

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของกำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น 6 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล
- ตอนที่ 2 ปัจจัยพื้นฐานทางสุขภาพ
- ตอนที่ 3 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ
- ตอนที่ 4 การสนับสนุนทางสังคม
- ตอนที่ 5 พฤติกรรมดูแลสุขภาพ
- ตอนที่ 6 การทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

อายุ

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่ง มีอายุโดยเฉลี่ย 34.52 ปี อายุต่ำสุด 19 ปี อายุสูงสุด 59 ปี กำลังพลที่มีช่วงอายุน้อยกว่า 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.8 กำลังพลที่มีช่วงอายุระหว่าง 26 -35 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.6 กำลังพลที่มีช่วงอายุระหว่าง 36-45 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.6 และช่วงอายุมากกว่า 45 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.0 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามอายุ

อายุ (ปี)	จำนวน(คน)	ร้อยละ	
≤ 25	53	33.8	
26 - 35	37	23.6	
36 - 45	23	14.6	
> 45	44	28.0	
รวม	157	100.0	
อายุต่ำสุด 19 ปี	อายุสูงสุด 59 ปี	$\bar{x} = 34.52$ ปี	S. D. = 11.48

สถานภาพสมรส

ผลการศึกษา พบว่า กำลังพลกองขนส่งที่สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 54.1 รองลงไปเป็นผู้ที่มีสถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 42.0 และที่เป็นม่ายและหย่าหรือแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 2.5 และ 1.3 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
โสด	66	42.0
สมรส	85	54.1
ม่าย	4	2.5
หย่า/แยกกันอยู่	2	1.3
รวม	157	100.0

ระดับการศึกษาสูงสุด

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่งที่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือปวช. คิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงไปจบอนุปริญญาหรือ ปวส. และปริญญาตรีมีจำนวนไล่เลี่ยกันคิดเป็นร้อยละ 19.1 และ 18.5 ตามลำดับ มีผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 10.8 มีกำลังพล กองขนส่งจบประถมศึกษาปีที่ 4 และ 6 รวมแล้วคิดเป็นร้อยละ 8.9 มีเพียงร้อยละ 0.6 ที่จบปริญญาโท (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด

ระดับการศึกษาสูงสุด	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ประถมศึกษาปีที่ 4	2	1.3
ประถมศึกษาปีที่ 6	12	7.6
มัธยมศึกษาตอนต้น	17	10.8
มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.	66	42.0
อนุปริญญา / ปวส.	30	19.1
ปริญญาตรี	29	18.5
ปริญญาโท	1	0.6
รวม	157	100.0

รายได้ต่อเดือน

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่งรายได้สูงสุด คือ 52,000 บาท มีรายได้ต่ำสุด คือ 3,500 บาท รายได้โดยเฉลี่ย คือ 16,002.13 บาท กำลังพลกองขนส่ง ส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 15,001 – 20,000 คิดเป็นร้อยละ 30.6 รองลงไปมีรายได้อยู่ในระหว่าง 10,001 – 15,000 และไม่เกิน 10,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 28.0 และ 23.6 ตามลำดับ มีผู้ที่มีรายได้ต่อเดือนที่สูงกว่า 20,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 17.8 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามรายได้ต่อเดือน

รายได้ต่อเดือน (บาท)	จำนวน(คน)	ร้อยละ
≤ 10,000	37	23.6
10,001 – 15,000	44	28.0
15,001 – 20,000	48	30.6
> 20,000	28	17.8
รวม	157	100.0

รายได้ต่ำสุด = 3,500 บาท รายได้สูงสุด = 52,000 บาท \bar{x} = 16,002.13 บาท S. D. = 7,933.09

ระดับชั้นของตำแหน่ง

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่งส่วนใหญ่เป็นชั้นประทวนคิดเป็นร้อยละ 56.1 รองลงมาเป็นลูกจ้างชั่วคราวและลูกจ้างประจำ คิดเป็นร้อยละ 18.5 และ 15.3 ตามลำดับ เป็นนายทหารชั้นสัญญาบัตร เพียงร้อยละ 10.2 (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามตำแหน่งในการทำงาน

ตำแหน่งในการทำงาน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ลูกจ้างชั่วคราว	29	18.5
ลูกจ้างประจำ	24	15.3
ชั้นประทวน	88	56.0
ชั้นสัญญาบัตร	16	10.2
รวม	157	100.0

จำนวนชั่วโมงในการทำงาน

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่งมีจำนวนชั่วโมงในการทำงานต่ำสุด คือ 6 ชั่วโมง สูงสุด คือ 18 ชั่วโมง จำนวนชั่วโมงโดยเฉลี่ย เท่ากับ 9.29 ชั่วโมง กำลังพลกองขนส่งมีช่วงการทำงานจำนวน 8 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 57.3 มีชั่วโมงในการทำงาน 8 ชั่วโมง รองลงมาทำงาน 12 ชั่วโมงและ 7 ชั่วโมงคิดเป็นร้อยละ 12.7 และ 6.4 ที่มีจำนวนชั่วโมงในการทำงาน 12 ชั่วโมง และ 7 ชั่วโมงตามลำดับ (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามจำนวนชั่วโมงในการทำงาน

ชั่วโมงในการทำงาน (ชั่วโมง)	จำนวน(คน)	ร้อยละ
6	7	4.5
7	10	6.4
8	90	57.3
10	10	6.4
11	4	2.5
12	20	12.7
13	4	2.5
14	1	0.6
15	1	0.6
16	9	5.7
18	1	0.6
รวม	157	100.0
ชั่วโมงทำงานต่ำสุด = 6 ชั่วโมง สูงสุด = 18 ชั่วโมง	$\bar{x} = 9.29$ ชั่วโมง	S. D. = 2.57

ตอนที่ 2 ปัจจัยพื้นฐานทางสุขภาพ

สภาวะสุขภาพ

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 72.6 และมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 27.4 โรคประจำตัวที่กำลังพลกองขนส่งเป็นคือ โรคความดันโลหิตสูงมีร้อยละ 28.3 โรคภูมิแพ้มีร้อยละ 22.6 โรคเบาหวานมีร้อยละ 17.0 โรคแผลในกระเพาะอาหารมีร้อยละ 11.3 และโรคหอบหืดมีร้อยละ 9.4 (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามสภาวะสุขภาพและโรคประจำตัว

สภาวะสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
สุขภาพแข็งแรง	114	72.6
มีโรคประจำตัว	43	27.4
รวม	157	100.0
<u>โรคประจำตัวที่มี*</u> (n = 43)		
เบาหวาน	9	17.0
หัวใจ	4	7.5
ความดันโลหิตสูง	15	28.3
ความดันโลหิตต่ำ	2	3.8
หอบหืด	5	9.4
แผลในกระเพาะอาหาร	6	11.3
ภูมิแพ้	12	22.6
รวม	43	100.0

*เป็นได้มากกว่า 1 โรค

การออกกำลังกายในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.5 ที่ไม่ออกกำลังกาย มีเพียงร้อยละ 11.5 ในกลุ่มที่ออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่กำลังพลกองขนส่ง ที่ออกกำลังกายจำนวนมากกว่า 12 ครั้งต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 41.7 กำลังพลกองขนส่ง ที่ออกกำลังกายจำนวน 1 – 4 ครั้งต่อเดือน และ 9 – 12 ครั้งต่อเดือน มีจำนวนร้อยละ 23.7 และร้อยละ 18.0 ตามลำดับและกำลังพลกองขนส่ง ที่ออกกำลังกายจำนวน 5 – 8 ครั้งต่อเดือน มีเพียงร้อยละ 16.5 (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามการออกกำลังกายในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาและความถี่ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	18	11.5
ออกกำลังกาย	139	88.5
รวม	157	100.0
<u>จำนวนครั้ง (ครั้ง /เดือน) (n = 139)</u>		
1 – 4	33	23.7
5 – 8	23	16.5
9 -12	25	18.0
< 12	58	41.7
รวม	139	100.0

วิธีออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่งมีวิธีในการออกกำลังกายแตกต่างกันโดยการออกกำลังกายที่พบเรียงจากมาก - น้อย มีดังนี้ วิ่งเหยาะๆ ร้อยละ 44.2 กีฬาฟุตบอล ร้อยละ 27.9 เดิน ร้อยละ 18.3 ว่ายน้ำและแบดมินตันจำนวนเท่ากัน คือ ร้อยละ 3.6 ส่วนการออกกำลังกายโดยการเล่นเทนนิส มีเพียงร้อยละ 2.5 (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามวิธีออกกำลังกาย

(n = 139)

วิธีออกกำลังกาย*	จำนวน	ร้อยละ
เดิน	36	18.3
วิ่งเหยาะๆ	87	44.2
ว่ายน้ำ	7	3.6
เทนนิส	5	2.5
ฟุตบอล	55	27.9
แบดมินตัน	7	3.6

*ออกกำลังกายได้มากกว่า 1 วิธี

สถานที่ในการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ออกกำลังกายที่ทำงาน ร้อยละ 41.0 รองลงมาไปออกกำลังกายที่ศูนย์กีฬาของกองพัน ร้อยละ 24.5 และไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ และที่บ้าน ร้อยละ 15.8 และ 13.7 ตามลำดับ มีผู้ที่ไปออกกำลังกายตามสถานที่ออกกำลังกายของเอกชน เพียงร้อยละ 5.0 (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย

สถานที่ออกกำลังกาย	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	18	11.5
- ที่บ้าน	19	13.7
- ที่ทำงาน (ห้องออกกำลังกาย)	57	41.0
- สถานที่ออกกำลังกายเอกชน	7	5.0
- สวนสาธารณะ	22	15.8
- ศูนย์กีฬาของกองพัน	34	24.5
รวม	157	100.0

วิธีดูแลสุขภาพของตนเองที่ปฏิบัติมากที่สุด

ผลการศึกษา พบว่า กำลังพลกองขนส่ง มีวิธีดูแลสุขภาพของตนเองที่ปฏิบัติมากที่สุด โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอและหมั่นออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.2 กำลังพลกองขนส่ง ที่ปรึกษาและขอคำแนะนำจากแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข คิดเป็นร้อยละ 14.0 ส่วนการศึกษาหาข้อมูลด้วยตนเองจากหนังสือ เอกสารเผยแพร่ เช่น แผ่นพับ สื่อมวลชนต่างๆ หรือปรึกษาเพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัวมีจำนวนเท่ากัน คือ ร้อยละ 13.4 (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามวิธีดูแลสุขภาพของตนเองที่ปฏิบัติมากที่สุด

วิธีดูแลสุขภาพของตนเองที่ปฏิบัติมากที่สุด	จำนวน(คน)	ร้อยละ
– ศึกษาหาข้อมูลด้วยตนเองจากหนังสือ เอกสารเผยแพร่ เช่น แผ่นพับ สื่อมวลชนต่างๆ	21	13.4
– ปรึกษาเพื่อน /สมาชิก ในครอบครัว	21	13.4
– ปรึกษาและขอคำแนะนำจากแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	22	14.0
– เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และหมั่นออกกำลังกาย	93	59.2
รวม	157	100.0

วิธีดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยที่ปฏิบัติมากที่สุด

ผลการศึกษาพบว่าการดูแลตนเองมากที่สุด เมื่อเจ็บป่วยของกำลังพลกองขนส่งไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอคำแนะนำและรักษา ณ สถานพยาบาลร้อยละ 46.5 รองลงมา คือ พักผ่อนมากๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 28.0 ที่ซื้อยารับประทานเอง และปล่อยให้หายเอง คิดเป็นร้อยละ 16.6 และ 8.9 ตามลำดับ (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามวิธีดูแลตนเองมากที่สุดเมื่อเจ็บป่วย

วิธีดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย	จำนวน(คน)	ร้อยละ
- ปล่อยให้หายเอง	14	8.9
- พักผ่อนมากๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และ ออกกำลังกาย	44	28.0
- ซึ้อยารับประทานเอง	26	16.6
- ไปพบแพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อขอคำแนะนำ และรักษา ณ สถานพยาบาล	73	46.5
รวม	157	100.0

การเข้าถึงบริการสุขภาพ

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ส่วนใหญ่ผู้ที่เข้ารับบริการเห็นว่าตนเองเดินทางไปเข้ารับบริการการดูแลสุขภาพสะดวก คิดเป็นร้อยละ 84.7 เดินทางไปเข้ารับบริการการดูแลสุขภาพไม่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 14.6 และที่ไม่เคยเข้ารับบริการสุขภาพ มีเพียงร้อยละ 0.6 (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามการเข้าถึงบริการสุขภาพ

การเข้าถึงบริการสุขภาพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
สะดวก	133	84.7
ไม่สะดวก	23	14.6
ไม่เคยเข้ารับบริการ	1	0.6
รวม	157	100.0

ตอนที่ 3 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ใน 4 ด้าน ดังนี้

- 3.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค
- 3.2 การรับรู้ความรุนแรงของโรค
- 3.3 การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษาโรค
- 3.4 การรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการศึกษามีดังนี้

3.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค

ผลการศึกษาพบว่า ระดับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.09 คะแนน ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก เมื่อศึกษาในรายละเอียด พบว่า กำลังพลกองขนส่ง ส่วนใหญ่ มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 84.7 มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15.3 และไม่พบผู้ที่มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคในระดับน้อย (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10.00 – 23.33 (น้อย)	-	-
23.34 – 36.67 (ปานกลาง)	24	15.3
36.68 – 50.00 (มาก)	133	84.7
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 27 คะแนน	คะแนนสูงสุด = 50 คะแนน	$\bar{x} = 42.09$
		S.D = 5.54

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อของการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค ตามตารางที่ 16 ผลการศึกษา พบว่ากำลังพลกองขนส่งมีความเชื่อด้านสุขภาพในการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคในภาพรวมอยู่ในระดับมากค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และเมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อคำถามพบว่าการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคในระดับมากทุกข้อคำถาม โดย เรียงจากค่าคะแนนเฉลี่ย จากมากไปหาน้อย ซึ่งผู้อยู่ในกลุ่มระดับมาก ดังนี้

โดยส่วนใหญ่กำลังพลกองขนส่งรับประทานครกปิดสารพิษช่วยลดอัตราเสี่ยงของการรับสารพิษเข้าสู่ร่างกายค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 รองลงมา คือ มีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างดี โอกาสเจ็บป่วยน้อยมีจำนวนเท่ากับการงดสูบบุหรี่เพราะไม่ต้องการเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด ซึ่งมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.32 การพักผ่อนไม่เพียงพออาจทำให้เจ็บป่วย การรับประทานอาหารปิ้งย่าง จนไหม้เกรียม เป็นประจำอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ และเมื่อเจ็บป่วยแล้วไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องท่านอาจเกิดโรคแทรกซ้อนได้ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.30 4.29 และ 4.27 ตามลำดับ การพยายามป้องกันตัวเองเกี่ยวกับฝุ่นละอองในการทำงานเพราะจะทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.22 การรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นควรใช้ช้อนกลางเพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการติดต่อโรคได้ เช่น โรคเชื้อไวรัสตับอักเสบบี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากเพราะไม่ยอมเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04 และการหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีแป้ง และไขมันมากเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว ซึ่งได้ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดของการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคเท่ากับ 3.85

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและระดับเป็นรายชื่อของการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค ของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่	\bar{X}	ระดับ
	อย่างยิ่ง	มาก	ปานกลาง	น้อย	เห็นด้วย		
1. ท่านงดสูบบุหรี่เพราะไม่ต้องการเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด	87 (55.4)	41 (26.1)	24 (15.3)	3 (1.9)	2 (1.3)	4.32	มาก
2. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีแป้ง และไขมันมากเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว	45 (28.7)	57 (36.3)	44 (28.0)	9 (5.7)	2 (1.3)	3.85	มาก

ตารางที่ 16 (ต่อ)

(n = 157)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย	\bar{X}	ระดับ
3. การพักผ่อนไม่เพียงพออาจทำให้เจ็บป่วยได้	80 (51.0)	49 (31.2)	24 (15.3)	3 (1.9)	1 (0.6)	4.30	มาก
4. ท่านพยายามป้องกันตัวเองเกี่ยวกับฝุ่นละอองในการทำงานเพราะจะทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ	68 (43.3)	58 (36.9)	30 (19.1)	0	1 (0.6)	4.22	มาก
5. ถ้าหากมีการดูแลสุขภาพของตนอย่างดี โอกาสเจ็บป่วยน้อย	79 (50.3)	52 (33.1)	24 (15.3)	1 (0.6)	1 (0.6)	4.32	มาก
6. เมื่อท่านเจ็บป่วยแล้วไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องท่านอาจเกิดโรคแทรกซ้อนได้	74 (47.1)	56 (35.7)	24 (15.3)	1 (0.6)	2 (1.3)	4.27	มาก
7. การรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นควรใช้ช้อนกลางเพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการติดต่อโรคได้ เช่น โรคเชื้อไวรัสตับอักเสบบี	56 (35.7)	71 (45.2)	22 (14.0)	8 (5.1)	0	4.11	มาก
8. การรับประทานผักปลอดสารพิษช่วยลดอัตราเสี่ยงของการรับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย	83 (52.9)	51 (32.5)	21 (13.4)	1 (0.6)	1 (0.6)	4.36	มาก
9. การรับประทานอาหารปิ้งย่าง จนไหม้เกรียมเป็นประจำอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้	75 (47.8)	56 (35.7)	23 (14.6)	2 (1.3)	1 (0.6)	4.29	มาก
10. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากเพราะไม่อย่างเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ	54 (34.4)	63 (40.1)	32 (20.4)	8 (5.1)	0	4.04	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม						4.21	มาก

