

การศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของประชาชน กลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร

A study of health literacy and health promoting behaviors of the people working age group in Phichit Province

ประพันธ์ เข้มแก้ว สบ.

นิกรณ์รัตน์ ภักดีวิวัฒน์ พย.บ.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและศึกษาแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร จำนวน 400 คน และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง จำนวน 18 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไคว์สแคว (Chi - Square test) หาค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (Stepwise Multiple Regression) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาโดยการบรรยายสรุปความ

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.50 อายุเฉลี่ย 36.17 จบปริญญาตรี ร้อยละ 38.00 สถานภาพคู่ ร้อยละ 45.25 มีอาชีพข้าราชการ/พนักงานของรัฐ ร้อยละ 44.75 มีรายได้เฉลี่ย 17,856.24 บาทต่อเดือน มีโรคประจำตัว ร้อยละ 24.50 ได้รับการอบรมหรือประชุมด้านสุขภาพ ร้อยละ 30.50 ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ร้อยละ 59.50 และได้ตรวจสุขภาพร้อยละ 61.25 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.25 มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.75 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพทั้งภาพรวม และรายด้านมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ความรอบรู้สุขภาพด้านการจัดการตนเอง ด้านการตัดสินใจ การได้รับข้อมูลข่าวสาร การเข้าถึงข้อมูล ความรู้ความเข้าใจ และความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวม ($R = 0.738$) แนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาความรอบรู้สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ส่งเสริมให้เข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพได้ง่าย สะดวกและหลากหลาย

คำสำคัญ : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ, พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ, ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน

Abstract

This study on health literacy and health promoting behaviors among working age people in the Phichit Province was a descriptive research. The objectives were to study health literacy and health promoting behaviors, to study factors related to health promoting behaviors, predictive factors affecting health-promoting behaviors and studying appropriate approaches to develop

health literacy and health-promoting behaviors. The sample group consisted of 400 people of working age group in Phichit Province and 18 related network members. The research tools were questionnaires and group discussions. The data were analyzed by frequency distribution, percentage, mean, standard deviation. Chi-Square test, Stepwise Multiple Regression, and content analysis by briefing.

The results showed that the sample group were female, 58.50 %, average age 36.17, graduated with a bachelor's degree, 38.00 %, married status, 45.25 %, occupation of civil servants/state employees, 44.75 %, average income 17,856.24 baht per month, congenital disease 24.50%. 30.50% received health training or meetings; 59.50% received health information; and 61.25 % received health check-up; 61.25 % had health literacy at a moderate level; 61.25 % had health promoting behaviors. In the moderate level, 61.75 %. Personal factors were gender, educational level, marital status, occupation, income adequacy. having gout obtaining health information and knowledge of health as a whole and each aspect was related to health promoting behaviors. The predictive factors affecting health promoting behaviors were health literacy in self-management decision-making receiving information access to information cognition and overall health literacy ($R = 0.738$). Appropriate approaches to improving health literacy and health behaviors include promoting easy access to health information, convenient and versatile.

Keywords : knowledge of health , health promotion behavior, working age people

บทนำ

ประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี เป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาครอบครัว สังคม และประเทศชาติ มีบทบาทเป็นผู้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศเป็นผู้นำครอบครัว และต้องดูแลดูแลประชากรกลุ่มวัยต่างๆ อีกด้วย⁽¹⁾ ในปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ประมาณ 56 ล้านคน หรือ 2 ใน 3 ของประชากรทั่วประเทศ และในเขตสุขภาพที่ 3 มีประชากรวัยทำงาน 2 ใน 3 ของประชากรทั้งหมดเช่นกัน คือ ประมาณ 1.9 ล้านคน ส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และมีภาวะอ้วนลงพุง โดยพบว่า ในปี 2559 – 2562 พบว่า ประชากรวัยทำงานอายุ 30 - 44 ปี มีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 32.52, 32.84 , 32.94 และ 33.60 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี และปี 2562 พบว่ากลุ่มนี้ มีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ ร้อยละ 59.10 ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมกรกิน⁽²⁾

จากสถานการณ์โรคเบาหวานในจังหวัดพิจิตร ในปี 2561 – 2563 พบว่า อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานมี

แนวโน้มสูงขึ้น คิดเป็นร้อยละ 7.95, 8.28 และ 8.69 ตามลำดับ ส่วนอัตราการตาย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เช่นกัน กล่าวคือ จากปี 2561 – 2563 พบอัตราการตายด้วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 2.08, 2.15 และ 2.16 ตามลำดับ สำหรับสถานการณ์โรคความดันโลหิตสูง ปี 2561 – 2563 พบอัตราป่วยและตายมีแนวโน้มสูงขึ้น กล่าวคือ มีผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 19.39, 20.18 และ 20.99 ตามลำดับ อัตราตายด้วยโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 2.03, 2.01 และ 2.09 ตามลำดับ โดยพบว่าผู้ที่ป่วยด้วยโรคกลุ่มนี้เป็นกลุ่มวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ⁽³⁾ จังหวัดพิจิตร มีประชาชนกลุ่มวัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี) จำนวน 346,179 คน เป็นเพศชาย จำนวน 172,063 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 174,116 คน⁽³⁾ จากผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนจังหวัดพิจิตร ตามนโยบาย 3 อ 3 ส ในปี 2560 พบว่า กลุ่มอายุสูงสุด คือ อายุ 31-40 ปี ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว มีพฤติกรรมในทุกๆ ด้านยังไม่เหมาะสมทั้งในด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ ด้านการสูบบุหรี่ ด้านการดื่มสุรา ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ ด้านอาหารปลอดภัยและด้านสิ่งแวดล้อมกับภัยสุขภาพ ยังพบว่าประชาชนวัยทำงาน

ของจังหวัดพิจิตร มีภาวะดัชนีมวลกายปกติ ไม่ถึงร้อยละ 51 ตามค่าเป้าหมายที่ตั้งไว้⁽⁴⁾

การแก้ไขปัญหาสุขภาพและการเกิดโรคภัยไข้เจ็บให้ลดลงนั้น จำเป็นอย่างยิ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยการส่งเสริมและพัฒนาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล (ปัจจัยนำ) เช่น ความรู้ การรับรู้ ความเข้าใจ และปัจจัยแวดล้อม (ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม) อย่างเหมาะสม ในการพัฒนาปัจจัยภายในจะต้องปลูกฝังให้ประชาชนเกิดความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) โดยคำว่า Health Literacy ในภาษาไทยมีคำเรียกหลายคำที่แตกต่างกัน ได้แก่ ความแตกฉานด้านสุขภาพ การรู้เท่าทันด้านสุขภาพ ความฉลาดทางสุขภาพ ความฉลาดทางสุขภาวะ และความรู้ด้านสุขภาพ⁽⁵⁾ ซึ่งการสร้างความรู้ด้านสุขภาพโดยให้ประชาชนมีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหา รู้เท่าทันปัจจัยเสี่ยง โดยการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูล ความรู้ความเข้าใจ ทักษะการสื่อสาร การจัดการตนเอง การรู้เท่าทันสื่อ และทักษะการตัดสินใจ ทำให้ประชาชนสามารถจัดการตนเองด้านสุขภาพได้⁽⁶⁾

ในการศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นศึกษาความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Behavior) ตามแนวคิดของ Pender⁽⁷⁾ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมทางด้านสุขภาพในชีวิตประจำวัน เพื่อยกระดับภาวะสุขภาพส่งผลให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ประกอบด้วยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health Responsibility) ด้านกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย (Physical Activity) ด้านโภชนาการ (Nutrition) ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations) ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณหรือการพัฒนาจิตวิญญาณ (Spiritual Growth) และด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Management) ผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพประชาชนกลุ่มวัยทำงานของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร จึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร เพื่อนำข้อมูลมาส่งเสริมและพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตรต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร
4. เพื่อศึกษาปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร
5. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร

วิธีการศึกษา

รูปแบบการวิจัย

ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยศึกษาเชิงสำรวจจากประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตรและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง จากแบบสอบถามและการสนทนากลุ่มบุคคลากรที่เกี่ยวข้อง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษาประกอบด้วย ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร จำนวน 346,179 คน ที่อาศัยอยู่จริงในปัจจุบัน (ปี 2564) และมีรายชื่อในทะเบียนบ้านในเขตจังหวัดพิจิตร

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร จำนวน 400 คน ที่อาศัยอยู่จริงในปัจจุบัน (ปี 2564) และมีรายชื่อในทะเบียนบ้านในเขตจังหวัดพิจิตร ได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร จำนวน 346,179 คน ที่อาศัยอยู่จริงในปัจจุบัน (ปี 2564) และมีรายชื่อในทะเบียนบ้านในเขตจังหวัดพิจิตร โดยใช้สูตรของทาโร ยามาเนะ⁽⁸⁾ ได้ขนาดตัวอย่าง จำนวน 400 คน สำหรับตอบแบบสอบถามสุ่มตัวอย่างโดยการจับฉลากและกลุ่มตัวอย่างในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 18 คน

เลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ ผู้แทนประชาชนกลุ่มวัยทำงาน จำนวน 6 คน ผู้รับผิดชอบกลุ่มวัยทำงานระดับอำเภอ/ตำบล จำนวน 6 คน ผู้แทนชุมชน จำนวน 6 คน ประกอบด้วย ผู้นำชุมชนและอสม.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสำหรับสอบถามประชาชนกลุ่มวัยทำงานที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นจากความรู้เกี่ยวกับกลุ่มวัยทำงาน แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โครงสร้างของแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะทางในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน ในเขตจังหวัดพิจิตร และแบบสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นำแบบสอบถามและแบบสนทนากลุ่มไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความครอบคลุมประเด็นที่ต้องศึกษา ได้ค่า IOC ของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.95 แก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ นำแบบสอบถามไปทดลองใช้โดยทดลองใช้กับประชาชนกลุ่มวัยทำงานในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 30 คน คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)⁽⁹⁾ ได้ค่าความเชื่อมั่นของความรู้ด้านสุขภาพ เท่ากับ 0.91 และได้ค่าความเชื่อมั่นของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เท่ากับ 0.88 ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่นำมาใช้ได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลและสาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ เพื่อประสานการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. สุ่มตัวอย่างที่จะสอบถามข้อมูลในทุกตำบล และเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีคุณลักษณะตามที่กำหนดที่

จะสนทนากลุ่ม

3. ผู้วิจัยอธิบายและชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยให้กับผู้ช่วยนักวิจัย 4 คนในการสนทนากลุ่ม และผู้ช่วยนักวิจัย จำนวน 12 คน ในการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง ให้มีความเข้าใจ พร้อมทั้งตอบ ข้อซักถามของผู้ช่วยนักวิจัยทุกประเด็นของแบบสอบถามและแบบสนทนากลุ่ม

4. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสอบถามโดยใช้แบบสอบถามและการสนทนากลุ่ม

ระยะเวลาดำเนินการวิจัย

ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2564 ถึง เดือนธันวาคม พ.ศ. 2564

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ใช้การทดสอบไคว์สแคว (Chi – Square test) วิเคราะห์ปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยการหาค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (Stepwise Multiple Regression) สรุปข้อมูลแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาโดยการบรรยายสรุปความ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม การศึกษาวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงรายละเอียดครอบคลุมข้อมูล ได้แก่ ชื่อและข้อมูลเกี่ยวกับผู้วิจัย วัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาวิจัย ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งจากการสอบถามและการสนทนากลุ่ม โดยไม่มีการระบุชื่อของผู้ตอบแบบสอบถามหรือการสนทนากลุ่ม การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ การเสนอผลงานการศึกษาวิจัยในภาพรวม สิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย หรือสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการศึกษาวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบ ต่อสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถามหรือการสนทนากลุ่มดังกล่าว

ผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร พบว่ากลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.50 เป็นเพศชาย ร้อยละ 41.50 มีอายุเฉลี่ย 36.17 จบปริญญาตรี ร้อยละ 38.00 สถานภาพคู่ ร้อยละ 45.25 มีอาชีพข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างของรัฐ ร้อยละ 44.75 มีรายได้เฉลี่ย 17,856.24 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอ ร้อยละ 40.75 มีหนี้สิน ร้อยละ 18.75 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 24.50 เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 18.25 ได้รับการอบรมหรือประชุมด้านสุขภาพ ร้อยละ 30.50 ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ร้อยละ 59.50 และได้ตรวจสุขภาพ ร้อยละ 61.25 มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.25 มีพฤติกรรม

ส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.75

ความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร ในภาพรวมพบว่า ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 61.25 รองลงมา ระดับน้อย ร้อยละ 20.00 และระดับมาก ร้อยละ 18.75 ดังตารางที่ 1 เมื่อพิจารณารายด้านมีค่าเฉลี่ยตามลำดับ ได้แก่ ด้านการตัดสินใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.98$) ด้านการจัดการตนเอง อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.70$) ด้านการเข้าถึงข้อมูล อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.64$) ด้านการรู้เท่าทันสื่อ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.60$) ด้านความรู้ความเข้าใจ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.58$) และด้านทักษะการสื่อสารอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.47$)

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตาม ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพในภาพรวม

ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (42 - 75 คะแนน)	80	20.00
ปานกลาง (76 - 107 คะแนน)	245	61.25
มาก (108 - 125 คะแนน)	75	18.75
รวม	400	100.00

Mean =91.39, SD =15.42, Min =42, Max =125 คะแนนเต็ม 125 คะแนน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร ในภาพรวมพบว่า ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตรมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 61.75 รองลงมา ระดับมาก ร้อยละ 21.75 และระดับน้อย ร้อยละ 16.50 ดังตารางที่ 2 เมื่อพิจารณารายด้านมีค่าเฉลี่ยตามลำดับ ได้แก่ ด้านโภชนาการ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.90$)

ด้านการจัดการความเครียด อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.82$) ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.70$) ด้านออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.67$) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.49$) และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.41$)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน จำแนกตามระดับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวม

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (78 - 108 คะแนน)	66	16.50
ปานกลาง (109 - 148 คะแนน)	247	61.75
มาก (149 - 171 คะแนน)	87	21.75
รวม	400	100.00

Mean =128.79, SD =19.59, Min =78 Max =171 คะแนนเต็ม 175 คะแนน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา

สถานภาพสมรส อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพ ทั้งภาพรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

ส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเพื่อหาปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร พบว่าเมื่อหาค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (Stepwise Multiple Regression) พบว่าปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ 0.05 มี 6 ปัจจัย คือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการจัดการตนเอง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ด้านการตัดสินใจการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการเข้าถึงข้อมูล ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านความรู้ความเข้าใจและความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวม โดยทั้งหมดมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ 0.738 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเพื่อหาปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร

ปัจจัย	B	SE B	Beta	T	Sig.
ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการจัดการตนเอง	.266	.046	.310	5.726	0.000*
ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการตัดสินใจ	.242	.039	.306	6.280	0.000*
การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ	.175	.043	.139	4.030	0.000*
ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการเข้าถึงข้อมูล	-.167	.046	-.182	-3.619	0.000*
ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านความรู้ความเข้าใจ	.128	.048	.145	2.653	0.008*
ความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวม	.160	.066	.162	2.437	0.015*

$$R = .738 \quad R^2 = .545 \quad R^2 \text{ adj} = .538 \quad SEE = .419 \quad a = .510$$

แนวทางในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร พบว่า

การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เหมาะสม ควรพัฒนาให้ครอบคลุมทั้งทางด้านการเข้าถึงข้อมูล ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านทักษะการสื่อสาร ด้านการจัดการตนเอง ด้านการรู้เท่าทันสื่อและด้านการตัดสินใจโดยส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพได้ง่าย สะดวกและหลากหลายแหล่ง มีทักษะการสื่อสารสามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ส่งเสริมให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการพัฒนาข้อมูลด้าน

สุขภาพให้ทันสมัย น่าเชื่อถือและน่าสนใจ ให้ความรู้ข่าวสารที่ถูกต้อง ชัดเจนแก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในการดูแลสุขภาพตนเอง ดังตารางที่ 4

การพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม ควรให้ความรู้ข่าวสารที่ถูกต้อง ชัดเจนแก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในการดูแลสุขภาพตนเอง ควรกำหนดเป็นนโยบายทุกระดับในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน ควรส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ และการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 4 สรุปแนวทางในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	แนวทางในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร
ด้านการเข้าถึงข้อมูล	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรส่งเสริมในการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพได้ง่าย สะดวกและสามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพจากหลากหลายแหล่ง มีผู้ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลที่ถูกต้องรวดเร็วและทั่วถึง 2. ควรส่งเสริมความสามารถในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลสุขภาพจากหลายแหล่ง 3. ควรเพิ่มช่องทางการให้ข้อมูลผ่านช่องทางการสื่อสารที่คนส่วนใหญ่นิยมเข้าใช้เผยแพร่ความรู้ที่เข้าถึงได้ง่าย ใช้งานได้ง่ายพร้อมบริการตลอดเวลา เช่น ทางอินเทอร์เน็ต เพจสุขภาพ กลุ่มไลน์ต่างๆ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	แนวทางในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชน กลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร
ด้านความรู้ความเข้าใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรส่งเสริมให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการพัฒนาข้อมูลด้านสุขภาพให้ทันสมัย น่าเชื่อถือ และน่าสนใจ เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้ที่ถูกต้อง 2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนนำมาเผยแพร่ข้อมูลที่นำเสนอต้องมีความน่าเชื่อถือและน่าสนใจ มีความหลากหลายตรงกับกลุ่มเป้าหมาย 3. ควรสื่อสารสุขภาพอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ เป็นปริมาณที่มากทั้งสื่อวิทยุ โทรทัศน์ ป้ายประชาสัมพันธ์ต่างๆรอบเมืองให้ประชาชนได้เห็นให้ครอบคลุมทุกพื้นที่
ด้านทักษะการสื่อสาร	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรส่งเสริมให้หน่วยงาน องค์กร ชุมชนจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สื่อสารสุขภาพซึ่งกันและกัน จัดกิจกรรมกลุ่มเน้นความสนุกของกิจกรรมทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน มีการแข่งขันกีฬาโดยจัดกิจกรรมผ่านสื่อทางโซเชียลมีเดียมีการไลฟ์สดเป็นการทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ระหว่างกลุ่มมากขึ้น 2. ควรสร้างทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพที่ให้แก่ผสม.ให้ออสม.มีความเชื่อมั่นในการให้ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชน
ด้านการจัดการตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. หน่วยงานสาธารณสุขควรมีนโยบายและแนวทางการปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและมีมาตรการที่ชัดเจนให้หน่วยงาน องค์กร ชุมชน ครอบครัว และบุคคลปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานมีการส่งเสริมสุขภาพอย่างจริงจัง 2. ควรมีการรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงการดูแลสุขภาพและให้ความรู้ความเข้าใจให้ประชาชนให้สามารถดูแลสุขภาพตัวเอง สังเกตความผิดปกติของร่างกาย มีกิจกรรมสุขภาพด้วยตนเอง เช่น ออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์
ด้านการรู้เท่าทันสื่อ	<ol style="list-style-type: none"> 1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมความสามารถในการประเมินและเลือกรับสื่อที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน และให้คำแนะนำพูดคุยแนวทางปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพแก่ผู้อื่นได้ 2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนนำมาเผยแพร่ และมีมาตรการลงโทษผู้ที่ให้ข้อมูลผิดๆ รวมถึงควรส่งเสริมให้ประชาชนวัยทำงานเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพจากหน่วยงานภาครัฐ
ด้านการตัดสินใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรส่งเสริมให้ประชาชนคิดตัดสินใจเลือกปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน 2. ควรให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงานด้านสุขภาพและตัดสินใจเลือกวิถีและกิจกรรมปฏิบัติด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมตามความถนัด ตามเวลาว่างแต่ต้องมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น การเลือกวิถีออกกำลังกาย การเลือกอาหารที่ปลอดภัย

ตารางที่ 5 สรุปแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชน
 กลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชน กลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานได้ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยจัดทีมแพทย์ พยาบาลหรือทีมสุขภาพไปตรวจสุขภาพที่สถานที่ทำงานหรือในชุมชน 2. ควรส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานได้หมั่นสังเกตอาการและการเปลี่ยนแปลงต่างๆของร่างกายอยู่เสมอ 3. ควรให้ความรู้ข่าวสารที่ถูกต้อง ชัดเจนแก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในการดูแลสุขภาพตนเอง การสังเกตความผิดปกติของร่างกาย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	แนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชน กลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร
ด้านออกกำลังกาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้แก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน โดยแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธีและจัดหาผู้นำในการออกกำลังกายในหน่วยงาน องค์กร และชุมชน 2. ควรจัดให้มีลานกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายสาธารณะและจัดหาอุปกรณ์และเครื่องออกกำลังกายเพิ่มขึ้นในชุมชน
ด้านโภชนาการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรส่งเสริมให้ประชาชนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัยปรุงอาหารกินเอง ลดอาหารรสจัด ลดน้ำชา กาแฟ บุหรี่ สุรา 2. ควรอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงานและครอบครัว แม่ค้าจำหน่ายอาหาร ผู้ปรุงอาหารในเรื่องโภชนาการ 3. ควรส่งเสริมให้ร้านจำหน่ายอาหารมีมาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหาร
ด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานได้พูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่น ทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมกับครอบครัวและเพื่อนๆในที่ทำงาน ที่บ้าน ในชุมชน รวมถึงกลุ่มทางไลน์พูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านสุขภาพกับเพื่อนๆ 2. ควรส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานเชิญชวนบุคคลในครอบครัว เพื่อน คนในชุมชน ที่ทำงานให้ดูแลใส่ใจสุขภาพตนเองให้มากขึ้น หมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพเป็นประจำ
ด้านการพัฒนา ด้านจิตวิญญาณ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานทำกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพจิต เช่น ทำบุญ ทุกวันพระ ตักบาตร สวดมนต์ ทำสมาธิ 2. ควรส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งครอบครัวและการทำงานอาชีพ 3. ควรส่งเสริมสุขภาพจิตประชาชนกลุ่มวัยทำงานและการจัดการกับความเครียดที่ถูกต้อง 4. ควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการจัดการความเครียดให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน
ด้านการจัดการความเครียด	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรส่งเสริมสุขภาพจิตประชาชนกลุ่มวัยทำงานมองโลกในแง่ดีสามารถให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ 2. ควรส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน เป็นคนคิดบวกและมองโลกในแง่ดี หลีกเลี่ยงสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยส่งเสริมให้มีกลุ่ม/ชมรมในชุมชนในที่ทำงาน 3. ควรจัดทีมสุขภาพให้ปรึกษาคำแนะนำประชาชนเมื่อมีความเครียดให้สามารถหาสาเหตุและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1. เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร พบว่า ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตรมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้าน มีค่าเฉลี่ยตามลำดับ ได้แก่ ด้านการตัดสินใจ ด้านการจัดการตนเอง ด้านการเข้าถึงข้อมูล ด้านการรู้เท่าทันสื่อ ด้านความรู้ความเข้าใจ และด้านทักษะ

การสื่อสาร สอดคล้องกับการศึกษา⁽¹⁰⁾ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง อยู่ในระดับปานกลาง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน ในเขตจังหวัดพิจิตร พบว่า ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตรมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด เมื่อ

พิจารณารายด้าน มีค่าเฉลี่ยตามลำดับ ได้แก่ ด้านโภชนาการ ด้านการจัดการความเครียด ด้านการพัฒนา ด้านจิตวิญญาณ ด้านออกกำลังกาย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สอดคล้องกับการศึกษา⁽¹⁰⁾ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง และ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพประชาชน กลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพทั้งภาพรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และความรอบรู้ด้าน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร สอดคล้องกับการศึกษา⁽¹¹⁾ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ. 2ส. ของผู้สูงอายุ ตำบลหนองตรุง จังหวัดตรัง ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษา⁽¹²⁾ ที่ศึกษาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ของกลุ่มวัยทำงานสำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ: กรณีศึกษาชุมชนบ้านวังหิน อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่ เพศ สถานภาพ และการศึกษา และความรู้ด้านสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p < 0.001$ สอดคล้องกับการศึกษา⁽¹³⁾ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ การศึกษา สถานภาพสมรส และอาชีพ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ($P = 0.009, 0.001,$

0.001, 0.001 ตามลำดับ) ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ($r=0.46$)

วัตถุประสงค์ข้อที่ 4. เพื่อศึกษาปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร พบว่า เมื่อหาค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (Stepwise Multiple Regression) พบว่าปัจจัยพยากรณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 6 ปัจจัย คือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการจัดการตนเอง ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการตัดสินใจ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการเข้าถึงข้อมูล ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านความรู้ความเข้าใจ และความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวม โดยทั้งหมดมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ 0.738 ดังนั้นในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานควรส่งเสริมให้ประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพและความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยรวมและในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านการจัดการตนเอง ด้านการตัดสินใจด้านการเข้าถึงข้อมูล และด้านความรู้ความเข้าใจ อย่างถูกต้องด้วย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 5. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร พบว่า การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพที่เหมาะสม ควรพัฒนาให้ครอบคลุมทั้งทางด้านการเข้าถึงข้อมูล ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านทักษะการสื่อสาร ด้านการจัดการตนเอง ด้านการรู้เท่าทันสื่อและด้านการตัดสินใจโดยส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพได้ง่าย สะดวกและหลากหลายแหล่ง มีทักษะการสื่อสาร สามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ส่งเสริมให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการพัฒนาข้อมูลด้านสุขภาพให้ทันสมัย น่าเชื่อถือและน่าสนใจ ให้ความรู้ข่าวสารที่ถูกต้อง ชัดเจนแก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในการดูแลสุขภาพตนเอง

การพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมควรให้ความรู้ข่าวสารที่ถูกต้อง ชัดเจนแก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในการดูแลสุขภาพตนเอง ควรกำหนดเป็นนโยบาย

ทุกระดับในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน ควรส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ และการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม จากผลการศึกษาแนวทางในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร ครั้งนี้ สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนงานหรือจัดทำโครงการพัฒนา/ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตรต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรกำหนดการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร เป็นนโยบายเน้นหนักในระดับจังหวัด อำเภอ และตำบล เพื่อให้หน่วยงานและภาคีที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนให้การส่งเสริมสนับสนุนอย่างจริงจัง

2. เร่งรัดให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในทุกอำเภอ ตำบล จัดทำแผนงานหรือโครงการการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมประชาชนกลุ่มวัยทำงานมีความรู้ด้านสุขภาพในทุกๆด้านตามลำดับ ได้แก่ ด้านการตัดสินใจ ด้านการจัดการตนเอง ด้านการเข้าถึงข้อมูล ด้านการรู้เท่าทันสื่อ ด้านความรู้ความเข้าใจและด้านทักษะการสื่อสาร โดยส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพได้ง่าย สะดวกและหลากหลายแหล่ง มีทักษะการสื่อสาร สามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ส่งเสริมให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีการพัฒนาข้อมูลด้านสุขภาพให้ทันสมัย น่าเชื่อถือและน่าสนใจ ให้ความรู้ข่าวสารที่ถูกต้อง ชัดเจนแก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในการดูแลสุขภาพตนเอง

2. หน่วยงานสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้ข่าวสารที่ถูกต้องชัดเจน แก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในการดูแลสุขภาพตนเอง และส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในทุกๆด้านตามลำดับ ได้แก่ ด้านโภชนาการ ด้านการจัดการความเครียด ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ ด้านออกกำลังกาย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

3. ส่งเสริมให้หน่วยงาน องค์กรทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมีบทบาทในการจัดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแส และสนับสนุนงบประมาณในจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร

4. สร้างแรงจูงใจในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่ให้การสนับสนุนส่งเสริม เช่น จัดกิจกรรมประกวดให้รางวัลบุคคล ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานตัวอย่าง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการในการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในต่างๆที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ นายแพทย์อดิสรณ์ วรรณะศักดิ์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิจิตร และนายแพทย์วิศิษฐ์ อภิสิทธิ์วิทยา นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) ที่ให้การสนับสนุนและให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี ขอขอบคุณ นางปัทมา ผ่องสมบุญรัตน์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ นายจิรยุทธ คงนุ่น หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข และนางจรรยา นราธรรสวัสดิกุล หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะ ช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลและเขียนรายงานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาล สาธารณสุขอำเภอ ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอและเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานประชาชนกลุ่มวัยทำงานระดับอำเภอ ตำบล ที่อำนวยความสะดวก

ความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงขอขอบคุณประชาชนกลุ่มตัวอย่างทุกท่านตลอดจนภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ที่กรุณาตอบแบบสอบถามและให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มทำให้สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ได้อย่างสมบูรณ์ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนที่ในเขตจังหวัดพิจิตรต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สุขภาพประชากรวัยทำงาน. เอกสารอัดสำเนา; 2559.
2. ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์. ผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในปี 2562. เอกสารอัดสำเนา; 2562.
3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร. สถานการณ์โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในจังหวัดพิจิตร ปี 2561 – 2563. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2564 จาก ศูนย์ข้อมูลสารสนเทศด้านสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร (MIS สสจ.พิจิตร); 2564.
4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร. เอกสารตรวจราชการ เขตตรวจราชการสุขภาพที่ 3 รอบที่ 1/2561. เอกสารอัดสำเนา; 2561.
5. กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. การเสริมสร้างและประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารอัดสำเนา.; 2561.
6. เบญจวรรณ สอนอาจ. แนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศิลปากร; 2562.

7. จันทนา สารแสง. คุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่; 2561.
8. เทียมจันทร์ พานิชยผลินไชย. ระเบียบวิธีวิจัย. พิษณุโลก : ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2545.
9. ประกาย จิโรจน์กุล. การวิจัยทางการแพทย์: แนวคิด หลักการและวิธีปฏิบัติ. นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก; 2548.
10. กรรณิการ์ การีสรพรและคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูงและพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง. รายงานวิจัย; 2562.
11. ประไพพิศ สิงหเสม และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพตาม 3อ.2ส.ของผู้สูงอายุ ตำบลหนองตรู จังหวัดตรัง. รายงานวิจัย; 2562.
12. นพมาศ โกลศลและคณะ. ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ของกลุ่มวัยทำงานสำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ กรณีศึกษาชุมชนบ้านวังหิน อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช. รายงานวิจัย; 2562.
13. อรุณี เสือสิงห์และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์. รายงานวิจัย; 2563.