

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลศิริราช มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลศิริราช
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ พยาบาลวัยทองที่มีอายุ 40-60 ปี ปฏิบัติงานที่งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 100 คน เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie และ Morgan (1970, p. 608) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 92 คน

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความพอเพียงของรายได้ ตำแหน่งงาน ดัชนีมวลกาย สภาวะการหมดประจำเดือน และสภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 2 อาการรุนแรงของวัยทอง และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ลักษณะแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 15 ข้อ

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยแจกแบบสอบถามให้พยาบาลวัยทองที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 92 คน ตอบแบบสอบถาม ได้รับแบบสอบถามคืนมา จำนวน 92 ชุด คิดเห็นร้อยละ 100.00

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ความถี่และร้อยละ
2. วิเคราะห์ปัจจัยการรับรู้และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยการรับรู้ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทอง จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ โดยใช้ t-test และ F-test
4. เปรียบเทียบพหุคูณ เพื่อทดสอบค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ของคะแนนปัจจัยการรับรู้ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นรายกลุ่ม จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยวิธีของ Least Significant Difference (LSD)

## สรุปผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

พยาบาลวัยทองส่วนใหญ่อายุเฉลี่ย 52.09 ปี สถานภาพสมรส ร้อยละ 51.09 รองลงมา โสด ร้อยละ 44.56 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 86.96 และปริญญาโท ร้อยละ 13.04 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท ร้อยละ 44.57 รองลงมา 25,001-35,000 บาท ร้อยละ 34.78 ความพอเพียงของรายได้ เพียงพอใช้จ่ายและเหลือเก็บเล็กน้อย ร้อยละ 60.87 รองลงมา เพียงพอใช้จ่ายแต่ไม่เหลือเก็บ ร้อยละ 21.74 ตำแหน่งงานพยาบาลประจำการ ร้อยละ 93.48 และหัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน ร้อยละ 6.52 มีน้ำหนักเฉลี่ย 56.08 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 157.64 เซนติเมตร ปัจจุบันท่านยังมีประจำเดือนอยู่ ร้อยละ 71.74 สำหรับผู้ไม่มีประจำเดือน นาน 2-5 ปี ร้อยละ 15.22 รองลงมา 6-10 ปี ร้อยละ 7.61 ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาลักษณะการมีประจำเดือนสม่ำเสมอเหมือนที่เคยเป็น ร้อยละ 95.45 รองลงมา มีไม่สม่ำเสมอ 3-4 เดือนมาครั้ง ร้อยละ 3.03 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 81.52 สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ โรคภูมิแพ้ ร้อยละ 5.43 รองลงมา โรคเบาหวาน ร้อยละ 4.35

## 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านต่าง ๆ ดังนี้

### 1. ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด

พยาบาลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับอาการรุนแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{x} = 1.18$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{x} = 1.14-1.47$ ) ทุกรายการ 5 อันดับแรก คือ

1. เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย
2. หงุดหงิด
3. ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน
4. นอนไม่หลับ
5. เวียนศีรษะ

ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีสถานภาพโสด รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ตำแหน่งงานพยาบาลประจำการ

### 2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

พยาบาลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 2.04$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 1.89-2.41$ ) 8 รายการ 5 อันดับแรก คือ

1. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่นปลุกต้นไม้

2. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด

3. ท่านสร้างสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้

4. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต

5. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย

ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีสถานภาพสมรส การศึกษาระดับปริญญาตรี รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ตำแหน่งงานพยาบาลประจำการ

### 3. การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

พยาบาลวิทยทอง มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.20$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

#### 3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ

พยาบาลมีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 2.65$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 2.59-2.68$ ) ทุกรายการ คือ

1. การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัวผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น

2. การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น

3. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง

4. การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น

5. การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับพยาบาลทุกสถานภาพสมรส ทุกระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท, 15,000-25,000 บาท และ 25,001-35,000 บาท และทุกตำแหน่งงาน

#### 3.2 การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ

พยาบาลมีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.01$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.99-2.02$ ) ทุกรายการ คือ

1. การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรป่วย เหวดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

2. การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

3. ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่ยอมออกกำลังกาย ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับพยาบาลทุกสถานภาพสมรส ทุกระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท, 15,000-25,000 บาท และ 25,001-35,000 บาท และทุกตำแหน่งงาน

#### 3.3 การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ

พยาบาลมีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.18$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.18$ ) ทุกรายการ คือ

1. ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้

2. ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้

ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีสถานภาพโสด และสมรส ทุกระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท และ 35,000 บาทขึ้นไป และทุกตำแหน่งงาน

### 3.4 การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ

พยาบาลมีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.99$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.77-2.22$ ) ทุกรายการ คือ

1. ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์การในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ

2. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ

ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีสถานภาพโสด และสมรส ทุกระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท และ 25,001-35,000 บาท และทุกตำแหน่งงาน

### 3.5 การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ

พยาบาลมีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.18$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 2.58$ ) 1 รายการ คือ ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลของท่านมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี

ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีสถานภาพโสด และหม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ ทุกระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท และ 25,001-35,000 บาท และทุกตำแหน่งงาน

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยทองงานการพยาบาลสุติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยทองงานการพยาบาลสุติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ พบว่า

1. พยาบาลวิทยทองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาล สุติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จำนวน 9 รายการ คือ

1. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต
  2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว เดินแอโรบิก
  3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที
  4. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด
  5. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้
  6. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้
  7. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย
  8. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ
  9. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ
- และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 รายการ คือ ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต

2. พยาบาลวัยทองที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอาการรุนแรงของวัยทองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 รายการ คือ ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน

3. พยาบาลวัยทองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน สรุปได้ดังนี้

3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีการรับรู้ โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จำนวน 1 รายการ คือ การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัวผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น

และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 4 รายการ คือ

1. การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ สอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น

2. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง

3. การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

4. การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น

3.2 การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีการรับรู้ โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จำนวน 2 รายการ คือ

1. ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่ยอมออกกำลังกาย

2. การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 รายการ คือ การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

3.3 การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีการรับรู้ โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทุกรายการ คือ

1. ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้

2. ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้

3.4 การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีการรับรู้ โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จำนวน 1 รายการ คือ

ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์การในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือ โครงการดูแลสุขภาพ

และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 รายการ คือ ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ

3.5 การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีการรับรู้ โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จำนวน 2 รายการ คือ

1. ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี

2. การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ

และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 รายการ คือ ท่านออกกำลังกายเพราะ โรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ

4. พยาบาลวัยทองที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสุตีสาศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เฉพาะด้านการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลมีการรับรู้ โดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 รายการ คือ ท่านออกกำลังกายเพราะ เพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ

## อภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสุตีสาศาสตร์-นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลศิริราช ได้ผลการวิจัยที่สามารถนำมาอภิปรายผล ดังนี้

### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

พยาบาลวัยทองส่วนใหญ่อายุเฉลี่ย 52.09 ปี สถานภาพสมรส ร้อยละ 51.09 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 86.96 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท ร้อยละ 44.57 ความพอเพียงของรายได้ เพียงพอใช้จ่ายและเหลือเก็บเล็กน้อย ร้อยละ 60.87 ตำแหน่งงานพยาบาลประจำการ ร้อยละ 93.48 มีน้ำหนักเฉลี่ย 56.08 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 157.64 เซนติเมตร ปัจจุบันท่านยังมีประจำเดือนอยู่ ร้อยละ 71.74 สำหรับผู้ไม่มีประจำเดือน นาน 2-5 ปี ร้อยละ 15.22 ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาลักษณะการมีประจำเดือนสม่ำเสมอเหมือนที่เคยเป็น ร้อยละ 95.45 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 81.52 สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ โรคภูมิแพ้ ร้อยละ 5.43 ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กนกภรณ์ อ่วมพราหมณ์ (2541) ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ การ



สนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีอายุ 40-59 ปี จากข้อค้นพบดังกล่าว โดยเฉลี่ยสตรีไทยเริ่มเข้าสู่วัยทองหรือวัยหมดระดู โดยธรรมชาติเมื่ออายุประมาณ 50 ปี ในกรณีที่หมดระดูเมื่ออายุน้อยกว่า 40 ปี เรียกว่า หมดระดูก่อนเวลาอันควร ซึ่งจะมีความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ มากขึ้น เช่นเดียวกับสตรีที่หมดระดูจากการผ่าตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง อายุขัยเฉลี่ยของสตรีไทยประมาณ 71 ปี ดังนั้นช่วงเวลาที่สตรีต้องอยู่ในสภาวะวัยหมดระดูนั้นมีประมาณ 1 ใน 3 ของช่วงชีวิตทั้งหมดของสตรี ซึ่งเป็นระยะเวลาสั้นกว่า 20 ปี

## 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าพยาบาลวัยทองมีความคิดเห็น ในภาพรวม ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{x} = 1.18$ ) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 2.04$ )

พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่ตอบแบบสอบถามมีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.20$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 2.65$ ) ด้านการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.01$ ) ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.18$ ) ด้านการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.99$ ) ด้านการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.18$ ) ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กนกภรณ์ อ่วมพราหมณ์ (2541) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและแรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไปอยู่ในระดับดี การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน การรับรู้ความรุนแรงของโรคและการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุทธานิจ หุณฑุสาร (2539) ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในเขตชนบท จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีปัจจัยด้านสังคมจิตวิทยา ได้แก่ ค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ทัศนคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้อำนาจตนทางสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพปานกลาง (คะแนนร้อยละ

ละ 60 – 80 ของคะแนนเต็ม) และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ มีการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพต่ำและมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ แบบแผนการใช้บริการด้านสุขภาพ การมีประสบการณ์ในการส่งเสริมสุขภาพกรณีแหล่งบริการด้านต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สถานภาพสมรส ดัชนีน้ำหนักร่างกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สิ่งชักนำให้ปฏิบัติ คือ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากข้อค้นพบดังกล่าว การปฏิบัติตามทางเลือกที่พึงพอใจ การรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติ การแสดงออกของความตั้งใจในการปฏิบัติ และการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ในการปฏิบัติ สามารถร่วมอธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ดีที่สุด โดยมีตัวแปรด้านการปฏิบัติตามทางเลือกที่พึงพอใจ สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ดีที่สุด

### 3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยุทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยุทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ พบว่า พบว่า พยาบาลวิทยุทองมีความคิดเห็น ในภาพรวม พยาบาลวิทยุทองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาล สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สำหรับพยาบาลวิทยุทองที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอาการรุนแรงของวิทยุทองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พยาบาลวิทยุทองที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สำหรับพยาบาลวิทยุทองที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จันท์เพ็ญ พงษ์มา (2542) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสตรีวัยหมดประจำเดือน สังกัดกรมอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติ การรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติ การรับรู้อิทธิพลจากบุคคลและสื่อ การรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ที่มีต่อการปฏิบัติ การแสดงออกของความตั้งใจและทางเลือกที่พึงพอใจที่จะปฏิบัติ มี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ ) แต่พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติ การรับรู้ความสามารถของตน การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ในการปฏิบัติ รวมทั้งการแสดงออกของความตั้งใจและทางเลือกที่พึงพอใจที่จะปฏิบัติ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล (2541) ศึกษาเรื่อง อาการของภาวะหมดประจำเดือนและ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวัยหมดประจำเดือน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเกี่ยวกับการรับรู้และปัจจัยเสริมในระดับดี มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านดี ปัจจัยเกี่ยวกับการรับรู้และปัจจัยเสริมร่วมกันอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 33 ( $P < 0.001$ ) การรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อายุ อาการของภาวะหมดประจำเดือนรูปแบบการปฏิบัติตัวของบุคคลใกล้ชิด ประสิทธิภาพการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนมีผลทางบวกต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวัยหมดประจำเดือน การรับรู้สิ่งขัดขวางพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีผลทางลบ สตรีโสดมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพน้อยกว่าสตรีมีคู่ แต่มากกว่าสตรีหม้ายและหย่า ผลการวิจัยให้ข้อเสนอแนะว่าหน่วยงานที่รับผิดชอบควรจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวัยหมดประจำเดือน

และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จิรารัตน์ จินวัطنนะ (2541) ศึกษาเรื่อง ผลของกระบวนการกลุ่มต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนการรับรู้ภาวะสุขภาพ และคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ )

และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กนกภรณ์ อ่วมพราหมณ์ (2541) ศึกษาเรื่อง การรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและแรงจูงใจด้านสุขภาพทั่วไปอยู่ในระดับดี การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน การรับรู้ความรุนแรงของโรคและการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี การสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ภาวะสุขภาพร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ ร้อยละ 24.8 ( $P < 0.01$ ) จากข้อค้นพบดังกล่าว กระบวนการกลุ่มทำให้เกิดการรับรู้ภาวะสุขภาพถูกต้อง และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีขึ้น จึงควรนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในการส่งเสริมให้สตรีวัยหมดประจำเดือนหรือประชากรกลุ่มอื่น เพื่อให้มีการรับรู้ภาวะสุขภาพ และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

1. ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลศิริราช ในโรงพยาบาลอื่น ๆ ได้
2. ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่ได้จากการวิจัยสามารถนำไปปรับปรุง และแก้ไข เพื่อนำไปใช้ในการทำงานต่อไปได้

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี