

# ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มาใช้บริการในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

สุดกัญญา ปานเจริญ \* พย.ม.

**บทคัดย่อ :** การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 200 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติวิเคราะห์ ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนโดยรวมอยู่ในระดับดี การสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนมากที่สุด สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้ร้อยละ 25.80 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ ร้อยละ 38.10 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วารสารสภาการพยาบาล 2552; 24(2) 78-87

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สตรีวัยหมดประจำเดือน

\* อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นวัยที่มีโอกาสประสบกับปัญหาสุขภาพมาก เนื่องจากการที่ รังไข่ทำงานลดลงหรือหยุดการทำงาน ทำให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสตรีทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสังคม ส่งผลให้สตรีที่มีภาวะหมดประจำเดือนมีโอกาสป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น 2-3 เท่า เมื่อป่วยเป็นโรคแล้วอาการของโรคจะมีความรุนแรงและมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าเพศชาย<sup>1</sup>

จากการสำรวจของคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติปี 2541 พบว่าสตรีที่มี อายุระหว่าง 40-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 12.42 ของประชากรทั้งหมด ภาคเหนือมีจำนวนสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไปจำนวน 1,753,650 คน คิดเป็นร้อยละ 17.06 ของประชากรทั้งหมด นับว่าสูงเป็นอันดับสองรองจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดนครสวรรค์เป็นหนึ่งใน 17 จังหวัดภาคเหนือ ซึ่งมีแนวโน้มการเพิ่มจำนวนประชากรสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป<sup>2</sup> จะเห็นได้ว่าสตรีในกลุ่มนี้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงของภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิตของสตรีเปลี่ยนไปจากเดิม มีการรับผิดชอบในครอบครัว สังคม และหน้าที่การงานมากขึ้น ไม่มีเวลาเอาใจใส่ต่อสุขภาพตนเองมากนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ มีโอกาสน้อยในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ไม่มีเวลาไปตรวจสุขภาพ หรือออกกำลังกาย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมามากยิ่งขึ้น สตรีกลุ่มนี้อาจเชื่อว่าอาการเหล่านี้เป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นตามวัยจึงไม่ค่อยไปพบแพทย์และไม่คิดว่าแพทย์จะช่วยอะไรได้<sup>3</sup> สตรีในวัยนี้นับว่าเป็นวัยที่กำลังประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ หากต้องประสบกับปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากการ

เปลี่ยนแปลงของร่างกายร่วมกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติด้วย

จากการเพิ่มจำนวนประชากรสตรีและปัญหาที่อาจพบในกลุ่มสตรีวัยหมดประจำเดือนดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุขจึงบรรจุแผนการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนทั่วประเทศเป็นหนึ่งในนโยบายแผนการพัฒนาระบบสุขภาพ จังหวัดนครสวรรค์เป็นจังหวัดในเขตภาคเหนือตอนล่างที่มีสตรีวัยหมดประจำเดือนมากที่สุด ในปี พ.ศ. 2539 มีจำนวนสตรีในวัยนี้ 195,418 คน หรือร้อยละ 17.32 ของประชากรทั้งจังหวัด<sup>3</sup> ได้ดำเนินการวางแผนงานการส่งเสริมสุขภาพ โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์มอบหมายให้โรงพยาบาล และสถานีอนามัยทุกแห่งในจังหวัดนครสวรรค์รับผิดชอบดำเนินการตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาปัจจัยทางด้านสังคมเศรษฐกิจ ได้แก่ ระดับการศึกษา และรายได้ ตลอดจนการรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งผลในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้สตรีวัยหมดประจำเดือนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

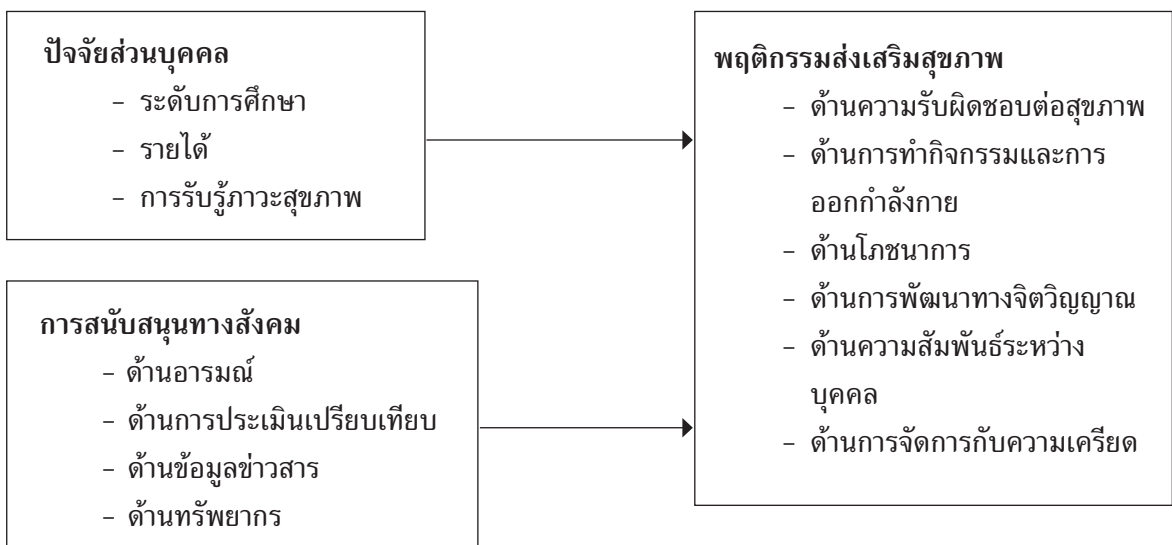
## กรอบแนวคิด

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกรอบแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์<sup>4</sup> โดยแสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความสัมพันธ์ของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยปัจจัยแต่ละด้านประกอบด้วย ลักษณะและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล บุคลิก ลักษณะส่วนบุคคลประกอบด้วย ปัจจัยทางด้านชีวภาพ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มาใช้บริการในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

และปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ ระดับการศึกษา รายได้ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการรับรู้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการกระทำหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแล้วอิทธิพลระหว่างบุคคล ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยจึงเลือกตัวแปรระดับการศึกษา รายได้ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม มาศึกษาเพื่อประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ของสตรีวัยหมดประจำเดือน ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้านคือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการจัดการกับความเครียด ดังกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษา รายได้ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน
3. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่ ระดับการ

ศึกษา รายได้ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม

**สมมติฐานการวิจัย**

1. ระดับการศึกษา รายได้ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน
2. ระดับการศึกษา รายได้ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนาย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่ สตรีที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ที่มาใช้บริการในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2547 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างมีช่วงอายุระหว่าง 40-59 ปี และไม่ได้รับการผ่าตัดมดลูกและรังไข่ทั้งสองข้าง คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากหลักเกณฑ์ของเคอร์ลิงเจอร์และเพดฮาเตอร์<sup>3</sup> โดยมีสูตร  $n/k > 30$  ( $n$  = จำนวนตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย  $k$  = จำนวนตัวแปรอิสระ)

สำหรับกรวิจัยครั้งนี้ จำนวนตัวแปรอิสระมี 5 ตัว ได้แก่ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 150 ราย การศึกษาครั้งนี้ ใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 200 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 4 ชุด คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของครอบครัว

2. แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนของทองใหญ่ วัฒนศาสตร์<sup>6</sup> ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 ประกอบด้วยข้อความจำนวน 42 ข้อ ครอบคลุมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 กิจกรรม คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย โภชนาการ การพัฒนาทางจิตวิญญาณ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลการจัดการกับความเครียด ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วน

ประมาณค่า 4 ระดับ คือไม่เคยปฏิบัติ ถึงปฏิบัติเป็นประจำ

การแปลผลคะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ระดับต่ำ มีช่วงคะแนน 1.00-1.49 ระดับพอใช้ มีช่วงคะแนน 1.50-2.49 ระดับดี มีช่วงคะแนน 2.50-3.49 ระดับดีมาก มีช่วงคะแนน 3.50-4.00 เมื่อนำไปทดลองใช้กับสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89

3. แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนของทองใหญ่ วัฒนศาสตร์<sup>6</sup> ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86 ประกอบด้วยข้อความจำนวน 22 ข้อ ครอบคลุมการรับรู้ภาวะสุขภาพ 6 ด้าน คือ การรับรู้ภาวะสุขภาพในอดีตการรับรู้ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน การรับรู้ภาวะสุขภาพในอนาคต ความกังวลและความสนใจในภาวะสุขภาพ อุปสรรคและสิ่งสนับสนุนที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย และความเข้าใจเกี่ยวกับการเป็นโรค ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ จริงทั้งหมด ถึงไม่จริงทั้งหมด เมื่อนำไปทดลองใช้กับสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .74

4. แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของสตรีวัยหมดประจำเดือนของทองใหญ่ วัฒนศาสตร์<sup>6</sup> ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93 จำนวน 19 ข้อ ครอบคลุมการสนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการประเมินเปรียบเทียบ และด้านทรัพยากร ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ เป็นความจริงมากที่สุด ถึงไม่เป็นความจริง เมื่อนำไปทดลองใช้กับสตรีวัยหมดประจำ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มาใช้บริการในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

เดือนที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .94

การแปลผลคะแนนการรับรู้ภาวะสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ระดับต่ำ มีช่วงคะแนน 1.00-1.99 ระดับค่อนข้างต่ำ มีช่วงคะแนน 2.00-2.99 ระดับค่อนข้างสูง มีช่วงคะแนน 3.00-3.99 ระดับสูง มีช่วงคะแนน 4.00-5.00

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำบันทึกข้อความขออนุญาตผู้อำนวยการโรงพยาบาลเพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัย เมื่อได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการของโรงพยาบาลแล้ว ทีมผู้วิจัยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจ โดยมีการเซ็นใบยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยเข้าไปแนะนำตัวเพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งแจกรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย อธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ หลังจากนั้นดำเนินการสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามทั้ง 3 ชุด แล้วนำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้อง คัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์เพื่อการวิเคราะห์ต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

### ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 42.50 มีอายุอยู่ในช่วง 50-54 ปี โดยอายุเฉลี่ยเท่ากับ 50.92 ปี

(SD. = 4.97) ร้อยละ 63.00 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 50.00 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา รายได้ของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16,360 บาท (SD. = 15,664) โดยร้อยละ 43.50 มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท ส่วนใหญ่ร้อยละ 26.50 ประกอบอาชีพรับราชการ ร้อยละ 87.00 ตรวจสุขภาพประจำปี ทุก 1 ปี ร้อยละ 56.00 มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ร้อยละ 92.00 ตรวจมะเร็งปากมดลูกทุก 1 ปี ร้อยละ 37.50 ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุก 1 เดือน และร้อยละ 64.50 ไม่มีประจำเดือน

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทุกด้านอยู่ในระดับดี โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา ได้แก่ ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านโภชนาการ และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ระดับการศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ( $r = .17, p < .05$ ;  $r = .44, p < .01$ ;  $r = .51, p < .01$  ตามลำดับ) (ตารางที่ 2) การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา เป็นตัวแปรที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ได้ร้อยละ 38.10 ( $p < .05$ ) โดยการสนับสนุนทางสังคม มีอำนาจในการทำนายสูงสุด รองลงมาคือ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษามีอำนาจการทำนายต่ำสุด ดังตารางที่ 3

สุดท้าย ปานเจริญ

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งรายด้าน และโดยรวม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	SD.	ระดับ
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.92	.62	ดี
การทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย	3.09	.63	ดี
โภชนาการ	2.93	.46	ดี
การพัฒนาทางจิตวิญญาณ	3.05	.62	ดี
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.20	.47	ดี
การจัดการกับความเครียด	2.97	.56	ดี
<b>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม</b>	<b>3.03</b>	<b>.38</b>	<b>ดี</b>

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (r)
	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม
1. สถานภาพสมรส	.03
2. ระดับการศึกษา	.17*
3. รายได้	.05
4. การรับรู้ภาวะสุขภาพ	.44**
5. การสนับสนุนทางสังคม	.51**

\*p<.05, \*\*p<.01

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตัวแปรทำนาย	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Change	b	Beta	t
1. การสนับสนุนทางสังคม	.258	.258	.225	.451	6.593**
2. การรับรู้ภาวะสุขภาพ	.357	.099	.269	.314	4.528**
3. ระดับการศึกษา	.381	.024	.042	.159	2.487*
Constant (a) = 1.10					

\*p < .05, \*\*p < .01

## การอภิปรายผล

จากผลการศึกษา พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มาใช้บริการในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน ซึ่งแสดงว่าเป็นผู้ที่เอาใจใส่ สนใจ และใส่ใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ นอกจากนี้ยังสามารถอธิบายได้จากปัจจัยต่างๆ เช่น เพศ ซึ่งเพศหญิงจะเป็นเพศที่มีการ ดูแลตนเองที่ดีกว่าเพศชาย<sup>2</sup> ทำให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีด้วยเช่นเดียวกัน และปัจจัยอื่นที่ เกี่ยวข้อง คือ มีสถานภาพสมรสคู่ โดยกลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 80.87 มีสถานภาพสมรสคู่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพ และมีความสำคัญที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของพรพิมล พงษ์ไทย<sup>7</sup> ที่ศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน พบว่าส่วนใหญ่มีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี การศึกษาของทองใหญ่ วัฒนศาสตร์<sup>6</sup> พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี รวมถึงการศึกษาของสุรรัตน์ ทรัพย์เสรีชัย<sup>8</sup> พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดสุพรรณบุรีมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี

ปัจจัยที่มีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ผู้วิจัยเลือกศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และเป็นตัวแปรตัวแรกที่ถูกเลือกเข้าในสมการทำนายกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและพฤติกรรมอนามัย และจะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดผลดีต่อภาวะสุขภาพ โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งในยามเจ็บป่วยหรือช่วยเหลือตัวเองได้จำกัด ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมนี้อาจได้มาจากบุคคลใกล้ชิด เช่น สามี ภรรยา ญาติ พี่น้อง เพื่อน ผู้ร่วมงาน หรือบุคลากรทางการแพทย์ การสนับสนุนทางสังคมนี้จะช่วยให้บุคคลบรรเทาความเครียด สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมอันจะนำไปสู่พฤติกรรมอนามัยที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับการศึกษาของจงจิตสุนทรชัย<sup>9</sup> ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและบทบาทของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ชุมชนเมือง และชุมชนชนบท พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ และสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน รวมถึงการศึกษาของวาทีณี ผ่องอำไพ<sup>10</sup> ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวสามารถทำนายการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ รุ่งนภา อุทปา<sup>11</sup> ศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงสุดต่อพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน และการศึกษาของสุรรัตน์ ทรัพย์เสรีชัย<sup>8</sup> พบว่า สตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมดี มีพฤติกรรมสุขภาพดีกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการสนับสนุนทางสังคมไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

การรับรู้ภาวะสุขภาพ เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และถูกเลือกเข้าในสมการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้เป็นพื้นฐานในการคิดไตร่ตรองและตัดสินใจในการแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล สอดคล้องกับการศึกษาของจิตรา ยอดอินทร์<sup>12</sup> พบว่าการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัย

หมดประจำเดือนที่มารับบริการในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน โรงพยาบาลรามธิบดี เช่นเดียวกับการศึกษาของศิริราชทิพย์ โคนันเทียน<sup>13</sup> พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในจังหวัดนครราชสีมา การศึกษาของทองใหญ่ วัฒนศาสตร์<sup>6</sup> พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน ในจังหวัดจันทบุรี นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับอีกหลายการศึกษาที่พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ<sup>11,14</sup>

ระดับการศึกษา เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และถูกเลือกเข้าในสมการทำนายกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้เพราะระดับการศึกษาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ผู้ที่มีการศึกษาสูงจะมีโอกาสแสวงหาสิ่งที่มีประโยชน์เพื่อการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ซึ่งต่างกับผู้ที่มีการศึกษาน้อย ซึ่งมีข้อจำกัดในการรับรู้ เรียนรู้ ตลอดจนโอกาสในการแสวงหาความรู้และประสบการณ์ในการดูแลตนเอง นอกจากนี้ผู้ที่มีการศึกษาสูงจะมีทักษะในการแสวงหาข้อมูล การซักถามปัญหาต่างๆ ที่สงสัยหรือไม่เข้าใจ ตลอดจนรู้จักใช้แหล่งประโยชน์ได้ดีกว่าผู้มีการศึกษาน้อย และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความสามารถในการควบคุมเหนือสภาพของตนเองมากกว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของสุนทรนิจ หุณหสาร<sup>15</sup> และทองใหญ่ วัฒนศาสตร์<sup>6</sup> พบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน เช่นเดียวกับการศึกษาของสุริรัตน์ ทรัพย์เสรีชัย<sup>8</sup> พบว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีระดับการศึกษาต่าง

กันมีพฤติกรรมสุขภาพต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีการศึกษาอุดมศึกษาจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีที่สุด

### ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษา พบว่า การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพ และระดับการศึกษา มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน จึงควรส่งเสริมด้านการให้คำแนะนำ คำปรึกษา หรือจัดกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ตลอดจนให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมเพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

การวิจัยต่อไปควรมีการรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เช่น การสังเกตและติดตามความก้าวหน้าของปัญหาด้านสุขภาพ ภาวะความเจ็บป่วยที่พบบ่อย ประเภทของยาที่ใช้ประจำ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกมากขึ้น ในอันที่จะเป็นประโยชน์ต่อการสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

### เอกสารอ้างอิง

1. เกสรดา ศรีพิชญากุล. ความเป็นหญิงชาย:ประเด็นที่ถูกมองข้ามในโรคหัวใจและหลอดเลือด. พยาบาลสาร 2544; 28(1) : 12-20.
2. สกุรัตน์ ศิริกุล. การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดนครสวรรค์. [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2544.
3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์. ข้อมูลเพื่อการวางแผนและการบริหารการพัฒนาสาธารณสุข. นครสวรรค์: ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์; 2539.



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ที่มาใช้บริการในคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือน  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

4. Pender, N.J. **Health Promotion in Nursing Practice.** 3<sup>rd</sup> ed. New York : Appleton & Lange; 1996.
5. ธวัชชัย วรพงศธร. ข้อพิจารณาการใช้สถิติการถดถอยพหุสำหรับงานวิจัย. วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ 2532; 3(1) : 55-62.
6. Tongyai Wattanasart. **Factor Effecting Health-Promoting Behaviors of Menopausal Women Attending Menopausal Clinic in Chantaburi-Province.** [M.A. Thesis in Community Health Nursing]. Faculty of Graduate Studies Mahidol University; 2003.
7. พรพิมล พงษ์ไทย. การดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2543.
8. สุวีรัตน์ ทรัพย์เสรีชัย. ความรู้ ทัศนคติต่อการหมดประจำเดือน และพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดสุพรรณบุรี. [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต จิตวิทยาพัฒนาการ]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2547.
9. จงจิต สุนทรรัช. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและบทบาทของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ชุมชนเมือง และชุมชนชนบท. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข; 2546.
10. วาทีณี ผ่องอำไพ. การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวและการสนับสนุนทางสังคมของคลินิกกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน. [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต จิตวิทยาพัฒนาการ]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2546.
11. รุ่งนภา อุทปา. พฤติกรรมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการคลินิกวัยหมดประจำเดือนของโรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา]. ธนบุรี: สถาบันราชภัฏธนบุรี; 2545.
12. จิตรา ยอดอินทร์. ความเชื่ออำนาจภายในตน ภายนอกด้านสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มารับบริการคลินิกสตรีวัยหมดประจำเดือนโรงพยาบาลรามธิบดี. [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต จิตวิทยาพัฒนาการ]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2549.
13. ศิรินทิพย์ โคนสันเทียะ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน จังหวัดนครราชสีมา. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2541.
14. วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุลและคณะ. อาการของภาวะหมดประจำเดือนและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวัยหมดประจำเดือน. วารสารพยาบาล 2546; 52(4): 257-270.
15. สุทธนิจ หุณฑสาร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในเขตชนบท จ.นนทบุรี. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2539.

## Factors Influencing Health Promoting Behaviors of Menopausal Women in Sawanpracharak Nakhonsawan Hospital Nakhonsawan Province

Sudkanya Pancharean\* MNS.

**Abstract:** The objectives of this study were to investigate health promoting behaviors and to examine the factors influencing health promoting behaviors among menopausal women. This study was based on Pender's Health Promoting Model as a conceptual framework. The subjects were 200 menopausal women who came to visit the doctors at the Menopausal Clinic in Sawanpracharak Nakhonsawan Hospital. The research instruments consisted of a demographic data questionnaire, health promoting behaviors questionnaire, perceived health status questionnaire and social support questionnaire. Data were analyzed by using descriptive statistics, Pearson's product moment correlation coefficients, and stepwise multiple regression.

The result showed that the overall health promoting behaviors of the menopausal women were at a good level. The stepwise multiple regression analysis revealed that social support was the most powerful variable being able to predict health promoting behaviors at 25.80 percent ( $p < .01$ ) of the variable. Furthermore, Social support perceived health status, and educational level all together accounted for 38.10 percent ( $p < .05$ ) of the variance of health promoting behaviors.

*Thai Journal of Nursing Council 2009; 24(2) 78-87*

**Keyword:** Health promoting behaviors, Menopausal women

---

\* Lecturer, Boromarajonani College of Nursing, Sawanpracharak Nakhonsawan