

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลความหมาย จึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อทางสถิติที่ใช้ ดังนี้

สัญลักษณ์ และอักษรย่อทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	หมายถึง	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
ตัวเลข	หมายถึง	ความถี่ หรือ ค่าร้อยละ
$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	หมายถึง	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
F	หมายถึง	การวิเคราะห์ความแปรปรวน
*	หมายถึง	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\alpha = 0.05$
**	หมายถึง	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $\alpha = 0.01$

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ใช้เกณฑ์ ดังนี้ (Best, 1977, p. 160)

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
1.00 – 1.49	มีความคิดเห็นหรือการรับรู้ในระดับน้อย, ปฏิบัติเป็นบางครั้ง
1.50 – 2.49	มีความคิดเห็นหรือการรับรู้ในระดับปานกลาง, ปฏิบัติบ่อยครั้ง
2.50 – 3.00	มีความคิดเห็นหรือการรับรู้ในระดับมาก, ปฏิบัติเป็นประจำ

การวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทอง  
งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลศิริราช แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทอง  
งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริม  
สุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามลักษณะ  
ประชากรศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุเฉลี่ย 52.09 ปี</b>		
<b>สถานภาพสมรส</b>		
1. โสด	41	44.56
2. สมรส	47	51.09
3. หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่	4	4.35
<b>รวม</b>	<b>92</b>	<b>100.00</b>
<b>ระดับการศึกษา</b>		
1. ปริญญาตรี	80	86.96
2. ปริญญาโท	12	13.04
3. ปริญญาเอก	0	0.00
<b>รวม</b>	<b>92</b>	<b>100.00</b>
<b>รายได้เฉลี่ยต่อเดือน</b>		
1. ต่ำกว่า 15,000 บาท	3	3.26
2. 15,000-25,000 บาท	41	44.57
3. 25,001-35,000 บาท	32	34.78
4. 35,000 บาทขึ้นไป	16	17.39
<b>รวม</b>	<b>92</b>	<b>100.00</b>
<b>ความพอเพียงของรายได้</b>		
1. ไม่เพียงพอในการใช้จ่าย	10	10.87
2. เพียงพอใช้จ่ายแต่ไม่เหลือเก็บ	20	21.74
3. เพียงพอใช้จ่ายและเหลือเก็บเล็กน้อย	56	60.87
4. ฐานะเศรษฐกิจมั่นคง	6	6.52
<b>รวม</b>	<b>92</b>	<b>100.00</b>

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ</b>		
1. พยาบาลประจำการ	86	93.48
2. หัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน	6	6.52
3. ผู้ช่วยหัวหน้างาน	0	0.00
4. หัวหน้างาน	0	0.00
<b>รวม</b>	<b>92</b>	<b>100.00</b>
<b>ท่านมีน้ำหนักเฉลี่ย 56.08 กิโลกรัม</b>		
<b>ส่วนสูงเฉลี่ย 157.64 เซนติเมตร</b>		
<b>ปัจจุบันท่านยังมีประจำเดือนอยู่หรือไม่</b>		
1. ไม่มี		
- นาน 1 ปี	3	3.26
- นาน 2-5 ปี	14	15.22
- นาน 6-10 ปี	7	7.61
- มากกว่า 10 ปี	2	2.17
2. มี	66	71.74
<b>รวม</b>	<b>92</b>	<b>100.00</b>
<b>ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาลักษณะการมีประจำเดือนของท่านเป็นอย่างไร</b>		
1. มีสม่ำเสมอเหมือนที่เคยเป็น	63	95.45
2. มีไม่สม่ำเสมอ ระบุ		
- 3-4 เดือนมาครั้ง	2	3.03
- มีกะปริบกะปรอยเดือนละหลาย ๆ ครั้ง	1	1.52
<b>รวม</b>	<b>66</b>	<b>100.00</b>

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์ (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่</b>		
1. ไม่มี	75	81.52
2. มี ระบุ		
- โรคความดันโลหิตสูง	5	5.43
- โรคเบาหวาน	4	4.35
- โรคหัวใจ	1	1.09
- โรคกระดูกพรุน	1	1.09
- โรคข้อเข่าเสื่อม	1	1.09
- โรคภูมิแพ้	5	5.43
<b>รวม</b>	<b>92</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.1 พยาบาลวัยทองส่วนใหญ่อายุเฉลี่ย 52.09 ปี สถานภาพสมรส ร้อยละ 51.09 รองลงมา โสด ร้อยละ 44.56 และน้อยที่สุด หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ ร้อยละ 4.35 การศึกษา ระดับปริญญาตรี 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 และน้อยที่สุด ต่ำกว่า 15,000 บาท ร้อยละ 3.26 ความพอเพียงของรายได้ เพียงพอใช้จ่ายและเหลือเก็บเล็กน้อย ร้อยละ 60.87 รองลงมา เพียงพอใช้จ่ายแต่ไม่เหลือเก็บ ร้อยละ 21.74 และน้อยที่สุด ฐานะเศรษฐกิจมั่นคง ร้อยละ 6.52 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 และน้อยที่สุด ไม่มีมากกว่า 10 ปี ร้อยละ 2.17 ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาลักษณะการมีประจำเดือนสม่ำเสมอเหมือนที่เคยเป็น ร้อยละ 95.45 รองลงมา มีไม่สม่ำเสมอ 3-4 เดือนมาครั้ง ร้อยละ 3.03 และน้อยที่สุด มีกะปริบกะปรอยเดือนละหลาย ๆ ครั้ง ร้อยละ 1.52 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 81.52 สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวโรคความดันโลหิตสูง เท่ากับ โรคภูมิแพ้ ร้อยละ 5.43 รองลงมา โรคเบาหวาน ร้อยละ 4.35 และน้อยที่สุด โรคหัวใจ เท่ากับ โรคกระดูกพรุน และโรคข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 1.09

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการ  
 พยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์  
 ตอนที่ 1 ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
 ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริม  
 สุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตาม  
 สถานภาพสมรส

รายการ	โสด		สมรส		หม้าย/ หย่าร้าง/ แยกกันอยู่		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด</b>								
1.ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน	1.37	0.58	1.19	0.58	1.50	0.57	1.28	0.58
2.เวียนศีรษะ	1.22	0.76	1.30	0.88	1.50	1.29	1.27	0.84
3.ใจสั่น	1.27	0.81	1.21	0.83	1.00	0.82	1.23	0.81
4.หงุดหงิด	1.29	0.75	1.49	0.80	1.75	0.96	1.41	0.79
5.แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง	1.05	0.81	1.43	0.93	1.00	0.82	1.24	0.88
6.นอนไม่หลับ	1.22	0.99	1.34	0.84	1.25	1.26	1.28	0.92
7.เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย	1.37	0.66	1.53	0.95	1.75	0.96	1.47	0.83
8.ปีศาวยบ่อย	1.29	0.68	1.04	0.88	1.00	1.41	1.15	0.83
9.ผิวแห้งคัน	1.37	0.77	1.21	0.98	1.00	0.82	1.27	0.88
10.รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย	1.05	0.89	1.23	0.81	1.00	0.82	1.14	0.85
<b>รวม</b>	<b>1.16</b>	<b>0.32</b>	<b>1.19</b>	<b>0.26</b>	<b>1.15</b>	<b>0.31</b>	<b>1.18</b>	<b>0.29</b>

หมายเหตุ มีพยาบาลวัยทองตอบว่าไม่มีอาการเกิดขึ้น

- 1.ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน จำนวน 48 คน
- 2.เวียนศีรษะ จำนวน 28 คน
- 3.ใจสั่น จำนวน 45 คน
- 4.หงุดหงิด จำนวน 29 คน
- 5.แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง จำนวน 49 คน
- 6.นอนไม่หลับ จำนวน 37 คน
- 7.เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย จำนวน 26 คน
- 8.ปีศาวยบ่อย จำนวน 42 คน
- 9.ผิวแห้งคัน จำนวน 34 คน
- 10.รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย จำนวน 54 คน

**ตารางที่ 4.2** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามสถานภาพสมรส (ต่อ)

รายการ	โสด		สมรส		หม้าย/ หย่าร้าง/ แยกกันอยู่		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ</b>								
1. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็งปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต	2.41	0.95	1.96	0.96	2.25	0.96	2.17	0.97
2. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต	2.07	0.85	1.72	0.83	2.00	0.82	1.89	0.85
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว เดินแอโรบิก	1.71	0.98	1.28	1.04	1.50	1.29	1.48	1.03
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที	1.66	0.88	1.28	1.06	1.50	1.29	1.46	1.00
5. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด	2.54	0.71	2.17	0.79	2.25	0.96	2.34	0.77
6. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้	2.37	0.70	2.13	0.65	2.50	0.58	2.25	0.67
7. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้	2.51	0.75	2.32	0.56	2.50	0.58	2.41	0.65
8. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย	2.37	0.77	2.00	0.75	2.25	0.96	2.17	0.78
9. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ	2.22	0.94	1.85	0.86	2.25	0.96	2.03	0.91
10. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ	2.34	0.86	2.00	0.78	2.25	0.96	2.16	0.83
<b>รวม</b>	<b>2.22</b>	<b>0.79</b>	<b>1.87</b>	<b>0.78</b>	<b>2.13</b>	<b>0.91</b>	<b>2.04</b>	<b>0.80</b>

หมายเหตุ มีพยาบาลวัยทองตอบว่าไม่เคยปฏิบัติ

1. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็งปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต จำนวน 5 คน
2. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต จำนวน 3 คน

3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว เต้นแอโรบิก จำนวน 17 คน
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที จำนวน 19 คน
7. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้ จำนวน 1 คน
8. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อท่านรู้สึกเหนื่อย จำนวน 1 คน
9. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้จัก จำนวน 4 คน
10. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ จำนวน 2 คน

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

จากตารางที่ 4.2 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลศูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านต่าง ๆ ดังนี้

#### **ทำนมืออาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด**

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

1. เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย
2. หงุดหงิด
3. ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน
4. นอนไม่หลับ
5. เวียนศีรษะ
6. ผิวหนังแห้งคัน
7. แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง
8. ใจสั่น
9. ปัสสาวะบ่อย
10. รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย

เมื่อพิจารณาตามสถานภาพสมรส พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีสถานภาพโสด และสมรส ยกเว้นรายการ เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.53$ )

พยาบาลที่เป็นหม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.15$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.50-1.75$ ) 4 รายการ คือ

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

นอกจากนี้อยู่ในระดับน้อย

#### **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ**

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

1. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้
  2. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด
  3. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้
  4. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต
  5. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย
  6. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ
  7. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ
  8. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต
- นอกนั้นอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้ง
- เมื่อพิจารณาตามสถานภาพสมรส พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีสถานภาพสมรส พยาบาลที่มีสถานภาพโสด มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 2.22$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ( $\bar{x} = 2.51-2.54$ ) 2 รายการ คือ
1. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด
  2. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้
- นอกนั้นอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง
- ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่เป็นหม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ ยกเว้นรายการ ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้ อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ( $\bar{x} = 2.50$ )

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลศาสตร-นรีเวชวิทยา จำแนกตามระดับการศึกษา

รายการ	ปริญญาตรี		ปริญญาโท		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด						
1.ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน	1.31	0.61	1.08	0.29	1.28	0.58
2.เวียนศีรษะ	1.30	0.86	1.08	0.67	1.27	0.84
3.ใจสั่น	1.20	0.82	1.42	0.79	1.23	0.81
4.หงุดหงิด	1.43	0.81	1.33	0.65	1.41	0.79
5.แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง	1.19	0.83	1.58	1.17	1.24	0.88
6.นอนไม่หลับ	1.31	0.95	1.08	0.67	1.28	0.92
7.เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย	1.50	0.84	1.25	0.75	1.47	0.83
8.ปีศาвањеบ่อย	1.14	0.84	1.25	0.75	1.15	0.83
9.ผิวแห้งคัน	1.29	0.81	1.17	1.27	1.27	0.88
10.รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย	1.10	0.87	1.42	0.67	1.14	0.85
<b>รวม</b>	<b>1.18</b>	<b>0.29</b>	<b>1.13</b>	<b>0.27</b>	<b>1.18</b>	<b>0.29</b>

**ตารางที่ 4.3** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามระดับการศึกษา (ต่อ)

รายการ	ปริญญาตรี		ปริญญาโท		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ</b>						
1. ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต	2.15	0.98	2.33	0.89	2.17	0.97
2. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต	1.87	0.85	2.00	0.85	1.89	0.85
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ โยคะ	1.44	1.02	1.75	1.14	1.48	1.03
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที	1.41	0.98	1.75	1.14	1.46	1.00
5. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด	2.32	0.78	2.42	0.79	2.34	0.77
6. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้	2.25	0.67	2.25	0.75	2.25	0.67
7. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้	2.39	0.67	2.58	0.52	2.41	0.65
8. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย	2.16	0.79	2.25	0.75	2.17	0.78
9. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้จัก	2.02	0.91	2.08	0.90	2.03	0.91
10. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ	2.15	0.84	2.25	0.75	2.16	0.83
<b>รวม</b>	<b>2.02</b>	<b>0.80</b>	<b>2.17</b>	<b>0.81</b>	<b>2.04</b>	<b>0.80</b>

จากตารางที่ 4.3 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านต่าง ๆ ดังนี้

#### **ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด**

พยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอาการรุนแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.18$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.50$ ) 1 รายการ คือ เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย

นอกนั้นอยู่ในระดับน้อย

พยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาโท มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.13$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.58$ ) 1 รายการ คือ แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง

นอกนั้นอยู่ในระดับน้อย

#### **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวม อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{X} = 2.02$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{X} = 1.87-2.39$ ) 8 รายการ คือ

1. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้
  2. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด
  3. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้
  4. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย
  5. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต
  6. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ
  7. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ
  8. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต
- นอกนั้นอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง

พยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาโท มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับปฏิบัติ  
บ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 2.17$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ( $\bar{x} = 2.58$ ) 1  
รายการ คือ ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้  
นอกนั้นอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบ่อยครั้ง

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยทองงานการพยาบาลศาสตร-นรีเวชวิทยา จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายการ	ต่ำกว่า 15,000 บาท		15,000- 25,000 บาท		25,001- 35,000 บาท		35,000 บาท ขึ้นไป		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
	ทำนมือการรุนแรงมากน้อยเพียงใด									
1.ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน	1.67	0.58	1.39	0.59	1.19	0.64	1.13	0.34	1.28	0.58
2.เวียนศีรษะ	1.00	0.00	1.39	0.89	1.12	0.79	1.31	0.87	1.27	0.84
3.ใจสั่น	1.67	1.53	1.37	0.92	1.09	0.64	1.06	0.68	1.23	0.81
4.หงุดหงิด	1.00	0.00	1.54	0.84	1.22	0.75	1.56	0.73	1.41	0.79
5.แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง	1.67	1.53	1.27	0.90	1.25	0.76	1.06	1.00	1.24	0.88
6.นอนไม่หลับ	1.33	0.58	1.07	0.85	1.44	1.01	1.50	0.89	1.28	0.92
7.เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย	2.00	0.00	1.51	0.81	1.38	0.87	1.44	0.89	1.47	0.83
8.บัสสาวะบ่อย	1.00	0.00	1.05	0.67	1.16	0.95	1.44	0.96	1.15	0.83
9.ผิวหนังแห้งคัน	1.33	0.58	1.10	0.70	1.44	0.98	1.38	1.09	1.27	0.88
10.รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย	1.67	1.16	1.05	0.92	1.03	0.78	1.50	0.63	1.14	0.85
<b>รวม</b>	<b>1.00</b>	<b>0.32</b>	<b>1.16</b>	<b>0.32</b>	<b>1.18</b>	<b>0.27</b>	<b>1.24</b>	<b>0.22</b>	<b>1.18</b>	<b>0.29</b>

**ตารางที่ 4.4** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยทองงานการพยาบาลศาสตร-นรีเวชวิทยา จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (ต่อ)

รายการ	ต่ำกว่า 15,000 บาท		15,000- 25,000 บาท		25,001- 35,000 บาท		35,000 บาท ขึ้นไป		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ</b>										
1.ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็งปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต	2.33	1.16	2.51	0.84	2.03	0.90	1.56	1.09	2.17	0.97
2.ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต	2.33	1.16	2.12	0.81	1.78	0.83	1.44	0.73	1.89	0.85
3.ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว เต้นแอโรบิก	2.33	1.16	1.85	0.99	1.22	0.94	1.00	0.89	1.48	1.03
4.ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที	2.33	1.16	1.80	0.98	1.22	0.87	1.00	0.86	1.46	1.00
5.เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด	2.67	0.58	2.61	0.67	2.19	0.78	1.87	0.81	2.34	0.77
6.ท่านสร้างสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่น ด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้	2.67	0.58	2.49	0.60	2.12	0.66	1.81	0.66	2.25	0.67
7.ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้	2.67	0.58	2.66	0.53	2.31	0.59	1.94	0.77	2.41	0.65
8.ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย	2.67	0.58	2.41	0.74	2.06	0.72	1.69	0.79	2.17	0.78
9.ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้จัก	2.33	1.16	2.34	0.83	1.91	0.86	1.44	0.89	2.03	0.91
10.ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ	2.33	1.16	2.44	0.78	2.03	0.78	1.69	0.79	2.16	0.83
<b>รวม</b>	<b>2.47</b>	<b>0.92</b>	<b>2.32</b>	<b>0.72</b>	<b>1.89</b>	<b>0.75</b>	<b>1.52</b>	<b>0.77</b>	<b>2.04</b>	<b>0.80</b>

จากตารางที่ 4.4 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลศูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านต่าง ๆ ดังนี้

#### ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอาการรุนแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.00$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.67-2.00$ ) 5 รายการ คือ

1. เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย
2. ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน
3. ใจสั่น
4. แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง
5. รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย

นอกจากนี้ในระดับน้อย

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.16$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.51-1.54$ ) 2 รายการ คือ

1. หงุดหงิด
  2. เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย
- นอกจากนี้ในระดับน้อย

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.18$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.03-1.44$ ) ทุกรายการ คือ

1. นอนไม่หลับ
2. ผิวหนังแห้งคัน
3. เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย
4. แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง
5. หงุดหงิด
6. ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน
7. ปัสสาวะบ่อย
8. เวียนศีรษะ

## 9. ใจสั้น

### 10. รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{x} = 1.24$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.50-1.56$ ) 3 รายการ คือ

1. หงุดหงิด
2. นอนไม่หลับ
3. รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย

นอกจากนี้อยู่ในระดับน้อย

### พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวม อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 2.47$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ( $\bar{x} = 2.67$ ) 4 รายการ คือ

1. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด
2. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้
3. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้

### 4. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกว่าเหนื่อย

นอกจากนี้อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 2.32$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ( $\bar{x} = 2.51-2.66$ ) 3 รายการ คือ

1. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้

### 2. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด

### 3. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจ

มะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต

นอกจากนี้อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 1.89$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 1.78-2.31$ ) 8 รายการ คือ

1. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้
2. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด
3. ท่านสร้างสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้
4. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย
5. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต
6. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ
7. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ
8. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต

นอกจากนี้ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง  
พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 1.52$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 1.56-1.94$ ) 5 รายการ คือ

1. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้
  2. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด
  3. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย
  4. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ
  5. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต
- นอกจากนี้ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ

รายการ	พยาบาล ประจำการ		หัวหน้าหอ ผู้ป่วย/ หน่วยงาน		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ท่านมีอาการรุนแรงอย่างน้อยเพียงใด						
1.ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน	1.28	0.59	1.33	0.52	1.28	0.58
2.เวียนศีรษะ	1.28	0.84	1.17	0.98	1.27	0.84
3.ใจสั่น	1.20	0.81	1.67	0.82	1.23	0.81
4.หงุดหงิด	1.40	0.79	1.67	0.82	1.41	0.79
5.แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง	1.22	0.89	1.50	0.84	1.24	0.88
6.นอนไม่หลับ	1.26	0.92	1.67	0.82	1.28	0.92
7.เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย	1.45	0.84	1.67	0.82	1.47	0.83
8.ปีสสาวะบ่อย	1.16	0.84	1.00	0.63	1.15	0.83
9.ผิวหนังแห้งคัน	1.29	0.88	1.00	0.89	1.27	0.88
10.รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย	1.14	0.84	1.17	0.98	1.14	0.85
<b>รวม</b>	<b>1.17</b>	<b>0.29</b>	<b>1.30</b>	<b>0.33</b>	<b>1.18</b>	<b>0.29</b>

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ (ต่อ)

รายการ	พยาบาลประจำการ		หัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ</b>						
1. ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต	2.14	0.97	2.67	0.82	2.17	0.97
2. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต	1.87	0.85	2.17	0.75	1.89	0.85
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว เต้นแอโรบิก	1.47	1.04	1.67	1.03	1.48	1.03
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที	1.44	1.00	1.67	1.03	1.46	1.00
5. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษา หรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด	2.31	0.77	2.67	0.82	2.34	0.77
6. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่น ด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้	2.24	0.67	2.33	0.82	2.25	0.67
7. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้	2.40	0.66	2.67	0.52	2.41	0.65
8. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย	2.16	0.78	2.33	0.82	2.17	0.78
9. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้จัก	2.01	0.91	2.33	0.82	2.03	0.91
10. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ	2.15	0.83	2.33	0.82	2.16	0.83
<b>รวม</b>	<b>2.02</b>	<b>0.80</b>	<b>2.28</b>	<b>0.77</b>	<b>2.04</b>	<b>0.80</b>

จากตารางที่ 4.5 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีตำแหน่งงานปฏิบัติต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านต่าง ๆ ดังนี้

#### **ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด**

พยาบาลที่มีตำแหน่งพยาบาลประจำการ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอาการรุนแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.17$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.14-1.45$ ) ทุกรายการ คือ

1. เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย
2. หงุดหงิด
3. ผิวหนังแห้งคัน
4. ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน
5. เวียนศีรษะ
6. นอนไม่หลับ
7. แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง
8. ใจสั่น
9. ปัสสาวะบ่อย
10. รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย

พยาบาลที่มีตำแหน่งหัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.30$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.50-1.67$ ) 5 รายการ คือ

1. ใจสั่น
2. หงุดหงิด
3. นอนไม่หลับ
4. เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย
5. แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง

นอกจากนี้อยู่ในระดับน้อย

#### **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีตำแหน่งพยาบาลประจำการ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวม อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{X} = 2.02$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{X} = 1.87-2.40$ ) 8 รายการ คือ

1. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้

2. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด

3. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้

4. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย

5. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ

6. ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต

7. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ

8. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต

นอกจากนี้อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง

พยาบาลที่มีตำแหน่งหัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน มีความคิดเห็น โดยรวม อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ( $\bar{x} = 2.28$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ( $\bar{x} = 2.67$ )

3 รายการ คือ

1. ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต

2. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด

3. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้

นอกจากนี้อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบ่อยครั้ง

## ตอนที่ 2 การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยทองงานการพยาบาลศาสตร-นรีเวชวิทยา จำแนกตามสถานภาพสมรส

รายการ	โสด		สมรส		หม้าย/ หย่าร้าง/ แยกกันอยู่		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>								
1.การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	2.73	0.55	2.53	0.50	2.75	0.50	2.63	0.53
2.การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง	2.73	0.63	2.57	0.50	2.75	0.50	2.65	0.56
3.การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง	2.66	0.73	2.51	0.55	2.75	0.50	2.59	0.63
4.การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น	2.78	0.48	2.57	0.50	2.75	0.50	2.67	0.49
5.การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว ผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น	2.78	0.57	2.60	0.50	2.75	0.50	2.68	0.53
<b>รวม</b>	<b>2.74</b>	<b>0.57</b>	<b>2.56</b>	<b>0.49</b>	<b>2.75</b>	<b>0.50</b>	<b>2.65</b>	<b>0.53</b>
<b>การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ</b>								
6.ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่ยอมออกกำลังกาย	2.22	0.96	1.77	1.01	2.25	0.96	1.99	1.00
7.การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	2.29	1.01	1.77	1.11	2.25	0.96	2.02	1.08
8.การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	2.22	0.99	1.83	1.01	2.25	0.96	2.02	1.01
<b>รวม</b>	<b>2.24</b>	<b>0.97</b>	<b>1.79</b>	<b>1.02</b>	<b>2.25</b>	<b>0.96</b>	<b>2.01</b>	<b>1.01</b>

**ตารางที่ 4.6** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทย์ทองงานการพยาบาลสาธารณสุข-นรีเวชวิทยา จำแนกตามสถานภาพสมรส (ต่อ)

รายการ	โสด		สมรส		หม้าย/ หย่าร้าง/ แยกกันอยู่		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ</b>								
9.ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้	2.27	0.81	2.09	0.65	2.50	0.58	2.18	0.73
10.ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้	2.32	0.93	2.04	0.81	2.50	0.58	2.18	0.86
<b>รวม</b>	<b>2.29</b>	<b>0.85</b>	<b>2.06</b>	<b>0.71</b>	<b>2.50</b>	<b>0.58</b>	<b>2.18</b>	<b>0.78</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ</b>								
11.ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ	2.32	0.76	2.11	0.63	2.50	0.58	2.22	0.69
12.ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ	1.85	0.73	1.70	0.81	1.75	0.50	1.77	0.76
<b>รวม</b>	<b>2.09</b>	<b>0.70</b>	<b>1.90</b>	<b>0.68</b>	<b>2.13</b>	<b>0.48</b>	<b>1.99</b>	<b>0.68</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>								
13.ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี	2.66	0.66	2.49	0.51	2.75	0.50	2.58	0.58
14.การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ	2.24	0.86	1.96	0.81	2.00	0.82	2.09	0.83
15.ท่านออกกำลังกายเพราะโรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ	2.07	0.93	1.70	0.98	2.00	0.82	1.88	0.96
<b>รวม</b>	<b>2.33</b>	<b>0.77</b>	<b>2.05</b>	<b>0.71</b>	<b>2.25</b>	<b>0.69</b>	<b>2.18</b>	<b>0.74</b>
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>2.34</b>	<b>0.75</b>	<b>2.07</b>	<b>0.70</b>	<b>2.38</b>	<b>0.60</b>	<b>2.20</b>	<b>0.72</b>

จากตารางที่ 4.6 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลศูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่ตอบแบบสอบถาม มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.20$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

#### **การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ**

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

1. การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัวผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น
2. การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น
3. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง
4. การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ สอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น

5. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

เมื่อพิจารณาตามสถานภาพสมรส พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลทุกสถานภาพสมรส

#### **การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ**

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

1. การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย
2. การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา
3. ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาตามสถานภาพสมรส พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลทุกสถานภาพสมรส

#### **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

เมื่อพิจารณาตามสถานภาพสมรส พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีสถานภาพโสดและสมรส

พยาบาลที่เป็นหม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.50$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.50$ ) ทุกรายการ คือ

1. ท่านสามารถที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้

2. ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้

#### **การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ**

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

1. ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ

2. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ  
เมื่อพิจารณาตามสถานภาพสมรส พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีสถานภาพโสดและสมรส

พยาบาลที่เป็นหม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่ มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.13$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.50$ ) 1 รายการ คือ ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

#### **การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ**

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

นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาตามสถานภาพสมรส พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีสถานภาพโสดและหม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่

พยาบาลที่มีสถานภาพสมรส มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.05$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.70-2.49$ ) ทุกรายการ คือ

1. ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี
2. การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ
3. ท่านออกกำลังกายเพราะโรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

**ตารางที่ 4.7** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยทองงานการพยาบาลศาสตร-นรีเวชวิทยา จำแนกตามระดับการศึกษา

รายการ	ปริญญาตรี		ปริญญาโท		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>						
1.การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	2.62	0.54	2.67	0.49	2.63	0.53
2.การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง	2.65	0.58	2.67	0.49	2.65	0.56
3.การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง	2.59	0.65	2.58	0.52	2.59	0.63
4.การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น	2.67	0.50	2.67	0.49	2.67	0.49
5.การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว ผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น	2.67	0.55	2.75	0.45	2.68	0.53
<b>รวม</b>	<b>2.64</b>	<b>0.54</b>	<b>2.67</b>	<b>0.46</b>	<b>2.65</b>	<b>0.53</b>
<b>การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ</b>						
6.ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่าน ไม่อยากออกกำลังกาย	1.98	1.01	2.08	1.00	1.99	1.00
7.การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	2.00	1.08	2.17	1.12	2.02	1.08
8.การมีภาระงานมากทำให้ท่าน ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า หรือรับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลา	2.01	1.00	2.08	1.08	2.02	1.01
<b>รวม</b>	<b>2.00</b>	<b>1.01</b>	<b>2.11</b>	<b>1.04</b>	<b>2.01</b>	<b>1.01</b>
<b>การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ</b>						
9.ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสมอย่างน้อยปีละครั้งได้	2.17	0.73	2.25	0.75	2.18	0.73
10.ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายได้ตามที่ตั้งใจไว้	2.17	0.88	2.25	0.75	2.18	0.86
<b>รวม</b>	<b>2.17</b>	<b>0.78</b>	<b>2.25</b>	<b>0.75</b>	<b>2.18</b>	<b>0.78</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ</b>						
11.ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ	2.21	0.69	2.25	0.75	2.22	0.69
12.ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ	1.71	0.75	2.17	0.72	1.77	0.76
<b>รวม</b>	<b>1.96</b>	<b>0.67</b>	<b>2.21</b>	<b>0.72</b>	<b>1.99</b>	<b>0.68</b>

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามระดับการศึกษา (ต่อ)

รายการ	ปริญญาตรี		ปริญญาโท		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ						
13.ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี	2.57	0.59	2.58	0.52	2.58	0.58
14.การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ	2.06	0.85	2.25	0.75	2.09	0.83
15.ท่านออกกำลังกายเพราะโรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ	1.86	0.95	2.00	1.04	1.88	0.96
รวม	2.17	0.75	2.28	0.72	2.18	0.74
รวมทั้งหมด	2.19	0.73	2.30	0.72	2.20	0.72

จากตารางที่ 4.7 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.19$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

#### **การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.64$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.59-2.67$ ) ทุกรายการ คือ

1. การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น
2. การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัวผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น
3. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง
4. การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น
5. การรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาโท

#### **การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.00$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.98-2.01$ ) ทุกรายการ คือ

1. การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา
2. การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรคึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย
3. ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาโท

#### **การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.17$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.17$ ) ทุกรายการ คือ

1. ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้

2. ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้

เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาโท

#### **การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.96$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.71-2.21$ ) ทุกรายการ คือ

1. ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ

2. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวน ไปออกกำลังกายเป็นประจำ  
เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาโท

#### **การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.17$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.57$ ) 1 รายการ คือ ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี

นอกจากนี้อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาโท

**ตารางที่ 4.8** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยทองงานการพยาบาลศาสตร-นรีเวชวิทยา จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายการ	ต่ำกว่า 15,000 บาท		15,000- 25,000 บาท		25,001- 35,000 บาท		35,000 บาท ขึ้นไป		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>										
1.การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	2.67	0.58	2.78	0.42	2.56	0.56	2.37	0.62	2.63	0.53
2.การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง	2.67	0.58	2.80	0.40	2.62	0.55	2.31	0.79	2.65	0.56
3.การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง	2.67	0.58	2.76	0.49	2.53	0.67	2.25	0.78	2.59	0.63
4.การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น	2.67	0.58	2.80	0.40	2.66	0.48	2.37	0.62	2.67	0.49
5.การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว ผู้ป่วย หรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น	2.67	0.58	2.83	0.38	2.69	0.47	2.31	0.79	2.68	0.53
<b>รวม</b>	<b>2.67</b>	<b>0.58</b>	<b>2.80</b>	<b>0.40</b>	<b>2.61</b>	<b>0.52</b>	<b>2.33</b>	<b>0.71</b>	<b>2.65</b>	<b>0.53</b>
<b>การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ</b>										
6.ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย	2.33	1.16	2.32	0.88	1.88	0.98	1.31	1.01	1.99	1.00
7.การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรป่าย เหวดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	2.33	1.12	2.41	0.89	1.75	1.11	1.50	1.16	2.02	1.08
8.การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหารเช้าหรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	2.33	1.16	2.32	0.88	1.91	1.00	1.44	1.09	2.02	1.01
<b>รวม</b>	<b>2.33</b>	<b>1.15</b>	<b>2.35</b>	<b>0.87</b>	<b>1.84</b>	<b>1.01</b>	<b>1.42</b>	<b>1.06</b>	<b>2.01</b>	<b>1.01</b>

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยทองงานการพยาบาลสุติศาสตร์-นริเวชวิทยา จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (ต่อ)

รายการ	ต่ำกว่า 15,000 บาท		15,000- 25,000 บาท		25,001- 35,000 บาท		35,000 บาท ขึ้นไป		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ</b>										
9.ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้	2.67	0.58	2.44	0.59	2.03	0.74	1.75	0.78	2.18	0.73
10.ถึงแม้จะไม่มียังสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้	2.67	0.58	2.51	0.71	2.00	0.84	1.63	0.96	2.18	0.86
<b>รวม</b>	<b>2.67</b>	<b>0.58</b>	<b>2.48</b>	<b>0.62</b>	<b>2.02</b>	<b>0.78</b>	<b>1.69</b>	<b>0.85</b>	<b>2.18</b>	<b>0.78</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ</b>										
11.ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ	2.67	0.58	2.46	0.60	2.09	0.64	1.75	0.78	2.22	0.69
12.ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวน ไปออกกำลังกายเป็นประจำ	2.00	1.00	2.00	0.67	1.66	0.65	1.38	0.96	1.77	0.76
<b>รวม</b>	<b>2.33</b>	<b>0.76</b>	<b>2.23</b>	<b>0.58</b>	<b>1.88</b>	<b>0.60</b>	<b>1.56</b>	<b>0.83</b>	<b>1.99</b>	<b>0.68</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>										
13.ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี	2.67	0.58	2.78	0.42	2.50	0.57	2.19	0.75	2.58	0.58
14.การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ	2.67	0.58	2.32	0.76	2.00	0.76	1.56	0.96	2.09	0.83
15.ท่านออกกำลังกายเพราะโรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ	2.33	1.16	2.15	0.82	1.75	0.98	1.38	1.03	1.88	0.96
<b>รวม</b>	<b>2.56</b>	<b>0.77</b>	<b>2.41</b>	<b>0.62</b>	<b>2.08</b>	<b>0.72</b>	<b>1.71</b>	<b>0.83</b>	<b>2.18</b>	<b>0.74</b>
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>2.51</b>	<b>0.76</b>	<b>2.45</b>	<b>0.59</b>	<b>2.09</b>	<b>0.70</b>	<b>1.74</b>	<b>0.82</b>	<b>2.20</b>	<b>0.72</b>

จากตารางที่ 4.8 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลศูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.51$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

#### **การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.67$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.67$ ) ทุกรายการ คือ

1. การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ สอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น
2. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง
3. การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง
4. การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น
5. การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัวผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น

เมื่อพิจารณาตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท และรายได้ 25,001-35,000 บาท

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.33$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.25-2.37$ ) ทุกรายการ

#### **การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.33$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.33$ ) ทุกรายการ คือ

1. ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย
2. การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย
3. การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

เมื่อพิจารณาตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท และรายได้ 25,001-35,000 บาท

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{x} = 1.42$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.50$ ) 1 รายการ คือ การที่ทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวิร์ค ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

นอกจากนี้อยู่ในระดับน้อย

#### **การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 2.67$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 2.67$ ) ทุกรายการ คือ

1. ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้

2. ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้

เมื่อพิจารณาตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท ยกเว้นรายการ ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.44$ )

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.02$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.00-2.03$ ) ทุกรายการ

ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป

#### **การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.33$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 2.67$ ) 1 รายการ คือ ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ

นอกจากนี้อยู่ในระดับปานกลาง

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.23$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.00-2.46$ ) ทุกรายการ คือ

1. ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ

2. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ

ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท และ 35,000 บาทขึ้นไป ยกเว้นรายการ ท่านออกกำลังกายเพราะท่านมีเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวน ไปออกกำลังกายเป็นประจำ อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 1.38$ )

#### **การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.56$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.67$ ) 2 รายการ คือ

1. ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี
2. การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ

นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.41$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.78$ ) 1 รายการ คือ ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลของท่านมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี

นอกนั้นอยู่ในระดับปานกลาง

ซึ่งมีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท

พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.71$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.56-2.19$ ) 2 รายการ คือ

1. ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลของท่านมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี
2. การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ

นอกนั้นอยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ

รายการ	พยาบาลประจำการ		หัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>						
1.การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	2.62	0.54	2.83	0.41	2.63	0.53
2.การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง	2.64	0.57	2.83	0.41	2.65	0.56
3.การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง	2.57	0.64	2.83	0.41	2.59	0.63
4.การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น	2.66	0.50	2.83	0.41	2.67	0.49
5.การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว ผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวคุณมีค่ามากขึ้น	2.67	0.54	2.83	0.41	2.68	0.53
<b>รวม</b>	<b>2.63</b>	<b>0.54</b>	<b>2.83</b>	<b>0.41</b>	<b>2.65</b>	<b>0.53</b>
<b>การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ</b>						
6.ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่ยอมออกกำลังกาย	1.97	1.01	2.33	0.82	1.99	1.00
7.การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	2.00	1.07	2.33	1.21	2.02	1.08
8.การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	2.01	1.00	2.17	1.17	2.02	1.01
<b>รวม</b>	<b>1.99</b>	<b>1.01</b>	<b>2.28</b>	<b>1.04</b>	<b>2.01</b>	<b>1.01</b>
<b>การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ</b>						
9.ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสมอย่างน้อยปีละครั้งได้	2.17	0.72	2.33	0.82	2.18	0.73
10.ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้	2.17	0.87	2.33	0.82	2.18	0.86
<b>รวม</b>	<b>2.17</b>	<b>0.78</b>	<b>2.33</b>	<b>0.82</b>	<b>2.18</b>	<b>0.78</b>

**ตารางที่ 4.9** ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ (ต่อ)

รายการ	พยาบาลประจำการ		หัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ</b>						
11. ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์การในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ	2.21	0.69	2.33	0.82	2.22	0.69
12. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ	1.76	0.77	2.00	0.63	1.77	0.76
<b>รวม</b>	<b>1.98</b>	<b>0.68</b>	<b>2.17</b>	<b>0.68</b>	<b>1.99</b>	<b>0.68</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>						
13. ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี	2.56	0.59	2.83	0.41	2.58	0.58
14. การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ	2.07	0.84	2.33	0.82	2.09	0.83
15. ท่านออกกำลังกายเพราะโรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ	1.87	0.96	2.00	1.10	1.88	0.96
<b>รวม</b>	<b>2.17</b>	<b>0.74</b>	<b>2.39</b>	<b>0.74</b>	<b>2.18</b>	<b>0.74</b>
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>2.19</b>	<b>0.72</b>	<b>2.40</b>	<b>0.72</b>	<b>2.20</b>	<b>0.72</b>

จากตารางที่ 4.9 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีตำแหน่งพยาบาลประจำการ มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.19$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

#### **การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีตำแหน่งพยาบาลประจำการ มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.63$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 2.57-2.67$ ) ทุกรายการ คือ

1. การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัวผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น
2. การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น
3. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง
4. การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น
5. การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

เมื่อพิจารณาตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีตำแหน่งหัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน

#### **การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีตำแหน่งพยาบาลประจำการ มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.99$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.97-2.01$ ) ทุกรายการ คือ

1. การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา
2. การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรคึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย
3. ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีตำแหน่งหัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน

#### **การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีตำแหน่งพยาบาลประจำการ มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.17$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.17$ ) ทุกรายการ คือ

1. ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้

2. ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้

เมื่อพิจารณาตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีตำแหน่งหัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน

#### **การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีตำแหน่งพยาบาลประจำการ มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.98$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 1.76-2.21$ ) ทุกรายการ คือ

1. ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์การในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ

2. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ  
เมื่อพิจารณาตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีตำแหน่งหัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน

#### **การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลที่มีตำแหน่งพยาบาลประจำการ มีการรับรู้ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.17$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 2.56$ ) 1 รายการ คือ ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี

นอกจากนี้อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ พบว่า มีค่าสอดคล้องกับพยาบาลที่มีตำแหน่งหัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ  
 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามลักษณะประชากรศาสตร์  
 ตอนที่ 1 ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
 ตารางที่ 4.10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
 ของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามสถานภาพ  
 สมรส

รายการ	โสด		สมรส		หมายเหตุ/ หย่าร้าง/ แยกกันอยู่		F
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
<b>ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด</b>							
1.ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน	1.37	0.58	1.19	0.58	1.50	0.57	1.290
2.เวียนศีรษะ	1.22	0.76	1.30	0.88	1.50	1.29	0.246
3.ใจเต้น	1.27	0.81	1.21	0.83	1.00	0.82	0.212
4.หุดหิด	1.29	0.75	1.49	0.80	1.75	0.96	1.070
5.แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง	1.05	0.81	1.43	0.93	1.00	0.82	2.210
6.นอนไม่หลับ	1.22	0.99	1.34	0.84	1.25	1.26	0.189
7.เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย	1.37	0.66	1.53	0.95	1.75	0.96	0.674
8.ปัสสาวะบ่อย	1.29	0.68	1.04	0.88	1.00	1.41	1.081
9.ผิวแห้งคัน	1.37	0.77	1.21	0.98	1.00	0.82	0.527
10.รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย	1.05	0.89	1.23	0.81	1.00	0.82	0.578
<b>รวม</b>	<b>1.16</b>	<b>0.32</b>	<b>1.19</b>	<b>0.26</b>	<b>1.15</b>	<b>0.31</b>	<b>0.135</b>

**ตารางที่ 4.10** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามสถานภาพสมรส (ต่อ)

รายการ	โสด		สมรส		หม้าย/ หย่าร้าง/ แยกกันอยู่		F
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
<b>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ</b>							
1. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต	2.41	0.95	1.96	0.96	2.25	0.96	2.540
2. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต	2.07	0.85	1.72	0.83	2.00	0.82	1.952
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว เต้นแอโรบิก	1.71	0.98	1.28	1.04	1.50	1.29	1.947
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที	1.66	0.88	1.28	1.06	1.50	1.29	1.626
5. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด	2.54	0.71	2.17	0.79	2.25	0.96	2.563
6. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่น ด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้	2.37	0.70	2.13	0.65	2.50	0.58	1.684
7. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้	2.51	0.75	2.32	0.56	2.50	0.58	1.007
8. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย	2.37	0.77	2.00	0.75	2.25	0.96	2.516
9. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ	2.22	0.94	1.85	0.86	2.25	0.96	1.967
10. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ	2.34	0.86	2.00	0.78	2.25	0.96	1.918
<b>รวม</b>	<b>2.22</b>	<b>0.79</b>	<b>1.87</b>	<b>0.78</b>	<b>2.13</b>	<b>0.91</b>	<b>2.182</b>

\*  $P \geq 0.05$      $df_1 = 2$      $df_2 = \infty$      $F = 3.00$

\*\*  $P \geq 0.01$      $df_1 = 2$      $df_2 = \infty$      $F = 4.61$

จากตารางที่ 4.10 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน พบว่า มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ด้านต่าง ๆ ดังนี้

#### **ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด**

พยาบาลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับอาการรุนแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตารางที่ 4.11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลศาสตร-นรีเวชวิทยา จำแนกตามระดับ  
การศึกษา

รายการ	ปริญญาตรี		ปริญญาโท		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด					
1.ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน	1.31	0.61	1.08	0.29	2.131*
2.เวียนศีรษะ	1.30	0.86	1.08	0.67	1.004
3.ใจสั่น	1.20	0.82	1.42	0.79	0.879
4.หงุดหงิด	1.43	0.81	1.33	0.65	0.439
5.แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง	1.19	0.83	1.58	1.17	1.135
6.นอนไม่หลับ	1.31	0.95	1.08	0.67	1.040
7.เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย	1.50	0.84	1.25	0.75	1.054
8.ปัสสาวะบ่อย	1.14	0.84	1.25	0.75	0.475
9.ผิวแห้งคัน	1.29	0.81	1.17	1.27	0.321
10.รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย	1.10	0.87	1.42	0.67	1.467
<b>รวม</b>	<b>1.18</b>	<b>0.29</b>	<b>1.13</b>	<b>0.27</b>	<b>0.574</b>

**ตารางที่ 4.11** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ของพยาบาลวิทยทองงานการพยาบาลศูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามระดับ  
การศึกษา (ต่อ)

รายการ	ปริญญาตรี		ปริญญาโท		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
<b>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ</b>					
1.ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดัน โลหิต	2.15	0.98	2.33	0.89	0.658
2.ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือ แหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต	1.87	0.85	2.00	0.85	0.474
3.ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว เต้น แอโรบิค	1.44	1.02	1.75	1.14	0.899
4.ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที	1.41	0.98	1.75	1.14	0.975
5.เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับ บุคคลใกล้ชิด	2.32	0.78	2.42	0.79	0.374
6.ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วม กิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถ ช่วยได้	2.25	0.67	2.25	0.75	0.000
7.ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดู โทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้	2.39	0.67	2.58	0.52	1.178
8.ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย	2.16	0.79	2.25	0.75	0.373
9.ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของ ตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้จัก	2.02	0.91	2.08	0.90	0.209
10.ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงาน ประจำ	2.15	0.84	2.25	0.75	0.422
<b>รวม</b>	<b>2.02</b>	<b>0.80</b>	<b>2.17</b>	<b>0.81</b>	<b>0.596</b>

$$* P \geq 0.05$$

$$df = \infty$$

$$t = \pm 1.960$$

$$** P \geq 0.01$$

$$df = \infty$$

$$t = \pm 2.576$$

จากตารางที่ 4.11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน พบว่า มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ด้านต่าง ๆ ดังนี้

#### **ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด**

พยาบาลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับอาการรุนแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 รายการ คือ ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน

นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

#### **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4.12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อ  
เดือน

รายการ	ต่ำกว่า 15,000 บาท		15,000- 25,000 บาท		25,001- 35,000 บาท		35,000 บาท ขึ้นไป		F
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด									
1.ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน	1.67	0.58	1.39	0.59	1.19	0.64	1.13	0.34	1.620
2.เวียนศีรษะ	1.00	0.00	1.39	0.89	1.12	0.79	1.31	0.87	0.708
3.ใจสั่น	1.67	1.53	1.37	0.92	1.09	0.64	1.06	0.68	1.203
4.หงุดหงิด	1.00	0.00	1.54	0.84	1.22	0.75	1.56	0.73	1.479
5.แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง	1.67	1.53	1.27	0.90	1.25	0.76	1.06	1.00	0.457
6.นอนไม่หลับ	1.33	0.58	1.07	0.85	1.44	1.01	1.50	0.89	1.332
7.เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย	2.00	0.00	1.51	0.81	1.38	0.87	1.44	0.89	0.581
8.ปัสสาวะบ่อย	1.00	0.00	1.05	0.67	1.16	0.95	1.44	0.96	0.884
9.ผิวแห้งแห้งคัน	1.33	0.58	1.10	0.70	1.44	0.98	1.38	1.09	0.996
10.รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย	1.67	1.16	1.05	0.92	1.03	0.78	1.50	0.63	1.728
<b>รวม</b>	<b>1.00</b>	<b>0.32</b>	<b>1.16</b>	<b>0.32</b>	<b>1.18</b>	<b>0.27</b>	<b>1.24</b>	<b>0.22</b>	<b>1.036</b>

**ตารางที่ 4.12** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลศูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (ต่อ)

รายการ	ต่ำกว่า 15,000 บาท		15,000- 25,000 บาท		25,001- 35,000 บาท		35,000 บาท ขึ้นไป		F
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	<b>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ</b>								
1.ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต	2.33	1.16	2.51	0.84	2.03	0.90	1.56	1.09	4.530**
2.ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต	2.33	1.16	2.12	0.81	1.78	0.83	1.44	0.73	3.236*
3.ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว เดินเอโรบิก	2.33	1.16	1.85	0.99	1.22	0.94	0.88	0.89	5.775**
4.ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที	2.33	1.16	1.80	0.98	1.22	0.87	0.88	0.86	5.573**
5.เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด	2.67	0.58	2.61	0.67	2.19	0.78	1.87	0.81	4.680**
6.ท่านสร้างสัมพันธ์กับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้	2.67	0.58	2.49	0.60	2.12	0.66	1.81	0.66	5.389**
7.ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้	2.67	0.58	2.66	0.53	2.31	0.59	1.94	0.77	6.113**
8.ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย	2.67	0.58	2.41	0.74	2.06	0.72	1.69	0.79	4.460**
9.ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ	2.33	1.16	2.34	0.83	1.91	0.86	1.44	0.89	4.708**
10.ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ	2.33	1.16	2.44	0.78	2.03	0.78	1.69	0.79	3.926**
<b>รวม</b>	<b>2.47</b>	<b>0.92</b>	<b>2.32</b>	<b>0.72</b>	<b>1.89</b>	<b>0.75</b>	<b>1.52</b>	<b>0.77</b>	<b>5.370**</b>

\*  $P \geq 0.05$        $df_1 = 3$        $df_2 = \infty$        $F = 2.60$

\*\*  $P \geq 0.01$        $df_1 = 3$        $df_2 = \infty$        $F = 3.78$

จากตารางที่ 4.12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน พบว่า มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ด้านต่าง ๆ ดังนี้

#### **ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด**

พยาบาลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับอาการรุนแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 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 เต้นแอโรบิก
  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

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคู่ด้วยวิธี Least Significant Difference (LSD) พบว่า ความคิดเห็นของพยาบาลวัยทองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 เป็นรายคู่ ดังนี้

1. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจ มะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

2. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว เต้นแอโรบิก พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท และรายได้ 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

และพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท และรายได้ 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

และพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

5. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

6. ท่านสร้างสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป

ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

และพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

7. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

และพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

8. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

และพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

9. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้จัก พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

10. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีความคิดเห็นแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ตารางที่ 4.13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ

รายการ	พยาบาลประจำการ		หัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด					
1.ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน	1.28	0.59	1.33	0.52	0.247
2.เวียนศีรษะ	1.28	0.84	1.17	0.98	0.273
3.ใจสั่น	1.20	0.81	1.67	0.82	1.361
4.หงุดหงิด	1.40	0.79	1.67	0.82	0.789
5.แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง	1.22	0.89	1.50	0.84	0.787
6.นอนไม่หลับ	1.26	0.92	1.67	0.82	1.181
7.เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย	1.45	0.84	1.67	0.82	0.617
8.ปีศาวยบ่อย	1.16	0.84	1.00	0.63	0.595
9.ผิวแห้งคัน	1.29	0.88	1.00	0.89	0.771
10.รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย	1.14	0.84	1.17	0.98	0.066
รวม	1.17	0.29	1.30	0.33	0.963

**ตารางที่ 4.13** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลศูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ (ต่อ)

รายการ	พยาบาลประจำการ		หัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
<b>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ</b>					
1. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต	2.14	0.97	2.67	0.82	1.509
2. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต	1.87	0.85	2.17	0.75	0.918
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว เดินเอโรบิค	1.47	1.04	1.67	1.03	0.462
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที	1.44	1.00	1.67	1.03	0.517
5. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด	2.31	0.77	2.67	0.82	1.027
6. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้	2.24	0.67	2.33	0.82	0.261
7. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้	2.40	0.66	2.67	0.52	1.220
8. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย	2.16	0.78	2.33	0.82	0.496
9. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการ ควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ	2.01	0.91	2.33	0.82	0.926
10. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ	2.15	0.83	2.33	0.82	0.528
<b>รวม</b>	<b>2.02</b>	<b>0.80</b>	<b>2.28</b>	<b>0.77</b>	<b>0.811</b>

\*  $P \geq 0.05$                        $df = \infty$                        $t = \pm 1.960$

\*\*  $P \geq 0.01$                        $df = \infty$                        $t = \pm 2.576$

จากตารางที่ 4.13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีตำแหน่งงานที่ปฏิบัติต่างกัน พบว่า มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลศาสตร์-นรีเวชวิทยา ด้านต่าง ๆ ดังนี้

#### **ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด**

พยาบาลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับอาการรุนแรงที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

#### **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ**

พยาบาลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 2 การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 4.14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ  
พยาบาลวิทยุทองงานการพยาบาลสุติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามสถานภาพสมรส

รายการ	โสด		สมรส		หม้าย/ หย่าร้าง/ แยกกันอยู่		F
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
<b>การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>							
1.การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	2.73	0.55	2.53	0.50	2.75	0.50	1.696
2.การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง	2.73	0.63	2.57	0.50	2.75	0.50	0.915
3.การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง	2.66	0.73	2.51	0.55	2.75	0.50	0.735
4.การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น	2.78	0.48	2.57	0.50	2.75	0.50	1.996
5.การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว ผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น	2.78	0.57	2.60	0.50	2.75	0.50	1.357
<b>รวม</b>	<b>2.74</b>	<b>0.57</b>	<b>2.56</b>	<b>0.49</b>	<b>2.75</b>	<b>0.50</b>	<b>1.335</b>
<b>การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ</b>							
6.ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่ยอมออกกำลังกาย	2.22	0.96	1.77	1.01	2.25	0.96	2.472
7.การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อยเวรคึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	2.29	1.01	1.77	1.11	2.25	0.96	2.810
8.การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	2.22	0.99	1.83	1.01	2.25	0.96	1.784
<b>รวม</b>	<b>2.24</b>	<b>0.97</b>	<b>1.79</b>	<b>1.02</b>	<b>2.25</b>	<b>0.96</b>	<b>2.425</b>

**ตารางที่ 4.14** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ  
 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลผู้สูงอายุ-นรีเวชวิทยา จำแนกตามสถานภาพสมรส  
 (ต่อ)

รายการ	โสด		สมรส		หม้าย/ หย่าร้าง/ แยกกันอยู่		F
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
<b>การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ</b>							
9.ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเอง ตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้	2.27	0.81	2.09	0.65	2.50	0.58	1.096
10.ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการ ออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็ สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้	2.32	0.93	2.04	0.81	2.50	0.58	1.397
<b>รวม</b>	<b>2.29</b>	<b>0.85</b>	<b>2.06</b>	<b>0.71</b>	<b>2.50</b>	<b>0.58</b>	<b>1.305</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริม สุขภาพ</b>							
11.ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงาน หรือองค์การในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการ ดูแลสุขภาพ	2.32	0.76	2.11	0.63	2.50	0.58	1.372
12.ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ	1.85	0.73	1.70	0.81	1.75	0.50	0.434
<b>รวม</b>	<b>2.09</b>	<b>0.70</b>	<b>1.90</b>	<b>0.68</b>	<b>2.13</b>	<b>0.48</b>	<b>0.847</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริม สุขภาพ</b>							
13.ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมี นโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี	2.66	0.66	2.49	0.51	2.75	0.50	1.128
14.การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือ โครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้า ร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ	2.24	0.86	1.96	0.81	2.00	0.82	1.324
15.ท่านออกกำลังกายเพราะโรงพยาบาลมีนโยบาย ส่งเสริมสุขภาพ	2.07	0.93	1.70	0.98	2.00	0.82	1.697
<b>รวม</b>	<b>2.33</b>	<b>0.77</b>	<b>2.05</b>	<b>0.71</b>	<b>2.25</b>	<b>0.69</b>	<b>1.554</b>
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>2.34</b>	<b>0.75</b>	<b>2.07</b>	<b>0.70</b>	<b>2.38</b>	<b>0.60</b>	<b>1.607</b>

\*  $P \geq 0.05$   $df_1 = 2$   $df_2 = \infty$   $F = 3.00$

\*\*  $P \geq 0.01$   $df_1 = 2$   $df_2 = \infty$   $F = 4.61$

จากตารางที่ 4.14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน พบว่า มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

**การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ** พยาบาลที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการรับรู้ โดยรวม และพิจารณาเป็นรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ตารางที่ 4.15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ  
พยาบาลวิทยุของงานการพยาบาลอุตสาหกรรม-นรีเวชวิทยา จำแนกตามระดับการศึกษา

รายการ	ปริญญาตรี		ปริญญาโท		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
<b>การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>					
1.การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	2.62	0.54	2.67	0.49	0.270
2.การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง	2.65	0.58	2.67	0.49	0.107
3.การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง	2.59	0.65	2.58	0.52	0.025
4.การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น	2.67	0.50	2.67	0.49	0.055
5.การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว ผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น	2.67	0.55	2.75	0.45	0.520
<b>รวม</b>	<b>2.64</b>	<b>0.54</b>	<b>2.67</b>	<b>0.46</b>	<b>0.165</b>
<b>การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ</b>					
6.ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย	1.98	1.01	2.08	1.00	0.351
7.การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรคึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	2.00	1.08	2.17	1.12	0.485
8.การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	2.01	1.00	2.08	1.08	0.213
<b>รวม</b>	<b>2.00</b>	<b>1.01</b>	<b>2.11</b>	<b>1.04</b>	<b>0.360</b>
<b>การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ</b>					
9.ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้	2.17	0.73	2.25	0.75	0.323
10.ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้	2.17	0.88	2.25	0.75	0.314
<b>รวม</b>	<b>2.18</b>	<b>0.78</b>	<b>2.25</b>	<b>0.75</b>	<b>0.320</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ</b>					
11.ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ	2.21	0.69	2.25	0.75	0.162
12.ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ	1.71	0.75	2.17	0.72	2.032*
<b>รวม</b>	<b>1.96</b>	<b>0.67</b>	<b>2.21</b>	<b>0.72</b>	<b>1.110</b>

**ตารางที่ 4.15** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ  
 พยาบาลวิทอง งานการพยาบาลศูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามระดับการศึกษา  
 (ต่อ)

รายการ	ปริญญาตรี		ปริญญาโท		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ 13.ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจ สุขภาพบุคลากรประจำปี	2.57	0.59	2.58	0.52	0.051
14.การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ	2.06	0.85	2.25	0.75	0.790
15.ท่านออกกำลังกายเพราะ โรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ	1.86	0.95	2.00	1.04	0.430
รวม	2.17	0.75	2.28	0.72	0.495
รวมทั้งหมด	2.19	0.73	2.30	0.72	0.513

\*  $P \geq 0.05$                        $df = \infty$                        $t = \pm 1.960$

\*\*  $P \geq 0.01$                        $df = \infty$                        $t = \pm 2.576$

จากตารางที่ 4.15 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทองงานการพยาบาลศูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน พบว่า มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลศูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

**การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ** พยาบาลที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการรับรู้ โดยรวม และพิจารณาเป็นรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ** พยาบาลที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการรับรู้ โดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 รายการ คือ ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ

นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 4.16** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ  
พยาบาลวิทยทองงานการพยาบาลสุติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อ  
เดือน

รายการ	ต่ำกว่า 15,000 บาท		15,000- 25,000 บาท		25,001- 35,000 บาท		35,000 บาท ขึ้นไป		F
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
<b>การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>									
1.การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ คู่มือที่สนั ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	2.67	0.58	2.78	0.42	2.56	0.56	2.37	0.62	2.666*
2.การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง	2.67	0.58	2.80	0.40	2.62	0.55	2.31	0.79	3.183*
3.การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง	2.67	0.58	2.76	0.49	2.53	0.67	2.25	0.78	2.746*
4.การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น	2.67	0.58	2.80	0.40	2.66	0.48	2.37	0.62	3.131*
5.การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว ผู้ป่วย หรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น	2.67	0.58	2.83	0.38	2.69	0.47	2.31	0.79	3.958**
<b>รวม</b>	<b>2.67</b>	<b>0.58</b>	<b>2.80</b>	<b>0.40</b>	<b>2.61</b>	<b>0.52</b>	<b>2.33</b>	<b>0.71</b>	<b>3.300*</b>
<b>การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ</b>									
6.ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย	2.33	1.16	2.32	0.88	1.88	0.98	1.31	1.01	4.675**
7.การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	2.33	1.12	2.41	0.89	1.75	1.11	1.50	1.16	4.225**
8.การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	2.33	1.16	2.32	0.88	1.91	1.00	1.44	1.09	3.481*
<b>รวม</b>	<b>2.33</b>	<b>1.15</b>	<b>2.35</b>	<b>0.87</b>	<b>1.84</b>	<b>1.01</b>	<b>1.42</b>	<b>1.06</b>	<b>4.164**</b>

**ตารางที่ 4.16** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ  
 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อ  
 เดือน (ต่อ)

รายการ	ต่ำกว่า 15,000 บาท		15,000- 25,000 บาท		25,001- 35,000 บาท		35,000 บาท ขึ้นไป		F
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
	<b>การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ</b>								
9.ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของ ตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปี ละครั้งได้	2.67	0.58	2.44	0.59	2.03	0.74	1.75	0.78	5.131**
10.ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการ ออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็ สามารถออกกำลังกายได้ตามที่ตั้งใจไว้	2.67	0.58	2.51	0.71	2.00	0.84	1.63	0.96	5.797**
<b>รวม</b>	<b>2.67</b>	<b>0.58</b>	<b>2.48</b>	<b>0.62</b>	<b>2.02</b>	<b>0.78</b>	<b>1.69</b>	<b>0.85</b>	<b>5.785**</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ</b>									
11.ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้า หน่วยงานหรือองค์การในการเข้าร่วม กิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ	2.67	0.58	2.46	0.60	2.09	0.64	1.75	0.78	5.671**
12.ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคล ใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ	2.00	1.00	2.00	0.67	1.66	0.65	1.38	0.96	3.271*
<b>รวม</b>	<b>2.33</b>	<b>0.76</b>	<b>2.23</b>	<b>0.58</b>	<b>1.88</b>	<b>0.60</b>	<b>1.56</b>	<b>0.83</b>	<b>4.945**</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>									
13.ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาล มีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากร ประจำปี	2.67	0.58	2.78	0.42	2.50	0.57	2.19	0.75	4.871**
14.การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือ โครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้า ร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ	2.67	0.58	2.32	0.76	2.00	0.76	1.56	0.96	4.136**
15.ท่านออกกำลังกายเพราะโรงพยาบาล นโยบายส่งเสริมสุขภาพ	2.33	1.16	2.15	0.82	1.75	0.98	1.38	1.03	3.163*
<b>รวม</b>	<b>2.56</b>	<b>0.77</b>	<b>2.41</b>	<b>0.62</b>	<b>2.08</b>	<b>0.72</b>	<b>1.71</b>	<b>0.83</b>	<b>4.426**</b>
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>2.51</b>	<b>0.76</b>	<b>2.45</b>	<b>0.59</b>	<b>2.09</b>	<b>0.70</b>	<b>1.74</b>	<b>0.82</b>	<b>4.848**</b>

\*  $P \geq 0.05$        $df_1 = 3$        $df_2 = \infty$        $F = 2.60$

\*\*  $P \geq 0.01$        $df_1 = 3$        $df_2 = \infty$        $F = 3.78$

จากตารางที่ 4.16 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน พบว่า มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

**การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ** พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีการรับรู้ โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จำนวน 1 รายการ คือ การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัวผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น

และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 4 รายการ คือ

1. การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ สอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น

2. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง

3. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

4. การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น

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

1. ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย

2. การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบาย เหวดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 รายการ คือ การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

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

1. ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้

2. ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้

**การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ** พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่างกัน มีการรับรู้ โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จำนวน 1 รายการ คือ ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 1 รายการ คือ ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ

**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

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคู่ด้วยวิธี Least Significant Difference (LSD) พบว่า การรับรู้ของพยาบาลวิทองที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 เป็นรายคู่ ดังนี้

1. การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ คู่มือทบทวน ฟังวิทยุ หรือ สอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

2. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

3. การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

4. การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

5. การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัวผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

6. ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่ยอมออกกำลังกาย พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

7. การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบาย เวิร์ค ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท และรายได้ 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

8. การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

9. ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

และพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

10. ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท และรายได้ 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

และพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

11. ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์การในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

และพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

12. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

13. ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001-35,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

14. การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และแตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

15. ท่านออกกำลังกายเพราะโรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,000-25,000 บาท มีการรับรู้แตกต่างกับพยาบาลที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 35,000 บาทขึ้นไป ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

ตารางที่ 4.17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยทองงานการพยาบาลสุติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ

รายการ	พยาบาลประจำการ		หัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
<b>การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>					
1.การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	2.62	0.54	2.83	0.41	1.231
2.การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง	2.64	0.57	2.83	0.41	1.090
3.การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง	2.57	0.64	2.83	0.41	1.460
4.การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น	2.66	0.50	2.83	0.41	0.974
5.การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว ผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น	2.67	0.54	2.83	0.41	0.900
<b>รวม</b>	<b>2.63</b>	<b>0.54</b>	<b>2.83</b>	<b>0.41</b>	<b>1.138</b>
<b>การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ</b>					
6.ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่อยากออกกำลังกาย	1.97	1.01	2.33	0.82	1.050
7.การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	2.00	1.07	2.33	1.21	0.656
8.การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	2.01	1.00	2.17	1.17	0.317
<b>รวม</b>	<b>1.99</b>	<b>1.01</b>	<b>2.28</b>	<b>1.04</b>	<b>0.650</b>
<b>การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ</b>					
9.ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้	2.17	0.72	2.33	0.82	0.464
10.ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้	2.17	0.87	2.33	0.82	0.459
<b>รวม</b>	<b>2.17</b>	<b>0.78</b>	<b>2.33</b>	<b>0.82</b>	<b>0.462</b>

ตารางที่ 4.17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ  
 พยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จำแนกตามตำแหน่งงานที่  
 ปฏิบัติ (ต่อ)

รายการ	พยาบาล ประจำการ		หัวหน้าหอ ผู้ป่วย/ หน่วยงาน		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
<b>การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ</b>					
11. ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรใน การเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ	2.21	0.69	2.33	0.82	0.363
12. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไป ออกกำลังกายเป็นประจำ	1.76	0.77	2.00	0.63	0.901
<b>รวม</b>	<b>1.98</b>	<b>0.68</b>	<b>2.17</b>	<b>0.68</b>	<b>0.638</b>
<b>การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>					
13. ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจ สุขภาพบุคคลากรประจำปี	2.56	0.59	2.83	0.41	1.544
14. การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำ ให้ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ	2.07	0.84	2.33	0.82	0.763
15. ท่านออกกำลังกายเพราะ โรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ	1.87	0.96	2.00	1.10	0.279
<b>รวม</b>	<b>2.17</b>	<b>0.74</b>	<b>2.39</b>	<b>0.74</b>	<b>0.708</b>
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>2.19</b>	<b>0.72</b>	<b>2.40</b>	<b>0.72</b>	<b>0.691</b>

\*  $P \geq 0.05$                        $df = \infty$                        $t = \pm 1.960$

\*\*  $P \geq 0.01$                        $df = \infty$                        $t = \pm 2.576$

จากตารางที่ 4.17 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวัยทองงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่มีตำแหน่งงานที่ปฏิบัติต่างกัน พบว่า มีการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลที่มีสถานภาพสมรส ต่างกัน มีการรับรู้ โดยรวม และพิจารณาเป็นรายข้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี