

ประสิทธิผลของพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของผู้สูงอายุสำรวจ อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

Effectiveness of health behavior according to the principles of 3A.2S. of the elderly in Phran Kratai District Kamphaeng Phet Province

ทินกร ชำนาญงค์ สบ.

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอขามเฒ่าวรลักษณ์บุรี จังหวัดกำแพงเพชร

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจข้อมูล และศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และทดลองใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. กับผู้สูงอายุสำรวจอำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร แบ่งการศึกษาเป็น 2 ระยะคือ 1) การสำรวจ ใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 380 คน 2) ใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 30 คน เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา Chi-square, Independent t-test, paired t-test ระดับนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่านเกณฑ์ (ร้อยละ 59.47) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรวจ ได้แก่ เพศ การเป็นสมาชิกของกลุ่ม/ชมรมในชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรม รอบเอวเพศชาย ดัชนีมวลกาย เพศชาย ภาวะสุขภาพ ระดับความรู้ ระดับทัศนคติ ระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพระดับปัจจัยเอื้อและระดับปัจจัยเสริม หลังการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมฯ และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรวจ ควรมีการสร้างอาชีพเพื่อให้มีรายได้ที่มั่นคง การได้รับความรู้ข้อมูลทางสุขภาพ การจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมและการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งการสนับสนุนจากภาคส่วนต่างๆ ในการส่งเสริมและการเข้าถึงบริการสุขภาพ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ คือ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้เหมาะสมกับประชาชนในช่วงวัยทำงานตอนต้นและวัยทำงานตอนกลาง เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังในวัยผู้สูงอายุได้

คำสำคัญ : ประสิทธิภาพ, ผู้สูงอายุสำรวจ, พฤติกรรมสุขภาพ (3อ.2ส.)

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to explore data and study factors affecting desired health behaviors and trial the health behavior modification program according to the principles of 3A.2S with reserve elderly people in Phran Kratai District. Kamphaeng Phet Province. The study was divided into 2 phases: 1) Survey using questionnaires with a sample of 380

people. 2) Use the behavior modification program with an experimental group of 30 people and a comparison group of 30 people for a period of 12 weeks. Data were analyzed using descriptive statistics, Chi-square, Independent t-test, paired t-test with the significance level set at 0.05.

The results found that the sample were female. Passed the desired health behavior criteria (59.47%). Factors that have a statistically significant relationship ($p < 0.05$) with desired health behaviors of reserve elderly include gender, membership in groups/clubs in the community activity participation, male waist circumference, male body mass index, health status, knowledge level, attitude level, health status awareness level Conducive factor level and additional factor levels. After using the health behavior modification program according to the principles of 3A.2S, the experimental group had a mean score of desirable health behaviors. Higher than before using the program and higher than the comparison group and there were statistically significant differences. The comparison group had a mean score of desirable health behaviors. Higher than before participating in the activity But no statistical difference was found. Guidelines for developing desired health behaviors of the elderly reserve, should be Including creating a career to have a stable income. Obtaining knowledge-health information Forming groups/clubs and participating in activities Including support from various sectors in promoting and accessing health services.

Suggestions from this research are: Activities to promote desirable health behaviors should be organized to suit people in their early and middle working ages so that they have good health behaviors from a young age, which will help prevent the development of chronic diseases in the elderly.

Keywords : Factors, Breast self-examination behavior, Women of reproductive age

บทนำ

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา บุคคลจึงต้องมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ แต่เนื่องจากสภาพความเป็นอยู่และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปในปัจจุบันส่งผลให้มีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นและพบมากในกลุ่มวัยทำงาน⁽¹⁾ โดยเฉพาะความชุกของโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มอายุ โดยกลุ่มอายุที่พบความชุกสูงสุดในโรคเบาหวาน คือ กลุ่มอายุ 30-39 ปี โรคความดันโลหิตสูง คือ กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป โรคหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง คือ กลุ่มอายุ 70 ปีขึ้นไป เมื่อพิจารณาในด้านอัตราเพิ่มของความชุก พบว่าโรคเบาหวาน กลุ่มผู้ชายเพิ่มสูงขึ้นมากในช่วงอายุ 40-49 ปี ส่วนกลุ่มผู้หญิงเพิ่มสูงขึ้นมากในช่วงอายุ 30-39 ปี โรคความดันโลหิตสูง

พบกลุ่มอายุที่มีอัตราเพิ่มสูงที่สุดคือ 15-29 ปี และ 30-39 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง โรคหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง กลุ่มผู้ชายเพิ่มสูงขึ้นมากในช่วงอายุ 30-39 ปี ส่วนกลุ่มผู้หญิงเพิ่มสูงขึ้นมากในช่วงอายุ 40-49 ปี⁽²⁾

ประชากรวัยทำงาน (อายุ 15-59 ปี) กำลังประสบปัญหาจากการทำงานที่ส่งผลทำให้มีภาวะสุขภาพแย่ลง และมีความไม่ปลอดภัยในการทำงาน นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค ซึ่งปัจจุบันประชากรวัยทำงานมีการดูแลสุขภาพของตนเองลดลง เนื่องจากภาระงานมากและคิดว่าตนเองแข็งแรงดี⁽³⁾ และจากการศึกษาของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ร้อยละ 30 คนไทยก่อนที่จะเข้าสู่วัยเป็นผู้สูงอายุไม่ได้มีการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่า⁽⁴⁾ ผลการสำรวจพฤติกรรม

สุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงาน ปีพ.ศ. 2562-2563 ดำเนินงานโดยใช้แบบประเมินตนเองผ่านแอปพลิเคชัน H4U ปีพ.ศ. 2562 พบว่า กินผัก 5 ท็อปต่อวัน ร้อยละ 33.9 มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 25.4 ไม่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีการนั่งหรือนอนเอนกายเฉยๆ ไม่ถึง 2 ชั่วโมงในแต่ละวัน ร้อยละ 48.0 นอนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมง ร้อยละ 66.9 แปร่งฟันก่อนนอนทุกวันนานอย่างน้อย 2 นาที ร้อยละ 56.7 ปีพ.ศ.2563 พบว่า กินผัก 5 ท็อปต่อวัน ร้อยละ 44.5 มีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 69.4 นอนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมง ร้อยละ 50.6 แปร่งฟันก่อนนอนทุกวันนาน 2 นาที ร้อยละ 63.2(5)

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีสาเหตุจากปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมที่สำคัญ ได้แก่ การบริโภคยาสูบ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ความเครียดเรื้อรัง และปัจจัยเสี่ยงด้านการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา ได้แก่ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน จากรายงานศูนย์ข้อมูลสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร⁽⁶⁾ ปีพ.ศ.2563-2566 พบผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 5.95, 6.36, 6.78, 5.87 ตามลำดับ เป็นผู้สูงอายุร้อยละ 3.38, 3.67, 3.97, 10.36 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้นและส่งผลให้ผู้สูงอายุสูงขึ้น ส่วนผู้ป่วยที่สามารถคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ($HbA1c < 7\%$) ร้อยละ 34.66, 37.83, 34.37, 32.09 ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มลดลงและยังต่ำกว่าเกณฑ์เป้าหมาย ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 11.89, 12.55, 13.10, 13.44 ตามลำดับ ส่วนผู้ป่วยที่คุมความดันโลหิตได้ ร้อยละ 64.9, 61.4, 67.6, 62.3 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าประชาชนในจังหวัดกำแพงเพชรเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังโดยเป็นความดันโลหิตสูงมากกว่าเบาหวาน และสามารถคุมความดันโลหิตได้เกินเกณฑ์ (ร้อยละ 60) แต่มีแนวโน้มลดลง ในส่วนของอำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ในช่วงเวลาเดียวกันพบผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 4.3, 4.8, 8.8, 9.1 ตามลำดับ เป็นผู้สูงอายุร้อยละ 46.4, 49.6, 52.7, 55.5 ตามลำดับ ส่วนผู้ป่วยที่สามารถคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ($HbA1c < 7\%$) ร้อยละ 35.6, 17.4,

20.9, 25.7 ตามลำดับ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 11.3, 11.8, 12.5, 12.7 ตามลำดับ เป็นผู้สูงอายุร้อยละ 55.0, 37.7, 61.0, 67.4 ตามลำดับ ส่วนผู้ป่วยที่คุมความดันโลหิตได้ ร้อยละ 64.92, 61.40, 67.68, 62.34 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยโรคเรื้อรังของอำเภอพรานกระต่ายส่วนใหญ่เป็นความดันโลหิตสูงมากกว่าเบาหวาน และที่สำคัญผู้ป่วยโรคเรื้อรังสูงอายุกลับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจึงเป็นผลให้ไม่สามารถควบคุมโรคได้

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษา “ประสิทธิผลของพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของผู้สูงอายุสำรอง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร” เพื่อเป็นข้อมูลในการนำไปกำหนดแนวทางการพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (ตามหลัก 3อ.2ส.) ในกลุ่มผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) ในการลดอัตราป่วยด้วยโรคเรื้อรังในกลุ่มวัยสูงอายุและนำไปสู่ความยั่งยืนด้านสุขภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจข้อมูล ความรู้ ทักษะ การรับรู้ ภาวะสุขภาพ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร
2. เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรอง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร
3. เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร มีความรู้ ทักษะ การรับรู้ ภาวะสุขภาพ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม อยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ผ่านเกณฑ์ (มากกว่าร้อยละ 50)
2. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของ

ผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

3. หลังได้รับโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่านเกณฑ์เพิ่มขึ้น และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์⁽¹⁾ แนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ⁽⁷⁾ แนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ⁽⁷⁾ แนวทางการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. ของประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป⁽⁸⁾ และแนวคิด PRECEDE-PROCEED MODEL⁽⁹⁾

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร: ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) ทั้งเพศชายและเพศหญิงในเขตอำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ปีงบประมาณ 2567 จำนวน 33,090 คน

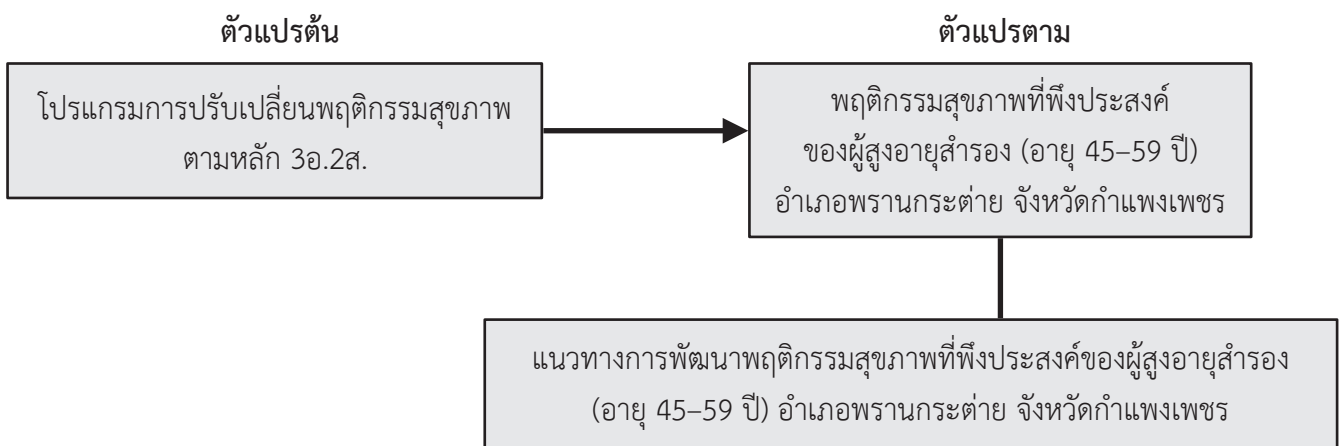
2) กลุ่มตัวอย่าง

2.1) กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 1 เป็นตัวแทนผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของ Krejcie and Morgan⁽¹⁰⁾

2.2) กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 2 เป็นผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) ที่มีผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ไม่ผ่านเกณฑ์ (ร้อยละ 80) และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

ขอบเขตด้านระยะเวลา ดำเนินการวิจัยในช่วงเดือนเมษายน 2567 - กรกฎาคม 2567

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบศึกษาสองกลุ่มทดสอบก่อนและหลังการทดลอง แบ่งการศึกษาเป็น 2 ระยะ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) ในเขตอำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ปีงบประมาณ 2567 จำนวน 33,090 คน

กลุ่มตัวอย่าง

1) กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 1 เป็นตัวแทนผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของ Krejcie and Morgan⁽¹⁰⁾ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 380 คน

2) กลุ่มตัวอย่างระยะที่ 2 เป็นตัวแทนผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) ที่มีผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ไม่ผ่านเกณฑ์ (ร้อยละ 80) และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. เลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง

และกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน

เกณฑ์การคัดเลือก

1) เป็นผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) ทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ปีงบประมาณ 2567

2) สามารถอ่านออก เขียนได้ สื่อสารได้ดี และสมัครใจเข้าร่วมโครงการและยินยอมให้ข้อมูล

เกณฑ์คัดออก

ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของการวิจัยได้ตลอด โครงการ/ถอนตัวออกจากโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบบสอบถาม 1 ชุดประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้ **ส่วนที่ 1** ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบหรือเติมข้อมูลในช่องว่าง **ส่วนที่ 2** ข้อมูลทางสุขภาพ จำนวน 4 ข้อ เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบหรือเติมข้อมูลในช่องว่าง **ส่วนที่ 3** ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 15 ข้อ เป็นข้อคำถามแบบมีตัวเลือกให้ตอบ ทักษะคิดในการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 10 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุสำรอง จำนวน 10 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ **ส่วนที่ 4** ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงบริการสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ การมีชมรมผู้สูงอายุและการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุสำรอง จำนวน 5 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ **ส่วนที่ 5** ปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม จำนวน 5 ข้อ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุสำรอง จำนวน 5 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ และส่วนที่ 6 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อคำถามแบบมีตัวเลือก

ให้ตอบ ตรวจ/ไม่ตรวจ หรือ มี/ไม่มี หรือ ทำ/ไม่ทำ หรือ ต่ำ/ไม่ต่ำ เป็นต้น ในการศึกษานี้ได้กำหนดการแปลผล คือ ทำได้ร้อยละ 80 ขึ้นไป ถือว่ามีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ แบบสอบถามนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าดัชนีสอดคล้อง Index of Item-Objective Congruence (IOC) เท่ากับ 0.78 จากนั้นนำไปหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุสำรอง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความรู้ ทักษะคิดในการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การเข้าถึงบริการสุขภาพ การมีชมรมผู้สูงอายุและการเข้าร่วมกิจกรรมแรงสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เท่ากับ 0.78, 0.84, 0.81, 0.82, 0.86, 0.76, 0.83 และ 0.78 ตามลำดับ

ระยะที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ช่วยตรวจสอบและปรับปรุงกระบวนการดำเนินการกิจกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น

สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา Chi-square, Independent t-test, paired t-test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญไว้ที่ 0.05

การพิทักษ์สิทธิ์ งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร (เลขที่ โครงการ 66 02 07 ลงวันที่ 22 เมษายน 2567)

ผลการศึกษา

ระยะที่ 1 การสำรวจข้อมูล ความรู้ ทักษะคิด การรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และปัจจัยที่มีผลต่อ พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

ตาราง 1 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมสุขภาพ
ที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

ตัวแปร	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์			χ^2	p-value
	ไม่ผ่าน (n = 154)	ผ่าน (n = 226)	รวม (n = 380)		
1. เพศ				12.800	0.000**
- ชาย	61 (54.46)	51 (45.54)	112 (29.47)		
- หญิง	93 (34.70)	175 (65.30)	268 (70.53)		
2. อายุ (ปี)				1.507	0.220
- <52 ปี	76 (37.62)	126 (62.38)	202 (53.16)		
- >52 ปี	78 (43.82)	100 (56.18)	178 (46.84)		
3. สถานภาพ				0.205	0.903
- โสด	13 (41.94)	18 (58.06)	31 (8.16)		
- คู่	112 (39.86)	169 (60.14)	281 (73.95)		
- หม้าย/หย่า/แยก	29 (42.65)	39 (57.35)	68 (17.89)		
4. ระดับการศึกษา				3.807	0.149
- ไม่ได้เรียน	7 (63.64)	4 (36.36)	11 (2.90)		
- ประถมศึกษา	105 (41.83)	146 (58.17)	251 (66.05)		
- มัธยมศึกษา+สูงกว่า	42 (35.59)	76 (64.41)	118 (31.05)		
5. รายได้				2.688	0.261
- <10,000 บาท/เดือน	149 (41.39)	211 (58.61)	360 (94.74)		
- 10,000–30,000 บาท/เดือน	4 (22.22)	14 (77.78)	18 (4.73)		
- >30,000 บาท/เดือน	1 (50.00)	1 (50.00)	2 (0.53)		
6. ความเพียงพอของรายได้				0.012	0.915
- เพียงพอ	85 (40.28)	126 (59.72)	211 (55.53)		
- ไม่เพียงพอ	69 (40.83)	100 (59.17)	169 (44.47)		
7. การเป็นสมาชิกของกลุ่ม/ชมรม				16.026	0.000**
- ไม่เป็น	118 (47.97)	128 (52.03)	246 (64.74)		
- เป็นสมาชิก	36 (26.87)	98 (73.13)	134 (35.26)		
8. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชมรม				20.111	0.000**
- ไม่ได้ไป	86 (53.09)	76 (46.91)	162 (42.63)		
- ไปบ้าง แต่นานแล้ว	49 (34.27)	94 (65.73)	143 (37.63)		
- ไปถึงทุกวันนี้	19 (25.33)	56 (74.67)	75 (19.74)		
9. รอบเอว				4.730	0.030*
9.1) เพศชาย					
- ≤90 เซนติเมตร	42 (48.84)	44 (51.16)	86 (76.79)		
- >90 เซนติเมตร	19 (73.08)	7 (26.92)	26 (23.21)		
9.2) เพศหญิง				0.431	0.512
- ≤80 เซนติเมตร	34 (37.36)	57 (62.64)	91 (33.96)		
- >80 เซนติเมตร	59 (33.33)	118 (66.67)	177 (66.04)		
10. ดัชนีมวลกาย				14.255	0.007*
10.1) เพศชาย					
- <18.5 กก/ม ²	5 (62.50)	3 (37.50)	8 (7.14)		
- 18.5–22.9 กก/ม ²	37 (69.81)	16 (30.19)	53 (47.32)		
- 23.0–24.9 กก/ม ²	8 (27.59)	21 (72.41)	29 (25.89)		

ตาราง 1 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมสุขภาพ
ที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร (ต่อ)

ตัวแปร	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์			χ^2	p-value
	ไม่ผ่าน (n = 154)	ผ่าน (n = 226)	รวม (n = 380)		
- 25.0-29.9 กก/ม ²	9 (47.37)	10 (52.63)	19 (16.97)	3.226	0.521
- ≥ 30 กก/ม ²	2 (66.67)	1 (33.33)	3 (2.68)		
10.2) เพศหญิง					
- <18.5 กก/ม ²	7 (46.67)	8 (53.33)	15 (5.60)	0.049	0.826
- 18.5-22.9 กก/ม ²	28 (41.18)	40 (58.82)	68 (25.37)		
- 23.0-24.9 กก/ม ²	16 (32.65)	33 (67.35)	49 (18.28)		
- 25.0-29.9 กก/ม ²	30 (30.30)	69 (69.70)	99 (36.94)		
- ≥ 30 กก/ม ²	12 (32.43)	25 (67.57)	37 (13.81)		
11. การมีโรคประจำตัว					
- ไม่มี	114 (40.86)	165 (59.14)	279 (73.42)	0.857	0.355
- มี	40 (39.60)	61 (60.40)	101 (26.58)		
12. ภาวะแทรกซ้อน					
- ไม่มี	152 (40.32)	225 (59.68)	377 (99.21)	6.236	0.044*
- มี	2 (66.67)	1 (33.33)	3 (0.79)		
13. ภาวะสุขภาพ					
- ดี	72 (48.00)	78 (52.00)	150 (39.47)	13.194	0.001*
- เสี่ยง	47 (33.81)	92 (66.19)	139 (36.58)		
- ป่วย	35 (38.46)	56 (61.54)	91 (23.95)		
14. ระดับความรู้					
- ต่ำ	21 (36.21)	37 (63.79)	58 (15.26)	15.109	0.001*
- ปานกลาง	83 (50.92)	80 (49.08)	163 (42.90)		
- สูง	50 (31.45)	109 (68.55)	159 (41.84)		
15. ระดับทัศนคติ					
- ต่ำ	42 (55.26)	34 (44.74)	76 (20.00)	33.099	0.000**
- ปานกลาง	82 (42.27)	112 (57.73)	194 (51.05)		
- สูง	30 (27.27)	80 (72.73)	110 (28.95)		
16. ระดับการรับรู้					
- ต่ำ	23 (92.00)	2 (8.00)	25 (6.58)	6.132	0.047*
- ปานกลาง	66 (42.58)	89 (57.42)	155 (40.79)		
- สูง	65 (32.50)	135 (67.50)	200 (52.63)		
17. ระดับปัจจัยเอื้อ					
- ต่ำ	17 (62.96)	10 (37.04)	27 (7.11)	4.237	0.040*
- ปานกลาง	71 (39.44)	109 (60.56)	180 (47.37)		
- สูง	66 (38.15)	107 (61.85)	173 (45.52)		
18. ระดับปัจจัยเสริม					
- ต่ำ	3 (42.86)	4 (57.14)	7 (1.84)	4.237	0.040*
- ปานกลาง	50 (50.00)	50 (50.00)	100 (26.32)		
- สูง	101 (37.00)	172 (63.00)	273 (71.84)		

*p<0.05, **p<0.001

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สถานภาพสมรส การศึกษาระดับประถมศึกษา มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน มีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิกของกลุ่ม/ชมรม แต่ไม่ได้ไปเข้าร่วมกิจกรรม สุขภาพทั่วไป พบว่า เพศชาย มีรอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร (ร้อยละ 76.79) ดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 47.32) เพศหญิง มีรอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร (ร้อยละ 33.96) ดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 25.37) กลุ่มตัวอย่างมีภาวะสุขภาพดี (ร้อยละ 39.47) ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ 36.58) และภาวะป่วย (ร้อยละ 23.95) ตามลำดับ มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 42.90) มีทัศนคติในการส่งเสริมสุขภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51.05) มีการรับรู้ภาวะสุขภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 52.63)

มีปัจจัยเอื้อ ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47.37) มีปัจจัยเสริม ภาพรวมอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 71.84) มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ผ่านเกณฑ์ (ร้อยละ 59.47) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรวจ อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ได้แก่ เพศ การเป็นสมาชิกของกลุ่ม/ชมรมในชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชมรมในชุมชน รอบเอวเพศชาย ดัชนีมวลกายเพศชาย ภาวะสุขภาพ ระดับความรู้ ระดับทัศนคติ ระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ ระดับปัจจัยเอื้อ และระดับปัจจัยเสริม

ระยะที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรวจ อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนทดลองใช้โปรแกรม

การเปรียบเทียบ	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์				t	P-value
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ			
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
ภาพรวม (n = 30)	5.17	0.791	5.17	1.020	0.000	1.000
เพศชาย (n = 10)	4.50	0.850	5.10	1.101	-1.765	0.111
เพศหญิง (n = 20)	5.50	0.513	5.20	1.005	1.241	0.230

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ยคะแนน

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ทั้งภาพรวม ในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย และเพศหญิง ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการใช้โปรแกรม

การเปรียบเทียบ	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์				t	P-value
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ			
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
ภาพรวม (n = 30)	5.73	0.785	5.23	0.898	2.628	0.014*
เพศชาย (n = 10)	5.30	0.949	5.20	0.919	0.287	0.780
เพศหญิง (n = 20)	5.95	0.605	5.25	0.910	3.199	0.005*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$

จากตารางที่ 3 พบว่า หลังการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ทั้งภาพรวม ในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย และ

เพศหญิง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในภาพรวม และในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ ในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังใช้โปรแกรม

การเปรียบเทียบ	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์				t	P-value
	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม			
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
ภาพรวม (n = 30)	5.17	0.791	5.73	0.785	-5.461	0.000**
เพศชาย (n = 10)	4.50	0.850	5.30	0.949	-4.000	0.003*
เพศหญิง (n = 20)	5.50	0.513	5.95	0.605	-3.943	0.001*

*p<0.05, **p<0.001

จากตารางที่ 4 พบว่า หลังการใช้โปรแกรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่

พึงประสงค์ สูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรม และพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.05)

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม

การเปรียบเทียบ	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์				t	P-value
	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม			
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
ภาพรวม (n = 30)	5.17	1.020	5.23	0.898	-1.439	0.161
เพศชาย (n = 10)	5.10	1.101	5.20	0.919	-1.000	0.343
เพศหญิง (n = 20)	5.20	1.005	5.25	0.910	-1.000	0.330

*p<0.05, **p<0.001

จากตารางที่ 5 พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

จากการทำกิจกรรมการสนทนากลุ่ม เสนอว่า แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ได้แก่ การสร้างอาชีพเพื่อให้มีรายได้ที่มั่นคง การได้รับความรู้และข้อมูลทางสุขภาพ การจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมและการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งการสนับสนุนจากภาคส่วนต่างๆ ในการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกาย และการเข้าถึงบริการสุขภาพ

วิจารณ์

ผู้เสนอผลงานจะทำการอภิปรายผลตามผลการวิจัยดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การสำรวจข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี)

อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีทัศนคติในการส่งเสริมสุขภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีการรับรู้ภาวะสุขภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีปัจจัยเอื้อ ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีปัจจัยเสริม ภาพรวมอยู่ในระดับสูง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ผ่านเกณฑ์ (ร้อยละ 59.47) แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุสำรองยังมีความรู้ ทัศนคติ การรับรู้ภาวะสุขภาพ ยังไม่ถูกต้องถึงแม้จะมีคะแนนการทดสอบอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง รวมทั้งระดับปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมที่สนับสนุนให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในระดับสูงก็ตาม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ว่างงาน การศึกษาค่อนข้างต่ำ (ประถมศึกษา) มีรายได้ต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับภาวะสุขภาพที่พบว่ามากกว่าครึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย (ร้อยละ 36.58, 23.95 ตามลำดับ) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ จึงเป็นผลให้ผู้สูงอายุสำรองอำเภอพรานกระต่าย

มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ผ่านเกณฑ์จำนวนไม่มาก สอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติ ลาภสมบัติศิริ ที่พบว่า ผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ในภาพรวมค่อนข้างต่ำ⁽¹¹⁾ สอดคล้องกับการศึกษาของ วรียา บุญทองและพัชรา พลเยี่ยม พบว่า ประชาชนวัยทำงานอายุ 15-59 ปี เขตสุขภาพที่ 6 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 35.70⁽¹²⁾ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชญานิศ เขียวสด พบว่า ผู้สูงอายุตำบลน้ำอ้อม อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด มีความรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในระดับดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้ง 5 ข้อผ่านเกณฑ์การประเมินเพียงร้อยละ 27.0⁽¹³⁾

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรวจอำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ได้แก่ เพศ การเป็นสมาชิกของกลุ่ม/ชมรม ในชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม/ชมรมในชุมชน รอบแหว เพศชาย ดัชนีมวลกายเพศชาย ภาวะสุขภาพ ระดับความรู้ ระดับทัศนคติ ระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ ระดับปัจจัยเอื้อ และระดับปัจจัยเสริม สอดคล้องกับการศึกษาของ ประพันธ์ เข้มแก้ว, นิกรณรัตน์ ภักดีวิวัฒน์ และของ นานญา คลีเกสร ที่พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพทั้งภาพรวมและรายด้าน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ^{(14),(15)} และสอดคล้องกับการศึกษาของ วรียา บุญทองและพัชรา พลเยี่ยม ที่พบว่าอายุ ลักษณะอาชีพ ดัชนีมวลกาย รอบแหว และการไม่มีโรคประจำตัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽¹²⁾

ระยะที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า

ก่อนการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ไม่แตกต่างกัน แต่หลังเข้าร่วมกิจกรรมกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สูงกว่ากลุ่ม

เปรียบเทียบ และพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่าการที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมเรียนรู้ตามกระบวนการของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ.2ส. ทำให้เกิดการเรียนรู้และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม จึงทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบและมีความแตกต่างกัน แต่เนื่องจากการทดลองในระยะสั้นๆ ทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นมากในเรื่องของการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การแปรงฟันก่อนนอน และการดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว สอดคล้องกับการศึกษาของ เอื้อจิต สุขพูล และคณะ และของนนท์ธวัชณ์ เพชรศิริ ที่พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^{(16),(17)} และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชญานิศ เขียวสด พบว่าผู้สูงอายุมีความรู้ในด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁽¹³⁾ และสอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติ ลาภสมบัติศิริ ที่พบว่ากลุ่มทดลองมีแนวโน้มของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการแปรงฟันแท้งก่อนนอนทุกวัน⁽¹¹⁾

สรุปผลจากการประชุมกลุ่ม (Focus group) ผู้ที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีข้อเสนอในส่วนของแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุสำรวจ (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สาวิน สำเภา และ ปวีณา ลิ้มปิทีปรการ พบว่า การสร้างอาชีพเพื่อให้มีรายได้ที่มั่นคง การได้รับความรู้ ข้อมูลทางสุขภาพ การจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมและการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งการสนับสนุนจากภาคส่วนต่างๆ ในการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายและการเข้าถึงบริการสุขภาพ แสดงให้เห็นว่าหากประชาชนในวัยทำงานสามารถประกอบอาชีพ ทหารายได้ และไม่มีภาระหนี้สินจะมีส่วนช่วยในเรื่องการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมสูงวัยที่มีคุณภาพได้⁽¹⁸⁾ และสอดคล้องกับการศึกษาที่ของ พัชรวรรณ ลาน้อย พบว่า การได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุคลากรทางการแพทย์ การจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน และการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มหรือชมรม จะช่วย

ให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นไปในทางที่ดีขึ้น⁽¹⁹⁾ ดังนั้นการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์จะเน้นการบริโภคอาหาร การเคลื่อนไหว ออกแรงและการดูแลสุขภาพช่องปากโดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานตอนต้นและตอนกลางและกลุ่มอ้วนลงพุง

สรุป ผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เกิดการเรียนรู้และมีความตระหนักถึงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมโดยเฉพาะในเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้จริงในระยะเวลาสั้นๆ เช่น การดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว และการแปรงฟันก่อนนอน จึงต้องมีการติดตามในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่านเกณฑ์เพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1.1 ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้เหมาะสมกับประชาชนในแต่ละช่วงของวัยทำงาน โดยเฉพาะช่วงวัยทำงานตอนต้นและวัยทำงานตอนกลางเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตั้งแต่วัยหนุ่มสาวซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังในวัยผู้สูงอายุสำรองและวัยสูงอายุได้โดยเน้นพฤติกรรมเพื่อลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

1.2 บุคลากรสาธารณสุขสามารถนำกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ไปปรับใช้กับประชาชนทุกช่วงวัยในเขตรับผิดชอบเพื่อสร้างความรู้-ความเข้าใจที่ถูกต้องและมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสม เพื่อลดปัญหาโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูงซึ่งพบมากในผู้สูงอายุสำรองอำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

1.3 ควรพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีการจัดการตนเองด้านสุขภาพ และสร้างเครือข่ายในการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ให้กับประชาชนที่มีพฤติกรรมไม่ผ่านเกณฑ์ หรือในกลุ่มที่สนใจ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาและติดตามผลการดำเนินงานโปรแกรม “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ” ของกลุ่มทดลองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ผ่านเกณฑ์เพิ่มมากขึ้น

2.2 ควรทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสำรอง (อายุ 45-59 ปี) ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ไม่ผ่านเกณฑ์ ซึ่งจะทำให้ทราบถึงระดับคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต ปัญหา-ความต้องการ เพื่อให้การสนับสนุนได้สอดคล้องกับปัญหาที่แท้จริง

2.3 ควรทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนในช่วงวัยต่างๆ เพื่อใช้ประโยชน์ในการวางแผนดำเนินงานและส่งเสริมให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชรที่อนุญาตให้ใช้ฐานข้อมูล (HDC-Report) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่งที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้เกิดผลงานวิชาการนี้ขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. รายงานประจำปี 2559. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์. 2559.
2. สุพัตรา ศรีวณิชชากร. สถานการณ์การป่วยและการตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคหัวใจและหลอดเลือด) ในประเทศไทย ในระยะ 5 ปี (2553-2557). วารสารควบคุมโรค 2560;43(4):379-390.
3. อรัญญา รังผึ้ง. สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในกลุ่มวัยทำงาน. เอกสารประกอบการประชุมสถานประกอบการและวัยทำงาน. นนทบุรี: สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค. 2561.

4. ชัยทวี เสนะวงศ์. คุณภาพ คุณค่า ของผู้สูงอายุ: มิติของการมีสุขภาพดี. บริษัทการจัดการธุรกิจ จำกัด. [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 6 มีนาคม 2567]. เข้าถึงจาก: <https://www.ftpi.or.th/2020/36333>
5. กรมอนามัย. แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2562-2564). [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 6 มีนาคม 2567]. เข้าถึงจาก: https://planning.anamai.moph.go.th/main.php?filename=data_marts_doh_strategic
6. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร. HDC-Report กลุ่มรายงานมาตรฐานผู้ป่วยโรคเบาหวาน จังหวัดกำแพงเพชร ปีงบประมาณ 2563-2566. [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 6 มีนาคม 2567]. เข้าถึงจาก: https://kpt.hdc.moph.go.th/hdc/reports/page.php?cat_id=cf7d9da207c0f9a7ee6c4fe3f09f67dd
7. เบญจวรรณ สอนอาจ. แนวทางการสร้างความรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต] สาขาวิชาพัฒนศึกษา แผน ก แบบ ก2 ระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2562.
8. กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. การสร้างเสริมและการประเมินด้านความรู้สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ. นนทบุรี: กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. 2561.
9. ภคภัทร พิชิตกุลธรรม. ปัจจัยทำนายการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชนในชุมชนเขตอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต] สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา: ชลบุรี. 2561.
10. Krejcie and Morgan. คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง. [อินเทอร์เน็ต]. 1970 [เข้าถึงเมื่อ 6 มีนาคม 2567]. เข้าถึงจาก: <https://hpc11.to.th/me-working-age/krejcie-morgan/view?N=33090&e=0.05&X2=3.841&p=0.5&s=379.70397124855>
11. กิตติ ลาภสมบัติศิริ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี. [รายงานการศึกษาส่วนบุคคล] หลักสูตรนักบริหารการทูต รุ่นที่ 13 ปี 2564 สถาบันการต่างประเทศเทวะวงศ์วโรปการ กระทรวงการต่างประเทศ. 2564.
12. วรียา บุญทอง, พัทธรา พลเยี่ยม. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงานอายุ 15-59 ปี 2564 เขตสุขภาพที่ 6. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2564.
13. ชญานิศ เขียวสด. รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ตำบลน้ำอ้อมอำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด. กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยสูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น. [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 6 มีนาคม 2567]. เข้าถึงจาก: <http://203.157.71.148/hpc7data/Res/ResFile/2562002001.pdf>
14. ประพันธ์ เข้มแก้ว, นิกรณรัตน์ ภักดีวิวัฒน์. การศึกษาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตจังหวัดพิจิตร. วารสารวิจัยและวิชาการสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร 2564; 2(2):32-42.
15. นาฏยา คลีเกสร. ความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง. วารสารสาธารณสุขมูลฐาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) 2565; 38:56-65.

16. เอื้อจิต สุขพูล, ชลดา กิ่งมาลา, ภาวิณี แพงสุข, ธวัชชัย ยืนยาว, วชิรวิทย์ หวังมั่น. ผลของโปรแกรมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพสำหรับประชาชนกลุ่มวัยทำงาน. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2563; 29(3):419–429.
17. นนธ์ธวัฒน์ เพชรศิริ, จินต์จุฑา รอดพาล. การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา. [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 6 มีนาคม 2567]. เข้าถึงจาก: <http://www.ayhosp.go.th/ayh/images/Knowledge/JOHS/08072022-1.pdf>
18. สาวีณี สำเภา และ ปวีณา ลิ้มปิทีปการ. (2566). การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุ เพื่อรองรับสังคมสูงวัย อำเภอบัวเขต จังหวัดสุรินทร์. เอกสารการประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 14 มหาวิทยาลัยมหาดใหญ่: 1288-1303.
19. พัชรวรรณ ลาน้อย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่. [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 6 มีนาคม 2567]. เข้าถึงจาก: <https://chiangmaihealth.go.th/document/220303164629908442.pdf>