

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสตรีวัยกลางคนจังหวัดสระบุรี

นางสาวเพ็ญศรี เทียมสุข

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2546

ISBN 974-17-5188-5

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

HEALTH PROMOTING BEHAVIORS AND RELATED FACTORS
AMONG MIDDLE - AGED WOMEN IN SARABURI PROVINCE

Miss Pensri Threamsuk

ศูนย์วิทยทรัพยากร

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

Department of Preventive and Social Medicine

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2003

ISBN 974-17-5188-5

หัวข้อวิทยานิพนธ์

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสตรีวัยกลางคน
จังหวัดสระบุรี

โดย

นางสาวเพ็ญศรี เทียมสุข

สาขาวิชา

เวชศาสตร์ชุมชน

อาจารย์ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์กิตติคุณแพทย์หญิงทังสนี นุชประยูร

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

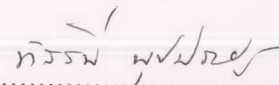
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์


คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

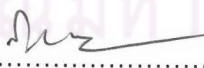

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(ศาสตราจารย์นายแพทย์ภิรมย์ กมลรัตนกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์นายแพทย์องอาจ วิพุธศิริ)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ศาสตราจารย์กิตติคุณแพทย์หญิงทังสนี นุชประยูร)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์)


..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์นายแพทย์สุรศักดิ์ ฐานีพานิชกุล)

เพ็ญศรี เทียมสุข : พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสตรีวัยกลางคนจังหวัดสระบุรี (HEALTH PROMOTING BEHAVIORS AND RELATED FACTORS AMONG MIDDLE-AGED WOMEN IN SARABURI PROVINCE) อ.ที่ปรึกษา : ศาสตราจารย์กิตติคุณแพทย์หญิงทัศนีย์ นุชประยูร, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : ผศ. สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์, 185 หน้า ISBN 974-17-5188-5

การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีสามารถป้องกันการเกิดโรคในสตรีวัยกลางคนได้ โดยการศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสตรีวัยกลางคนในจังหวัดสระบุรี เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบเอง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 433 ราย ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนและการสุ่มอย่างง่าย เก็บข้อมูลในระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2547 – 31 มีนาคม 2547

ผลการศึกษาพบว่า สตรีวัยกลางคนมีอายุเฉลี่ย 49.3 ปี ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 24.3 กิโลกรัม/เมตร² ร้อยละ 66.1 ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 46.7 เป็นสตรีอยู่ในวัยหมดประจำเดือน 3 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 50.8 ของสตรีวัยกลางคนอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล ส่วนใหญ่มีอาชีพแม่บ้านและรับจ้างร้อยละ 25.5 ส่วนสตรีที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 38.5 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม รายได้เฉลี่ยของครอบครัวเท่ากับ 8,016 บาท / เดือน และร้อยละ 66.3 มีภาวะเครียด

สตรีวัยกลางคนส่วนใหญ่ ร้อยละ 88.6 ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และร้อยละ 88.3 ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล รับรู้ถึงประโยชน์ของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดีปานกลาง : การตรวจร่างกายประจำปี การตรวจเช็คมะเร็งปากมดลูก การไปพบแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บป่วยแต่แรก การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และผลดีของการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยที่มากกว่าครึ่งไม่มีอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ 62.6) และร้อยละ 72.5 ของสตรีวัยกลางคน ปฏิบัติตามคำแนะนำในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งพบว่า ครึ่งหนึ่งของสตรีวัยนี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ร้อยละ 37 ขาดการออกกำลังกาย ร้อยละ 65.1 มีการเลือกรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีจำนวนน้อย (ร้อยละ 27.7) มักรับประทานอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ร้อยละ 66.7 มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีระดับปานกลาง และในสตรีวัยนี้มีจำนวนเล็กน้อย (ร้อยละ 17.8) ที่มีกิจกรรมลดความเครียดอยู่ในระดับสูง

จากการศึกษานี้ พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การศึกษา อาชีพ และรายได้ การรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และยังพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมโภชนาการ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของสตรีวัยกลางคนทั้งที่อาศัยอยู่ในเขตและนอกเขตเทศบาล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นควรสนับสนุนโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในสตรีวัยกลางคน โดยเฉพาะในเรื่องการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การจัดการความเครียด และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งในเขตและนอกเขตเทศบาล

ภาควิชา เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

สาขาวิชา เวชศาสตร์ชุมชน

ปีการศึกษา 2546

ลายมือชื่อนิสิต..... เพ็ญศรี เทียมสุข

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... ทัศนีย์ นุชประยูร

ลายมืออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม..... สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์

4575237430 : MAJOR COMMUNITY MEDICINE

KEY WORDS : HEALTH PROMOTING BEHAVIOR / MIDDLE - AGED WOMEN

PENSRI THREAMSUK : HEALTH PROMOTING BEHAVIORS AND RELATED FACTORS AMONG MIDDLE - AGED WOMEN IN SARABURI PROVINCE. THESIS ADVISOR : PROF. THASSANEE NUCHPRAYOON, THESIS COADVISOR : ASST. PROF. SOMRAT LERTMAHARIT, 18๕ pp. ISBN 974-17-5188-5

Good health promoting behavior can prevent diseases in the middle-aged women. The purpose of this descriptive study was to determine the health promoting behaviors and related factors of middle aged women in Saraburi province. Self-administered questionnaires were sent to 443 women who were randomly selected by multistage cluster sampling and simple random sampling during February 1st to March 31st, 2004.

The results revealed that the sample was 49.3 years on average. The body mass index (BMI) was 24.3 kg/m². 66.1% had no recent physical illness, 46.7% were menopausal. Three fourths were married. Of 50.8% of women who lived in the municipal area, 25.5% were housewives, 25% worked as employees, while those lived in suburb, 38.5% worked in agriculture. The mean income of the middle aged women was 8,016 bahts per month and 66.3% of them reported stress.

The majority (88.6% in municipal and 88.3% in suburb area) recognized the benefit of health promoting behaviors, including annual physical check up, physical exercise, stress reduction activities, healthy diet and the influence of interpersonal relationship. More than half (62.6%) reported no obstacles to practice health promoting behaviors. Most women (72.5%) followed healthy practice recommendation. Half of them exercised moderately, while 37% did not exercise adequately. Furthermore, most women (65.1%) moderately ate healthy diet and a few (27.7%) strictly ate, and 66.7% maintained moderately good interpersonal relationship. Few women (17.8%) highly took stress-reduction activities.

It was shown from this study that there were statistically significant association between health promoting behaviors and personal factors – education, income, perceived obstacles of practice and influence of interpersonal relationship. There was also statistically significant difference in exercise behavior, healthy diet and influence of interpersonal relationship between those who lived in the municipal and in suburb area. Therefore, health promotion program for the middle-aged women should be emphasized, particularly on physical exercise, healthy diet and influence of interpersonal relationship.

Department of Preventive and Social Medicine

Field of study: Community Medicine

Academic year 2003

Student's signature..... *Pensri Threamsuk*

Advisor's signature..... *Thassanee Nuchprayoon*

Co-advisor's signature..... *Somrat Lertmaharit*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างยิ่งจาก ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงกิตติคุณทัตสนี นุชประยูร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรัตน์ เลิศมหาฤทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำช่วยเหลือ ชี้แนะในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่และให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์นายแพทย์องอาจ วิพุดศิริ ที่กรุณาเป็นประธานในการสอบวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคมทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในระหว่างการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์นายแพทย์สุรศักดิ์ ฐานีพานิชสกุล นายแพทย์ 9 ประจำภาควิชาสูติ-นรีเวช ที่กรุณาสละเวลามาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ของเครื่องมือวิจัย รวมทั้งให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระบุรี ที่อนุญาติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการประสานการเก็บข้อมูล ตลอดจนสตรีวัยกลางคนทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณ เพื่อนนิสิตปริญญาโท สาขาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอดระยะเวลาของการทำวิจัยในครั้งนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฐ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามการวิจัย.....	5
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
1.4 สมมติฐานการวิจัย.....	6
1.5 กรอบแนวคิด.....	7
1.6 นิยามเฉพาะของคำศัพท์ในการวิจัย.....	8
1.7 ข้อตกลงเบื้องต้น.....	9
1.8 ข้อยกเว้นในการวิจัย.....	10
1.9 ปัญหาทางจริยธรรม.....	10
1.10 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
2. ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ.....	11
2.2 แบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์.....	12
2.3 สภาพปัญหาสุขภาพอนามัยของสตรีวัยกลางคน.....	16
2.4 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยกลางคน.....	20
2.5 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน.....	28
2.6 ปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน.....	32
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	39
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52

	หน้า
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	137
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	137
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	143
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	151
5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	152
รายการอ้างอิง.....	153
ภาคผนวก.....	157
แบบสอบถาม.....	158
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	172
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	173



 ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1.1 อายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดจำแนกตามเพศ(2523-2558).....	1
2.1 ร้อยละของการเจ็บป่วยของผู้หญิงอายุระหว่าง 50-59 ปี จำแนกตามกลุ่มอายุ.....	18
2.2 เปรียบเทียบสัดส่วนการเจ็บป่วยระหว่างผู้หญิงอายุ 50-59 ปีที่อยู่ในเมืองกับในชนบท....	19
2.3 ร้อยละของความเจ็บป่วยที่ผู้หญิงอายุ 50-59 ปี รายงานมากที่สุด ใน 7 ลำดับแรก จำแนกตามที่อยู่ภาคต่างๆ.....	20
2.4 แสดงระดับของสเตียรอยด์คอร์ติซอลในกระแสเลือดของสตรีวัยหลังหมดระดู.....	21
2.5 แสดงอาการต่างๆที่พบในสตรีวัยกลางคนที่อยู่ในวัยใกล้หมดระดูอายุ 45-54 ปี.....	22
3.1 แสดงการใช้วิธีการวิเคราะห์ทางสถิติ.....	55
4.1 จำนวน และร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกตาม เขตที่อยู่อาศัย อายุ สถานภาพ สมรส ศาสนา และระดับการศึกษา โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย.....	59
4.2 จำนวน และร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกตามอาชีพ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย	61
4.3 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกตาม จำนวนบุตร จำนวนสมาชิกใน ครอบครัว ดัชนีมวลกาย ของสตรีวัยกลางคน โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย...	63
4.4 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกตามปัจจัยภาวะสุขภาพ ของสตรีวัย กลางคน โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย	65
4.5 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกภาวะการประจำเดือนของสตรีวัย กลางคน โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย	67
4.6 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคน จำแนกภาวะเครียดของสตรีวัยกลางคน โดยรวม และจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย.....	68
4.7 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคนจำแนกตามอาการใกล้หมดประจำเดือน โดยรวม ของสตรีวัยกลางคน	69
4.8 จำนวนและร้อยละของสตรีวัยกลางคนจำแนกตามอาการใกล้หมดประจำเดือน และเขต ที่อยู่อาศัย ของสตรีวัยกลางคน	70
4.9 จำนวนและร้อยละ ของการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนก เป็นรายข้อ.....	71
4.10 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่ง ตามระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	73

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.11 จำนวนและร้อยละ ของการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกเป็นรายข้อ.....	74
4.12 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งตามระดับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	76
4.13 จำนวน ร้อยละ ของเหตุผลของอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม จำแนกเป็นรายข้อ.....	78
4.14 อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	80
4.15 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งตามระดับการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	82
4.16 จำนวนและร้อยละ ของระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของสตรีวัยกลางคนในภาพรวม	82
4.17 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของสตรีวัยกลางคน รายข้อ.....	83
4.18 จำนวนและ ร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพแบ่งตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	85
4.19 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคน....	86
4.20 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของสตรีวัยกลางคน.....	87
4.21 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแบ่งตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	88
4.22 จำนวน และร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการของสตรีวัยกลางคน รายข้อ	89
4.23 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการแบ่งตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	91
4.24 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของสตรีวัยกลางคนรายข้อ.....	92
4.25 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบ่งตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	95

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.26 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการ ความเครียดของสตรีวัยกลางคน.....	96
4.27 จำนวน และร้อยละ ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการ ความเครียดแบ่งตามระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	97
4.28 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่ง ตามระดับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เปรียบเทียบในเขต เทศบาล และนอกเขตเทศบาล	98
4.29 เปรียบเทียบจำนวน และ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าเห็นด้วยกับการปฏิบัติ กรรมส่งเสริมสุขภาพในข้อนั้นๆของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ใน และนอกเขตเทศบาล	99
4.30 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่ง ตามระดับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เปรียบเทียบในเขต เทศบาล และนอกเขตเทศบาล	100
4.31 เปรียบเทียบจำนวน และ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีอุปสรรคต่อการปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในข้อนั้นๆของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล	101
4.32 เหตุผลของการมีอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างสตรี วัยกลางที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล จำแนกเป็นรายชื่อ	103
4.33 เหตุผลของการมีอุปสรรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง สตรีวัยกลางที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล จำแนกเป็นรายชื่อ	107
4.34 จำนวน และร้อยละ ของการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อ การปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งตามระดับการรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล	112
4.35 เปรียบเทียบจำนวน และ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่าเห็นด้วยกับอิทธิพลความ สัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในข้อนั้นๆ	113
4.36 จำนวน และร้อยละ ของ ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนเปรียบ เทียบในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล	114
4.37 จำนวน และร้อยละ ของ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพแบ่งตามระดับของพฤติกรรม เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขต เทศบาล	115

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า	
4.38	เปรียบเทียบ จำนวน และ ร้อยละของ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในข้อนั้นๆของความคิดเห็นความรับผิดชอบต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล	116
4.39	จำนวน และร้อยละ ของ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแบ่งตามระดับของพฤติกรรม เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล....	117
4.40	เปรียบเทียบ จำนวน และ ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในข้อนั้นๆของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล	118
4.41	จำนวน และร้อยละ ของ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบ่งตามระดับของพฤติกรรม เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล	119
4.42	เปรียบเทียบ จำนวน และ ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีการไม่บริโภคอาหารในแต่ละข้อของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล	120
4.43	จำนวน และร้อยละ ของ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบ่งตามระดับของพฤติกรรม เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล	121
4.44	เปรียบเทียบ จำนวน และ ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละข้อของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล	122
4.45	จำนวน และร้อยละ ของ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดแบ่งตามระดับของพฤติกรรม เปรียบเทียบในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล	123
4.46	เปรียบเทียบ จำนวน และ ร้อยละของ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีการใช้วิธีการดังกล่าวเมื่อเกิดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในและนอกเขตเทศบาล	124
4.47	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน	128
4.48	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน	133
4.49	ความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย	136

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
2.1 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ปี 1996.....	15
2.2 แบบแผนของสาเหตุการเกิดอารมณ์เศร้าในผู้หญิงช่วงหมดประจำเดือน.....	27
3.1 แสดงขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง.....	41



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย