

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้า วัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

จริญญา ทรัพย์เรือง

ธมกร อ่วมอ้อ

ปริศนา อัครธนพล

อัจฉรา เดชขุ่น

กันยา สุวรรณศิริขันธ์

อารีย์ มิ่งเกียรติสกุล

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่รับ 13 พฤศจิกายน 2563, วันแก้ไข 29 ธันวาคม 2563, วันตอบรับ 12 มีนาคม 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนาเชิงความสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน จำนวน 127 คน เริ่มดำเนินการวิจัยตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2563 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2563 รวมเป็นระยะเวลา 6 เดือน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม ซึ่งตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาได้ 0.75-0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และค่าไค-สแควร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 65.10 เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 38.70 ปี (SD=8.66) ร้อยละ 64.70 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 55.60 มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 19,283 บาท (SD=10,676.76) ร้อยละ 83.60 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์เฉลี่ย 8 ชั่วโมง (SD=11.95) ร้อยละ 58.70 มีการทำงานในเวลาปกติ (เข้าไป-เย็นกลับ) และระยะเวลาการปฏิบัติงานเฉลี่ย 14.50 ปี (SD=9.39) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริม ได้แก่ รายได้ ($r=0.362, p=0.006$) การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ($r=0.395, p<0.01$) การรับรู้สมรรถนะของตนเอง ($r=0.464, p<0.01$) ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการต่อไป

คำสำคัญ : พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน

Factors Related to Health-Promoting Behaviors for Prevention of Non-Communicable diseases among Working-Age Store Entrepreneur Moo 7 Bang-Chalong Sub District Bangplee District Samutprakarn Province

Jariya Supruang

Thamakorn aomaor

Prisana Akaratanapol

Adchara dekun

Kanya Suvankereekhun

Aree Mungkietisakul

Faculty of Nursing, Huachiew Chalermprakiet University

Corresponding Author Email: supruang@gmail.com

Received 13 November 2020, Revised 29 December 2020, Accepted 12 March 2021

Abstract

This study was a descriptive correlational research. The purposes were to assess health-promoting for prevention of non-communicable diseases, and to examine the predictors related to health-promoting behaviors for prevention of non-communicable diseases among working-age shop operator. The sample was 127 working-age shop operator from Moo 7 Bang-Chalong Sub District, Bangplee District, Samutprakarn Province. They were selected by using the Krejcie and Morgan table. Data had been collected over 6 months from January, 1st, 2020 to June, 30th, 2020. The research's questionnaires were validated by the experts. The alpha coefficient was 0.75-0.86. The data was analyzed by mean, standard deviation, Pearson product moment correlation, and Multiple Regression Analysis. The study found that 65.10% of the samples were female, with a mean age of 38.70 years (SD = 8.66), 64.70% had marital status, and 55.60% had education at a lower bachelor's degree. Their average monthly income was 19,283 baht, (SD=10,676.76). 83.60% had no congenital disease. 58.70% worked at normal hours. The average number of hours worked per day, 8 hours (SD = 11.95) and mean operational duration of 14.50 years (SD = 9.39). Factors associated with promoting behavior were income ($r = 0.362$, $p = 0.006$), perceived benefits of health promotion behavior ($r=0.395$, $p<0.01$), self-efficacy ($r=0.464$, $p<0.01$). These findings will be useful for the development of health promotion programs to prevent non-communicable diseases among working-age entrepreneurs at Moo 7 Bang-Chalong Sub District, Bangplee District, Samutprakarn Province.

Keywords: Health-Promoting Behaviors, Working-Age, Shop operator

■ บทนำ

ภาวะสุขภาพเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งปัจจุบันคนไทยมีการดำเนินวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเนื่องจากปัญหาทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Disease, NCDs) โดยมีสาเหตุสำคัญคือ พฤติกรรมสุขภาพและวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง⁽¹⁾ จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย โดยเปรียบเทียบครั้งที่ 4 ปี พ.ศ. 2552 และ ครั้งที่ 5 ปี พ.ศ. 2557 พบว่าความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 21.40 เป็นร้อยละ 24.70 ความชุกของเบาหวานเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.90 เป็นร้อยละ 8.90 และภาวะอ้วนมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในผู้หญิง (BMI \geq 25 กก./ตร.ม.) เพิ่มจากร้อยละ 40.70 เป็นร้อยละ 41.80 ส่วนในผู้ชายเพิ่มจากร้อยละ 28.40 เป็นร้อยละ 32.90⁽²⁾ โดยพบอัตราการเกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ จากการมีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสมของประชากรวัยทำงานมากที่สุด

การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าสังคมไทยในยุคปัจจุบันพบผู้ประกอบการร้านค้าค้าปลีกทำงานที่ทำธุรกิจส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 25-59 ปี เป็นกลุ่มที่ต้องหารายได้เลี้ยงชีพตนเองและคนในครอบครัว ส่วนใหญ่มุ่งเน้นการทำงานเพื่อหารายได้รายวันมากกว่าการดูแลสุขภาพตนเอง ตามยุคกระแสโลกาภิวัตน์ที่เน้นระบบทุนนิยม ทำให้เกิดการแก่งแย่งแข่งขันในด้านธุรกิจ มีการเอาัดเอาเปรียบขาดความเอื้ออาทรใส่ใจซึ่งกันและกัน จึงเป็นอุปสรรคในการพัฒนาสุขภาพของสังคมและสุขภาพอนามัยของประชากรวัยทำงาน⁽³⁾ นอกจากนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ มงคล

การุณงามพรรณ, สุดารัตน์ สุวารี และ นันทนา น้ำฝน⁽⁴⁾ พบว่าคนวัยทำงานในสถานประกอบการกรุงเทพมหานครมีการทำงานเป็นลูกจ้างรายวันที่ต้องมาทำงานตามเวลาที่นายจ้างกำหนด กรณีที่หยุดงานในวันนั้นนายจ้างมีสิทธิไม่จ่ายค่าตอบแทนให้ จึงเป็นการยากที่พนักงานลูกจ้างรายวันจะจัดสรรเวลามาส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง จากผลการศึกษาวิจัยพบว่าพนักงานลูกจ้างรายวันมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารจานด่วนเป็นประจำ นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูป มีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอระดับพอใช้⁽⁴⁻⁵⁾ จากการศึกษาชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคลจึงอาจเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย และเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ได้ แต่ ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตจะทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพดี⁽⁵⁾

การศึกษาวิจัยเชิงสำรวจในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีการศึกษา 2562 พบว่าส่วนใหญ่ผู้ประกอบการร้านค้าค้าปลีกทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองที่ไม่ดี ร้อยละ 38.80 จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่าทฤษฎีของเพนเดอร์เป็นทฤษฎีที่สอดคล้องและมีแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถจัดการปัญหาสุขภาพและควบคุมให้เกิดการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี จึงนับว่าทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีที่สำคัญที่จะทำให้ระดับปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มบุคคลมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม นอกจากนี้ Pender, Murdaugh และ Parsons⁽⁶⁾ กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพ

เป็นการกระทำกิจกรรมตามความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของเพนเดอร์ ประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมและการออกกำลังกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเจริญทางจิตวิญญาณ และการจัดการกับความเครียด ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจนเป็นแบบแผน ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพะที่ดีตลอดชีวิต

คณะพยาบาลศาสตร์มีภารกิจที่ต้องให้บริการวิชาการแก่บุคลากรภายนอกที่เป็นแหล่งชุมชนที่ตั้งอยู่ใกล้มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งพบว่าผู้ประกอบการร้านค้าที่ทำธุรกิจอยู่รายล้อมรอบสถานศึกษามีจำนวนมากและส่วนใหญ่เป็นแรงงานวัยทำงานที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่ถูกต้อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ และศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์ ได้แก่ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การรับรู้สมรรถนะตนเองเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ อย่างเหมาะสมต่อไป

■ วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

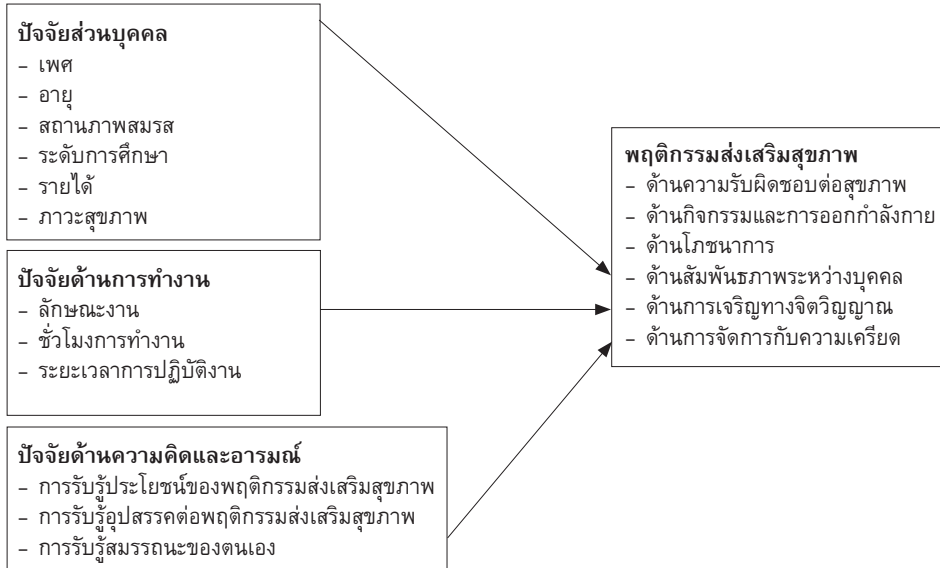
■ สมมุติฐานการวิจัย

สมมุติฐานที่ 1. ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

สมมุติฐานที่ 2. ปัจจัยด้านการทำงานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

สมมุติฐานที่ 3. ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

■ กรอบแนวคิดการวิจัย



■ วิธีการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบพรรณนาเชิงหาความสัมพันธ์ (Descriptive correlational research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าค้าขายทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

● ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้ประกอบอาชีพทั้งเพศชายและเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20-60 ปีบริบูรณ์ ไม่มีโรคประจำตัว ซึ่งบุคลากรเหล่านี้ประกอบอาชีพในสถานประกอบการร้านค้าที่ตั้งอยู่ในบริเวณล้อมรอบๆ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 198 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ประกอบอาชีพอยู่ในสถานประกอบการร้านค้าที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปีบริบูรณ์ โดยคำนวณจากตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan)⁽⁷⁾

ได้จำนวน 127 คน ที่ไม่มีโรคประจำตัว ซึ่งบุคลากรเหล่านี้ประกอบอาชีพในสถานประกอบการร้านค้าที่ตั้งอยู่ หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ บริเวณล้อมรอบๆ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ 6 เดือนขึ้นไป

● เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยเครื่องมือประเมินภาวะสุขภาพ และแบบสอบถาม ดังนี้

1. เครื่องมือประเมินภาวะสุขภาพ มีดังนี้

1.1 เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิทัล วัดค่าความดันโลหิตซิสโตลิก (SBP) และไดแอสโตลิก (DBP) จำแนกความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตตาม JNC7⁽⁸⁾ แปลผลดังนี้ ภาวะความดันโลหิตปกติ ค่า SBP/DBP < 120/80 mmHg มีความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง ค่า SBP/DBP อยู่ในช่วง 120/80-139/89 mmHg และมีภาวะความดันโลหิตสูง ค่า SBP/DBP ≥ 140/90 mmHg

1.2 แบบประเมินความเสี่ยง

ต่อการเป็นโรคเบาหวาน ใช้แบบประเมินความเสี่ยงต่อเบาหวานที่พัฒนาโดยวิชัย เอกพลากร⁽²⁾ ครอบคลุม อายุ เพศ ดัชนีมวลกาย ความยาวเส้นรอบเอว ความดันโลหิตสูง และประวัติโรคเบาหวานในครอบครัว ให้น้ำหนักคะแนนของปัจจัยเสี่ยง การแปลผลใช้คะแนนรวม ดังนี้ เสี่ยงต่ำ คะแนนรวม ≤ 2 เสี่ยงน้อย คะแนนรวม 3-5 เสี่ยงปานกลาง คะแนนรวม 6-8 เสี่ยงสูง คะแนนรวม 9-10 เสี่ยงสูงมาก คะแนนรวม ≥ 11

1.3 เครื่องชั่งน้ำหนักเป็นกิโลกรัม และเครื่องวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักตัว และวัดส่วนสูงเป็นเซนติเมตร นำมาคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index [BMI]) แปลผลดังนี้ น้ำหนักปกติ ค่า BMI อยู่ในช่วง 18.50-22.99 Kg/m² น้ำหนักเกิน ค่า BMI อยู่ในช่วง 23.00-24.99 Kg/m² และอ้วนระดับ 1 ค่า BMI อยู่ในช่วง 25.00-29.99 Kg/m² และอ้วนระดับ 2 ค่า BMI อยู่ในช่วง ≥ 30.00 Kg/m² ขึ้นไป

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 32 ข้อ โดยแบบสอบถามประยุกต์จากแบบสอบถามของ ภัทรา เล็กวิจิตรธาดา และคณะ⁽⁹⁾ ตามกรอบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ ครอบคลุม 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 5 ข้อ กิจกรรมและการออกกำลังกาย 5 ข้อ โภชนาการ 7 ข้อ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล 5 ข้อ การเจริญทางจิตวิญญาณ 5 ข้อ และการจัดการกับความเครียด 5 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ

3. แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือแบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ หรือมีความคิดเห็นต่อ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ตนควรกระทำ ทั้ง 6 ด้าน คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมและการออกกำลังกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเจริญทางจิตวิญญาณและการจัดการกับความเครียด ตามทฤษฎีเพนเดอร์⁽⁷⁾ ว่ามีประโยชน์ต่อภาวะสุขภาพของตนเอง ลักษณะข้อคำถามมีทั้งด้านบวกและด้านลบมี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 25 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถามด้านบวก จำนวน 16 ข้อ ข้อคำถามด้านลบ จำนวน 9 ข้อ

4. แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือแบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้หรือมีความคิดเห็น หรือคาดคะเน ว่ามีสิ่งขัดขวางหรือเป็นอุปสรรคต่อการกระทำพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของตนเอง 6 ด้าน คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมและการออกกำลังกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเจริญทางจิตวิญญาณ และการจัดการกับความเครียดตามทฤษฎีเพนเดอร์⁽⁷⁾ เช่น เป็นเรื่องยุ่งยาก ไม่ทราบรายละเอียดและวิธีการที่ถูกต้อง ลักษณะข้อคำถามมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 24 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถามด้านบวก จำนวน 21 ข้อ ข้อคำถามด้านลบ จำนวน 3 ข้อ

5. แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเองว่าจะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพต่างๆ ในการดูแลสุขภาพได้ สำเร็จอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องทั้ง 6 ด้าน คือ

ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมและการออกกำลังกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเจริญทางจิตวิญญาณ และการจัดการกับความเครียด ตามทฤษฎีเพนเดอร์⁽⁷⁾ เช่น สามารถไปตรวจสุขภาพประจำปีได้ สามารถสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย เชื่อกันว่าตนเองสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ได้ สามารถออกกำลังกายได้ สามารถรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำและพักผ่อนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย สามารถจัดการกับอารมณ์และผ่อนคลายความเครียดได้ เป็นต้น ลักษณะข้อคำถาม มี 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถามด้านบวก จำนวน 30 ข้อ

● **คุณภาพของเครื่องมือวิจัย** ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 30 ราย คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาชของแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะของตนเองในพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ได้ค่าเท่ากับ 0.82, 0.78, 0.75 และ 0.86 ตามลำดับ

● **วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล** คณะผู้วิจัยจัดเตรียมพื้นที่ส่วนตัวในมหาวิทยาลัย ประเมินภาวะสุขภาพของผู้ประกอบการร้านค้าค้าขายทำงานที่ตั้งอยู่หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ บริเวณล้อมรอบๆ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่ศึกษาโดยการชักนำหน้ากตัววัดส่วนสูงและวัดความดันโลหิต แจกแบบ

ประเมินและแบบสอบถามให้ตอบเป็นรายบุคคล ใช้เวลาประมาณ 30-35 นาทีต่อคน ได้แบบประเมิน และแบบสอบถามที่มีคำตอบสมบูรณ์กลับคืน จำนวน 127 ชุด

● **การวิเคราะห์ข้อมูล** หาจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และค่าไค-สแควร์

● **การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง** ได้รับการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขที่ อ.924/2562 วันที่ 2 ธันวาคม 2562

■ ผลการศึกษา

ผู้ประกอบการร้านค้าค้าขายทำงานหมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 65.10 เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 38.70 ปี (SD=8.66) ร้อยละ 64.70 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 55.60 มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 19,283 บาท, (SD=10,676.76) ร้อยละ 83.60 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 81.50 จำนวนชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์เฉลี่ย 8 ชั่วโมง (SD=11.95) ร้อยละ 58.70 มีการทำงานในเวลาปกติ (เข้าไป-เย็นกลับ) และระยะเวลาการปฏิบัติงานเฉลี่ย 14.50 ปี (SD=9.40)

1. ผลการศึกษาภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ประกอบการร้านค้าค้าขายทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

1.1 ภาวะสุขภาพของผู้ประกอบการร้านค้าค้าขายทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ร้อยละ 54.30 เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง รองลงมาคือความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติร้อยละ

45.70 มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับเสียงต่ำร้อยละ 44.90 รองลงมาคือเสียงปานกลางร้อยละ 33.10 มีน้ำหนักเกินพบร้อยละ 52.80 รองลงมาคือ ดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติร้อยละ 27.60 มีความเครียดน้อยร้อยละ 50.40 รองลงมาคือ เครียดปานกลางร้อยละ 47.20 ดังตารางที่ 1

1.2 ผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($X=2.86$, $SD=0.39$) ในรายด้านพบว่า มี 5 จาก 6 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การออกกำลังกาย โภชนาการ และการจัดการความเครียด ส่วนด้านการพัฒนาจิตวิญญาณอยู่ในระดับดี ดังตารางที่ 2

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริม ได้แก่ รายได้ ($r=0.362$, $p=0.001$) การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ($r=0.395$, $p<0.01$) การรับรู้สมรรถนะของตนเอง ($r=0.464$, $p<0.01$) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 3

■ อภิปรายผล

จากข้อค้นพบวิจัย พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงานหมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.86$, $SD=0.39$) สามารถ

อธิบายได้ว่า ผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงานหมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ มีพฤติกรรมส่งเสริมเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ในการตรวจสุขภาพเมื่อเกิดความผิดปกติในร่างกายของตนเองระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.63$, $SD=0.13$) และเมื่อเกิดอาการผิดปกติเล็กน้อยได้แก่เสียงต่อความดันโลหิตสูงร้อยละ 54.30 มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานอยู่ในระดับเสียงต่ำร้อยละ 44.90 และน้ำหนักเกินร้อยละ 52.80 ตามลำดับ ซึ่งผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหนด อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ จะไม่ไปตรวจรักษาตามสถานพยาบาล เนื่องจากทำให้เสียเวลาแต่จะซื้อยามารับประทานเอง เนื่องจากต้องทำงานหาเลี้ยงชีพเป็นหลัก พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย และด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่สามารถออกกำลังกาย ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ร้อยละ 45.50 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปริศนา อัครพล และคณะ⁽¹¹⁾ พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ร้อยละ 35.50 เนื่องจากการทำงานประจำส่วนใหญ่ต้องใช้แรงติดต่อกันนาน จึงคิดว่าไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีกทั้งงานที่ทำประจำทำให้เกิดความเหนื่อยล้าเมื่อกลับถึงบ้านจึงต้องการพักผ่อนมากกว่าออกกำลังกาย นอกจากนี้ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า การรับประทานอาหารส่วนใหญ่รับประทานจานด่วนเป็นประจำ นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปมาบริโภค รับประทานอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง เป็นต้น และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 45-59 ปี ร้อยละ 58.20 เป็นผู้ใหญ่ตอนกลางและตอนปลายจะมีโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ (n = 127)

ภาวะสุขภาพ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง (mmHg)		
ความดันโลหิตปกติ (<120/80)	58	45.70
เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง (120/80-139/89)	69	54.30
ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
เสี่ยงต่ำ (≤ 2)	57	44.90
เสี่ยงน้อย (3-5)	28	22.00
เสี่ยงปานกลาง (6-8)	42	33.10
ดัชนีมวลกาย (Kg/m²)		
ปกติ (18.50-22.99)	35	27.60
น้ำหนักเกิน (23.00-24.99)	67	52.80
อ้วนระดับ 1 (25.00-29.99)	15	11.80
อ้วนระดับ 2 (≥ 30.00)	10	7.90
ความเครียด		
เครียดน้อย (0-4)	64	50.40
เครียดปานกลาง (5-7)	60	47.20
เครียดมาก (8-9)	3	2.40

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และระดับของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน (n = 127)

	\bar{X}	SD	ระดับ
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.63	0.13	ปานกลาง
2. ด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.77	0.02	ปานกลาง
3. ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย	2.92	0.11	ปานกลาง
4. ด้านโภชนาการ	2.94	0.20	ปานกลาง
5. ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ	3.39	0.17	ดี
6. ด้านการจัดการความเครียด	2.99	0.08	ปานกลาง
โดยรวม	2.86	0.39	ปานกลาง

โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจากผนังหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลง มีไขมันมาเกาะ ทำให้หลอดเลือดตีบตัน จึงมีผลต่อระดับความดันโลหิตสูงซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ ประเสริฐ อัสสันตชัย⁽¹⁰⁾ และสอดคล้องกับการศึกษาของ วิชัย เอกพลากรสำรวจประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าเพศชายร้อยละ 32.90 และเพศหญิงร้อยละ 41.80 จัดว่าอ้วน โดยความชุกสูงสุดในกลุ่มอายุ 45-59 ปี และความชุกของโรคความดันโลหิตสูงเท่ากับร้อยละ 24.70 (ชายร้อยละ 25.60 และหญิงร้อยละ 23.90)⁽²⁾

ดังนั้นพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางโจลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ โดยรวมจึงอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของ เย็นฤดี แสงเพชร และคณะ⁽¹³⁾ พบว่าแรงงานวัยทำงานมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.40 แต่ผลการศึกษายังไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ณรงค์ฤทธิ์ คงสมาน และ พยุง พุ่มกลิ่น⁽¹²⁾ ที่พบว่าแรงงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมในระดับพอใช้ ร้อยละ 87.90 และไม่ดีร้อยละ 36.30

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน
หมู่ที่ 7 ตำบลบางโหลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ (n = 127)

การรับรู้ด้านต่าง ๆ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	
	r	p value
ปัจจัยส่วนบุคคล		
อายุ	0.102	0.085
รายได้	0.362**	0.006
ปัจจัยด้านการทำงาน		
ชั่วโมงการทำงาน	-0.015	0.796
ระยะเวลาการปฏิบัติงาน	0.110	0.062
ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์		
การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	0.395**	<0.001
การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	-0.344**	<0.001
การรับรู้สมรรถนะของตนเอง	0.464**	<0.001

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.001

อธิบายได้ว่าแรงงานส่วนใหญ่เป็นพนักงาน ลูกจ้างรายวัน ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จึงอาจไม่ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพของตนเองมากนัก ประกอบกับถึงแม้จะมีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 49.50 แต่ด้วยภาระงานที่ต้องทำงานอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะเสร็จภารกิจ หรือบางคนทำงานเป็นกะ มีการอยู่เวรกลางคืน จึงต้องจัดสรรเวลาอนให้เพียงพอในแต่ละวัน ทำให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

นอกจากนี้ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อธิบายได้ว่า รายได้ (r=0.362, p=0.006) การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (r=0.395, p<0.01) การรับรู้สมรรถนะของตนเอง (r=0.464, p<0.01) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบล

บางโหลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากการรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นความรู้สึกความเชื่อมั่นของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมใดๆ ภายในอุปสรรคหรือสภาวะต่างๆ ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเมื่อบุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพภายใต้อุปสรรคหรือสถานการณ์ต่างๆ ได้ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการดูแลสุขภาพมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura and Kickbusch⁽¹⁴⁾ ที่กล่าวว่า ความเชื่อประสิทธิภาพแห่งตน แสดงถึงการที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเกี่ยวกับการกระทำหรือพฤติกรรมบางอย่างว่าตนเองมีความสามารถที่จะนำทักษะต่างๆ ที่มีอยู่มาใช้บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูง และคาดว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำสูงด้วย บุคคลนั้นก็มีความโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำ

พฤติกรรมนั้นสูงด้วย ดังนั้น ผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางไฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ รับรู้ความสามารถแห่งตนในการปรับสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน การป้องกันการเกิดโรคและการหลีกเลี่ยงสาเหตุการเกิดโรค จึงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของ Weitzel⁽¹⁵⁾ ซึ่งได้ทดสอบรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender และหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิริมา เขมะเพชร⁽¹⁶⁾ ที่พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.28$ $p<0.01$) นอกจากนี้ Pender⁽⁷⁾ กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองจะเป็นแรงจูงใจสำคัญของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่ดีและถูกต้องเหมาะสม และความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถและทักษะในการกระทำของบุคคลเป็นสิ่งส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นดีขึ้น จึงพบว่าการรับรู้สมรรถนะของตนเองมีอิทธิพลอย่างมากในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ นอกจากนี้จากแนวคิดของ Pender, Murdaugh, Parsons⁽⁷⁾ จากการศึกษาพบว่าถ้าบุคคลมีการรับรู้อุปสรรคที่เป็น

สิ่งขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมาก เช่น ไม่มีเวลา ไม่สะดวก มีความยากลำบากในการปฏิบัติ เป็นต้น จะกระตุ้นให้หลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นๆ

■ ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาแบบกึ่งทดลองโดยเน้นการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพหรือโปรแกรมการจัดการตนเองเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางไฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ร่วมกับการหารูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยอาจแยกการศึกษารายด้าน นอกจากนี้ควรหาแนวทางหรือวิธีการที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางไฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ และให้ผลดีต่อสุขภาพ

2. การศึกษาประสิทธิผลวิธีการตามแนวทางของแบบดูราในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพร่วมกับการได้รับรู้ถึงประโยชน์หรือข้อดีของการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคมกกว่าการได้รับการรักษาเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเพื่อให้ผู้ประกอบการร้านค้าวัยทำงาน หมู่ที่ 7 ตำบลบางไฉลง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น ถูกต้อง เหมาะสม และยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. การสาธารณสุขไทย 2554-2558. นนทบุรี: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2559.
2. วิชัย เอกพลากร. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข; 2557.
3. Ariyapruchya K., Reungsri T., and Luo X. Thailand economic monitor: Aging Society and Economy. 2016;2(1):1-10.
4. มงคล การุณงามพรรณ, สุदारัตน์ สุวารี และนันทนา น้าฝน. พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของคนทำงาน ในสถานประกอบการเขตเมืองใหญ่: กรณีศึกษาพื้นที่เขตสาทร กรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาล สงขลานครินทร์. 2555;51(32):55-66.
5. Aekplakorn W., Satheannoppakao W., Putwatana P., Taneepanichskul S., Kessomboon P., Chongsuvivatwong V., Chariyalertsak S., et al. Prevalence and trends of obesity and association with socioeconomic status in Thai adults: National Health Examination Surveys, 1991-2009. Journal of Obesity. 2014:137-138.
6. Pender NJ., Murdaugh C., & Parsons MA. Health promotion in nursing practice 6th ed. Boston: Pearson; 2011.
7. Krejcie RV., & Morgan DW. Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement. 1970;30(3):607-10.
8. Chobanian AV., Bakris GL., Black HR., Cushman WC., Green LA., Izzo Jr JL. et.al. The seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure: The JNC 7 report. The Journal of the American Medical Association 2019;289(19):2560-71.
9. ภัทรา เล็กวิจิตรชาติ, อัจฉรา จินายน, กัญญา สุวรรณศรีพันธ์, ปิ่นหทัย ศุภเมฆาพร และ ทวีศักดิ์ กสิผล. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ใช้แรงงานในนิคมอุตสาหกรรมบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ. สมุทรปราการ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ; 2547.
10. ประเสริฐ อัสสันตชัย. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ยูเนี่ยนครีเอชั่น; 2554.
11. ปรีศนา อัครชนพล, พัชรี รัศมีแจ่ม, สุदारัตน์ สิมเสน, สุวารี โพธิ์ศรี, ศิริวรรณ ตูรงค์เรือง, กนกอร พิเดช และคณะ. ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานลูกจ้างรายวันในมหาวิทยาลัย. วารสารพยาบาล. 2561;67(4):11-20.
12. ณรงค์ฤทธิ์ คงสมาน และพยุง พุ่มกลิ่น. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของแรงงาน ในสถานประกอบการ อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี. วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น 2559;23(1):62-75.
13. เย็นฤดี แสงเพชร, วันเพ็ญ แก้วปาน, สุรินทร กลัมพากร, ดุสิต สุจิรารัตน์. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของแรงงานสูงอายุชายในสถานประกอบการจังหวัดสมุทรปราการ. วารสารพยาบาลสาธารณสุข 2551;22(2):17-29.
14. Bandura B, Kickbusch I. Health Promotion Research: Towards a New Social Epidemiology. Copenhagen: WHO Regional Publications; 1991.
15. Weitzel MH. A test of the health promotion model with blue collar workers. Nursing Research. 1989;38(2):99-104.
16. ศิริมา เขมะเพชร. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ ตำรวจตระเวนชายแดน. วารสารพยาบาลตำรวจ 2554;3(2):54-69.