ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์

ไพลิน อำไพ[*a], จีระเดช อินทเจริญศานต์[**], สุจิตรา ทรงยินดี[**]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 187 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน Chi-square test

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง 121 คน ร้อยละ 64.7 และเป็นเพศชาย 66 คน ร้อยละ 35.3 มีอายุ 46 ปีขึ้นไป 78 คน ร้อยละ 41.7 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับเหมาะสม 162 คน คิดเป็นร้อยละ 86.6 ไม่เหมาะสม 25 คน ร้อยละ 13.4 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ไม่เหมาะสม 141 คน ร้อยละ 75.4 พฤติกรรมเหมาะสม 46 คน ร้อยละ 24.6

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนอายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน คณะ และตำแหน่งทางวิชาการ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งงานวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคในระยะยาว โดยมีการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ; การดูแลสุขภาพตนเอง; บุคลากร; ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์

[*] อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
[**] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
[a] Corresponding author: ไพลิน อำไพ Email: pailin@srru.ac.th
รับบทความ: 27 ก.พ. 69; รับบทความแก้ไข: 20 มี.ค. 69; ตอบรับตีพิมพ์: 23 มี.ค. 69; ตีพิมพ์ออนไลน์: 24 พ.ค. 69

Factors Associated with Self-Care Behavior among Personnel at an Institution in Surin Province

Phailin Amphai[*], Jeeradach Intajarurnsan[**], Sujittar Songyindee[**]

Abstract

This descriptive research aimed to examine factors associated with self-care health behaviors among personnel at a higher education institution in Surin province. Samples consisted of 187 participants. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequencies, percentages, means, and standard deviations. Inferential statistics used to analyze factors related to self-care health behaviors was chi-square tests.

Results showed that the samples comprised of 121 females (64.7%) and 66 males (35.3%), with 78 individuals (41.7%) aged 46 years and older. Among the total samples, 162 individuals (86.6%) demonstrated appropriate level of health literacy, while 25 individuals (13.4%) had inappropriate level of health literacy. Concerning self-care health behaviors, 141 individuals (75.4%) exhibited inappropriate health behaviors, while 46 individuals (24.6%) demonstrated appropriate health behaviors.

In investigating factors associated with self-care behaviors among personnel in a higher education institution in Surin province, there was a significant association between gender and self-care behaviors ($p<0.05$). In the contrary, age, marital status, educational level, monthly income, faculty, and academic positions showed no significant association with self-care behaviors. This study provides valuable insights for developing interventions aimed at reducing risk behaviors and preventing diseases in the long-term diseases, thereby promoting appropriate self-care health behaviors.

Keywords: Health behaviors; Self-care; Personnel; Related factors

[*] Lecturer, Faculty of Science and Technology, Surindra Rajabhat University
[**] Assistant Professor, Faculty of Science and Technology, Surindra Rajabhat University
[a] Corresponding author: Phailin Amphai Email: pailin@srru.ac.th
Received: Feb. 27, 26; Revised: Mar. 20, 26; Accepted: Mar. 23, 26; Published Online: May 24, 26

บทนำ

การมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ของประชากรวัยทำงาน ย่อมทำให้การพัฒนาประเทศมีความมั่นคง ประชากรวัยทำงานเป็นกลุ่มประชากรหลักในการสร้างผลผลิต และต้องดูแลกลุ่มประชากรวัยอื่น ๆ ของประเทศ การมีสุขภาพดีจึงเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ให้มีดุลยภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ[1] ดังนั้นสถานะสุขภาพของประชากรวัยทำงานสามารถบ่งบอกถึงสภาวะสุขภาพของประชากร สำนักงานสถิติแห่งชาติสำรวจข้อมูลภาวะการทำงานของประชากร ในช่วงไตรมาสที่ 1 ปี พ.ศ. 2568 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรวัยแรงงานหรือผู้มีอายุ 15 ปีขึ้นไป 59.36 ล้านคน เป็นผู้อยู่ในกำลังแรงงาน 40.09 ล้านคน (ร้อยละ 67.53) และเป็นผู้อยู่นอกกำลังแรงงาน 19.28 ล้านคน (ร้อยละ 32.47) โดยผู้อยู่ ในกำลังแรงงาน 40.09 ล้านคน ประกอบด้วยผู้มีงานทำ 39.38 ล้านคน (ร้อยละ 98.25) และผู้ว่างงาน 0.36 ล้านคน[2]

การดูแลสุขภาพตนเองเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพราะในความเป็นจริงการดูแลรักษาความเจ็บป่วยหรือดูแลสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นอยู่กับตัวประชาชนเองเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น การจะพัฒนาภาวะสุขภาพของบุคคลหรือประชาชนให้ประสบผลสำเร็จ จะต้องส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นสำคัญ[3] และในการดูแลสุขภาพตนเอง พฤติกรรมของบุคคลมีความสำคัญต่อภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพที่ดีของบุคคลส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลจึงมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับบุคคล ตลอดระยะของภาวะสุขภาพดีและการเจ็บป่วย[4] ในปัจจุบันพบว่า ปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพในระดับบุคคล และมีผลต่อประสิทธิภาพของการทำงาน คือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ Non-communicable diseases (NCDs) ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรม การออกกำลังกาย พฤติกรรมการนอน ความเครียด หรือแม้กระทั่งสุขภาพช่องปาก โดยสาเหตุเหล่านี้สามารถป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ในกลุ่มวัยทำงานมีปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีความรุนแรงขึ้น โดยอัตราผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยรายใหม่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น สำหรับผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จาก 481.4, 541.0 และ 579.8 ต่อแสนประชากร และอัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัยรายใหม่ 1,102.4, 1,113.9 และ 1,189.34 ต่อแสนประชากร จากปี พ.ศ. 2564 ถึง พ.ศ. 2566 ตามลำดับ ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ครอบคลุมตามความเสี่ยง ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การนอน การดูแลสุขภาพช่องปาก และความเสี่ยงอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ[5]

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ทำผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ เนื่องจากสถานศึกษาแห่งนี้มีบุคลากร ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย ซึ่งบุคลากรส่วนใหญ่มีภาระที่ต้องรับผิดชอบ ทั้งที่ทำงานและการดูแลสมาชิกในครอบครัว จึงอาจก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ซึ่งถ้าภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานอาจส่งผลกระทบทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ นอกจากนั้นด้วยเวลาที่จำกัดในแต่ละวันหรือเนื่องจากความเหน็ดเหนื่อยในภาระกิจการงาน ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพและปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตนเอง เช่น การออกกำลังกายพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อคลายความเครียด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อการแก้ปัญหาสุขภาพในสภาวะ

ปัจจุบัน โดยการแก้ปัญหาสาธารณสุขและการพัฒนาสุขภาพมีความจำเป็นที่จะต้องใช้กระบวนการทางสุขศึกษาอันเป็นกระบวนการทางพฤติกรรมศาสตร์ ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ซึ่งครอบคลุมถึงพฤติกรรมในการป้องกันโรคการส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสุขภาพ[6] จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ ให้มีพฤติกรมสุขภาพที่พึงประสงค์และมีสุขภาพที่ดีต่อไปเพราะคนที่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองดีจะมีแนวโน้มในการเจ็บป่วยลดลงซึ่งสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจะมีพลังในการใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

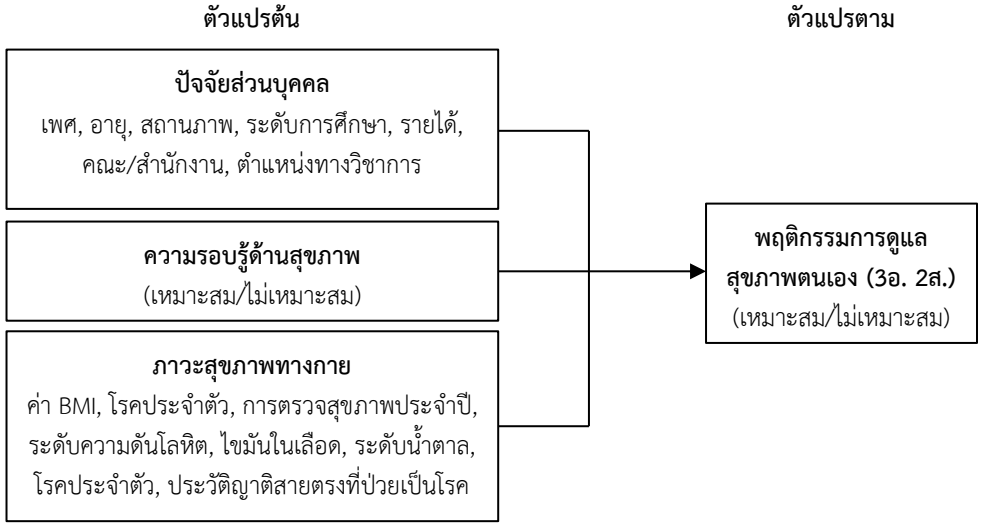
1. ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์
2. ศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์
3. ศึกษาภาวะสุขภาพทางกายของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์
4. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
2. ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
3. ภาวะสุขภาพทางกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ แสดงกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ เก็บข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม ถึงกันยายน 2568 โดยมีรูปแบบการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 350 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 187 คนซึ่งกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยด้วยการใช้สูตรของ Taro Yamane[7] กำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นที่ 95% และได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified sampling)

เกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ เป็นบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ ยินยอมให้ข้อมูลและสามารถพูด ฟัง อ่านและเขียนภาษาไทยได้ ส่วนเกณฑ์การคัดออกคือ ขอถอนตัวจากโครงการวิจัย และมีโรคประจำตัวที่รุนแรง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความเที่ยงตรงในเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน นำแบบสอบถามปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้สมบูรณ์จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับประชาชนวัยทำงานที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าเท่ากับ 0.74 และปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพก่อนนำไปใช้ในการศึกษา

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

ผู้วิจัยชี้แจงการตอบแบบสอบถามและให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม กรณีพบแบบสอบไม่สมบูรณ์ให้ตอบแบบสอบถามอีกครั้ง ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสอบถาม จำนวน 187 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ คณะ/สำนักงาน ตำแหน่งทางวิชาการจำนวน 7 ข้อ ส่วนที่ 2 ภาวะสุขภาพ ประกอบด้วย ค่า BMI โรคประจำตัว การตรวจสุขภาพประจำปี ความดันโลหิต ไขมันในเลือด ระดับน้ำตาล โรคประจำตัว ประวัติญาติสายตรงที่ป่วยเป็นโรค จำนนวน 7 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเป็นคำถามแบบถูกผิด จำนวน 16 ข้อ[8] โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ตอบไม่ถูกต้องได้ 0 คะแนน ตอบถูก 1 คะแนน ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง จำนวน 20 ข้อ ตามหลัก 3 อ. 2 ส [8]

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้ในการหา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Chi-square test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคน มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ หนังสือเลขที่ใบรับรอง HE 672065 วันที่ 6 มีนาคม 2568 โดยผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการทำวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิ์ในการถอนตัวจากโครงการ การรักษาความลับของข้อมูลในการนำเสนอผลวิจัยและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 64.7 และเพศชาย ร้อยละ 35.3 ส่วนใหญ่อายุ 46 ปีขึ้นไป ร้อยละ 41.7 รองลงมาอายุต่ำกว่า 40 ปี ร้อยละ 31.6 และ 41-45 ปี ร้อยละ 26.7 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 59.4 รองลงมามีสถานภาพโสด ร้อยละ 39.6 และอื่น ๆ ร้อยละ 1.1 ส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับปริญญาโท ร้อยละ 66.8 รองลงมาคือปริญญาเอก ร้อยละ 33.2 ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 40,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 78.6 รองลงมามีรายได้ 30,001-40,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 15.0 และน้อยกว่า 30,000 บาท ร้อยละ 6.4 ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานที่คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 25.7 รองลงมาคือคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 21.5 และคณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 15.5 ส่วนใหญ่จะเป็นอาจารย์ ร้อยละ 64.7 รองลงมาคือผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยละ35.7 เกี่ยวกับภาวะสุขภาพ น้ำหนักส่วนใหญ่ ปกติ ร้อยละ 45.1 รองลงมาคือท้วมและโรคอ้วนระดับ 1 ร้อยละ 20.1 และ โรคอ้วนระดับ 2 ร้อยละ 7.6 ส่วนใหญ่เส้นรอบเอวปกติ ร้อยละ 65.2 รองลงมาอ้วนลงพุง ร้อยละ 34.8 ส่วนใหญ่เคยตรวจสุขภาพ ช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 61.5 รองลงมาคือ 6 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 17.6 และ 1 ปีที่ผ่านมา ร้อยละ 10.2 ส่วนใหญ่มีระดับความดันโลหิตค่อนข้างสูง ร้อยละ 45.9 รองลงมามีระดับความดันโลหิตปกติ ร้อยละ 42.9 และมีความดันโลหิตสูง ร้อยละ 8.8 ส่วนใหญ่ไขมันในเลือดปกติ ร้อยละ 67.4 รองลงมาคือไม่ทราบระดับไขมันในเลือด ร้อยละ 24.6 และระดับไขมันในเลือดปานกลาง ร้อยละ3.7 ส่วนใหญ่มีระดับน้ำตาลในเลือดปกติ ร้อยละ 74.3 รองลงมา ไม่ทราบระดับน้ำตาลในเลือด ร้อยละ 21.4 และระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับเสี่ยง ร้อยละ 3.2 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 80.2 รองลงมา มีโรคประจำตัว ร้อยละ 19.8

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของระดับความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ (n=187)

ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เหมาะสม (10-13 คะแนน)	162	86.6
ไม่เหมาะสม (<10 คะแนน)	25	13.4
		$\bar{x}$=15.18, SD=1.40, Min=9, Max=16

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ระดับเหมาะสมจำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 86.6 รองลงมาไม่เหมาะสม จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 13.4 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง (n=187)

ระดับพฤติกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เหมาะสม (60-79 คะแนน)	46	24.6
ไม่เหมาะสม (<60 คะแนน)	141	75.4
		$\bar{x}$=54.82, SD=0.40, Min=57, Max=91

จากตารางที่ 2 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ส่วนใหญ่มีไม่เหมาะสม จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 75.4 รองลงมาเหมาะสม จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 24.6 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ (n=187)

ข้อมูลทั่วไป	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์		χ^2	p-value
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม		
เพศ			0.08	0.05
ชาย	42 (63.6)	24 (36.4)		
หญิง	99 (81.8)	22 (18.2)		
อายุ (ปี)			0.91	0.86
น้อยกว่า 40	40 (67.8)	19 (32.2)		
41-45	36 (72.0)	14 (28.0)		
46 ขึ้นไป	65 (83.3)	13 (16.7)		
สถานภาพ			0.55	0.58
โสด/หย่าร้าง	54 (73.0)	20 (27.0)		
สมรส	86 (77.5)	25 (22.5)		
ระดับการศึกษา			0.65	0.72
ปริญญาโท	93 (74.4)	32 (25.6)		
ปริญญาเอก	48 (77.4)	14 (22.6)		
รายได้ต่อเดือน (บาท)			0.30	0.30
น้อยกว่า 30,000	7 (58.3	5 (41.7)		
30,001-40,000	23 (85.2)	4 (14.8)		
40,001 ขึ้นไป	110 (74.8)	37 (25.2)		

ตารางที่ 3 (ต่อ) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ (n=187)

ข้อมูลทั่วไป	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์		χ^2	p-value
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม		
คณะ			0.12	0.18
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	39 (83.0)	8 (17.0)		
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	37 (77.1)	11 (22.9)		
คณะครุศาสตร์	14 (51.9)	13 (48.1)		
คณะวิทยาการจัดการ	23 (79.3)	6 (20.7)		
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	22 (88.0)	3 (12.0)		
คณะเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร	6 (54.5)	5 (45.5)		
ตำแหน่งทางวิชาการ			0.93	0.54
อาจารย์	91 (75.2)	30 (24.8)		
ผู้ช่วยศาสตราจารย์	50 (75.8)	16 (24.2)		

จากตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วน อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และคณะ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง		χ^2	p-value
	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม		
ไม่เหมาะสม	2	1	0.31	0.49
เหมาะสม	147	37		

จากตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง อธิบายได้ว่า ความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05

การอภิปรายผล

ส่วนที่ 1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์ คือ เพศ มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทีนุชา ทันวงศ์[9] ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนกลุ่มเสี่ยง โรคความดันโลหิตสูง อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อาจเป็นเพราะว่า บทบาททางสังคมความตระหนักในด้านสุขภาพ รวมทั้งประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันออกไป ทำให้เพศมีแนวโน้มในการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น

ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ได้แก่ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน คณะ และตำแหน่งทางวิชาการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌามิศญา ตรีวัย[10] ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่าบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ สถานะภาพ ตำแหน่ง จำนวนสมาชิกในครอบครัวรายได้ต่อเดือน ความสามารถในการซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่ว่าจะ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา มีรายได้มากหรือรายได้น้อยแต่ละบุคคลอาจมีอุปนิสัย ทัศนคติ แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเองที่แตกต่างกันออกไป และปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลมากกว่าระดับรายได้ อาจเป็นเพราะความรู้และทัศนคติด้านสุขภาพของแต่ละคนไม่เท่ากันและสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่รวมทั้งวิถีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน และความตั้งใจในการดูแลสุขภาพ แต่ละบุคคลสามารถเลือกวิธีและระดับการดูแลสุขภาพได้ตามความสนใจ ความเชื่อรวมทั้งประสบการณ์ส่วนตัวอีกด้วย

ส่วนที่ 2 ความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในระดับที่เหมาะสมจำนวน 162 คน (ร้อยละ 86.6) รองลงมามีความรอบรู้ในระดับที่ไม่เหมาะสม จำนวน 25 คน (ร้อยละ 13.4) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุคนธ์ธิกา นพเก้า และคณะ[11] ศึกษาเรื่อง ปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิถีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดพิษณุโลก พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพในระดับมาก ระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ ทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อธิบายได้ว่า บุคลากรมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ดี จะทำให้มีแนวโน้ม ในพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวที่ดีด้วย เพราะความรู้เป็นปัจจัยที่เป็นแรงกระตุ้น ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

พบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ส่วนใหญ่ไม่เหมาะสม จำนวน 141 คน (ร้อยละ 75.4) รองลงมา มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเหมาะสม จำนวน 46 คน (ร้อยละ 24.6) ซึ่งไม่สอดคล้องกับพฤกษา มะหลัด และคณะ[12] ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ในอำเภอดงหลวง จังหวัดมุกดาหาร โดยพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 88.50 อธิบายได้ว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองส่วนใหญ่มีไม่เหมาะสม อาจมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมบางอย่างที่ส่งผลต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานไม่สมดุล การละเลยการออกกำลังกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ ความเครียด ความวิตกกังวล การทำงานหนักหรือมีภาระหลายด้านอาจทำให้บุคลากรละเลยการดูแลสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

บุคลากรมีความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในระดับเหมาะสม แต่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองส่วนใหญ่มีไม่เหมาะสม อาจเกิดจากความรู้ ความเข้าใจ หรือทัศนคติที่ไม่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ รวมทั้งสภาพแวดล้อม ครอบครัว เพื่อน และสังคม ข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจ และเวลา ส่งผลให้ไม่สามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์ หรือดูแลสุขภาพตนเองได้เต็มที่ ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากร เพื่อให้มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น และข้อมูลจากงานวิจัยนี้สามารถนำไปใช้ในแนวทางในการออกแบบกิจกรรมช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรคในระยะยาว โดยส่งเสริมให้มีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม

ขอเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เพื่อให้สามารถทราบถึงปัญหาเชิงลึกในการดูแลสุขภาพตนเองของในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสุรินทร์

เอกสารอ้างอิง

1. ประเวศ วะสี. บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพ อภิวัฒน์ชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข; 2541.
2. สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน. กองเศรษฐกิจการแรงงาน. สถานการณ์ด้านแรงงานไตรมาส 1/2568 (มกราคม-มีนาคม 2568) [อินเตอร์เน็ต]. 2568. [เข้าถึงเมื่อ 2568 กุมภาพันธ์ 6]. เข้าถึงได้จาก: https://warning.mol.go.th/uploadFile/pdf/pdf-2025-06-19-1750302214.pdf
3. ทัศนา บุญทอง. แนวคิดของการดูแลสุขภาพตนเองกับการพัฒนาสุขภาพของประชาชน. สารสภาการพยาบาล. กรุงเทพฯ: กรุงสยามการพิมพ์; 2534.
4. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพวัยทำงาน ประจำปีงบประมาณ 2568 [อินเตอร์เน็ต]. 2568 [เข้าถึงเมื่อ 2569 มกราคม 29]. เข้าถึงได้จาก https://hp.anamai.moph.go.th/web-upload/4xceb3b571ddb70741ad132d75876bc41d/tinymce/OPDC/OPDC2568S/IDC37/OPDC2568_IDC3-7_06.pdf
5. กรรณิการ์ สุวรรณโคตร. การพยาบาลกับพฤติกรรมของบุคคล. เอกสารการสอนชุดวิชามโนมติและกระบวนการพยาบาล หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2536.

6. สุดกัญญา พัทวี. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์. นครสวรรค์: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข; 2546.
7. ธานินทร์ ศิลป์จารุ. การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS และ AMSO. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพฯ: บิสซิเนสอาร์แอนด์ดี; 2549.
8. อังศินันท์ อินทรกำแหง. การพัฒนาเครื่องมือและแนวทางการประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. ของกลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี และพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของกลุ่มนักเรียนอายุ 7-14 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2559.
9. ทีนุชา ทันวงศ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนกลุ่มเสี่ยง โรคความดันโลหิตสูง อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี. 2565;5(2):28-43.
10. ณามิศญา ตรีวัย. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช. ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2564 [อินเตอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 2568 มกราคม 29]. เข้าถึงได้จาก: https://hpc11.anamai.moph.go.th/th/owc-64/download/?did=209642&id=83699&reload=
11. สุคนธ์ธิกา นพเก้า, ภูดิท เตชาติวัฒน์, ปัทมา สุพรรณกุล, ศันศนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์. ปัจจัยพยากรณ์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิถีการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดพิษณุโลก. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นนทบุรี. 2560;11(2):1-10.
12. พฤกษา มะหลัด, วรกร วิชัยโย, ธันวา ใจเที่ยง. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอดงหลวง จังหวัดมุกดาหาร. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน. 2566;9(3):147-56.