สุดทั้งในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล โดยพบร้อยละ 12.7 และ 3.3 ตามลำดับ ( ตารางที่ 4.2 )

## 2.7 รายได้เฉลี่ยของครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัว 8,016.1 บาท / เดือน ( S.D = 8,780.89 ) รายได้ของครอบครัวต่ำสุด 500 บาท / เดือน รายได้สูงที่สุด 60,000 บาท / เดือน ส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ระหว่าง น้อยกว่าและเท่ากับ 5,000 บาท ( ร้อยละ 57.5 ) รองลงมา คือมีรายได้อยู่ระหว่าง 5,001 – 10,000 บาท ( ร้อยละ 24.2 ) กลุ่มตัวอย่าง สตรีวัยกลางคนมีรายได้เฉลี่ย ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท ( ร้อยละ 3.7 ) รายได้เฉลี่ยมากกว่า 15,001 บาทขึ้นไป ( ร้อยละ 14.5 ) เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย เป็นเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลแล้วพบว่า นอกเขตเทศบาลมีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวน้อยกว่าและเท่ากับ 5,000 บาท / เดือน มีสัดส่วนสูงกว่าสตรีวัยกลางคนในเขตเทศบาลเกือบเท่าตัว ( ร้อยละ 70.9 เปรียบเทียบกับ ร้อยละ 44.5 ) ในทางตรงกันข้ามพบว่าในเขตเทศบาลมีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวมากกว่า 15,001 บาท / เดือน มีสัดส่วนสูงกว่าสตรีที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลเมืองหลายเท่าตัว ( ร้อยละ 25 เปรียบเทียบ ร้อยละ 3.8 ) ส่วนรายได้เฉลี่ยของครอบครัวที่มีสัดส่วนใกล้เคียงกันทั้งในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล คืออยู่ระหว่าง 5,001 – 10,000 บาท / เดือนคือ ร้อยละ 24.5 และ 23.9 ตามลำดับ กลุ่มสตรีวัยกลางคนที่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท / เดือน พบว่าในเขตเทศบาลมีสัดส่วนสูงกว่า นอกเขตเทศบาล ( ร้อยละ 5.9 เปรียบเทียบร้อยละ 1.4 ) ( ตารางที่ 4.2 )

## 2.8 ความเพียงพอของรายได้

กลุ่มสตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่เกินกว่าครึ่งมีรายได้ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 61.4) เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยแล้วพบว่าทั้งในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาลมีรายได้ไม่เพียงพอเหมือนกันโดยกลุ่มสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีรายได้ไม่เพียงพอมากกว่ากลุ่มสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล โดยพบร้อยละ 66.2 และ ร้อยละ 43.2 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.2)

ตารางที่ 4.2 จำนวน และร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกตามอาชีพ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย (n = 433)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนรวม (n=433)		เขตที่อยู่อาศัย			
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ในเขตเทศบาล (n=220)		นอกเขตเทศบาล (n=213)	
			จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>อาชีพ</b>						
ไม่ได้ประกอบอาชีพ / แม่บ้าน	78	18.0	56	25.5	22	10.3
เกษตรกรรวม	109	25.2	27	12.3	82	38.5
ค้าขาย	74	17.1	54	24.5	21	9.9
รับจ้าง	137	31.6	55	25.0	81	38.0
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	35	8.1	28	12.7	7	3.3
รวม	433	100.0	220	100.0	213	100
<b>รายได้เฉลี่ยของครอบครัว</b>						
น้อยกว่าและเท่ากับ 5,000 บาท	249	57.5	98	44.5	151	70.9
5,001 – 10,000 บาท	105	24.2	54	24.5	51	23.9
10,001 – 15,000 บาท	16	3.7	13	5.9	3	1.4
มากกว่าและเท่ากับ 15001 บาท	63	14.5	55	25.0	8	3.8
รวม	433	100.0	220	100.0	213	100.0
Mean = 8,016.1	S.D = 87,80.89	Median = 5,000	Min = 500	Max = 60,000		
<b>ความเพียงพอของรายได้</b>						
เพียงพอ	167	38.6	95	43.2	72	33.8
ไม่เพียงพอ	266	61.4	125	56.8	141	66.2
รวม	433	100.0	220	100.0	213	100.0

## 2.9 จำนวนบุตร

กลุ่มสตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่มีจำนวนบุตรอยู่ระหว่าง 1 – 3 คน มากที่สุด ( ร้อยละ 60.5 ) รองลงมาคือไม่มีบุตรเลย ( ร้อยละ 26.6 ) ถือว่าเป็นจำนวนมากถึงหนึ่งในสี่ของกลุ่มตัวอย่าง และมีจำนวนบุตรอยู่ระหว่าง 4 – 7 คน ( ร้อยละ 12.9 ) เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยแล้ว พบว่าทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล มีจำนวนบุตรอยู่ระหว่าง 1 – 3 คน มากที่สุด คือพบร้อยละ 57.3 และ ร้อยละ 63.8 ตามลำดับ กลุ่มสตรีวัยกลางคนในเขตเทศบาลไม่มีบุตรมีสัดส่วนมากกว่านอกเขตเทศบาล โดยพบร้อยละ 30 และ ร้อยละ 23 ตามลำดับ และจำนวนบุตรระหว่าง 4 – 7 คนมีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันคือในเขตเทศบาล พบร้อยละ 12.7 และนอกเขตเทศบาลร้อยละ 13.1 ( ดังตารางที่ 4.3 )

## 2.10 จำนวนสมาชิกในครอบครัว

กลุ่มสตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวอยู่ระหว่าง 1 – 5 คน มากที่สุด ( ร้อยละ 73.4 ) รองลงมาคือมีจำนวนสมาชิกของครอบครัวอยู่ระหว่าง 6 – 10 คน ( ร้อยละ 22.2 ) อยู่คนเดียว ( ร้อยละ 3.9 ) และ มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวมากกว่า 10 คน ( ร้อยละ 0.5 ) เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวอยู่ระหว่าง 1-5 คนมากที่สุดทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล โดยพบร้อยละ 70.5 และร้อยละ 76.5 ตามลำดับ และรองลงมาคือมีจำนวนสมาชิกอยู่ระหว่าง 6 -10 คน โดยพบในเขตเทศบาล ( ร้อยละ 25.5 ) และนอกเขตเทศบาล ( ร้อยละ 18.8 ) ( ตารางที่ 4.3 )

## 2.11 ดัชนีมวลกาย

กลุ่มสตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 20.00 – 24.99 ( ร้อยละ 42.30 ) ดัชนีมวลกายเฉลี่ย 24.3 ดัชนีมวลกายน้อยที่สุด 15.4 และมากที่สุด 38.5 ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 20.00 พบร้อยละ 15.2 ดัชนีมวลกายระหว่าง 25.00 – 29.99 พบร้อยละ 33.50 และดัชนีมวลกาย 30.00 ขึ้นไป พบร้อยละ 9.0 เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยแล้วพบว่า ทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีดัชนีมวลกายระหว่าง 20.0 – 24.99 มากที่สุดโดยพบร้อยละ 43.6 และ 40.8 ตามลำดับ รองลงมาคือดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 25.00 – 29.99 โดยพบนอกเขตเทศบาลมากกว่าในเขตเทศบาล ( ร้อยละ 35.2 เปรียบเทียบร้อยละ 31.8 ) ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 20.00 พบในนอกเขตเทศบาลมากกว่าในเขตเทศบาล ( ร้อยละ 17.8 เปรียบเทียบ ร้อยละ 12.7 ) และ ดัชนีมวลกาย 30.00 ขึ้นไปพบในเขตเทศบาลมีสัดส่วนที่มากกว่านอกเขตเทศบาล ( ร้อยละ 11.8 เปรียบเทียบร้อยละ 6.1 ) ( ตารางที่ 4.3 )



ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกตาม จำนวนบุตร จำนวนสมาชิกในครอบครัว ดัชนีมวลกาย ของสตรีวัยกลางคน โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย (n = 433)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนรวม (n=433)		เขตที่อยู่อาศัย			
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ในเขตเทศบาล (n=220)		นอกเขตเทศบาล (n=213)	
			จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	<b>จำนวนบุตร</b>					
ไม่มีบุตร	115	26.6	66	30.0	49	23.0
1 - 3 คน	262	60.5	126	57.3	136	63.8
4 - 7 คน	56	12.9	28	12.7	28	13.1
รวม	433	100	220	100.0	213	100.0
	Mean = 2.14	S.D = 1.34	Median = 2.0	Min = 0	Max = 7	
<b>จำนวนสมาชิกในครอบครัว</b>						
อยู่คนเดียว	17	3.9	8	3.6	9	4.2
1 - 5 คน	318	73.4	155	70.5	163	76.5
6 - 10 คน	96	22.2	56	25.5	40	18.8
มากกว่า 10 คน	2	0.5	1	0.5	1	0.5
รวม	433	100.0	220	100.0	213	100.0
	Mean = 4.45	S.D = 1.81	Median = 4.0	Min = 0	Max = 13	
<b>ดัชนีมวลกาย</b>						
น้อยกว่า 20.00	66	15.20	28	12.7	38	17.8
20.00-24.99	183	42.30	96	43.6	87	40.8
25.00 - 29.99	145	33.50	70	31.8	75	35.2
30.00 ขึ้นไป	39	9.0	26	11.8	13	6.1
รวม	433	100.0	220	100.0	213	100.0
	Mean = 24.3	S.D = 4.0	Median = 24.2	Min = 15.4	Max = 38.5	

## ปัจจัยด้านสุขภาพ

### 1. อัตราการเจ็บป่วยในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา

พบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน มีอัตราการเจ็บป่วยในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา (ร้อยละ 33.9) โรคที่เจ็บป่วยที่พบมากที่สุด คือโรคระบบทางเดินหายใจ (ร้อยละ 15.2) รองลงมา คือโรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (ร้อยละ 6.5) โรคที่พบน้อยที่สุด คือ โรคทางนรีเวช (ร้อยละ 0.2) เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยแล้วพบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีอัตราการเจ็บป่วยมากกว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเกือบครึ่งต่อครึ่ง โดยพบอัตราการเจ็บป่วยร้อยละ 45.10 และ 23.20 ตามลำดับ โรคที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีอัตราการเจ็บป่วยมากที่สุดในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา คือ โรคระบบทางเดินหายใจ (ร้อยละ 10.5) รองลงมาคือโรคระบบไหลเวียนโลหิต (ร้อยละ 4.1) และโรคที่พบน้อยที่สุด คือ โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (ร้อยละ 0.5) และ โรคเกี่ยวกับหูด คอ จมูก (ร้อยละ 0.5) ส่วนกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล โรคที่พบว่า มีอัตราการเจ็บป่วยมากที่สุดในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา คือ โรคระบบทางเดินหายใจ (ร้อยละ 20.2) โรคที่พบรองลงมา คือ โรคระบบไหลเวียนโลหิต (ร้อยละ 7.0) ซึ่งพบเหมือนกันกับในเขตเทศบาล ส่วนโรคที่พบน้อยที่สุด คือ โรคระบบทางเดินปัสสาวะ (ร้อยละ 0.5) โรคทางนรีเวช (ร้อยละ 0.5) และโรคเกี่ยวกับ หู ตา คอ จมูก (ร้อยละ 0.5) (ตารางที่ 4.4)

### 2. โรคประจำตัว

พบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่ ร้อยละ 61.4 มีโรคประจำตัว โรคประจำตัวที่พบมากที่สุด คือ โรคระบบไหลเวียนโลหิต (ร้อยละ 17.3) รองลงมา คือ โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (ร้อยละ 6.7) และโรคระบบต่อมไร้ท่อ (ร้อยละ 6.7) โรคที่พบน้อยที่สุดคือโรคทางนรีเวช เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยแล้ว พบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีโรคประจำตัวมากกว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล โดยพบในอัตราร้อยละ 63.6 และ 59.2 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลเป็นโรคระบบไหลเวียนโลหิตมากที่สุด (ร้อยละ 15.0) รองลงมาคือ โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (ร้อยละ 6.4) และโรคระบบต่อมไร้ท่อ (ร้อยละ 6.7) ส่วนกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลพบว่า มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคระบบไหลเวียนโลหิตมากเป็นอันดับ 1 เช่นกันกับในเขตเทศบาล โดยพบร้อยละ 19.7 ส่วนโรคที่พบรองลงมาก็เช่นเดียวกัน คือโรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (ร้อยละ 7.0) และ โรคระบบต่อมไร้ท่อ (ร้อยละ 7.0) แต่สัดส่วนที่พบ คือ พบในกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าในเขตเทศบาล (ตารางที่ 4.4)

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกตามปัจจัยภาวะสุขภาพ ของสตรีวัยกลางคน โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย ( n = 433 )

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนรวม ( n=433 )		เขตที่อยู่อาศัย			
	จำนวน ( คน )	ร้อยละ	ในเขตเทศบาล ( n=220 )		นอกเขตเทศบาล ( n=213 )	
			จำนวน ( คน )	ร้อยละ	จำนวน ( คน )	ร้อยละ
<b>ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ</b>						
<b>การเจ็บป่วยในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ( n = 433 )</b>						
ไม่ป่วย	286	66.1	169	76.8	117	54.9
ป่วย	147	33.9	51	23.2	96	45.1
รวม	433	100.0	220	100.0	213	100.0
<b>โรคที่เจ็บป่วยในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา</b>						
โรกระบบทางเดินหายใจ	66	15.2	23	10.5	43	20.2
โรกระบบทางเดินอาหาร	17	3.9	6	2.7	10	4.7
โรกระบบประสาทและสมอง	16	3.7	3	1.4	14	6.6
โรกระบบไหลเวียนโลหิต	24	5.5	9	4.1	15	7.0
โรกระบบหัวใจและหลอดเลือด	3	0.7	0	0	3	1.4
โรกระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ	28	6.5	1	0.5	12	5.6
โรกระบบต่อมไร้ท่อ	6	1.4	3	1.4	3	1.4
โรกระบบทางเดินปัสสาวะ	3	0.7	2	0.9	1	0.5
โรคทางนรีเวช	1	0.2	0.0	0.0	1	0.5
โรคเกี่ยวกับหู ตา คอ จมูก	2	0.5	1	0.5	1	0.5
<b>โรคประจำตัว ( n = 433 )</b>						
ไม่มี	167	38.6	80	36.4	87	40.8
มี	266	61.4	140	63.6	126	59.2
รวม	433	100.0	220	100.0	213	100.0



ตารางที่ 4.4 ( ต่อ ) จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกปัจจัยภาวะสุขภาพ ของสตรีวัย  
กลางคน โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย ( n = 433 )

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนรวม ( n=433 )		เขตที่อยู่อาศัย			
	จำนวน ( คน )	ร้อยละ	ในเขตเทศบาล ( n=220 )		นอกเขตเทศบาล ( n=213 )	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
			( คน )		( คน )	
<b>โรคประจำตัวที่เป็น</b>						
โรคระบบทางเดินหายใจ	12	2.8	7	3.2	5	2.3
โรคระบบทางเดินอาหาร	22	5.1	10	4.5	12	5.6
โรคระบบประสาทและสมอง	16	3.7	9	4.1	7	3.3
โรคระบบไหลเวียนโลหิต	75	17.3	33	15.0	42	19.7
โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด	8	1.8	1	0.5	7	3.3
โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ	29	6.7	14	6.4	15	7.0
โรคระบบต่อมไร้ท่อ	29	6.7	14	6.4	15	7.0
โรคระบบทางเดินปัสสาวะ	3	0.7	2	0.9	1	0.5
โรคทางนรีเวช	1	0.2	0.0	0.0	1	0.5

### 3. ภาวะการมีประจำเดือน

พบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนยังคงมีประจำเดือนอยู่มากที่สุด ( ร้อยละ 53.3 ) พบลักษณะการมีประจำเดือนมาสม่ำเสมอมากกว่าประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ โดยพบร้อยละ 41.3 และ ร้อยละ 12.0 ตามลำดับ ส่วนการหมดประจำเดือน พบร้อยละ 46.7 ลักษณะของการหมดประจำเดือน คือ หมดโดยธรรมชาติ ( ร้อยละ 41.1 ) หมดโดยการผ่าตัดมดลูกแล้ว ( ร้อยละ 5.3 ) อายุเฉลี่ยของการหมดประจำเดือน คือ 47.48 ปี เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อยู่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลยังคงมีประจำเดือนอยู่มากที่สุด ( ร้อยละ 67.8 ) พบลักษณะการมีประจำเดือนมาสม่ำเสมอมากกว่าประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ โดยพบร้อยละ 45.5 และ ร้อยละ 12.3 ตามลำดับ ส่วนการหมดประจำเดือน พบร้อยละ 42.3 ลักษณะของการหมดประจำเดือน คือ หมดโดยธรรมชาติ ( ร้อยละ 34.5 ) หมดโดยการผ่าตัดมดลูกแล้ว ( ร้อยละ 7.7 ) อายุเฉลี่ยของการหมดประจำเดือน คือ 47.25 ปี ส่วนกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลพบว่ามีการหมดประจำเดือนแล้วมากที่สุด คือ พบร้อยละ 51.2 ลักษณะของการหมดประจำเดือน คือ หมดโดยธรรมชาติ

(ร้อยละ 47.9) หมดโดยการผ่าตัดมดลูกแล้ว (ร้อยละ 2.8) พบกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนยังคงมีประจำเดือนอยู่ ร้อยละ 48.8 พบลักษณะการมีประจำเดือนมาสมาเสมอมากกว่าประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ โดยพบร้อยละ 37.1 และ ร้อยละ 11.7 ตามลำดับ อายุเฉลี่ยของการหมดประจำเดือน คือ 47.66 ปี (ตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกภาวะการมีประจำเดือนของสตรีวัยกลางคน โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย (n = 433)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนรวม (n=433)		เขตที่อยู่อาศัย			
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ในเขตเทศบาล (n=220)		นอกเขตเทศบาล (n=213)	
			จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ภาวะการมีประจำเดือน</b>						
มาสมาเสมอ	179	41.3	100	45.5	79	37.1
มาไม่สม่ำเสมอ	52	12.0	27	12.3	25	11.7
หมดประจำเดือนแล้ว	202	46.7	93	42.3	109	51.2
- โดยธรรมชาติ	178	41.1	76	34.5	102	47.9
- โดยการผ่าตัด	23	5.3	17	7.7	6	2.8
อายุเฉลี่ยที่หมดประจำเดือน		47.48		47.25		47.66

#### 4. ภาวะเครียด

กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนมีภาวะเครียดมากถึงร้อยละ 66.3 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 40.4) รองลงมา คือ อยู่ในระดับน้อย (ร้อยละ 21.5) พบมีความเครียดระดับมาก (ร้อยละ 4.4) เรื่องที่เครียดส่วนใหญ่เป็นเรื่องการทำงาน (ร้อยละ 33.5) รองลงมา คือ เรื่องครอบครัว (ร้อยละ 24.5) เรื่องเงินไม่พอใช้ (ร้อยละ 6.0) เรื่องการเลี้ยงดูบุตรหลาน (ร้อยละ 6.0) ตามลำดับ เรื่องที่พบได้น้อยที่สุด คือ เรื่องการเจ็บป่วยของตนเอง (ร้อยละ 2.8) เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยแล้วพบว่ากลุ่มสตรีวัยกลางคนในเขตเทศบาลมีภาวะเครียดจำนวนมาก (ร้อยละ 70.0) และมีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุด ในขณะที่สตรีวัยกลางคนนอกเขตเทศบาลมีความเครียดร้อยละ 62.4 เรื่องที่เครียดของสตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่ เป็นเรื่องการทำงาน (ร้อยละ 35.5) รองลงมา คือ เรื่องครอบครัว (ร้อยละ 24.5) เรื่องเงินไม่พอใช้ (ร้อยละ 6.0) (ตารางที่ 4.6)

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกภาวะเครียดของสตรีวัยกลางคน โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย (n = 433)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวนรวม (n=433)		เขตที่อยู่อาศัย			
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ในเขตเทศบาล (n=220)		นอกเขตเทศบาล (n=213)	
			จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ภาวะเครียด (n=433)</b>						
มี	287	66.3	154	70.0	133	62.4
ไม่มี	146	33.7	66	30.0	80	37.6
รวม	433	100.0	220	100.0	213	100.0
<b>ระดับความเครียด</b>						
น้อย	93	21.5	52	23.6	41	19.2
ปานกลาง	175	40.4	90	40.9	85	39.9
มาก	19	4.4	12	5.5	7	3.3
รวม	287	66.3	154	70.0	133	62.4
<b>เรื่องที่เครียด (n=433)</b>						
ครอบครัว	106	24.5	52	23.6	54	25.4
เงินไม่พอใช้	26	6.0	13	5.9	13	6.1
การทำงาน	145	33.5	78	35.5	67	31.5
การเจ็บป่วยของตนเอง	12	2.8	7	3.2	5	2.3
อื่นๆ เช่น การเลี้ยงดูหลาน	26	6.0	12	5.5	14	6.5

#### 5. อาการใกล้หมดประจำเดือน

กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนมีอาการใกล้หมดประจำเดือน โดยพบว่ามีอาการปวดหลัง ปวดข้อ และปวดกระดูก มากที่สุด โดยพบร้อยละ 74.1 อาการที่พบบรองลงมา คืออาการ ปวดศีรษะ มึนงง (ร้อยละ 62.2) ส่วนอาการที่พบน้อยที่สุด คือ อาการคลื่นไส้สภาวะไม่ได้ ปัสสาวะเล็ดเมื่อไอ หรือจาม อาการอื่นๆ พบดังนี้ คือ อาการหงุดหงิดโมโหง่าย (ร้อยละ 58.2) อาการเหนื่อยง่ายเมื่อมีการออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย (ร้อยละ 58) อาการร้อนวูบวาบเหมือนมีไข้หนาวๆ ร้อนๆ เหงื่อออกตอนกลางคืน (ร้อยละ 39) อาการท้องอืด ท้องผูกบ่อย (ร้อยละ 39.3) นอนไม่หลับ (ร้อยละ 47.1) (ตารางที่ 4.7)



ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคนจำแนกตามอาการใกล้หมดประจำเดือน โดยรวม  
ของสตรีวัยกลางคน (n = 433)

อาการใกล้หมดประจำเดือน	มีอาการ		ไม่มีอาการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เหนื่อยง่ายเมื่อมีการออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย	251	58.0	182	42.0
2. ร้อนวูบวาบเหมือนมีไข้หนาวๆร้อนๆ เหงื่อออกกลางคืน	169	39.0	264	61.0
3. อารมณ์หงุดหงิดโมโหง่าย	252	58.2	181	41.8
4. ปวดศีรษะ มึนงง	269	62.1	164	37.9
5. กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะเล็ดเมื่อไอหรือจาม	153	35.3	280	64.7
6. ท้องอืด ท้องผูกบ่อย	170	39.3	263	60.7
7. ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดกระดูก	321	74.1	112	25.9
8. นอนไม่หลับ	204	47.1	229	52.9

เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีอาการ ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดกระดูกมากที่สุด (ร้อยละ 69.1) รองลงมา คือ มีอาการปวดศีรษะ มึนงง (ร้อยละ 58.2) อาการที่พบน้อยที่สุด คือ อาการร้อนวูบวาบเหมือนมีไข้หนาวๆร้อนๆ เหงื่อออกตอนกลางคืน (ร้อยละ 30) กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลพบว่ามีอาการ ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดกระดูกมากที่สุดเช่นกัน โดยพบร้อยละ 79.3 รองลงมาคืออารมณ์หงุดหงิดโมโหง่าย (ร้อยละ 67.1) อาการที่พบน้อยที่สุด คือ กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะเล็ดเมื่อไอ และจาม (ร้อยละ 36.6) (ตารางที่ 4.8)

ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคนจำแนกตามอาการใกล้หมดประจำเดือน และเขต ที่อยู่อาศัย ของสตรีวัยกลางคน ( n = 433 )

อาการใกล้หมดประจำเดือน	ในเขตเทศบาล ( n = 220 )				นอกเขตเทศบาล ( n = 213 )			
	มีอาการ		ไม่อาการ		มีอาการ		ไม่อาการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เหนื่อยง่ายเมื่อมีการออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย	114	51.8	106	48.2	137	64.3	76	35.7
2. ร้อนวูบวาบเหมือนมีไข้หนาวๆ ร้อนๆเหงื่อออกกลางคืน	66	30.0	154	70	103	48.4	110	51.6
3. อารมณ์หงุดหงิดโมโหง่าย	109	49.5	111	50.5	143	67.1	70	32.9
4. ปวดศีรษะ มึนงง	128	58.2	92	41.8	141	66.2	72	33.8
5. กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะเล็ดเมื่อไอหรือจาม	75	34.1	145	65.9	78	36.6	135	63.4
6. ท้องอืด ท้องผูกบ่อย	73	33.2	147	66.8	97	45.5	116	54.5
7. ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดกระดูก	152	69.1	68	30.9	169	79.3	44	20.7
8. นอนไม่หลับ	79	35.9	141	64.1	125	58.7	88	41.3

### ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของสตรีวัยกลางคน

#### 3.1 ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน ส่วนใหญ่เห็นด้วย กับประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เมื่อพิจารณารายข้อจะพบว่าข้อที่กลุ่มตัวอย่าง เห็นด้วยมากที่สุด คือ การรับประทานอาหารครบหลัก 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ร้อยละ 99.5 ( ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.89 ) รองลงมา คือ การตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 99.7 ( ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.85 ) การตรวจมะเร็งปากมดลูก ร้อยละ 99.7 ( ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.91 ) และ การแสวงหาความรู้ เกี่ยวกับโรคต่างๆหรือโรคที่ท่านเป็นอยู่เป็นประโยชน์ ต่อการดูแลสุขภาพ ร้อยละ 99.7 ( ค่า คะแนนเฉลี่ย 3.86 ) ส่วนข้อที่กลุ่มตัวอย่างไม่เห็นด้วยมากที่สุด คือการหลีกเลี่ยงหรืองดรับประทานอาหารที่มีไขมันมากอาหารรสเค็มจัดหวานจัดร้อยละ 5.1 รองลงมา คือ การพบปะสังสรรค์หรือทำกิจกรรมนอกบ้านกับครอบครัว เช่น การไปท่องเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง จำนวน 7 คน ร้อยละ 1.6 ( ตาราง 4.9 )

ตารางที่ 4.9 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
จำแนกเป็นรายข้อ ( n = 433 )

การรับรู้ประโยชน์	ระดับการเห็นด้วย						ไม่เห็นด้วย		ค่าเฉลี่ย ( S.D )
	มาก		ปานกลาง		น้อย		จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1.การตรวจสุขภาพ ประจำปี (ตรวจขณะไม่มี อาการเจ็บป่วย ได้แก่ ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ เอ็กซเรย์ เป็นต้น	382	88.2	37	8.5	13	3.0	1	0.2	3.85 ( 0.5 )
2. การตรวจมะเร็งปาก มดลูกเป็นประโยชน์ผู้หญิง	403	93.1	21	4.8	8	1.8	1	0.2	3.82 ( 0.5 )
3.การตรวจคลื่นไฟฟ้ามต ตนเองจะช่วยค้นหาก้อนหรือ สิ่งผิดปกติ	373	86.1	46	10.6	10	2.3	7	0.9	3.82 ( 0.5 )
4. การไปตรวจรักษาที่ โรงพยาบาลหรือสถานี อนามัยทุกครั้งเมื่อเจ็บป่วย จะช่วยลดความรุนแรงของ โรคได้	390	90.1	32	7.4	8	1.8	3	0.7	3.87 ( 0.44 )
5. การแสวงหาความรู้ เกี่ยวกับโรคต่างๆหรือ โรคที่ท่านเป็นอยู่เป็น ประโยชน์ต่อการดูแล สุขภาพ	382	88.2	43	9.9	7	1.6	1	0.2	3.86 ( 0.40 )
6.การออกกำลังกาย ทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์จะช่วย ทำให้ร่างกายแข็งแรง	385	88.9	37	8.5	7	1.6	4	0.9	3.85 ( 0.46 )
7.การรับประทานอาหาร ครบหลัก 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เป็นต้น	397	91.7	26	6.0	8	1.8	2	0.5	3.89 ( 0.40 )



ตารางที่ 4.9 (ต่อ) จำนวนและร้อยละ ของการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
จำแนก เป็นรายข้อ (n= 433)

การรับรู้ประโยชน์	ระดับการเห็นด้วย						ไม่เห็นด้วย		ค่าเฉลี่ย (S.D)
	มาก		ปานกลาง		น้อย		จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
8.การหลีกเลี่ยง หรืองด รับประทานอาหารที่มี ไขมันมาก เค็มจัด หวาน จัดจะทำให้ไม่โรคต่างๆ ได้แก่ เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง โรคไต เป็นต้น	362	83.6	39	9.0	10	2.3	22	5.1	3.71 (0.74)
9.การพบปะสังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอกบ้าน กับครอบครัวจะช่วยสร้าง สัมพันธภาพที่ดีภายใน ครอบครัว	335	77.4	73	16.9	18	4.2	7	1.6	3.70 (0.62)
10.การปฏิบัติกิจกรรม ต่างๆ เช่น อ่านหนังสือฟัง วิทยุ ใหว่พระสวดมนต์ ช่วยผ่อนคลายความ เครียดได้	357	82.4	66	15.2	8	1.8	2	0.5	3.80 (0.47)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เมื่อพิจารณาระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้ประโยชน์อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 88.5 รองลงมา คือ มีการรับรู้ประโยชน์ในระดับต่ำ ร้อยละ 11.5 และ พบว่าในกลุ่มตัวอย่างไม่มีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงเลย ( ตารางที่ 4.10 )

ตารางที่ 4.10 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งตามระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้ดังนี้  
( n = 433 )

ระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับปานกลาง ( 3.55 – 4.1 )	383	88.5
2. ระดับต่ำ ( ≤ 3.54 )	50	11.5
รวม	433	100.0
Mean = 3.82      S.D = 0.28		

หมายเหตุ - ไม่พบการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับสูง

### 3.2 ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน มีความคิดเห็นด้านการรับรู้อุปสรรคแตกต่างกันไปตามเหตุผลของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน เมื่อพิจารณารายชื่อจะพบว่าชื่อที่กลุ่มตัวอย่าง มีความคิดเห็นว่ามีอุปสรรคอย่างมากต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ การพบปะสังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอกบ้านกับครอบครัว เช่น ท่องเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง เป็นร้อยละ 57.5 ( ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.03 ) รองลงมาเป็นการออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 48.9 ( ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.07 ) ชื่อที่เห็นว่าไม่มีอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด คือ การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ หรือโรคที่กลุ่มตัวอย่างเป็นอยู่ และการดูแลสุขภาพ จากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสาร ร้อยละ 78.1 รองลงมาเป็นการรับประทานอาหารครบหลัก 5 หมู่ ทุกวัน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ร้อยละ 76 ( ตาราง 4.11 )

ตารางที่ 4.11 จำนวน ร้อยละ ของการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกเป็น รายข้อ และโดยรวม (n= 433)

การรับรู้อุปสรรค	ระดับของอุปสรรค						ไม่เป็นอุปสรรค	ค่าเฉลี่ย	
	มาก		ปานกลาง		น้อย				S.D
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1.การตรวจสุขภาพประจำปี (ตรวจขณะไม่มีอาการเจ็บป่วย) ได้แก่ ตรวจเลือด บีสภาวะ เอ็กซเรย์ เป็นต้น	86	19.9	23	5.3	72	16.6	252	58.2	3.13 (1.19)
2. การตรวจมะเร็งปากมดลูกทุกปี หรือตามกำหนดนัด	37	8.5	56	12.9	104	24.0	236	54.5	3.24 (0.97)
3.การตรวจคลำเต้านมตนเองจะช่วยค้นหาก้อนหรือสิ่งผิดปกติ	28	6.5	35	8.1	105	24.2	265	61.2	3.40 (0.89)
4. การไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลหรืออนามัยทุกครั้งเมื่อเจ็บป่วย	16	3.7	24	5.5	72	16.6	321	74.1	3.61 (0.75)
5. การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆหรือโรคที่ท่านเป็นอยู่เป็น และการดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์	11	2.5	43	9.9	40	9.2	339	78.3	3.63 (0.76)
6.การออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	48	11.1	95	21.9	69	15.9	221	51.0	3.07 (1.08)
7.การรับประทานอาหารครบหลัก 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์	14	3.2	37	8.5	53	12.2	329	76.0	3.61 (0.77)



ตารางที่ 4.11 (ต่อ) จำนวนและร้อยละ ของการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
จำแนก เป็นรายข้อ (n= 433)

การรับรู้ประโยชน์	ระดับของอุปสรรค						ไม่เป็นอุปสรรค	ค่าเฉลี่ย (S.D)	
	มาก		ปานกลาง		น้อย				
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
8.การหลีกเลี่ยงหรืองด รับประทานอาหารที่มี ไขมันมาก เค็มจัด และ หวานจัด	30	6.9	56	12.9	74	17.1	273	63.0	3.36 (0.95)
9.การพบปะสังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอก บ้านกับครอบครัว เช่น ท่องเที่ยวดูหนัง ฟัง เพลง	45	10.4	82	18.9	122	28.2	184	42.5	3.03 (1.01)
10.การปฏิบัติกิจกรรม เพื่อผ่อนคลายความ เครียด เช่น ฟังวิทยุ ใ้ พระ ช่วยผ่อนคลาย ความเครียดได้	32	7.4	61	14.1	46	10.6	294	67.9	3.39 (0.98)

ศูนย์วิทยุทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เมื่อพิจารณาระดับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 61.9 รองลงมา คือ มีการรับรู้อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 19.2 และระดับต่ำ ร้อยละ 18.9 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.12)

ตารางที่ 4.12 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งตามระดับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้ดังนี้

ระดับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( $\geq 3.86$ )	83	19.2
2. ระดับปานกลาง ( 2.84 – 3.85 )	268	61.9
3. ระดับต่ำ ( $\leq 2.83$ )	82	18.9
รวม	433	100.0

Mean = 3.34    S.D = 0.51

**เหตุผลของการรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนโดยรวม ( ตาราง 4.13 )**

เหตุผลของการมีอุปสรรคที่สำคัญที่สุดต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคิดเป็นร้อยละของผู้ที่ตอบว่ามีอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในรายข้อนั้น พบว่า ในแต่ละข้อมีเหตุผลแตกต่างกันไปดังนี้ คือ

1. การตรวจสุขภาพประจำปี ( ขณะไม่มีอาการเจ็บป่วย ได้แก่ ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ เอ็กซเรย์ ) มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 181 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ การเสียค่าใช้จ่ายสูง จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 62.4 รองลงมาเป็น ไม่สะดวกในการเดินทางจำนวน 37 คน คิดเป็น ร้อยละ 20.4

2. การตรวจมะเร็งปากมดลูก มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมดในข้อนี้ 197 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ อายุ / กลัวเจ็บ จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2 รองลงมา เป็น ไม่มีใครแนะนำ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 28.4

3. การตรวจคลำเต้านมด้วยตนเองเพื่อค้นหาก้อนหรือสิ่งผิดปกติ มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 168 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคเป็นอันดับแรก คือ การไม่ทราบวิธีการตรวจที่ถูกต้อง พบจำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 60.1 รองลงมา เป็น ไม่มีเวลา หรือลืมเอาใจใส่ จำนวน 57 คน

4. การไปรับการตรวจรักษาโรคที่โรงพยาบาล หรือสถานอนามัยทุกครั้งเมื่อเจ็บป่วย มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 112 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีคนพาไป จำนวน

38 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 รองลงมาเป็น ไม่สะดวกในการเดินทาง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 19.6

5. การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆหรือโรคที่ท่านเป็นอยู่ และ การดูแลสุขภาพ จากสื่อต่างๆ เช่นหนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสาร มีผู้ตอบว่าเป็นเป็นอุปสรรคทั้งหมด 94 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีเวลา หรือมีงานมาก จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 76.6 รองลงมา เป็น ไม่มีสื่อสนับสนุน คิดเป็นร้อยละ 9.6

6. การออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 212 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีเวลา หรือมีงานมาก จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 75 รองลงมาเป็น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7

7. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ ข้าวแป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผลไม้ เป็นต้น มีผู้ตอบเป็นอุปสรรคทั้งหมด 104 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ มีความยุ่งยากในการจัดซื้อ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 58.7 รองลงมาเป็น ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 29.8

8. การหลีกเลี่ยงหรืองดรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่มีกะทิมาก อาหารรสเค็มจัด มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 160 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ มีคนในครอบครัวชอบรับประทานอาหารประเภทนี้ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาเป็น ตนเองชอบรับประทานอาหารประเภทนี้ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5

9. การพบปะ สังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับครอบครัว ได้แก่ ไปท่องเที่ยวดูหนัง ฟังเพลง เดินห้างสรรพสินค้า มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรค ทั้งหมด 249 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีใครว่างพาไป จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 42.2 รองลงมาเป็น มีงานมาก จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 41.4

10. การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ สวดมนต์ มนต์ไหว้พระมีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 139 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีเวลา หรือมีงานมาก จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 75.5 รองลงมาเป็น ไม่มีเวลาและสถานที่ปฏิบัติ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.9 (ตาราง 4.13)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 4.13 จำนวน ร้อยละ ของเหตุผลของอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม  
จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
1.	การตรวจสุขภาพประจำปี ( ขณะ ไม่มีอาการเจ็บป่วย ได้แก่ ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ เอ็กซเรย์ เป็นต้น ) ( n = 181 )	1. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง	113	62.4
		2. ไม่สะดวกในการเดินทาง	37	20.4
		3. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงและ ไม่สะดวกในการเดินทาง	17	9.4
		4. ไม่มีอาการผิดปกติ	7	3.7
		5. อื่นๆ	7	3.7
2.	การตรวจมะเร็งปากมดลูก ( n = 197 )	1. อายุ / กลัวเจ็บ	87	44.2
		2. ไม่มีใครแนะนำ	53	28.4
		3. ไม่สะดวกในการเดินทาง	27	13.7
		4. ไม่ได้สนใจ / เอาใจใส่	18	9.1
		5. อื่นๆ	12	6.1
3.	การตรวจคลำเต้านมด้วยตนเอง เพื่อค้นหาก้อนหรือสิ่งผิดปกติ ( n = 168 )	1. ไม่ทราบวิธีการตรวจที่ถูกต้อง	101	60.1
		2. ไม่มีเวลา / ลืมเอาใจใส่	57	33.9
		3. ไม่ทราบวิธีการตรวจและไม่มี เวลา / ลืมเอาใจใส่	10	6.0
4.	การไปรับการตรวจรักษาโรคที่ โรงพยาบาลหรือสถานีนอนามัย ทุกครั้งเมื่อเจ็บป่วย ( n = 112 )	1. ไม่มีใครพาไป	38	33.9
		2. ไม่สะดวกในการเดินทาง	22	19.6
		3. ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการ เดินทางสูง	20	17.9
		4. ไม่มีใครพาไปและเสียค่าใช้จ่าย ในการเดินทางสูง	17	15.2
		5. อื่นๆ	15	13.4
5.	การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรค ต่างๆหรือโรคที่เป็นอยู่และ การดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ เช่นหนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสาร ( n = 94 )	1. ไม่มีเวลา / มีงานมาก	72	76.6
		2. ไม่มีสื่อสนับสนุน	9	9.6
		3. อ่านหนังสือไม่ออก	8	8.5
		4. มีงานมากและไม่มีสื่อสนับสนุน	3	3.2
		5. อื่นๆ	2	2.12

ตารางที่ 4.13 (ต่อ) จำนวน ร้อยละ ของเหตุผลของอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมจำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
6.	การออกกำลังกายทุกวัน หรือ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	1. ไม่มีเวลา / มีงานมาก	159	75
		2. ไม่ชอบการออกกำลังกาย	20	9.4
		3. ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	12	5.7
		4. ไม่มีเวลาและไม่ชอบออก กำลังกาย	7	3.3
		5. อื่นๆ	14	6.6
7.	การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ (n = 104)	1. ยุ่งยากในการจัดซื้อ	61	58.7
		2. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง	31	29.8
		3. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงและ ยุ่งยากในการจัดซื้อ	8	7.7
		4. อื่นๆ	4	3.8
8.	การหลีกเลี่ยงหรืองดรับประทาน อาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่มี กะทิมาก อาหารรสเค็มจัด (n = 160)	1. คนในครอบครัวชอบ รับประทานอาหารประเภทนี้	96	60
		2. ตนเองชอบรับประทาน	44	27.5
		3. ไม่ได้ปรุงอาหารเอง	17	10.6
		3. อื่นๆ	3	1.9
9.	การพบปะ สังสรรค์ หรือทำ กิจกรรมนอกบ้านร่วมกับ ครอบครัว ได้แก่ ท่องเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง เดินห้างสรรพสินค้า (n = 249)	1. ไม่มีใครว่างพาไป	105	42.2
		2. มีงานมาก	103	41.4
		3. ไม่ชอบปฏิบัติกิจกรรม ดังกล่าว	17	6.8
		4. มีงานมาก / ไม่ชอบปฏิบัติ กิจกรรมดังกล่าว	17	6.8
		5. อื่นๆ	7	2.8
10.	การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ความเครียดต่างๆ เช่น อ่าน หนังสือ (n = 139)	1. ไม่มีเวลา / งานมาก	105	75.5
		2. ไม่มีเวลา / ไม่มีสถานที่ปฏิบัติ	11	7.9
		3. ไม่มีสถานที่ปฏิบัติ	10	7.2
		4. ไม่ชอบปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว	10	7.2

### 3.2 ปัจจัยด้านการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าอิทธิพลจากกลุ่มบุคคลหรือการกระทำต่างๆ ที่บุคคลอื่นกระทำต่อกลุ่มตัวอย่าง และมีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เมื่อพิจารณารายข้อแล้ว พบว่า ข้อที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ เพื่อนบ้านให้การช่วยเหลือเมื่อต้องการความช่วยเหลือ ร้อยละ 99.3 ( ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.55 ) รองลงมาเป็น คนในครอบครัวให้การช่วยเหลือ สนับสนุน และเอาใจใส่ต่อกลุ่มตัวอย่างในการดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ทั่วไป ร้อยละ 99.1 ( คะแนนเฉลี่ย 3.76 ) ส่วนข้อที่กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าไม่มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ คนในชุมชน หรือเพื่อนบ้านชักชวนในเรื่องของการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย วิ่งเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 4.2 รองลงมาเป็น แพทย์พยาบาลและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้เกี่ยวกับโรค หรือ การดูแลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 14 ( ตาราง 4.14 )

ตารางที่ 4. 14 อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ( n= 433 )

การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ระดับของการปฏิบัติ						ไม่ปฏิบัติ		ค่าเฉลี่ย (S.D)
	มาก		ปานกลาง		น้อย		จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. คนในครอบครัวของท่านให้การช่วยเหลือสนับสนุน และเอาใจใส่ต่อท่านในการดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ทั่วไป	352	81.3	61	14.1	16	3.7	4	0.9	3.76 (0.56)
2. คนในชุมชน หรือเพื่อนบ้านชักชวนท่านในเรื่องของการปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	239	55.2	120	27.7	56	12.9	18	4.2	3.34 (0.85)



ตารางที่ 4. 14 ( ต่อ ) อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
( n= 433 )

การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ระดับของการปฏิบัติ						ไม่ปฏิบัติ		ค่าเฉลี่ย (S.D)
	มาก		ปานกลาง		น้อย		จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
3. แพทย์ พยาบาล ดูแลสุขภาพของท่าน และเจ้าหน้าที่ สามารถดูแลสุขภาพ เกี่ยวกับโรคหรือ การ	301	69.5	95	21.9	31	7.2	6	1.4	3.60 (0.68)
4. เพื่อนบ้านให้การ ช่วยเหลือต่อท่านเมื่อ ท่านต้องการความ ช่วยเหลือ	275	63.5	122	28.2	33	7.6	3	0.7	3.55 (0.66)
5. ท่านได้รับความรู้ และประสบการณ์ ใหม่ๆในกลุ่มเพื่อนๆ หรือคนในชุมชน	296	68.4	109	25.2	18	4.2	10	2.3	3.60 (0.68)

เมื่อพิจารณาระดับการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล ต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการรับรู้อิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 84.3 รองลงมา คือ มีการรับรู้อยู่ในระดับต่ำร้อยละ 15.7และพบว่าในกลุ่มตัวอย่างไม่มีการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงเลย ( ตาราง 4.15 )

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.15 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งตามระดับการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้ดังนี้

ระดับการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับปานกลาง ( 3.11 – 4.02 )	365	84.3
2. ระดับต่ำ ( ≤ 3.10 )	68	15.7
รวม	433	100.0
Mean = 3.56      S.D = 0.46		

หมายเหตุ - ไม่พบการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับสูง

#### ส่วนที่ 4 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของสตรีวัยกลางคน

##### 4.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนทั้งที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล มีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 58.4 รองลงมาคือระดับสูง ร้อยละ 23.8 และระดับต่ำร้อยละ 17.8 ( ตาราง 4.16 )

ตารางที่ 4.16 จำนวน และร้อยละ ของระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนในภาพรวม  
( n = 433 )

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม	จำนวน ( คน )	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( > 3.1 )	103	23.8
2. ระดับปานกลาง ( 2.7 – 3.1 )	253	58.4
3. ระดับต่ำ ( ≤ 2.6 )	77	17.8
รวม	433	100.0
Mean = 2.88      S.D = 0.28		

เมื่อทำการวิเคราะห์เป็นรายด้านทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้าน ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ,ด้านการออกกำลังกาย,ด้านโภชนาการ,ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการจัดการความเครียด ได้ผลดังนี้คือ

#### 4.1 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนมีการปฏิบัติในเรื่องของการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ หรือโรคที่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ และ การดูแลสุขภาพ จากสื่อต่างๆ ได้แก่ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ มากที่สุด ร้อยละ 88.0 รองลงมาเป็นการตรวจสุขภาพประจำปี ในรอบ 3 ปี ที่ผ่านมา ร้อยละ 81.5 ส่วนข้อที่ไม่มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ การตรวจมะเร็งปากมดลูกในรอบ 3 ปี ที่ผ่านมา ร้อยละ 55.0 รองลงมาเป็นการตรวจคลำเต้านมตนเองเพื่อค้นหาก้อน หรือสิ่งผิดปกติ ร้อยละ 50.8 (ตาราง 4.18)

ตาราง 4.17 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของสตรีวัยกลางคน รายข้อ

ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	การตรวจสุขภาพประจำปี (จำนวนครั้ง/ปี)						ไม่ปฏิบัติ (1)		ค่าเฉลี่ย (S.D)
	3 ครั้ง (4)		2 ครั้ง (3)		1 ครั้ง (2)		จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. ในรอบ 3 ปีที่ผ่านมาท่านไปรับการตรวจสุขภาพประจำปี (ตรวจขณะไม่มีการเจ็บป่วยได้แก่ ตรวจเลือด เอ็กซเรย์ เป็นต้น	219	50.6	92	21.2	42	9.7	80	18.5	1.96 (1.15)
2. ใน รอบ 3 ปีที่ผ่านมา ท่านไปรับการตรวจมะเร็งปากมดลูก อย่างไม่บ้าง (n=410) หมายเหตุ :ไม่นับคนที่ตัดมดลูกแล้ว	80	18.5	37	8.5	78	18	215	49.7	1.96 (1.18)



ตาราง 4.17 (ต่อ) จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของสตรี  
วัยกลางคน รายข้อ

ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	การตรวจสุขภาพประจำปี (จำนวนครั้ง/ปี)						ไม่ปฏิบัติ (1)		ค่าเฉลี่ย (S.D)
	3 ครั้ง (4)		2 ครั้ง (3)		1 ครั้ง (2)		จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
3. ในรอบ 3 เดือนที่ ผ่านมาท่านตรวจคลำ เต้านมตนเองเพื่อค้น หาก้อนหรือสิ่งผิดปกติ อย่างไรบ้าง	107	24.7	23	5.3	83	19.2	220	50.8	2.04 (1.24)
4. ท่านไปรับการตรวจ รักษาโรคที่โรง พยาบาลหรือสถานี อนามัยทุกครั้ง ที่เจ็บป่วยอย่างไร (ในรอบ 3 เดือนที่ ผ่านมา)	93	21.5	61	14.1	192	44.3	87	20.1	2.37 (1.0)
5. ท่านแสวงหาความรู้ เกี่ยวกับโรคต่างๆ หรือ โรคที่ท่านเป็นอยู่และ การปฏิบัติตัวในการดู แลสุขภาพจากสื่อ ต่างๆ เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์	89	20.6	79	18.2	213	49.2	52	12.0	2.47 (0.95)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ใน ระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 61.4 รองลงมา คือ ระดับต่ำ ร้อยละ 22.2 และ ระดับสูงร้อยละ 16.4 ( ตาราง 4.18 )

ตารางที่ 4.18 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพแบ่งตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้ดังนี้ ( n = 433 )

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	จำนวน ( คน )	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( > 2.85 )	71	16.4
2. ระดับปานกลาง ( 1.44 – 2.85 )	266	61.4
3. ระดับต่ำ ( ≤ 1.43 )	96	22.2
รวม	433	100.0
Mean = 2.14    S.D = 0.71		

#### 4.2 ด้านการออกกำลังกาย

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนมีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายรวมทั้งหมด ร้อยละ 63.0 โดยใช้วิธีการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายโดยวิธีการเดินแอโรบิคมากที่สุด ร้อยละ 37.6 รองลงมา เป็นการวิ่งเหยาะๆ ร้อยละ 17.1 ,เดินเร็ว ร้อยละ 8.3 ( ตาราง 4.19 )

สำหรับเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่แล้วกลุ่มสตรีวัยกลางคนใช้เวลา ในการออกกำลังกาย อยู่ระหว่าง 20 – 60 นาที มากที่สุด ร้อยละ 63.0 รองลงมา คือ น้อยกว่า 20 นาที ร้อยละ 30.4 และ มากกว่า 60 นาที ร้อยละ 6.6 ( ตาราง 4.19 )

การปฏิบัติตัวหลังการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน พบว่า ภายหลังมีการออกกำลังกาย สตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่อาบน้ำทันที ร้อยละ 9.9 รองลงมา คือ มีการนั่งพักนาน 10 – 20 นาที ร้อยละ 46.5 และ นั่งพักนาน 20 – 30 นาที ร้อยละ 43.6 ตามลำดับ ( ตาราง 4.19 )

ตาราง 4.19 จำนวนร้อยละ ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของสตรี  
วัยกลางคน

ข้อ	ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
1.	ท่านออกกำลังกายหรือไม่ และออกโดยวิธีใดบ้าง( n = 433 )		
1.1	ไม่ได้ออกกำลังกาย	160	37.0
1.2	ออกกำลังกาย โดยวิธี	273	63.0
1.2.1	เดินเร็ว	36	8.3
1.2.2	วิ่งเหยาะๆ	74	17.1
1.2.3	เดินแอโรบิค	163	37.6
	รวม	433	100.0
4.	ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกัน นานเท่าไรภายหลัง( n = 273 )		
4.1	น้อยกว่า 20 นาที	83	30.4
4.2	20 – 60 นาที	172	63.0
4.3	มากกว่า 60 นาที	18	6.6
7.	หลังการออกกำลังกาย ท่านหยุดโดยนั่งพัก นานเท่าไร ก่อนไปชำระล้าง ร่างกาย ( n = 273 )		
7.2	อาบน้ำทันที	27	9.9
7.3	นาน 10 - 20 นาที	127	46.5
7.4	นาน 20 – 30 นาที	119	43.6

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกแรงปฏิบัติกิจกรรมอย่างอื่นที่ต้องใช้แรง ติดต่อกันนานอย่างน้อยวันละ 30 – 60 นาที ได้แก่ การทำงานบ้าน ทำนา ทำไร่ ร้อยละ 98.6 ( ค่าคะแนน เฉลี่ย 3.55 ) รองลงมาเป็นจำนวนครั้งของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์หรือร้อยละ 64.5 พบว่ามีจำนวนครั้งของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์มากที่สุดอยู่ 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 30.5 รองลงมาเป็น 3 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 17.5 ส่วนข้อที่ไม่มีการปฏิบัติจำนวนมากที่สุด คือ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องก่อนออกกำลังกาย และหลังออกกำลังกาย ร้อยละ 40.2 รองลงมาเป็นการปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการเหนื่อยมาก หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ หรือมีอาการเจ็บหน้าอกจะหยุดออกกำลังกายทันที พบว่าไม่มีการหยุดออกกำลังกายเมื่อมีอาการดังกล่าว ร้อยละ 37.4 ( ตาราง 4.20 )



ตาราง 4.20 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของสตรีวัย  
กลางคน

การออกกำลังกาย	การปฏิบัติ ( ครั้ง / สัปดาห์ )						ไม่ปฏิบัติ ( 1 )		ค่าเฉลี่ย ( S.D )
	6 – 7 ครั้ง ( 4 )		3 – 5 ครั้ง ( 3 )		1 – 2 ครั้ง ( 2 )		จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
2. ท่านออกกำลังกาย โดยการเดินเร็ว วิ่ง เหยาะเต็นแอโรบิค หรือกายบริหารที่ครั้ง ต่อสัปดาห์ ( n = 433 )	65	15.0	76	17.5	132	30.5	160	37.0	2.11 (1.06)
3. ก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่าง กายโดยการสะบัด แขน เดินวิ่งช้า อย่าง น้อย 5 – 10 นาที ( n = 273 )	81	29.7	58	21.2	108	39.6	26	9.5	2.71 (0.99)
5. ก่อนหยุดออกกำลังกาย ท่านมีการเคลื่อนไหวร่าง กายที่ช้าลง โดยการเดินเร็ว วิ่ง เหยาะๆ หรือ กายบริหารอย่างน้อย 5 – 10 นาที ( n = 273 )	73	26.7	54	19.8	120	44	26	9.5	2.64 (0.98)
6. หากมีอาการ เหนื่อยมาก หัวใจเต้น เร็วกว่าปกติ หรือมี อาการเจ็บหน้าอก ท่าน จะหยุดออกกำลังกาย ทันที ( n = 273 )	134	49.1	30	11.0	84	30.8	25	9.2	3.00 (1.08)

ตาราง 4.20 ( ต่อ ) จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของ  
สตรีวัยกลางคน

ความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพ	ทุกวัน ( 4 )		เกือบทุกวัน ( 3 )		บางวัน ( 2 )		ไม่ปฏิบัติ ( 1 )		ค่าเฉลี่ย ( S.D )
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
8. ทำนออกแรงทำ กิจกรรมอย่างอื่น เช่น ทำงานบ้าน ทำนา ทำ ไร่อย่างน้อยวันละ 30 – 60 นาที ( n = 433 )	304	70.2	68	15.7	55	12.7	6	1.4	3.55 (0.67)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่าง สตรีวัย  
กลางคน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ใน ระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ  
62.1 รองลงมา คือ ระดับสูง ร้อยละ 19.6 และ ระดับต่ำ ร้อยละ 18.3 ( ตาราง 4.21 )

ตารางที่ 4.21 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแบ่ง  
ตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้ดังนี้

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( > 3.45 )	85	19.6
2. ระดับปานกลาง ( 2.26 – 3.45 )	269	62.1
3. ระดับต่ำ ( ≤ 2.25 )	79	18.3
รวม	433	100.0
Mean = 2.85      S.D = 0.60		

### 4.3 ด้านโภชนาการ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ มากที่สุด ร้อยละ 100.0 (ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.25) รองลงมาเป็นการดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำฝน น้ำประปา น้ำต้มสุก อย่างน้อยวันละ 6 แก้ว ร้อยละ 98.7 (ค่าคะแนนเฉลี่ย 98.7) ส่วนอาหารที่ไม่บริโภคจำนวนมากที่สุด คือ เหล้า เบียร์ จำนวน 315 คน ร้อยละ 72.7 รองลงมาเป็น ชา กาแฟ ร้อยละ 45.0 (ตาราง 4.22)

ตาราง 4.22 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการของสตรีวัยกลางคนรายข้อ  
คำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1,2,3,4,5,6 และ ข้อความเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 7,8,9,10

โภชนาการ	ไม่บริโภค		บริโภค				ค่าเฉลี่ย (S.D)		
	(4)		(3)		(2)			(1)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		จำนวน	ร้อยละ
1. อาหารที่ปรุงจาก กะทิแกงเผ็ด แกงกะทิ ขนมที่สากกะทิ เช่น บัว ลอยกะทิ	22	5.1	356	82.2	51	11.8	4	0.9	2.91 (0.44)
2.ขนมหวาน และขนม เชื่อมต่างๆ	39	9.0	341	78.8	34	7.9	19	4.4	2.92 (0.44)
3. อาหารที่มีไขมันเจือ ปนมากๆ เช่น อาหาร ผัดทอด หมูติดมัน เป็นต้น	44	10.2	283	65.4	92	21.3	14	3.2	2.82 (0.64)
4.อาหารรสเค็มจัด หรือของหมักดอง	139	32.1	273	63.0	20	4.6	1	0.2	3.27 (0.55)
5. ชา กาแฟ	195	45.0	121	27.9	40	9.2	77	17.8	3.00 (1.12)
6. เหล้า เบียร์	315	72.7	107	24.7	6	1.4	5	1.2	3.69 (0.55)



ตาราง 4.22 (ต่อ) จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการของสตรีวัยกลางคน  
รายชื่อ

โภชนาการ	ไม่บริโภค		บริโภค				ค่าเฉลี่ย (S.D)		
	(4)		บางวัน (3)		เกือบทุกวัน (2)			ทุกวัน (1)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		จำนวน	ร้อยละ
7.อาหารที่มีกากใยสูง ได้แก่ ถั่วต่างๆ ข้าว กล้อง ผัก ผลไม้ เป็นต้น	17	39.0	213	49.2	111	25.6	92	21.2	2.36 (0.85)
8. อาหารที่มี แคลเซียมสูง เช่นปลา เล็ก ปลาน้อยที่กินได้ ทั้งตัว กุ้งแห้ง นม แคลเซียมสูง เป็นต้น	26	6.0	270	62.4	79	18.2	58	13.4	2.61 (0.79)
9. ทานดื่มน้ำสะอาด เช่นน้ำฝน น้ำประปา น้ำดื่มสุก อย่างน้อย วันละ6 แก้ว	6	1.4	19	4.4	47	10.9	361	83.4	1.24 (0.59)
10. ทานรับประทาน อาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้	0	0	0	0	109	25.2	324	74.8	1.25 (0.43)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ใน ระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 65.1 รองลงมา คือ ระดับสูงร้อยละ 16.2 และ ระดับต่ำ ร้อยละ 18.7 ( ตาราง 4.23 )

ตารางที่ 4.23 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการแบ่งตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้ดังนี้

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( > 3.38 )	70	16.2
2. ระดับปานกลาง ( 2.85 – 3.38 )	282	65.1
3. ระดับต่ำ ( ≤ 2.84 )	81	18.7
รวม	433	100.0
Mean = 3.11      S.D = 0.27		

#### 4.4 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เมื่อพิจารณารายข้อแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติต่อบุคคลอื่นมากที่สุด คือ การให้ความช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ ห่วงใยชีวิต ความเป็นอยู่ ของบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 98.8 รองลงมาเป็นการปรึกษาและขอคำแนะนำในด้านต่างๆ ได้แก่ การดูแลสุขภาพ การซื้อยา การหาสถานพยาบาล เมื่อเจ็บป่วย จะได้รับการช่วยเหลือจากคนในครอบครัวมากที่สุด ร้อยละ 99.7 ส่วนข้อที่กลุ่มตัวอย่างไม่เคยปฏิบัติมากที่สุด คือ การมีเวลาพบปะ สังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับครอบครัว ได้แก่ ท่องเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น พบร้อยละ 30.0 รองลงมา คือ การมีความขัดแย้ง กับบุคคลในครอบครัว ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 13.0 ( ตาราง 4.24 )

ตาราง 4.24 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์  
ระหว่าง บุคคลของสตรีวัยกลางคนรายข้อ

อิทธิพลความสัมพันธ์	ไม่ปฏิบัติ		ปฏิบัติ				ค่าเฉลี่ย (S.D)		
	(4)		น้อย (3)		ปานกลาง (2)			มาก (1)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		จำนวน	ร้อยละ
1.ท่านมีความขัดแย้ง ในครอบครัว เพื่อน บ้านหรือเพื่อร่วมงาน ในรอบ3 เดือนที่ผ่านมา( ถ้าไม่ทำงานไม่ ต้อง ตอบ )									
1.1 คนในครอบครัว ( n = 433 )	377	87.0	44	10.2	9	2.1	3	0.7	3.84 (0.47)
1.2 เพื่อนบ้าน ( n = 433 )	407	94.0	23	5.3	3	0.7	0	0	3.93 (0.27)
1.3 เพื่อนร่วมงาน ( n = 355 )	329	92.7	23	6.5	3	0.8	0	0	3.92 (0.30)
2.เมื่อท่านมี ความเครียดหรือเรื่อง ไม่สบายใจ ท่านได้ ร่วมกันปรึกษา และ หาความแนวทางแก้ ไขปัญหาร่วมกันใน ครอบครัวหรือญาติที่ น้องของท่านอย่างไร ( n = 433 )	257	59.4	74	17.1	88	20.3	14	3.2	3.33 (0.90)



ตาราง 4.24 (ต่อ) จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของสตรีวัยกลางคนรายชื่อ

อิทธิพลความสัมพันธ์	การปฏิบัติ						ไม่ปฏิบัติ ( 1 )		ค่าเฉลี่ย (S.D)
	มาก ( 4 )		ปานกลาง ( 3 )		น้อย ( 2 )		จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
3.เมื่อท่านเจ็บป่วย ท่านไปปรึกษาและขอคำแนะนำในด้านต่างๆ จากบุคคลต่างๆ เหล่านี้ เช่นการดูแลสุขภาพ การชื้อยา รับประทาน การหาสถานพยาบาล เขาให้การช่วยเหลือท่านอย่างไร									
3.1 คนในครอบครัว ( n =433 )	346	79.9	69	15.9	17	3.9	1	0.2	3.76 (0.52)
3.2 เพื่อนบ้าน / คนในชุมชน ( n = 433 )	124	28.6	206	47.6	89	20.6	14	3.2	3.02 (0.78)
3.3 บุคลากรด้านสุขภาพ( n = 433 )	307	70.9	102	23.6	20	4.6	4	0.9	3.64 (0.61)
4.ท่านให้ความร่วมมือหรือปฏิบัติกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนของท่าน เช่น การออกกำลังกาย วึ่งเพื่อสุขภาพ ( n = 433 )	244	56.4	80	18.4	54	12.5	55	12.7	3.18 (1.07)

ตาราง 4.24 ( ต่อ ) จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่าง  
บุคคลของสตรีวัยกลางคนรายช้อ

อิทธิพลความสัมพันธ์	การปฏิบัติ						ไม่ปฏิบัติ ( 1 )		ค่าเฉลี่ย ( S.D )
	มาก ( 4 )		ปานกลาง ( 3 )		น้อย ( 2 )		จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
5. ท่านได้รับความช่วยเหลือดูแล เอาใจใส่ ห่วงใย ความเป็นอยู่ ของบุคคลในครอบครัว ของท่านอย่างไร ( n=433 )	376	86.8	31	7.2	21	4.8	5	1.2	3.80 (0.57)
6. ท่านไปร่วมงาน สังคมในชุมชนของ ท่าน เช่นงานบวช งาน แต่ง งานศพหรืองาน ปะเพณีต่างๆอย่างไร ( n=433 )	358	82.7	42	9.7	27	6.2	6	1.4	3.74
7. ท่านมีเวลาพบปะ สังสรรค์หรือทำกิจ กรรมนอกบ้านร่วมกับ ครอบครัว ได้แก่ ท่อง เที่ยวดูหนัง ฟังเพลง อย่างไร ( n = 433 )	70	16.2	41	9.5	192	44.3	130	30.0	2.12 (1.01)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ใน ระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 66.7 รองลงมา คือ ระดับสูง ร้อยละ 17.6 และ ระดับต่ำ ร้อยละ 15.7 ตามลำดับ ( ตาราง 4.25)

ตารางที่ 4.25 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบ่งตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้ดังนี้

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( > 3.78 )	76	17.6
2. ระดับปานกลาง ( 3.17 – 3.78 )	289	66.7
3. ระดับต่ำ ( ≤ 3.16 )	68	15.7
รวม	433	100.0
คะแนนเฉลี่ย = 3.47    S.D = 0.31		

#### 4.5 ด้านการจัดการความเครียด

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่า วิธีที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติมากที่สุด เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น คือ การอยู่คนเดียวเงียบๆ เพื่อใช้ความคิดแก้ไขปัญหา ร้อยละ 94.9 รองลงมา เป็น การพูดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัว หรือเพื่อนใกล้ชิด ร้อยละ 83.6 ส่วนวิธีที่กลุ่มตัวอย่างไม่ปฏิบัติเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น คือ การใช้ยาคลายวิตกกังวล เช่น ยานอนหลับ ร้อยละ 69 รองลงมาเป็นการระเบิดอารมณ์อย่างลึ้มตัว ร้อยละ 39.3 ( ตาราง 4.26 )

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 4.26 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการ  
ความเครียดของสตรีวัยกลางคน

คำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1,2,3,5,6 และ คำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 4,7

การจัดการเครียด	การปฏิบัติ						ไม่ปฏิบัติ ( 1 )		ค่าเฉลี่ย ( S.D )
	ทุกครั้ง ( 4 )		บ่อยครั้ง ( 3 )		บางครั้ง ( 2 )		จำนวน	ร้อยละ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. ท่านใช้วิธีผ่อนคลาย ความเครียดโดยการ อ่านหนังสือ ฟังเพลง รดน้ำต้นไม้ สวดมนต์ ไหว้พระ หรือการนอน เพื่อทำให้จิตใจสงบ	46	10.6	213	49.2	92	21.2	82	18.9	2.48 (0.91)
2. พุดคุยปัญหาที่เกิด ขึ้นกับคนในครอบครัว หรือเพื่อนใกล้ชิด	22	5.1	252	58.2	88	20.3	71	16.4	2.48 (0.82)
3. ยอมรับปัญหาที่เกิด ขึ้นและพยายามจัด การปัญหานั้นทีละขั้น ตอน	12	2.8	195	45.0	103	23.8	12	2.8	2.78 (0.89)
4. ระเบิดอารมณ์ อย่างลึ้มตัว	18	4.2	44	10.2	201	46.4	170	39.3	1.79 (0.78)
5. พยายามหนีปัญหา ไปสักระยะหนึ่ง	19	4.4	43	9.9	222	51.3	149	34.4	3.16 (0.77)
6. ต้องการอยู่คนเดียว เงียบๆเพื่อใช้ความคิด แก้ไขปัญหา	90	20.8	265	61.2	56	12.9	22	5.1	2.02 (0.73)
7. ใช้ยาคลายวิตก กังวลเช่น ยานอนหลับ	6	1.4	9	2.1	119	27.5	299	69.0	1.36 (0.59)

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 63.5 รองลงมา คือ ระดับต่ำ ร้อยละ 18.7 และ ระดับสูงร้อยละ 17.8 ตามลำดับ (ตาราง 4.27 )

ตารางที่ 4.27 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด แบ่งตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้ดังนี้

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับสูง (> 3.19)	77	17.8
2. ระดับปานกลาง (2.46 – 3.19)	275	63.5
3. ระดับต่ำ ( $\leq 2.45$ )	81	18.7
รวม	433	100.0
Mean = 2.82      S.D = 0.37		

เปรียบเทียบปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล

1. เปรียบเทียบการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และ นอกเขตเทศบาล

ผลการวิจัยพบว่า ระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนทั้งสองกลุ่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ประโยชน์อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล มีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่ยังอาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ( ร้อยละ 88.6เปรียบเทียบ ร้อยละ 88.3 รองลงมา คือ มีการรับรู้อยู่ในระดับต่ำซึ่งพบนอกเขตเทศบาล มากกว่าในเขตเทศบาล ( ร้อยละ 11.7 เปรียบ ร้อยละ 11.4 ) ดังแสดงในตาราง 4.28

ตารางที่ 4.28 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งตามระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ได้ดังนี้ (n = 433)

ระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับปานกลาง ( 3.55 – 4.1 )	195	88.6	188	88.3
2. ระดับต่ำ ( ≤ 3.54 )	25	11.4	25	11.7
รวม	220	100.0	213	100.0
Mean = 3.82    S.D = 0.28	Mean = 0.27	S.D = 0.27	Mean = 3.81	S.D = 0.29

หมายเหตุ - ไม่พบการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับสูง

เมื่อพิจารณารายชื่อของการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของทั้งสองกลุ่ม แล้วพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล ให้ความคิดเห็นต่อประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพร้อยละ 99.5 (ข้อ 1,2,5,10) ได้แก่ การตรวจสุขภาพประจำปี, การตรวจมะเร็งปากมดลูก, การแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพ และการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆเพื่อผ่อนคลายความเครียด ส่วนนอกเขตเทศบาลมีการรับรู้ประโยชน์มากที่สุดในข้อ 1,2,3,4,5, และ 7 ร้อยละ 100.0 ได้แก่ การตรวจสุขภาพประจำปี, การตรวจมะเร็งปากมดลูก, การตรวจคัดค้านม, การไปตรวจรักษาโรคเมื่อเจ็บป่วยทุกครั้ง การแสวงหาความรู้ด้านสุขภาพและการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ดังแสดงในตาราง 4.29

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 4.29 เปรียบเทียบจำนวน และ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าเห็นด้วยกับการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในข้อนี้ๆของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ใน และนอกเขตเทศบาล

ข้อที่	ในเขตเทศบาล (n = 220)				นอกเขตเทศบาล (n = 213)			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การตรวจสุขภาพประจำปี( ตรวจขณะไม่เจ็บป่วย เช่นตรวจเลือด ปัสสาวะ เอ็กซเรย์ เพื่อค้นหา โรคใน ระยะเริ่มแรก	219	99.5	213	100.0				
2. การตรวจมะเร็งปากมดลูกเป็นประโยชน์สำหรับผู้หญิง	219	99.5	213	100.0				
3. การตรวจคัดค้านมตนเองช่วยค้นหาหรือสิ่งผิดปกติ	217	98.6	213	99.5				
4. การปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล/สถานป้อนนมยทุกครั้งที่เจ็บป่วยจะช่วยลดความรุนแรงของโรค	217	98.6	213	100.0				
5. การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆหรือโรคที่เป็นอยู่และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆเช่นโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น	219	99.5	213	100.0				
6. การออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง	217	98.7	212	99.5				
7. การรับประทานอาหารครบหลัก 5 หมู่ทุกวัน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เป็นต้น	218	99.1	213	100.0				
8. การหลีกเลี่ยงหรือลดรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก รสเค็มจัดหวานจัดจะทำให้ไม่เป็นโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน	209	95.0	202	94.8				
9. การพบปะสังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอกบ้านกับครอบครัว เช่น ท่องเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง จะช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี	218	99.1	208	97.5				
10. การทำกิจกรรมต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ รดน้ำต้นไม้ สวดมนต์ ไหว้พระ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ได้	219	99.5	212	99.5				

2. เปรียบเทียบการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และ นอกเขตเทศบาล

ผลการวิจัย พบว่า ระดับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล ( ร้อยละ 70.0 เปรียบเทียบ ร้อยละ 54.1 ) และพบว่าในเขตเทศบาลมีการรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงมากกว่านอกเขตเทศบาล ( ร้อยละ 25.9 เปรียบเทียบ ร้อยละ 12.2 ) ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำพบในเขตเทศบาลมีการรับรู้อุปสรรคระดับต่ำมากกว่านอกเขตเทศบาล ร้อยละ 20.2 และ ร้อยละ 17.8 ตามลำดับ ( ตาราง 4.30 )

ตารางที่ 4.30 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งตามระดับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ได้ดังนี้ ( n = 433 )

ระดับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( $\geq 3.86$ )	57	25.9	26	12.2
2. ระดับปานกลาง ( 2.84 – 3.85 )	119	54.1	149	70.0
3. ระดับต่ำ ( $\leq 2.83$ )	44	20.2	38	17.8
รวม	220	100.0	213	100.0
Mean = 3.34    S.D = 0.51	Mean = 3.37	S.D = 0.56	Mean = 3.32	S.D = 0.46

เมื่อพิจารณารายชื่อของการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของทั้งสองกลุ่มแล้วพบว่าทั้งสองกลุ่มมีอุปสรรคอันดับแรกๆที่เหมือนกัน คือ การพบปะ สังสรรค์ หรือทำกิจกรรมกับครอบครัว พบว่านอกเขตเทศบาลมีอุปสรรคมากกว่า ร้อยละ 67.1 และ 48.1 ตามลำดับ ส่วนอุปสรรครองของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล คือ การตรวจมะเร็งปากมดลูก ( ร้อยละ 44.5 ) และเหตุผลรองของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล คือการออกกำลังกาย ( ร้อยละ 57.2 ) แสดงในตารางที่ 4.31

ตารางที่ 4.31 เปรียบเทียบจำนวน และ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีความสำคัญต่อการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชั้นนี้  
ของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล

ข้อที่	ในเขตเทศบาล (n = 220)			นอกเขตเทศบาล (n = 213)		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>การรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ</b>						
1.	93	42.2	88	41.2	41.2	41.2
2.	98	44.5	99	46.5	46.5	46.5
3.	87	39.5	81	38.1	38.1	38.1
4.	56	25.4	56	26.2	26.2	26.2
5.	39	17.7	55	25.8	25.8	25.8
6.	90	40.9	122	57.2	57.2	57.2
7.	88	25.0	49	22.9	22.9	22.9
8.	64	29.2	96	45.1	45.1	45.1
9.	106	48.1	143	67.1	67.1	67.1
10.	74	33.7	65	30.5	30.5	30.5



## เหตุผลของอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล (ตาราง 4.32)

เหตุผลของการมีอุปสรรคที่สำคัญที่สุดต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคิดเป็นร้อยละของผู้ที่ตอบว่ามีอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในรายชื่อนั้น พบว่า ในแต่ละข้อมีเหตุผลแตกต่างกันไปดังนี้ คือ

1. การตรวจสุขภาพประจำปี (ขณะที่ไม่มีอาการเจ็บป่วย ได้แก่ ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ เอ็กซเรย์) มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 92 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ การเสียค่าใช้จ่ายสูง จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 78.3 รองลงมาเป็น ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง และไม่สะดวกในการเดินทาง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0

2. การตรวจมะเร็งปากมดลูก มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 98 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ อายุ/กลัวเจ็บ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 56.1 รองลงมาเป็นไม่มีใครแนะนำ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4

3. การตรวจคลำเต้านมด้วยตนเองเพื่อค้นหาก้อน หรือสิ่งผิดปกติ มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 87 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ การไม่ทราบวิธีการตรวจที่ถูกต้อง พบจำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 73.6 รองลงมาเป็น ไม่มีเวลา หรือลืมเอาใจใส่ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1

4. การไปรับการตรวจรักษาโรคที่โรงพยาบาล หรือสถานอนามัยทุกครั้งเมื่อเจ็บป่วยมีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 56 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่สะดวกในการเดินทางจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 32.1 รองลงมาเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางสูง จำนวน 12 คน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4

5. การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ หรือโรคที่ท่านเป็นอยู่ และ การดูแลสุขภาพ จากสื่อสิ่งต่างๆ เช่นหนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสาร มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 39 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีเวลา หรือมีงานมาก จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 74.4 รองลงมาเป็นไม่มีสื่อสนับสนุน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4

6. การออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 90 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีเวลา หรือมีงานมาก จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 84.4 รองลงมาเป็นไม่ชอบการออกกำลังกาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9

7. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ ข้าวแป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผลไม้ เป็นต้น มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 55 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ มีความยุ่งยากในการจัดซื้อจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 67.3 รองลงมาเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 30.9

8. การหลีกเลี่ยงหรืองดรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่มีกะทิมาก อาหารรสเค็มจัด มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 64 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ มีคนใน

ครอบครัวชอบรับประทานอาหารประเภทนี้จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 54.7 รองลงมาเป็น ตนเองชอบรับประทานอาหารประเภทนี้จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 28.1

9. การพบปะ สังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับครอบครัว ได้แก่ ไปท่องเที่ยวดูหนัง ฟังเพลง เดินห้างสรรพสินค้า มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 106 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีใครว่างพาไป จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 51.9 รองลงมาเป็นมีงานมากจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5

10. การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ สวดมนต์ ไหว้พระมีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 74 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีเวลาหรือมีงานมาก จำนวน 64 คน คิดเป็น ร้อยละ 86.5 รองลงมาเป็นไม่มีสถานที่ปฏิบัติจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.8

ตารางที่ 4.32 เหตุผลของการมีอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
1.	การตรวจสุขภาพประจำปี ( ขณะ ไม่มีอาการเจ็บป่วย ได้แก่ ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ เอ็กซเรย์ เป็นต้น ) ( n = 92 )	1. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง	72	78.3
		2. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงและ ไม่สะดวกในการเดินทาง	11	12.0
		3. ไม่สะดวกในการเดินทาง	6	6.1
		4. อื่นๆ	3	3.3
2.	การตรวจมะเร็งปากมดลูก ( n = 98 )	1. อาย / กลัวเจ็บ	55	56.1
		2. ไม่มีใครแนะนำ	22	22.4
		3. ไม่ได้สนใจ / เอาใจใส่	13	13.3
		4. ไม่สะดวกในการเดินทาง	6	6.1
		5. อื่นๆ	2	2.0
3.	การตรวจค่าไตด้วยตนเอง เพื่อค้นหาก้อนหรือสิ่งผิดปกติ ( n = 87 )	1. ไม่ทราบวิธีการตรวจที่ถูกต้อง	64	73.6
		2. ไม่มีเวลา / ลืมเอาใจใส่	21	24.1
		3. ไม่ทราบวิธีการตรวจและไม่มี เวลา / ลืมเอาใจใส่	2	2.3

ตารางที่ 4.32 (ต่อ) เหตุผลของการมีอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
4.	การไปรับการตรวจรักษาโรคที่โรงพยาบาลหรือสถานเอนามัยทุกครั้งเมื่อเจ็บป่วย (n = 56)	1. ไม่สะดวกในการเดินทาง	18	32.1
		2. ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางสูง	12	21.4
		3. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง และไม่มีใครพาไป	12	21.4
		4. ไม่มีใครพาไป	11	37.5
		5. อื่นๆ	3	5.4
5.	การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆหรือโรคที่เป็นอยู่และการดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ เช่นหนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสาร (n = 39)	1. ไม่มีเวลา / มีงานมาก	29	74.4
		2. ไม่มีสื่อสนับสนุน	6	15.4
		3. อ่านหนังสือไม่ออก	4	10.3
6.	การออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ (n = 90)	1. ไม่มีเวลา / มีงานมาก	76	84.4
		2. ไม่ชอบการออกกำลังกาย	8	8.9
		3. ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	4	4.5
		4. อื่นๆ	2	2.2
7.	การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ (n = 55)	1. ยุ่งยากในการจัดซื้อ	37	67.3
		2. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง	17	30.9
		3. อื่นๆ	1	1.8
8.	การหลีกเลี่ยงหรืองดรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่มีกะทิมาก อาหารรสเค็มจัด (n = 64)	1. คนในครอบครัวชอบรับประทานอาหารประเภทนี้	35	54.7
		2. ตนเองชอบรับประทาน	18	28.1
		3. ไม่ได้ปรุงอาหารเอง	9	14.0
		4. อื่นๆ	2	31.3
9.	การพบปะ สังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับครอบครัว ได้แก่ ท่องเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง เดินห้างสรรพสินค้า เป็นต้น (n = 106)	1. ไม่มีใครว่างพาไป	55	51.9
		2. มีงานมาก	45	42.5
		3. ไม่ชอบปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว	3	2.8
		4. อื่นๆ	3	2.8



ตารางที่ 4.32 (ต่อ) เหตุผลของการมีอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
10.	การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ สวดมนต์ ไหว้พระ (n =74 )	1. ไม่มีเวลา / งานมาก 2. ไม่มีสถานที่ปฏิบัติ 3. ไม่มีเวลา / ไม่มีสถานที่ปฏิบัติ 4. อื่นๆ	64 5 5 2	86.5 6.8 6.8 2.2

เหตุผลของการรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนนอกเขตเทศบาล ( ดังตาราง 4.34 )

เหตุผลของการมีอุปสรรคที่สำคัญที่สุดต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คิดเป็นร้อยละของผู้ตอบว่ามีอุปสรรค พบว่าในแต่ละข้อมีเหตุผลแตกต่างกันไปดังนี้ คือ

1. การตรวจสุขภาพประจำปี (ขณะไม่มีอาการเจ็บป่วย ได้แก่ ตรวจเลือด ตรวจจัสสภาวะเอ็กซเรย์ ) มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 89 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ การเสียค่าใช้จ่ายสูง จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 46.0 รองลงมาเป็น ไม่สะดวกในการเดินทาง จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8

2. การตรวจมะเร็งปากมดลูก มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรค ทั้งหมด 99 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ อายุ / กลัวเจ็บ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 รองลงมาเป็น ไม่มีใครแนะนำ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3

3. การตรวจคลำเต้านมด้วยตนเอง เพื่อค้นหาก้อนหรือสิ่งผิดปกติ มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 81 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ การไม่ทราบวิธีการตรวจที่ถูกต้อง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 45.7 รองลงมาเป็น ไม่มีเวลา หรือลืมเอาใจใส่ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4

4. การไปรับการตรวจรักษาโรคที่โรงพยาบาลหรือสถานอนามัยทุกครั้งเมื่อเจ็บป่วยมีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 56 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีใครพาไป จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 48.2 รองลงมาเป็น ไม่ชอบการบริการของโรงพยาบาล จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0

5. การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆหรือโรคที่ท่านเป็นอยู่ และการดูแลสุขภาพ จากสื่อต่างๆ เช่นหนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสาร มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 55 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีเวลา หรือมีงานมากจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 78.2 รองลงมาเป็น อ่านหนังสือไม่ออก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.1

6. การออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 122 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีเวลา หรือมีงานมาก จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 68.0 รองลงมาเป็นไม่ชอบการออกกำลังกาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8

7. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่ ข้าวแป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผลไม้ เป็นต้น มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 49 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ มีความยุ่งยากในการจัดซื้อ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 49 รองลงมาเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6

8. การหลีกเลี่ยงหรืองดรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่มีเค็มมาก อาหารรสเค็มจัด มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 96 คน คือ มีคนในครอบครัวชอบรับประทานอาหารประเภทนี้ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 63.5 รองลงมาเป็นตนเองชอบรับประทานอาหารประเภทนี้ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0

9. การพบปะ สังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับครอบครัว ได้แก่ ไปท่องเที่ยวดูหนัง ฟังเพลง เดินห้างสรรพสินค้า มีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 143 คน อันดับแรก คือ ไม่มีใครว่างพาไปจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 35 รองลงมาเป็นมีงานมาก จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 40.6

10. การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ สวดมนต์ ไหว้พระมีผู้ตอบว่าเป็นอุปสรรคทั้งหมด 65 คน โดยให้เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ ไม่มีเวลา หรือมีงานมาก จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 63.0 รองลงมาเป็น ไม่มีเวลาและไม่มีสถานที่ในการปฏิบัติ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9

ศูนย์วิทยุทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.33 เหตุผลของการมีอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง  
สตรีวัยกลางที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
1.	การตรวจสุขภาพประจำปี ( ขณะ ไม่มีอาการเจ็บป่วย ได้แก่ ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ เอ็กซเรย์ เป็นต้น ) ( n = 89 )	1. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง 2. ไม่สะดวกในการเดินทาง 3. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงและ ไม่สะดวกในการเดินทาง 4. ไม่มีอาการผิดปกติ 5. อื่นๆ	41 31 6 6 5	46.0 34.8 6.7 6.7 5.6
2.	การตรวจมะเร็งปากมดลูก ( n = 99 )	1. อายุ / กลัวเจ็บ 2. ไม่มีใครแนะนำ 3. ไม่สะดวกในการเดินทาง 4. ไม่ได้สนใจ / เอาใจใส่ 5. อื่นๆ	32 31 21 5 10	32.3 31.3 21.2 5.1 10.0
3.	การตรวจคัดค้านมด้วยตนเอง เพื่อค้นหาก้อนหรือสิ่งผิดปกติ ( n = 81 )	1. ไม่ทราบวิธีการตรวจที่ถูกต้อง 2. ไม่มีเวลา / ลืมเอาใจใส่ 3. ไม่ทราบวิธีการตรวจและไม่มี เวลา / ลืมเอาใจใส่	37 36 8	45.7 44.4 9.9
4.	การไปรับการตรวจรักษาโรคที่ โรงพยาบาลหรือสถานีนอนามัย ทุกครั้งเมื่อเจ็บป่วย ( n = 56 )	1. ไม่มีใครพาไป 2. ไม่ชอบการบริการของ โรงพยาบาล 3. ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการ เดินทางสูง 4. อื่นๆ	27 9 8 12	48.2 16.0 14.3 21.4
5.	การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรค ต่างๆหรือโรคที่เป็นอยู่และ การดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ เช่นหนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสาร ( n = 55 )	1. ไม่มีเวลา / มีงานมาก 2. อ่านหนังสือไม่ออก 3. ไม่มีสื่อสนับสนุน 4. อื่นๆ	43 4 3 5	78.2 7.1 5.5 9.1



ตารางที่ 4.33 (ต่อ) เหตุผลของการมีอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่ม  
ตัวอย่างสตรีวัยกลางที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อ	อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
6.	การออกกำลังกายทุกวัน หรือ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ (n = 122)	1. ไม่มีเวลา / มีงานมาก	83	68
		2. ไม่ชอบการออกกำลังกาย	12	9.8
		3. ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	8	6.6
		4. ไม่มีเวลาและไม่ชอบออกกำลังกาย	6	4.9
		5. อื่นๆ	13	10.7
7.	การรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ (n = 49)	1. ยุ่งยากในการจัดซื้อ	24	49
		2. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง	14	28.6
		3. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงและ ยุ่งยากในการจัดซื้อ	8	16.3
		4. อื่นๆ	3	6.1
8.	การหลีกเลี่ยงหรืองดรับประทาน อาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่มี กะทิมาก อาหารรสเค็มจัด (n = 96)	1. คนในครอบครัวชอบ รับประทานอาหารประเภทนี้	61	63.5
		2. ตนเองชอบรับประทาน	26	27.0
		3. ไม่ได้ปรุงอาหารเอง	8	8.3
		4. อื่นๆ	1	1.0
9.	การพบปะ สังสรรค์ หรือทำกิจ กรรมนอกบ้านร่วมกับครอบครัว ได้แก่ ท่องเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง เดินห้างสรรพสินค้า เป็นต้น (n = 143)	1. ไม่มีใครว่างพาไป	50	35
		2. มีงานมาก	58	40.6
		3. ไม่ชอบปฏิบัติกิจกรรม ดังกล่าว	14	9.8
		4. มีงานมาก / ไม่ชอบ ปฏิบัติกิจกรรม	15	10.5
		5. อื่นๆ	6	4.2

ตารางที่ 4.33 ( ต่อ ) เหตุผลของการมีอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่ม  
ตัวอย่างสตรีวัยกลางที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล จำแนกเป็นรายชื่อ

ข้อ	อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เหตุผล	จำนวน	ร้อยละ
10.	การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ความเครียดต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ สวดมนต์ ไหว้พระ ( n = 65 )	1. ไม่มีเวลา / งานมาก 2. ไม่มีเวลา / ไม่มีสถานที่ ปฏิบัติ 3. ไม่มีสถานที่ปฏิบัติ 4. ไม่ชอบปฏิบัติกิจกรรม ดังกล่าว 5. อื่นๆ	41 11 5 5 3	63.0 16.9 7.7 7.7 4.6

3. เปรียบเทียบเหตุผลของอุปสรรคต่อการการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่อาศัยอยู่ใน  
เขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลได้ดังนี้

จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาลมีเหตุ  
ผลที่แตกต่างกันไปตามลักษณะที่อยู่อาศัย สถานภาพ อาชีพ การศึกษา และรายได้ ด้านแล้วเป็นปัจจัย  
ที่มีส่วนเข้ามาเกี่ยวข้องในเรื่องของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งสิ้น ซึ่งบางอย่างอาจเป็นสิ่งที่  
ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการปฏิบัติ แต่บางอย่างก็เป็นอุปสรรคทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรม  
ต่างๆเหล่านั้นให้ดี หรือ ไม่ดีเท่าที่ควร ได้ ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของ  
อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในรายด้านทั้ง 5 ด้านได้ดังนี้ คือ

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง  
และมีความเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเองอย่างไร โดยพบว่า มีอุปสรรคในข้อต่างๆ ดังนี้

1.1 การตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า ในเรื่องของการตรวจสุขภาพประจำปี ในขณะที่เมื่อไม่มี  
อาการเจ็บป่วยซึ่งควรตรวจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งนั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และ  
นอกเขตเทศบาลให้เหตุผลที่เหมือนกัน คือ การเสียค่าใช้จ่ายสูง ร้อยละ 78.3 และร้อยละ 46.0 ตาม  
ลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลให้เหตุผลในข้อนี้สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขต  
เทศบาล อยู่เกือบครึ่ง เหตุผลรองลงมา คือ ไม่สะดวกในการเดินทางซึ่งทั้งสองกลุ่มก็ให้เหตุผลในข้อนี้เป็น  
เหตุผลรองลงมาเช่นกันโดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลให้เหตุผลในข้อนี้มากกว่า  
กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยในเขตเทศบาลอยู่เกือบ 3 เท่า คือ ร้อยละ 34.8 และ ร้อยละ 12.0 ตามลำดับ

1.2 การตรวจมะเร็งปากมดลูก พบว่า เหตุผลของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและ  
นอกเขตเทศบาลเหมือนกันทั้งเหตุผลแรก และเหตุผลรองลงมา เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรก คือ อายุ /  
กลัวเจ็บ โดยพบผู้ให้เหตุผลร้อยละ 56.1 และ ร้อยละ 32.3 ตามลำดับ โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่



ในเขตเทศบาลให้เหตุผลในข้อนี้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ส่วนเหตุผลรองลงมา คือไม่มีใครแนะนำ โดยพบในเขตร้อยละ 22.4 และ ร้อยละ 31.3 ตามลำดับ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลให้เหตุผลข้อนี้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล

1.3 การตรวจคัดค้านตนเอง พบว่า เหตุผลอันดับแรก และเหตุผลรองลงมา ของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล เหมือนกัน คือ ไม่ทราบวิธีการตรวจที่ถูกต้อง ร้อยละ 73.6 และ 45.7 ตามลำดับ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลให้เหตุผลในข้อนี้จำนวนมากถึง 3 ในสี่ของกลุ่มตัวอย่าง และมากกว่านอกเขตเทศบาล ส่วนเหตุรองลงมา ไม่มีเวลาหรือไม่ได้เอาใจใส่ พบร้อยละ 22.4 และ ร้อยละ 31.3 ตามลำดับ

1.4 การไปรับการตรวจรักษาโรคที่โรงพยาบาล หรือสถานอนามัยทุกครั้งที่เจ็บป่วย พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลที่แตกต่างกันทั้งเหตุผลอันดับแรก และเหตุผลรองลงมา คือ กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล ให้เหตุผลอันดับแรก คือ ไม่สะดวกในการเดินทาง ร้อยละ 32.1 เหตุผลอันดับรอง คือ ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางสูง ร้อยละ 21.4 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลให้เหตุผลอันดับแรก คือ ไม่มีใครพาไป ร้อยละ 48.2 รองลงมาคือ ไม่ชอบการบริการของโรงพยาบาล ร้อยละ 16.0 ซึ่งจะพบว่ามีความแตกต่างกันตามปัจจัยที่ส่งเสริมและสนับสนุน รวมทั้งประสบการณ์ในอดีตก็มีส่วนให้กลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะปฏิบัติ หรือไม่ปฏิบัติเพราะเป็นอุปสรรคต่อการกระทำ

1.5 การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ หรือ โรคที่เป็นอยู่ และ การดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น พบว่าเหตุผลอันดับแรกเหมือนกันในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม คือ ไม่มีเวลา หรือมีงานมากซึ่ง ให้เหตุผลในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน แตกต่างกันเล็กน้อย โดยกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลให้เหตุผลข้อนี้มากกว่าเล็กน้อย ร้อยละ 78.2 และ ร้อยละ 74.4 ตามลำดับ เหตุรองลงมาของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล คือ อ่านหนังสือไม่ออก ร้อยละ 7.1 และเหตุผลรองของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล คือ ไม่มีสื่อสนับสนุน ร้อยละ 15.4

## 2. ด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ดี คือ ควรมีการออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในทั้งสองเขตให้เหตุผลในข้อนี้จำนวนมาก คือ ไม่มีเวลา หรือมีงานมาก จึงทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลให้เหตุผลในข้อนี้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 84.4 และ ร้อยละ 68 ตามลำดับ ส่วนเหตุผลรองลงมาเหมือนกัน คือ ไม่ชอบการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันเล็กน้อย พบนอกเขตเทศบาลร้อยละ 9.8 และในเขตเทศบาล ร้อยละ 8.9

## 3. ด้านโภชนาการ

การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี คือการที่กลุ่มตัวอย่างทราบว่าอาหารประเภทใดที่ควรรับประทาน เมื่อรับประทานแล้วจะเกิดแต่ประโยชน์ และอาหารประเภทใดบ้างที่ควรงด หรือควรหลีกเลี่ยง



เนื่องจากอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคต่างๆได้ทั้งในระยะสั้น และระยะยาวต่อไปในอนาคต โดยมีเหตุผลของอุปสรรคด้านโภชนาการ ดังนี้

3.1 การรับประทานอาหารครบหลัก 5 หมู่ ทุกวัน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ พบว่า เหตุผลของอุปสรรคอันดับแรกเหมือนกันทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง คือ มีความยุ่งยากในการจัดซื้อ โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลให้เหตุผลในข้อนี้ในจำนวนที่สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล พบร้อยละ 67.3 และ ร้อยละ 49 ตามลำดับ ส่วนเหตุผลรองลงมา คือ ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง ร้อยละ 30.9 และ ร้อยละ 28.6 ตามลำดับ

3.2 การหลีกเลี่ยง หรือรับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก อาหารที่มีกะทิมาก อาหารรสเค็มจัด หวานจัด พบว่า เหตุผลอันดับแรกเหมือนกันทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง คือ คนในบ้านชอบรับประทาน จึงทำให้ไม่สามารถหลีกเลี่ยง หรือรับประทาน ได้ โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลจะมีอุปสรรคในข้อนี้มากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล พบร้อยละ 63.5 และร้อยละ 54.7 ตามลำดับ ส่วนเหตุผลรองลงมาเหมือนกันทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง โดยพบในจำนวนที่ใกล้เคียงกันแตกต่างกันเล็กน้อย คือ ตนเองชอบรับประทานอาหารประเภทนี้ พบในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมากกว่านอกเขตเทศบาล ร้อยละ 28.1 และ 27.0 ตามลำดับ

#### 4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การพบปะ สังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับครอบครัว ได้แก่ การท่องเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น พบว่า เหตุผลอันดับแรกของการปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้ คือ ไม่มีใครพาไป พบในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล พบร้อยละ 51.9 และ ร้อยละ 35 ส่วนเหตุผลของอุปสรรครองลงมา คือ มีงานมาก พบมีความแตกต่างเล็กน้อยระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลกับนอกเขตเทศบาลโดยพบในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมากกว่า ร้อยละ 42.5 และ 40.6 ตามลำดับ

#### 5. ด้านการจัดการความเครียด

การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดต่างๆ ได้แก่ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ สวดมนต์ ไหว้พระ พบว่า เหตุผลอันดับแรกของกลุ่มตัวอย่างเหมือนกัน คือ ไม่มีเวลา หรือมีงานมาก พบในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมากกว่ากลุ่มที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 86.5 และ ร้อยละ 63.0 ตามลำดับ ส่วนเหตุผลของอุปสรรคอันดับรองลงมาของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล คือ ไม่มีสถานที่ปฏิบัติ ร้อยละ 6.8 ส่วนเหตุผลของอุปสรรคอันดับรองลงมาของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล คือ ไม่มีเวลา และสถานที่ปฏิบัติ พบร้อยละ 16.9

#### 4. เปรียบเทียบการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และ นอกเขตเทศบาล

เมื่อพิจารณาระดับอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลระดับปานกลางมากที่สุด และพบกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าในเขตเทศบาล ร้อยละ 84.5 และ ร้อยละ 84.1 ตามลำดับ ส่วนระดับต่ำ พบว่าใกล้เคียงกัน กลุ่มในเขตเทศบาลมีมากกว่าเล็กน้อย ร้อยละ 15.9 และ 15.5 ตามลำดับ (ตาราง 4.35)

ตารางที่ 4.34 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งตามระดับการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ได้ดังนี้ (n = 433)

ระดับการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับปานกลาง ( 3.11 – 4.02 )	185	84.1	180	84.5
2. ระดับต่ำ ( ≤ 3.10 )	35	15.9	33	15.5
รวม	220	100.0	213	100.0
Mean = 3.56    S.D = 0.46	Mean = 3.50    S.D = 0.51		Mean = 3.57    S.D = 0.40	

หมายเหตุ - ไม่พบการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับสูง

เมื่อพิจารณารายชื่อของการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของทั้งสองกลุ่มแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่มีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในเรื่องของการได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆจากการพูดคุย พบปะสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนหรือคนในชุมชน ร้อยละ 99.1 รองลงมา คือ เพื่อนบ้านให้การช่วยเหลือเมื่อ ต้องการความช่วยเหลือ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากที่สุดในเรื่องที่ว่า คนในครอบครัวให้การช่วยเหลือ สนับสนุน และเอาใจใส่ในเรื่องของการดูแลสุขภาพ และความเป็นอยู่ทั่วไป ร้อยละ 100.0 รองลงมา คือ แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้เกี่ยวกับ โรค และการดูแลสุขภาพ ร้อยละ 99.6 ดังแสดงในตาราง 4.35

ตารางที่ 4.35 เปรียบเทียบจำนวน และ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าเห็นด้วยกับอิทธิพลความสัมพันธ์ทางบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพใน  
ข้อนี้ๆ

ข้อที่	การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ทางบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ในเขตเทศบาล (n = 220)			นอกเขตเทศบาล (n = 213)		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	คนในครอบครัวของท่านให้การช่วยเหลือสนับสนุนและเอาใจใส่ต่อท่านในการดูแลสุขภาพและ ความเป็นอยู่ทั่วไป	216	98.3	213	100		
2.	คนในชุมชนหรือเพื่อนบ้านชักชวนท่านในเรื่องการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	216	96.1	199	93.4		
3.	แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้เกี่ยวกับโรค หรือการดูแลสุขภาพของท่าน	216	97.9	212	99.6		
4.	เพื่อนบ้านให้การช่วยเหลือเมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือ	218	99.0	212	99.5		
5.	ท่านได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆจากการพูดคุย พบะสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน หรือคนใน ชุมชน	218	99.1	205	96.2		



## พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

1. เปรียบเทียบการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมด้านของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และ นอกเขตเทศบาล ได้ดังนี้

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ระดับปานกลางมากที่สุด โดยพบในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าในเขตเทศบาล ร้อยละ 68.1 ร้อยละ 49.1 รองลงมา ส่วนระดับสูงพบในเขตเทศบาลมากกว่านอกเขตเทศบาล ร้อยละ 32.3 และ 15.0 ตามลำดับ ระดับต่ำ พบในเขตเทศบาลมากกว่านอกเขตเทศบาล ร้อยละ 18.6 และร้อยละ 16.9 ตามลำดับ ( ตาราง 4.36 )

ตารางที่ 4.36 จำนวน และร้อยละ ของ ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนเปรียบเทียบในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ( n = 433 )

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวม	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( $\geq 3.1$ )	71	32.3	32	15.0
1. ระดับปานกลาง ( 2.7-3.1 )	108	49.1	145	68.1
2. ระดับต่ำ ( $\leq 2.6$ )	41	18.6	36	16.9
รวม	220	100.0	213	100.0
Mean = 2.88    S.D = 0.28	Mean = 2.92	S.D = 0.31	Mean = 2.84	S.D = 0.25

2. เปรียบเทียบการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และ นอกเขตเทศบาล

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ระดับปานกลางมากที่สุด โดยพบในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่าในเขตเทศบาล ร้อยละ 64.8 และ ร้อยละ 58.2 รองลงมา คือระดับต่ำ ซึ่งพบในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมากกว่า ร้อยละ 25.0 และ 10.8 ตามลำดับ ส่วนระดับสูง พบว่าใกล้เคียงกันทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง ในเขตเทศบาลมากกว่าเล็กน้อย ร้อยละ 16.8 และ ร้อยละ 16.0 ตามลำดับ ( ตาราง 4.37 )

ตารางที่ 4.37 จำนวน และร้อยละ ของ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพแบ่งตามระดับของพฤติกรรม เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ( n = 433 )

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( $\geq 2.85$ )	37	16.8	34	16.0
1. ระดับปานกลาง ( 1.44 – 2.85 )	128	58.2	138	64.8
2. ระดับต่ำ ( $\leq 1.43$ )	55	25.0	23	10.8
รวม	220	100.0	213	100.0
Mean = 2.14    S.D = 0.71	Mean = 2.05	S.D = 0.52	Mean = 2.05	S.D = 0.51

เมื่อพิจารณารายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพเหมือนกัน คือด้านการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ หรือโรคที่เป็นอยู่ และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ โดยพบในเขตเทศบาล ร้อยละ 87.3 และ นอกเขต ร้อยละ 88.7 รองลงมา คือ การไปรับการตรวจรักษาโรคที่โรงพยาบาล หรือสถานอนามัยทุกครั้งที่เจ็บป่วย พบ ร้อยละ 78.3 และ 81.2 ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 4.38

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.38 เปรียบเทียบ จำนวน และ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีการปฏิบัติตามพิธีกรรมส่งเสริมสุขภาพในข้อนี้ๆของความคิดเห็นความรับผิดชอบต่อสุขภาพของ  
กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล

ข้อที่	ในเขตเทศบาล ( n = 220 ) นอกเขตเทศบาล ( n =213 )			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ท่านไปรับการตรวจสุขภาพประจำปี ( ตรวจขณะไม่มีอาการเจ็บป่วย ได้แก่ การตรวจเลือด ตรวจ ปัสสาวะ อุจจาระ เอ็กซเรย์ เป็นต้น	109	49.5	105	49.3
2. ท่านไปรับการตรวจมะเร็งปากมดลูกอย่างไรบ้าง	95	43.2	100	46.9
3. ท่านตรวจคัดค้านมตนเองเพื่อค้นหาก้อนเนื้อหรือสิ่งผิดปกติอย่างไรบ้าง	93	42.3	120	56.3
4. ท่านไปรับการตรวจรักษาโรคที่โรงพยาบาลหรือสถานอนามัยทุกครั้งที่เจ็บป่วย	173	78.5	173	81.2
5. ท่านแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ หรือโรคที่ท่านเป็นอยู่ และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพจาก สื่อต่างๆ ต่อไปนี้ ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์	192	87.3	189	88.7



## 2.เปรียบเทียบการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และ นอกเขตเทศบาล

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด โดยพบในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมากที่สุด ร้อยละ 63.4 และ ร้อยละ 60.9 ตามลำดับ รองลงมาคือระดับสูง พบในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมากกว่านอกเขตเทศบาล ร้อยละ 24.5 และ ร้อยละ 14.6 ตามลำดับ ส่วนระดับต่ำ พบกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมากกว่า ร้อยละ 22.1 และ 14.6 ตามลำดับ ( ตาราง 4.39 )

ตารางที่ 4.39 จำนวน และร้อยละ ของ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย แบ่งตามระดับของพฤติกรรม เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ได้ดังนี้  
( n = 433 )

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( $\geq 3.45$ )	54	24.5	31	14.6
2. ระดับปานกลาง ( 2.26 – 3.45 )	134	60.9	135	63.4
3. ระดับต่ำ ( $\leq 2.25$ )	32	14.6	47	22.1
รวม	220	100.0	213	100.0
Mean = 2.14    S.D = 0.71	Mean = 2.05	S.D = 0.52	Mean = 2.05	S.D = 0.51

เมื่อพิจารณารายข้อแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและอยู่นอกเขตเทศบาลส่วนใหญ่มีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในข้อของการออกกำลังกายอย่างอื่นที่ทดแทนการออกกำลังกายปกติได้ โดยการออกกำลังกายทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ติดต่อกันเป็นเวลานานอย่างน้อยวันละ 30 – 60 นาที เช่น การทำงานบ้าน ซักผ้า ภูบ้าน หรือการทำไร่ ทำนา ทำสวน ทำนา หรือทำสวน พบว่า กลุ่มตัวอย่างนอกเขตเทศบาลมีการปฏิบัติในข้อนี้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขตเทศบาล พบร้อยละ 98.6 และ 64.5 ตามลำดับ และพบว่าในเขตเทศบาลมีการออกกำลังกายมากกว่านอกเขตเทศบาลเกือบครึ่ง พบร้อยละ 73.6 และ ร้อยละ 52.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.40 เปรียบเทียบ จำนวน และ ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในขั้นนั้นๆ ของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล

ข้อที่	ในเขตเทศบาล ( n = 220 )			นอกเขตเทศบาล ( n = 213 )		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
2.	การออกกำลังกาย					
	ท่านออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิค หรือการบริหาร	162	73.6	111	52.1	
3.	ก่อนออกกำลังกายท่านมีการอบอุ่นร่างกาย โดยการสลับ เชนซา เคน วิ่งช้าๆ หรือการบริหารอย่าง	142	64.5	124	58.2	
	น้อย 5 – 10 นาที					
5.	ก่อนหยุดออกกำลังกายท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ช้าลงโดยการเดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการบริหาร	142	64.5	118	61.5	
	อย่างน้อย 5 – 10 นาที					
6.	หากมีอาการเหนื่อยมาก หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ หรือมีอาการเจ็บหน้าอก ท่านจะหยุดออกกำลังกาย	130	59.2	118	55.4	
	ทันที					
8.	ท่านออกกำลังกายอื่น เช่น ทำงานบ้าน ทำไร่ ทำนา อย่างน้อยวันละ 30 – 60 นาที	142	64.5	210	98.6	

#### 4 เปรียบเทียบการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และ นอกเขตเทศบาล

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางโดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาลมีพฤติกรรมระดับปานกลางมากกว่ากลุ่มตัวอย่างนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 68.6 และ ร้อยละ 61.5 ตามลำดับ รองลงมาคือระดับสูง พบกลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาลมากกว่ากลุ่มตัวอย่างนอกเขต เช่นกัน ร้อยละ 20.9 และ 16.4 ตามลำดับ ส่วนระดับต่ำพบกลุ่มตัวอย่างนอกเขตเทศบาลมากกว่า ร้อยละ 22.1 และ ร้อยละ 10.5 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 4.41

ตารางที่ 4.41 จำนวน และร้อยละ ของ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบ่งตามระดับของพฤติกรรม เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ได้ ดังนี้ ( n = 433 )

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ	ในเขตเทศบาล ( n=220 )		นอกเขตเทศบาล ( n=213 )	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( >3.88 )	46	20.9	35	16.4
2. ระดับปานกลาง ( 2.85 – 3.88 )	151	68.6	131	61.5
3. ระดับต่ำ ( ≤ 2.84 )	23	10.5	47	22.1
รวม	220	100.0	213	100.0
Mean = 2.14    S.D = 0.71	Mean = 2.05    S.D = 0.52		Mean = 2.05    S.D = 0.51	

เมื่อพิจารณารายข้อแล้ว พบว่า ความคิดเห็นเชิงบวก ( ข้อที่ 1 - 6 ) กลุ่มตัวอย่างทั้งสองเขตไม่มีการบริโภคอาหารประเภทเหล้า เบียร์มากที่สุด โดยนอกเขตไม่มีการบริโภคมากกว่าเล็กน้อย ร้อยละ 73.2 และ ร้อยละ 72.3 ตามลำดับ รองลงมา คือ อาหารประเภท ชา กาแฟ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองเขตก็ไม่บริโภคเช่นกัน โดยพบว่าในเขตเทศบาลไม่มีการบริโภคมากกว่า ร้อยละ 50.0 และ 26.5 ตามลำดับ

ความคิดเห็นเชิงลบ ( ข้อ 7 - 10 ) กลุ่มตัวอย่างไม่มีการบริโภคอาหารประเภทที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็ก ปลาน้อยที่กินได้ทั้งตัว กุ้งแห้ง นมแคลเซียมสูง โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลไม่บริโภคมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลเทศบาล ร้อยละ 7.2 และ 4.7 ตามลำดับ รองลงมา คือ อาหารที่มีกากใยสูง ได้แก่ ถั่ว ข้าวกล้อง ร้อยละ 4.5 และ 3.3 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 4.42



ตารางที่ 4.42 เปรียบเทียบ จำนวน และ ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีการไม่บริโภคอาหารในแต่ละข้อของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล

ข้อที่	ความคิดเห็นด้านโภชนาการ	ในเขตเทศบาล ( n = 220 )		นอกเขตเทศบาล ( n =213 )	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	อาหารที่ปรุงจากกะทิ เช่น แกงเผ็ด แกงกะทิ ขนมที่ใส่กะทิ เช่น บัวลอยกะทิ เป็นต้น	19	8.6	3	1.4
2	ขนมหวาน ขนมเชื่อมต่างๆ	32	14.5	7	3.3
3	อาหารที่มีไขมันเจือปนมาก ๆ เช่น อาหารผัดทอด หมูติดมัน หมูสามชั้น เป็นต้น	33	15.0	11	5.2
4	อาหารรสเค็มจัด หรือของหมักดอง	82	37.3	11	5.2
5	ชา กาแฟ	110	50.0	57	26.8
6	เหล้า เบียร์	159	72.3	156	73.2
7	อาหารที่มีกากใยสูง ได้แก่ ถั่วต่างๆ ข้าวกล้อง เป็นต้น	10*	4.5*	7*	3.3*
8	อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อยที่กินได้ทั้งตัว กุ้งแห้ง นมแคลเซียมสูง เป็นต้น	16*	7.2*	10*	4.7*
9.	ท่านดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำฝน น้ำประปา น้ำดื่มสูง อย่างน้อยวันละ 6 แก้ว	3*	1.3*	3*	1.4*
10.	ท่านรับประทานอาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้	0.0*	0.0*	0.0*	0.0*

\* หมายถึง ความคิดเห็นเชิงลบ

#### 4 เปรียบเทียบการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และ นอกเขตเทศบาล

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด โดยพบในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมากกว่านอกเขตเทศบาลเล็กน้อย ร้อยละ 84.5 และ 84.1 ตามลำดับ ส่วนระดับต่ำ พบในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมากกว่านอกเขตเทศบาล มากกว่านอกเขตเทศบาลเล็กน้อย ร้อยละ 15.9 และ ร้อยละ 15.5 ตามลำดับ ( ตาราง 4.43 )

ตารางที่ 4.43 จำนวน และร้อยละ ของ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบ่งตามระดับของพฤติกรรม เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ( n = 433 )

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
2. ระดับปานกลาง ( 3.17 – 3.78 )	185	84.1	180	84.5
3. ระดับต่ำ ( ≤ 3.16 )	35	15.9	33	15.5
รวม	220	100.0	213	100.0
Mean = 3.47 S.D = 0.31	Mean = 3.45	S.D = 0.30	X = 3.49	S.D = 0.33

หมายเหตุ - ไม่พบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระดับสูง

เมื่อพิจารณารายชื่อแล้วพบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในเรื่องของการที่กลุ่มตัวอย่างให้ความช่วยเหลือ ดูแลเอาใจใส่ ห่วงใยชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลในครอบครัว มากที่สุด ร้อยละ 98.7 รองลงมา คือ การเข้าร่วมงานสังคมในชุมชน เช่น งานบวช งานแต่ง งานศพ หรืองานประเพณีต่างๆ ในชุมชน ร้อยละ 97.7 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล มีพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการเข้าร่วมงานสังคมในชุมชน เช่น งานบวช งานแต่ง งานศพ หรืองานประเพณีต่างๆ ในชุมชนมากที่สุด ร้อยละ 99.5 รองลงมา คือ การให้ความช่วยเหลือ ดูแลเอาใจใส่ ห่วงใยชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 9.1 ( ตารางที่ 4.44 )

ตารางที่ 4.44 เปรียบเทียบ จำนวน และ ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละข้อหรือไม่ (ยกเว้น ข้อ 1 ตอบ ไม่เคยปฏิบัติ) ของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล

ข้อที่	ความคิดเห็นด้านความสัมพันธ์ส่วนบุคคล	ในเขตเทศบาล (n = 220)		นอกเขตเทศบาล (n = 213)	
		จำนวน*	ร้อยละ	จำนวน*	ร้อยละ
1.	ท่านมีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงานในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมาอย่างไรบ้าง				
1.1	คนในครอบครัว	202	92.3	174	81.7
1.2	เพื่อนบ้าน	210	95.5	197	92.5
1.3	เพื่อนร่วมงาน	213	96.8	204	94.4
2.	เมื่อท่านมีความเครียดหรือมีเรื่องไม่สบายใจท่านได้ร่วมกันปรึกษาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันภายในครอบครัว หรือญาติพี่น้องอย่างไรบ้าง				
3.	เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านได้ไปปรึกษาและขอคำแนะนำในด้านต่างๆ เช่น ด้านการดูแลสุขภาพ การชื้อยา หรือการหาสถานพยาบาล จากบุคคลต่างๆเหล่านี้ และเขาให้การช่วยเหลือท่านอย่างไรบ้าง				
3.1	คนในครอบครัว	177	80.5	169	79.3
3.2	เพื่อนบ้าน / คนในชุมชน	62	28.2	62	29.1
3.3	บุคลากรด้านสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	164	74.5	143	67.1
4.	ท่านให้ความร่วมมือหรือปฏิบัติกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนของท่าน เช่น การออกกำลังกาย การเดินรณรงค์ ร้องเพลงเพื่อสุขภาพ เป็นต้น	183	83.2	195	91.5
5.	ท่านให้ความช่วยเหลือ ดูแลเอาใจใส่บุคคล ห่วงใยชีวิต และความเป็นอยู่ของบุคคลในครอบครัวของท่านอย่างไร	217	98.7	211	99.1
6.	ท่านได้ไปร่วมงานสังสรรค์ในชุมชนของท่าน เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานศพ หรืองานประเพณีต่างๆ อย่ง่างไรบ้าง	215	97.7	212	99.5
7.	ท่านมีเวลาพบปะ สังสรรค์หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับคนในครอบครัว ได้แก่ ท้องเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง	166	75.5	137	64.4



## 5 เปรียบเทียบการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และ นอกเขตเทศบาล

เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 47 และ 14.1 ตามลำดับ ส่วนระดับปานกลางและระดับต่ำ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการความเครียดมากกว่าในเขตเทศบาล พบระดับปานกลาง ร้อยละ 66.2 และ 60.9 ตามลำดับ ระดับต่ำ ร้อยละ 19.7 และ 17.7 ตามลำดับ ( ตารางที่ 4.45 )

ตารางที่ 4.45 จำนวน และร้อยละ ของ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดแบ่งตามระดับของพฤติกรรม เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ( n = 433 )

ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับสูง ( $\geq 3.20$ )	47	21.4	30	14.1
2. ระดับปานกลาง ( 2.46 – 3.19 )	134	60.9	141	66.2
3. ระดับต่ำ ( $\leq 2.45$ )	39	17.7	42	19.7
รวม	220	100.0	213	100.0
Mean = 2.82    S.D = 0.37	Mean =2.87	S.D = 0.38	Mean =2.77	S.D = 0.35

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ด้านความคิดเห็นเชิงบวก ( ข้อ 1,2,3,5,6 ) กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล มีวิธีการจัดการความเครียดส่วนใหญ่โดยใช้วิธีการจัดการความเครียด โดย ต้องการอยู่เงียบๆ เพื่อใช้ความคิดแก้ไขปัญหามากที่สุด โดยกลุ่มตัวอย่างที่อยู่นอกเขตเทศบาลใช้มากกว่าในเขตเทศบาล ร้อยละ 96.7 และ 93.2 ตามลำดับ และในเขตใช้วิธีการจัดการความเครียดรองลง คือ การพูดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนใกล้ชิด ร้อยละ 82.8 ส่วนนอกเขตใช้วิธีการจัดการความเครียดรองลงมา คือ การอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ รดน้ำต้นไม้ สวดมนต์ ไหว้พระเป็นต้น ร้อยละ 87.7

ด้านความคิดเห็นเชิงลบ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยการระเบิดอารมณ์อย่างลึ้มตัว ร้อยละ 58.2 นอกเขตเทศบาลใช้ ร้อยละ 63.4 ซึ่งจะพบว่านอกเขตเทศบาลใช้วิธีนี้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาล ส่วนการใช้ยาคลายวิตกกังวล พบว่า ในเขตเทศบาลใช้วิธีนี้ ร้อยละ 18.6 และนอกเขตเทศบาล ใช้ร้อยละ 43.7 ซึ่งจะพบว่ากลุ่มตัวอย่างนอกเขตเทศบาลใช้วิธีนี้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาล

ตารางที่ 4.46 เปรียบเทียบ จำนวน และ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีการใช้วิธีการดังกล่าวเมื่อเกิดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล

ข้อที่	ความคิดเห็นด้านการจัดการความเครียด			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	ในเขตเทศบาล (n = 220)      นอกเขตเทศบาล (n = 213)			
1.	164	74.6	187	87.7
	ท่านใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียด โดยการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ รดน้ำต้นไม้ สวดมนต์ ไหว้พระ หรือ			
	โดยการนอนเพื่อทำให้จิตใจสงบ			
2.	182	82.8	180	84.6
	พูดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนใกล้ชิด			
3.	143	65.0	167	78.5
	ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามจัดการกับปัญหานั้นๆทีละขั้นตอน			
4.	128*	58.2*	135*	63.4*
	ระบืออารมณ์อย่างสิ้นตัว			
5.	159	71.9	125	58.7
	พยายามหนีปัญหาไปสักระยะหนึ่ง			
6.	205	93.2	206	96.7
	ต้องการอยู่คนเดียวเงียบๆเพื่อใช้ความคิดแก้ไข้ปัญหา			
7.	41*	18.6*	93*	43.7*
	การใช้เวลาคลายความวิตกกังวล เช่น ยานอนหลับ			

\* หมายถึง ความคิดเห็นเชิงลบ

#### ส่วนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว และ ดัชนีมวลกาย ที่คาดว่าจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาลของจังหวัดสระบุรี โดยใช้การวิเคราะห์แบบตารางไขว้ ( Cross – Tabulations ) และทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรด้วยค่าไคสแควร์ ( Chi – square Test ) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบความสัมพันธ์ ดังนี้

##### อายุ

ผลการศึกษา พบว่า อายุมีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ( P – Value = .13 ) ดังแสดงในตาราง 4.45 โดยจะพบว่าความแตกต่างด้านอายุไม่ได้ทำให้สตรีวัยกลางคนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่แตกต่างกัน กล่าวคือ สัดส่วนของผู้ที่มีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง กลาง ต่ำ มีจำนวนที่ใกล้เคียงกันในทุกกลุ่มอายุ ระดับพฤติกรรมไม่แปรผันตามอายุที่มาก หรืออายุที่น้อยกว่า ซึ่งจะพบว่า จากการศึกษานี้ พบว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่า หรือน้อยกว่าจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง ปานกลาง และต่ำกระจายกันไป เช่น กลุ่มอายุระหว่าง 55 – 59 ปี มีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยกว่าได้แก่กลุ่ม อายุระหว่าง 40 – 44 ปี ( ร้อยละ 26.8 เปรียบเทียบ ร้อยละ 14.4 ) ตามลำดับ และผู้ที่มีอายุน้อยกว่าได้แก่ กลุ่มอายุ 45 – 49 ปีมีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงมากกว่ากลุ่มอายุ 50 – 54 ปี พบร้อยละ 20.0 และ 14.0

##### สถานภาพสมรส

ผลการศึกษา พบว่า สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ( P – Value = 0.86 ) ดังแสดงในตาราง 4.45 พบว่าความแตกต่างของสถานภาพสมรส ไม่มีผลต่อระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยกลุ่มตัวอย่าง ที่อยู่ในสถานภาพสมรสโสด จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับสูง ( ร้อยละ 20.2 ) กว่ากลุ่มสถานภาพสมรสอื่น ส่วนระดับปานกลางจะพบในกลุ่มสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด ( ร้อยละ 62.4 ) และระดับต่ำก็พบในกลุ่มตัวอย่างสถานภาพสมรสโสดมากเช่นกัน ( ร้อยละ 25.0 ) แสดงให้เห็นว่าสถานภาพสมรสไม่มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ



### ระดับการศึกษา

ผลการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ( P – Value = 0.003 ) จากตาราง 4.45 จะพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาตั้งแต่ระดับประกาศนียบัตร- อนุปริญญา มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงมากที่สุด ร้อยละ 38.2 รองลงมาคือผู้ที่มีระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีถึงสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 30.8 ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการศึกษาถึงระดับประถมศึกษา พบว่ามีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับสูงน้อยที่สุดร้อยละ 16.7 จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ระดับการศึกษามี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

### อาชีพ

ผลการศึกษา พบว่า อาชีพมีความความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ( P – Value = 0.005 ) จากตารางที่ 4.45 พบว่า สตรีวัยกลางคนที่ประกอบอาชีพรับราชการ / รัฐวิสาหกิจ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับสูงที่สุด ( ร้อยละ 42.9 ) รองลงมา คืออาชีพรับจ้าง ( ร้อยละ 21.6 ) ส่วนสตรีวัยกลางคนที่ประกอบอาชีพค้าขาย มีสัดส่วนของผู้ที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ( ร้อยละ 66.4 ) และพบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรีถึงสูงกว่าปริญญาตรีมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำน้อยที่สุด ( ร้อยละ 14.3 ) จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า อาชีพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

### รายได้เฉลี่ยของครอบครัว

ผลการศึกษา พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ( P – Value = .03 ) จากตารางที่ 4.45 พบว่า สตรีวัยกลางคน ที่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวสูง คือ มากกว่า 15,001 บาทขึ้นไปต่อเดือน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับสูงมากที่สุด ( ร้อยละ 31.7 ) รองลงมา คือ สตรีวัยกลางคนที่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัว 10,001 – 15,000 บาทต่อเดือน ( ร้อยละ 25.0 ) และพบว่า สตรีวัยกลางคนที่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวน้อยกว่าและเท่ากับ 5,000 บาทต่อเดือนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำมากกว่ากลุ่มอื่นๆ ( ร้อยละ 20.9 ) และกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ มากกว่าและเท่ากับ 15,001 บาทขึ้นไปมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำน้อยที่สุด ( ร้อยละ 12.7 ) จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า รายได้เฉลี่ยของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

### ดัชนีมวลกาย

ผลการศึกษา พบว่า ดัชนีมวลกายไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ( P – Value = .08 ) จากตารางที่ 4.45 พบว่า สตรีวัยกลางคน ที่มี

ค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 25.00 – 29.99 มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงมากที่สุด ( ร้อยละ 19.3 ) รองลงมา คือ สตรีวัยกลางคน ที่มีค่าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 20.00 – 24.99 ร้อยละ 19.1 ) ส่วนสตรีวัยกลางคนที่มีค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 30.00 ขึ้นไป มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงน้อยที่สุด ( ร้อยละ 5.1 ) รองลงมา คือ ส่วนสตรีวัยกลางคนที่มี ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 20.00 ( ร้อยละ 13.6 ) และสตรีวัยกลางคนที่มีค่าดัชนีมวลกาย 30.00 ขึ้นไปมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำมากกว่ากลุ่มอื่น ( ร้อยละ 35.9 ) จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ดัชนีมวลกายของสตรีวัยกลางคน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมของสตรีวัยกลางคน



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.47 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

ปัจจัยส่วนบุคคล	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		$\chi^2$	df	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
อายุ ( n = 433 )									
40 - 44 ปี ( n = 104 )	15	14.4	65	62.5	24	23.1			
45 - 49 ปี ( n = 125 )	25	20.0	71	56.8	29	23.2	9.66	6	0.13
50 - 54 ปี ( n = 107 )	15	14.0	72	67.2	20	18.7			
55 - 59 ปี ( n = 97 )	26	26.8	57	58.8	14	14.4			
สถานภาพสมรส ( n = 433 )									
โสด ( n = 48 )	10	20.2	26	54.2	12	25.0			
คู่ ( n = 311 )	57	18.3	194	62.4	15	20.3	1.27	4	0.86
หม้าย/หย่า/แยก ( n = 74 )	15	20.3	47	63.5	12	16.2			



ตารางที่ 4.47 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

ปัจจัยส่วนบุคคล	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		$\chi^2$	df	P-Value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
<b>ระดับการศึกษา (n = 433)</b>									
ไม่ได้รับการศึกษา - ประถมศึกษา (n = 18)	3	16.7	14	77.8	1	5.6			
มัธยมศึกษาตอนต้น - มัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 329)	71	21.6	209	63.5	71	21.6	19.58	6	0.003
ประกาศนียบัตร - อนุปริญญา (n = 34)	13	38.2	15	44.1	6	17.6			
ปริญญาตรี - สูงกว่าปริญญาตรี (n = 52)	16	30.8	27	51.9	9	17.3			
<b>อาชีพ (n = 433)</b>									
ไม่ได้ประกอบอาชีพ / แม่บ้าน (n = 78)	12	15.4	50	64.1	16	20.5			
เกษตรกรรม (n = 109)	15	13.8	72	66.1	22	20.2			
รับจ้าง (n = 74)	16	21.6	47	63.5	11	14.9	22.10	8	0.005
ค้าขาย (n = 137)	16	11.7	91	66.4	30	21.9			
รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ (n = 35)	15	42.9	15	42.9	5	14.3			

ตารางที่ 4.47 (ต่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

ปัจจัยส่วนบุคคล	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		$\chi^2$	df	P-Value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
<b>รายได้ ( n = 433 )</b>									
น้อยกว่าและเท่ากับ 5,000 บาท ( n = 249 )	37	14.9	160	64.3	52	20.9			
5,001 – 10,000 บาท ( n = 105 )	13	12.4	71	67.6	21	20.0	13.41	6	0.03
10,001 – 15,000 บาท ( n = 16 )	4	25.0	9	56.3	3	18.8			
มากกว่าและเท่ากับ 15,001 ขึ้นไป ( n = 63 )	20	31.7	35	55.6	8	12.7			
<b>ดัชนีมวลกาย ( n = 433 )</b>									
น้อยกว่า 20.00 ( n = 66 )	9	13.6	45	68.2	12	18.2			
20.00 – 24.99 ( n = 183 )	35	19.1	115	62.8	33	18.0	11.00	6	0.08
25.00 – 29.99 ( n = 145 )	28	19.3	92	63.4	25	17.2			
30.00 ขึ้นไป ( n = 39 )	2	5.1	23	59.0	14	35.9			

## ส่วนที่ 5 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ได้แก่ ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังแสดงในตารางที่ 4.48 มีรายละเอียดสรุปได้ ดังนี้

### การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้ประโยชน์ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ( $p - value = 0.24$ ) จากตารางที่ 4.48 เมื่อเปรียบเทียบภายในในกลุ่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับปานกลางจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ( ร้อยละ 59.8 ) และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับสูงน้อยที่สุด ( ร้อยละ 19.3 ) ,พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำ( ร้อยละ 20.9 ) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำ จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับปานกลางมากที่สุด ( ร้อยละ 72.0 ) และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำและระดับสูงในจำนวนที่เท่ากัน ( ร้อยละ 14.0 ) และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำ แต่กลับมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับปานกลางมากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับปานกลาง ( ร้อยละ 72.0 เปรียบเทียบ ร้อยละ 59.8 ) ตามลำดับและกลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ประโยชน์ระดับปานกลางมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำมากกว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำ

### การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

ผลการศึกษา พบว่าการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ( $p - value = .001$ ) จากตารางที่ 4.48 เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน ที่มีการรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับสูงก็มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับสูงน้อยเช่นกัน ( ร้อยละ 4.3 ) กลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับต่ำถึงระดับปานกลาง จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง และระดับปานกลางมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับสูง จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน



## การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัย กลางคน

ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน ( $p\text{-value} = .02$ ) จากตารางที่ 4.46 เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรีวัยกลางคน ที่มีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลระดับปานกลางจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับปานกลาง และสูงมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับต่ำและกลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ระดับต่ำก็มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับปานกลางมากกว่ากลุ่มตัวอย่างอื่น ( ตาราง 4.48 )



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.48 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

ปัจจัยส่วนบุคคล	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		$\chi^2$	df	P-Value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	74	19.3	229	59.8	80	20.9	2.79	2	0.24
1.1 ระดับปานกลาง									
1.2 ระดับต่ำ	7	14.0	36	72.0	7	14.0			
2. การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	40	4.3	47	50.5	6	6.5			
2.1 ระดับสูง									
2.2 ระดับปานกลาง	36	14.1	174	68.2	45	17.6	75.07	4	0.001
2.3 ระดับต่ำ	5	5.9	44	51.8	36	42.4			
3. การรับรู้ทัศนคติทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	73	19.9	227	62.0	66	18.0	7.19	2	.027
3.1 ระดับปานกลาง									
3.2 ระดับต่ำ	8	11.9	38	56.7	21	31.3			

## ส่วนที่ 6 วิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล จำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย

ผลการศึกษา ความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของสตรีวัยกลางคนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลของจังหวัดสระบุรี จากตารางที่ 4.49 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน มีความแตกต่างกันตามเขตที่อยู่อาศัย ดังนี้ คือ

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่ากลุ่มสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับใกล้เคียงกันกับกลุ่มสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ทั้ง 3 ระดับ คือ ระดับสูง ปานกลาง ต่ำ

จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ไม่มีความแตกต่างกันตามเขตที่อยู่อาศัยอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (  $p$  - value = .94 )

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลเกือบเท่าตัว พบร้อยละ 26.8 และ ร้อยละ 10.3 ตามลำดับ

จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันตามเขตที่อยู่อาศัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (  $p$  - value = .001 )

3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ระดับสูงและระดับปานกลางมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลดังนี้ ระดับสูง ร้อยละ 20.9 และ 16.4 ตามลำดับและ ระดับปานกลาง ร้อยละ 68.6 และร้อยละ 61.5 ส่วนระดับต่ำพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการระดับต่ำมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาล ร้อยละ 22.1 และร้อยละ 10.5 ตามลำดับ

จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ มีความแตกต่างกันตามเขตที่อยู่อาศัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (  $p$  - value = .004 )

4. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับสูงมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล พบร้อยละ 23.6 และร้อยละ 11.3 ตามลำดับ และระดับปานกลางพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 74.6 และร้อยละ 60.5 ตามลำดับ

จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความแตกต่างกันตามเขตที่อยู่อาศัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (  $p$  - value = .002 )



5. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับสูงมากกว่ากลุ่มสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 21.4 และร้อยละ 14.1 ตามลำดับ ส่วนระดับปานกลางและระดับต่ำใกล้เคียงกัน

จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดไม่มีความแตกต่างกันตามเขตที่อยู่อาศัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (  $p$  - value = 0.14 )



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4.49 ความแตกต่างของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลจำนวนตามเขตที่อยู่อาศัย

ปัจจัยส่วนบุคคล	สูง		ปานกลาง		ต่ำ		$\chi^2$	df	P-Value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ									
1.1 ในเขตเทศบาล	37	16.8	158	71.8	25	11.4	0.11	2	0.94
1.2 นอกเขตเทศบาล	34	16.0	156	73.2	23	10.8			
2. ด้านการออกกำลังกาย									
2.1 ในเขตเทศบาล	59	26.8	113	51.4	48	21.8	29.0	2	0.001
2.2 นอกเขตเทศบาล	22	10.3	103	48.4	88	41.3			
3. ด้านโภชนาการ									
2.1 ในเขตเทศบาล	46	20.9	151	68.6	23	10.5	11.03	3	0.004
2.2 นอกเขตเทศบาล	35	16.4	131	61.5	47	22.1			
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล									
4.1 ในเขตเทศบาล	52	23.6	133	60.5	35	15.9	12.90	2	.002
4.2 นอกเขตเทศบาล	24	11.3	159	74.6	30	14.1			
5. ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ									
5.1 ในเขตเทศบาล	47	21.4	134	60.9	39	17.7			
5.2 นอกเขตเทศบาล	30	14.1	141	66.2	42	19.7	3.39	2	0.14