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

3.2 การรับรู้ความรุนแรงของโรค

ผลการศึกษาพบว่า ระดับการรับรู้ความรุนแรงของการเป็น โรคมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.25 คะแนน ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก โดยพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ส่วนใหญ่มีการรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรคในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 84.7 กำลังพล กองขนส่ง ที่มีการรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรคในระดับปานกลาง มีเพียงร้อยละ 15.3 และไม่พบผู้ที่มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคในระดับน้อย (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามคะแนนการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรค

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10.00 – 23.33 (น้อย)	-	-
23.34 – 36.67 (ปานกลาง)	24	15.3
36.68 – 50.00 (มาก)	133	84.7
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 28 คะแนน คะแนนสูงสุด = 50 คะแนน	$\bar{x} = 42.25$	S.D = 5.74

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อของการรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรค ตามตารางที่ 18 ผลการศึกษาพบว่า ในภาพรวมของการศึกษาในเรื่องการรับรู้ดังกล่าว กำลังพลกองขนส่งมีการรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรคอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 และอยู่ในระดับเกณฑ์มากของทุกข้อคำถาม โดยมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.34 – 4.10 ผลการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

มีการรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรคในเรื่องการออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านโรคและไม่ควรปล่อยให้อาการเจ็บป่วยรุนแรงมาแล้วจึงไปรับการรักษาโดยมีค่าเฉลี่ยที่ใกล้เคียงกันมากที่สุดคือ 4.34 และ 4.33 ตามลำดับ สำหรับข้อควรปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดเมื่อแพทย์แนะนำและเมื่อเกิดการเจ็บป่วยต้องพยายามดูแลรักษาตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อป้องกันการลุกลามของโรคมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 และ 4.29 ตามลำดับ นอกจากนี้ยัง พบว่า กำลังพล รับรู้ว่าการที่ไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่ต้นปล่อยให้มีอาการรุนแรงแล้วจึงไปรักษาทำให้ต้องใช้เวลาเสียเงินมากและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้และการเจ็บป่วยบางโรคไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้และอาจเป็นอันตรายถึง

แก่ชีวิตได้แก่ โรคเอดส์ โรคมะเร็ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 และ 4.20 ตามลำดับ สำหรับการรับรู้ว่าถ้าเมื่อมีอาการไข้หวัดต้องรีบรักษาดูแลร่างกายและพักผ่อนให้มากเพื่อไม่ให้มีอาการปอดบวมแทรกถ้าไม่ปฏิบัติตัว จะทำให้เกิดความรุนแรงของโรคได้ทั้งนี้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและระดับเป็นรายชื่อของการรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรค ของกำลังพล กองขนส่ง

ข้อความ						\bar{X}	ระดับ
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย มาก	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย		
1. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อ ให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค	80 (51.0)	56 (35.7)	18 (11.5)	1 (0.6)	2 (1.3)	4.34	มาก
2. เมื่ออาการเจ็บป่วยจะทุเลาแล้วก็ ตามควรมาพบแพทย์ตามนัดทุก ครั้ง	64 (40.8)	63 (40.1)	27 (17.2)	2 (1.3)	1 (0.6)	4.19	มาก
3. ไม่ควรปล่อยให้อาการเจ็บป่วย รุนแรงมากแล้วจึงไปรับการ รักษา	82 (52.2)	49 (31.2)	23 (14.6)	2 (1.3)	1 (0.6)	4.33	มาก
4. ควรปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด เมื่อ แพทย์แนะนำ	70 (44.6)	65 (41.4)	21 (13.4)	1 (0.6)	0	4.30	มาก
5. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย แล้วควรรีบไปรับการรักษ เพื่อไม่ให้อาการเจ็บป่วยเรื้อรัง	57 (36.3)	64 (40.8)	33 (21.0)	3 (1.9)	0	4.11	มาก
6. การที่ไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่ต้น ปล่อยให้มีอาการรุนแรงแล้วจึง ไปรักษาทำให้ต้องใช้เวลาเสีย เงินมากและเกิดภาวะแทรกซ้อน ได้	66 (42.0)	61 (38.9)	28 (17.8)	2 (1.3)	0	4.22	มาก
7. เมื่อมีอาการไข้หวัด ต้องรีบดูแล รักษาร่างกายและพักผ่อนให้มาก เพื่อไม่ให้มีอาการปอดบวม แทรก	55 (35.0)	65 (41.1)	35 (22.3)	2 (1.3)	0	4.10	มาก

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ข้อความ	เห็นด้วย	เห็น	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่	\bar{X}	ระดับ
	อย่างยิ่ง	ด้วย	ปาน	น้อย	เห็น		
8. การเจ็บป่วยบางโรคไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้แก่เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง เป็นต้น	73 (46.5)	51 (32.5)	25 (15.9)	7 (4.5)	1 (0.6)	4.20	มาก
9. เมื่อเกิดการเจ็บป่วยต้องพยายามดูแลรักษาตนเองอย่างเต็มที่เพื่อป้องกันอาการลุกลามของโรค	74 (47.1)	55 (35.0)	27 (17.2)	1 (0.6)	0	4.29	มาก
10. การปล่อยปละละเลยอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วยเล็กน้อย อาจทำให้เป็นโรคมามากขึ้นจนไม่สามารถรักษาให้หายได้	64 (40.8)	62 (39.5)	28 (16.6)	3 (1.9)	2 (1.3)	4.17	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม						4.22	มาก

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

3.3 การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษาโรค

ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษาโรคของกำลังพลกองขนส่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.83 คะแนน ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก โดยพบว่า กำลังพลกองขนส่งส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษาโรคในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 82.8 ที่เหลือร้อยละ 17.2 มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคในระดับปานกลาง และไม่พบผู้ที่มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคในระดับน้อย (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษาโรค

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
10.00 – 23.33 (น้อย)	-	-	
23.34 – 36.67 (ปานกลาง)	27	17.2	
36.68 – 50.00 (มาก)	130	82.8	
รวม	157	100.0	
คะแนนต่ำสุด = 26 คะแนน	คะแนนสูงสุด = 50 คะแนน	$\bar{x} = 41.83$	S.D = 5.76

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อของการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษาโรคตามตารางที่ 20 ผลการศึกษา พบว่า ในภาพรวมของการศึกษาการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษาโรคอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.19 และผลการศึกษาแสดงค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อความอยู่ในเกณฑ์ระดับมากของทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.28 – 4.03 ผลการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

กำลังพลกองขนส่งรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันรักษาโรคในเรื่องการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลจะทำให้การรักษาได้ผลเร็วขึ้น และมีการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอทุกวันจะทำให้สุขภาพแข็งแรง มีค่าเฉลี่ยที่ใกล้เคียงกัน คือ 4.28 และ 4.25 ตามลำดับ สำหรับการได้รับการรักษาที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของโรค การให้ความร่วมมือกับแพทย์ในการตรวจรักษาจะช่วยให้การรักษาได้ผลเร็วขึ้นพร้อมทั้งมีการรับประทานผักผลไม้หรืออาหารที่มีกากใยเป็นประจำช่วยป้องกันไม่ให้ท้องผูกมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 4.23 การควบคุมปริมาณอาหารและออกกำลังกายสามารถลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกินได้มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.20 การได้รับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะทำให้ท่านหายจากโรคได้เร็วขึ้น การรักษาอารมณ์ไม่ให้เครียดทำจิตใจให้สงบช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงอีก และการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคภัยโดยมีค่าเฉลี่ย คือ 4.17 , 4.14 และ 4.08 ตามลำดับ ส่วนการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น โดยใช้ช้อนกลางเป็นการป้องกันการติดต่อโรคได้ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.03 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดของการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษาโรค

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ยและระดับเป็นรายชื่อของการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันและรักษาโรค ของ
กำลังพล กองขนส่ง

(n = 157)

ข้อความ	เห็นด้วย	เห็น	เห็นด้วย	เห็น	ไม่	\bar{X}	ระดับ
	อย่าง ยิ่ง	ด้วย มาก	ปาน กลาง	ด้วย น้อย	เห็น ด้วย		
1. การรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะทำให้ท่านหายจากโรคได้เร็วขึ้น	63 (40.1)	63 (40.1)	27 (17.2)	3 (1.9)	1 (0.6)	4.17	มาก
2. การได้รับการรักษาที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของโรคได้	69 (43.9)	59 (37.6)	26 (16.6)	2 (1.3)	1 (0.6)	4.23	มาก
3. การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์พยาบาล จะทำให้การรักษาได้ผลเร็วขึ้น	70 (44.6)	63 (40.1)	22 (14.0)	2 (1.3)	0	4.28	มาก
4. การให้ความร่วมมือกับแพทย์ในการตรวจรักษา จะช่วยให้การรักษาได้ผลเร็วขึ้น	64 (40.8)	67 (42.7)	24 (15.3)	2 (1.3)	0	4.23	มาก
5. การรับประทานผักผลไม้ หรืออาหารที่มีกากใยเป็นประจำช่วยป้องกันไม่ให้ท้องผูก	73 (46.5)	48 (30.6)	35 (22.3)	1 (0.6)	0	4.23	มาก
6. การรักษาอารมณ์ไม่ให้เครียด ทำจิตใจให้สงบช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง	59 (37.6)	65 (41.1)	29 (18.5)	4 (2.5)	0	4.14	มาก
7. การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอทุกวันจะทำให้สุขภาพแข็งแรง	65 (41.1)	68 (43.3)	22 (14.0)	2 (1.3)	0	4.25	มาก
8. การควบคุมปริมาณอาหารและออกกำลังกายสามารถลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกินได้	63 (40.1)	68 (43.3)	21 (13.3)	5 (3.2)	0	4.20	มาก
9. การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคภัย	50 (31.8)	70 (44.6)	36 (22.9)	1 (0.6)	0	4.08	มาก
10. การรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นโดยใช้ช้อนกลางเป็นการป้องกันการติดต่อโรคได้	51 (32.5)	64 (40.8)	39 (24.8)	1 (0.6)	2 (1.3)	4.03	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม						4.19	มาก

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

3.4 การรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการศึกษาพบว่า ระดับการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเองของกำลังพลกองขนส่ง มีค่าเฉลี่ยในภาพรวมเท่ากับ 32.21 คะแนน ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่า กำลังพลกองขนส่ง มีการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.5 ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเองในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.8 และการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเองในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 19.7 (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามคะแนนการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10.00 – 23.33 (น้อย)	31	19.7
23.34 – 36.67 (ปานกลาง)	73	46.5
36.68 – 50.00 (มาก)	53	33.8
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 10 คะแนน	คะแนนสูงสุด = 46 คะแนน	$\bar{x} = 32.21$ S.D = 8.51

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อของการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง ตามตารางที่ 22 ผลการศึกษา พบว่า กำลังพลกองขนส่งมีความเชื่อด้านสุขภาพในการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า โดยส่วนใหญ่ซื้ออาหารสำเร็จรูปไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันซ้ำหรืออาหารที่มีรสเค็มได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ตรวจรักษาที่โรงพยาบาลต้องใช้เวลาาน ทำให้ท่านเสียเวลาทำงานคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 สำหรับการหลีกเลี่ยงจากการดื่มสุราเมื่อเข้าสังคมทำได้ยากมาก การรับประทานผักผลไม้ปลอดสารพิษเป็นประจำไม่สามารถทำได้เพราะราคาแพงกว่าปกติ และการดูแลสุขภาพตนเองตามคำแนะนำของแพทย์มีความยุ่งยากในการปฏิบัติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 3.43 และ 3.41 ตามลำดับ ส่วนการไปตรวจร่างกายปีละครั้งไม่สามารถทำได้เพราะค่าใช้จ่ายสูง การรับประทานยาไม่ครบตามแพทย์สั่งเพราะค่ายาแพง 3.12 และการมองเห็นว่าไม่มีความจำเป็นที่ต้องรักษาด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพราะแพทย์ท่านใดก็รักษาได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 3.12 และ 3.11 ตามลำดับ

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ยและระดับเป็นรายชื่อของการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง
ของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	เห็น	เห็น	เห็น	เห็น	ไม่	\bar{X}	ระดับ
	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย	เห็น		
	อย่าง	มาก	ปาน	น้อย	ด้วย		
	ยิ่ง		กลาง				
1. การตรวจรักษาที่โรงพยาบาลต้องใช้เวลา นาน ทำให้ท่านเสียเวลาทำงาน	37 (23.6)	59 (37.6)	37 (23.6)	15 (9.6)	9 (5.7)	3.64	ปานกลาง
2. ไม่มีความจำเป็นที่ต้องรักษากับแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเพราะแพทย์ท่านใดก็รักษา ได้	33 (21.0)	31 (19.7)	47 (29.9)	12 (7.6)	34 (21.7)	3.11	ปานกลาง
3. ควรไปพบแพทย์ตามนัดเสมอ	54 (34.4)	69 (43.9)	31 (19.7)	2 (1.3)	1 (0.6)	1.89	น้อย
4. การหลีกเลี่ยงจากการดื่มสุราเมื่อเข้า สังคมทำได้ยากมาก	37 (23.6)	41 (26.1)	50 (31.8)	15 (9.6)	14 (8.9)	3.46	ปานกลาง
5. การซื้ออาหารสำเร็จรูปไม่สามารถ หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันซ้ำหรืออาหาร ที่มีรสเค็มได้	41 (26.1)	60 (38.2)	45 (28.7)	8 (5.1)	3 (1.9)	3.82	มาก
6. การดูแลสุขภาพตนเองตามคำแนะนำ ของแพทย์มีความยุ่งยากในการปฏิบัติ	35 (22.3)	39 (24.8)	52 (33.1)	18 (11.5)	13 (8.3)	3.41	ปานกลาง
7. ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทาน อาหารร่วมกับผู้อื่น โดยใช้ช้อนกลาง เนื่องจากผู้อื่นอาจหาว่ารังเกียจ	31 (19.7)	39 (24.8)	44 (28.0)	14 (8.9)	29 (18.5)	3.18	ปานกลาง
8. การรับประทานผักผลไม้ปลอดสาร พิษเป็นประจำไม่สามารถทำได้เพราะ ราคาแพงกว่าปกติ	35 (22.3)	46 (29.3)	42 (26.8)	20 (12.7)	14 (8.9)	3.43	ปานกลาง
9. การไปตรวจร่างกายปีละครั้งไม่ สามารถทำได้เพราะค่าใช้จ่ายสูง	32 (20.4)	39 (24.8)	40 (25.5)	12 (7.6)	34 (21.7)	3.15	ปานกลาง
10. ท่านรับประทานยาไม่ครบตามแพทย์ สั่งเพราะค่ายาแพง	30 (19.1)	40 (25.5)	37 (23.6)	19 (12.1)	31 (19.7)	3.12	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม						3.22	ปานกลาง

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

สรุปภาพรวมของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

ผลการศึกษาแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพทั้ง 4 ด้านของกำลังพลกองขนส่ง สามารถสรุปภาพรวมของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 39.60 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก โดยด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรค คະแนนค่าเฉลี่ย เท่ากับ 42.25 อยู่ในระดับมาก การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค คະแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.09 อยู่ในระดับมาก ด้านการรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค คະแนนค่าเฉลี่ย เท่ากับ 41.83 อยู่ในระดับมาก และน้อย ที่สุดคือด้านการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง คະแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 32.21 (ตารางที่ 23)

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย และระดับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในรายด้านและภาพรวมของกำลังพลกองขนส่ง

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	\bar{x}	SD	ระดับ
ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค	42.09	5.54	มาก
ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรค	42.25	5.74	มาก
ด้านการรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค	41.83	5.76	มาก
ด้านการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง	32.21	8.51	ปานกลาง
ภาพรวม	39.60	7.76	มาก

ตอนที่ 4 การสนับสนุนทางสังคม

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคล 2 กลุ่ม คือ

4.1 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

4.2 การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

โดยแต่ละกลุ่มได้ศึกษาการสนับสนุนใน 3 ด้าน คือ

1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์

2) การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร

3) การสนับสนุนทางด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยดังนี้

4.1 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

4.1.1 ด้านอารมณ์

ผลการศึกษา การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านอารมณ์ของ กำลังพลกองขนส่ง ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40.78 คะแนน ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก โดยพบว่า กำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านอารมณ์ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 73.9 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านอารมณ์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 24.8 และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านอารมณ์ในระดับน้อย มีเพียงร้อยละ 1.3 (ตารางที่ 24)

ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านอารมณ์

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10.00 – 23.33 (น้อย)	2	1.3
23.34 – 36.67 (ปานกลาง)	39	24.8
36.68 – 50.00 (มาก)	116	73.9
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 16 คะแนน	คะแนนสูงสุด = 50 คะแนน	$\bar{x} = 40.78$ S.D = 6.89

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายข้อการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านอารมณ์ ตามตารางที่ 25 ผลการศึกษา พบว่า กำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านอารมณ์ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อคำถาม พบว่า โดยส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวพร้อมเสมอที่จะพูดคุยกับท่านเพื่อให้ท่านเข้าใจในเหตุการณ์ยุ่งยากที่ท่านกำลังเผชิญอยู่ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 เมื่อทำผิดสมาชิกในครอบครัวพร้อมรับฟังเหตุผลชี้แจง มีจำนวนเท่ากับสมาชิกในครอบครัวแสดงความชื่นชมเมื่อท่านกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 สมาชิกในครอบครัวจะพูดคุยปลอบโยนให้ท่านสบายใจและมีจิตใจที่เข้มแข็งเมื่อท่านเจ็บป่วย มีสัดส่วนใกล้เคียงกับสมาชิกในครอบครัว

ให้กำลังใจปลอบใจท่านเมื่อท่านไม่สบาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 และ 4.12 สมาชิกในครอบครัว แสดงความห่วงใยท่าน โดยการสนใจซักถามถึงปัญหาสุขภาพของท่านมีส่วนใกล้เคียงกับ สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือเมื่อท่านรู้สึกท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อสุขภาพของ ท่าน และเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพสมาชิกในครอบครัวสนใจและเอาใจใส่สุขภาพของท่านมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.06 4.05 และ 4.02 ตามลำดับ สมาชิกในครอบครัวร่วมแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมเกี่ยว กับการดูแลสุขภาพ ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 ส่วนสมาชิกในครอบครัวของท่านจะช่วยตัดเดือน เพื่อช่วยให้ท่านมีการปฏิบัติด้านสุขภาพถูกต้อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 ซึ่งได้ค่าน้อยที่สุดของการ สนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านอารมณ์

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ยและระดับเป็นรายชื่อของการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านอารมณ์ ของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	เห็น	เห็น	เห็น	เห็น	ไม่	\bar{X}	ระดับ
	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย	เห็น		
	อย่าง	มาก	ปาน	น้อย	ด้วย		
	ยิ่ง		กลาง				
1. สมาชิกในครอบครัวพร้อมเสมอที่จะ พุดคุยกับท่านเพื่อให้ท่านเข้าใจใน เหตุการณ์ยุ่งยากที่ท่านกำลังเผชิญอยู่	70 (44.6)	49 (31.2)	35 (22.3)	3 (1.9)	0	4.18	มาก
2. เมื่อท่านทำผิดสมาชิกในครอบครัว พร้อมรับฟังเหตุผลชี้แจงของท่าน	57 (36.3)	69 (43.9)	30 (19.1)	1 (0.6)	0	4.16	มาก
3. สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจ ปลอบใจท่านเมื่อท่านไม่สบาย	59 (37.6)	62 (39.5)	33 (21.0)	2 (1.2)	1 (0.6)	4.12	มาก
4. เมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพสมาชิกใน ครอบครัวสนใจและเอาใจใส่สุขภาพ ของท่าน	56 (35.7)	55 (35.0)	41 (26.1)	3 (1.9)	2 (1.3)	4.02	มาก
5. สมาชิกในครอบครัวแสดงความชื่น ชมเมื่อท่านกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	61 (38.9)	63 (40.1)	31 (19.7)	1 (0.6)	1 (0.6)	4.16	มาก
6. สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจและ คอยช่วยเหลือเมื่อท่านรู้สึกท้อแท้และ เบื่อหน่ายต่อสุขภาพของท่าน	50 (31.8)	72 (45.9)	30 (19.1)	3 (1.9)	2 (1.3)	4.05	มาก

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ข้อความ	เห็น	เห็น	เห็น	เห็น	ไม่	\bar{X}	ระดับ
	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย	เห็น		
	อย่าง	มาก	ปาน	น้อย	ด้วย		
	ยิ่ง		กลาง				
7. สมาชิกในครอบครัวแสดงความห่วง ใยท่านโดยการสนใจซักถามถึงปัญหา สุขภาพของท่าน	52 (33.1)	68 (43.3)	33 (21.0)	3 (1.9)	1 (0.6)	4.06	มาก
8. สมาชิกในครอบครัวจะพูดคุย ปลอบโยนให้ท่านสบายใจและมีจิต ใจที่เข้มแข็งเมื่อท่านเจ็บป่วย	63 (40.1)	61 (38.9)	28 (17.8)	3 (1.9)	2 (1.3)	4.15	มาก
9. สมาชิกในครอบครัวร่วมแสดงความ คิดเห็นในกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแล สุขภาพ	52 (33.1)	58 (36.9)	41 (26.1)	5 (3.2)	1 (0.6)	3.99	มาก
10. สมาชิกในครอบครัวของท่านจะช่วย ตัดสินใจ เพื่อช่วยให้ท่านมีการปฏิบัติ ด้านสุขภาพถูกต้อง	49 (31.2)	54 (34.4)	43 (27.4)	9 (5.7)	2 (1.3)	3.89	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม						4.08	มาก

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

4.1.2 ด้านข้อมูล ข่าวสาร

ผลการศึกษาในภาพรวมการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านข้อมูล ข่าวสารของกำลังพลกองขนส่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.96 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก โดยพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านข้อมูลข่าวสารในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 60.5 ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.7 และที่ได้รับข้อมูลข่าวสารในระดับน้อย มีเพียงร้อยละ 3.8 (ตารางที่ 26)

ตารางที่ 26 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านข้อมูลข่าวสาร

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10.00 – 23.33 (น้อย)	6	3.8
23.34 – 36.67 (ปานกลาง)	56	35.7
36.68 – 50.00 (มาก)	95	60.5
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 10 คะแนน	คะแนนสูงสุด = 50 คะแนน	$\bar{x} = 37.96$ S.D = 7.59

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายข้อการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านข้อมูลข่าวสาร ตามตารางที่ 27 ผลการศึกษา พบว่า กำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านข้อมูลข่าวสารในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 ผลการศึกษามีดังนี้ โดยส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/แนะนำในการดูแลสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 การได้รับคำแนะนำจากสมาชิกในครอบครัวถึงเรื่องการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน มีสัดส่วนใกล้เคียงกับสมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/แนะนำเกี่ยวกับการทำงานเพื่อให้เหมาะสมกับสุขภาพ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 และ 3.85 สมาชิกในครอบครัวมักย้ำเตือนเรื่องการรับประทานอาหารว่ามีผลต่อสุขภาพที่ดีหรือไม่ดี มีจำนวนเท่ากับ สมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/แนะนำแก่ท่านในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 สมาชิกในครอบครัวแนะนำให้ท่านเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ มีสัดส่วนใกล้เคียงกับการที่สมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/แนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของท่านว่าทำอยู่ดีหรือไม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 และ 3.80 สมาชิกในครอบครัววิเคราะห์ปัญหาการเจ็บป่วยร่วมกับท่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 ส่วนสมาชิกในครอบครัววิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการทำงานและสมาชิกในครอบครัววิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการรับประทานอาหารมีจำนวนเท่ากันซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ยและระดับเป็นรายชื่อของการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านข้อมูล
ข่าวสาร ของกำลังพลกองขนส่ง

(n = 157)

ข้อความ	เห็นด้วย	เห็น	เห็น	เห็น	ไม่เห็น	\bar{X}	ระดับ
	อย่างยิ่ง	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย		
		มาก	ปาน	น้อย			
			กลาง				
1. สมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/ แนะนำในการดูแลสุขภาพ	47 (29.9)	58 (36.9)	46 (29.3)	5 (3.2)	1 (0.6)	3.92	มาก
2. สมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/ แนะนำเกี่ยวกับการทำงานเพื่อให้ เหมาะสมกับสุขภาพของท่าน	39 (24.8)	65 (41.2)	46 (29.3)	4 (2.5)	3 (1.9)	3.85	มาก
3. สมาชิกในครอบครัววิเคราะห์ปัญหาที่ เกิดจากการทำงาน	39 (24.8)	52 (33.1)	50 (31.8)	8 (5.1)	8 (5.1)	3.68	มาก
4. สมาชิกในครอบครัววิเคราะห์ปัญหา สุขภาพที่เกิดจากการรับประทาน อาหารของท่าน	34 (21.7)	61 (38.9)	47 (29.9)	8 (5.1)	7 (4.5)	3.68	มาก
5. สมาชิกในครอบครัวแนะนำให้ท่าน เสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพจากสื่อ ต่างๆ	40 (25.5)	63 (40.1)	41 (26.1)	10 (6.4)	3 (1.9)	3.81	มาก
6. ท่านได้รับคำแนะนำจากสมาชิกใน ครอบครัวถึงเรื่องการดูแลสุขภาพใน ชีวิตประจำวัน	36 (22.9)	72 (45.9)	43 (27.4)	3 (1.9)	3 (1.9)	3.86	มาก
7. สมาชิกในครอบครัวมักย้ำเตือนเรื่อง การรับประทานอาหารว่ามีผลต่อสุข ภาพที่ดีหรือไม่ดี	36 (22.9)	71 (45.2)	37 (23.6)	11 (7.0)	2 (1.3)	3.82	มาก
8. สมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/ แนะนำแก่ท่านในการแก้ปัญหาด้าน สุขภาพ	44 (28.0)	57 (36.3)	44 (28.0)	7 (4.5)	5 (3.2)	3.82	มาก
9. สมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/ แนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ของท่านว่าที่ทำอยู่ดีหรือไม่	38 (24.2)	62 (39.5)	47 (29.9)	8 (5.1)	2 (1.3)	3.80	มาก
10. สมาชิกในครอบครัววิเคราะห์ปัญหา การเจ็บป่วยร่วมกับท่าน	37 (23.6)	60 (38.2)	47 (29.9)	7 (4.5)	6 (3.8)	3.73	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม						3.80	มาก

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

4.1.3 ด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน

ผลการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินของกำลังพลกองชนส่งพบว่า .ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 38.77 ซึ่งกล่าวได้ว่า อยู่ในระดับมาก โดยพบว่า กำลังพลกองชนส่ง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 63.1 กำลังพลกองชนส่ง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.8 และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินในระดับน้อย มีเพียงร้อยละ 5.1 (ตารางที่ 28)

ตารางที่ 28 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองชนส่ง จำแนกตามการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
10.00 – 23.33 (น้อย)	8	5.1	
23.34 – 36.67 (ปานกลาง)	50	31.8	
36.68 – 50.00 (มาก)	99	63.1	
รวม	157	100.0	
คะแนนต่ำสุด = 10 คะแนน	คะแนนสูงสุด = 50 คะแนน	$\bar{x} = 38.77$	S.D = 7.59

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อของมการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน ตามตารางที่ 29 ผลการศึกษา พบว่า กำลังพลกองชนส่ง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 มีรายละเอียดดังนี้ โดยส่วนใหญ่ สมาชิกในครอบครัวจะมีส่วนช่วยกันในการดูแลท่านเมื่อเจ็บป่วย มีสัดส่วนใกล้เคียงกับ เมื่อเจ็บป่วยสมาชิกในครอบครัวจะช่วยเหลือดูแลใกล้ชิด หรือพาไปพบแพทย์ทันที ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 และ 4.00 สมาชิกในครอบครัว ให้ความช่วยเหลือท่านเมื่อต้องการความช่วยเหลือด้านสิ่งของ มีสัดส่วนใกล้เคียงกับ สมาชิกในครอบครัวจะเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารที่ติดต่อกับภาพสำหรับท่านเสมอ และสมาชิกในครอบครัว จัดหาสิ่งต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีมาให้ท่านอย่างสม่ำเสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 3.92 และ 3.90 ตามลำดับ สมาชิกในครอบครัวจัดห้องพัก, มุมพักผ่อนให้ท่านได้พักผ่อนอย่างเต็มที่เมื่อท่านเจ็บป่วย มีสัดส่วนใกล้เคียงกับ สมาชิกในครอบครัวจะดูแลในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนของ

ท่านเสมอ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 และ 3.85 ถ้าเกิดความเจ็บป่วยที่ทำงาน สมาชิกในครอบครัวจะไปรับที่ทำงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 และมีส่วนน้อยที่สมาชิกในครอบครัวจะสนับสนุน จัดหา และส่งเสริมสิ่งที่จะใช้ในเรื่องการทำกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพอยู่เสมอ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเพียง 3.75

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ยและระดับเป็นรายชื่อของการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน ของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	เห็น	เห็น	เห็น	เห็น	ไม่	\bar{X}	ระดับ
	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย	เห็น		
	อย่าง	มาก	ปาน	น้อย	ด้วย		
	ยิ่ง		กลาง				
1. ท่านไม่กังวลเรื่องเงินทองเมื่อท่านเจ็บป่วยเพราะสมาชิกในครอบครัวสามารถช่วยเหลือท่านได้	45 (28.7)	56 (35.7)	37 (23.6)	9 (5.7)	10 (6.4)	3.75	มาก
2. เมื่อท่านเจ็บป่วยสมาชิกในครอบครัวจะช่วยเหลือดูแลใกล้ชิดหรือพาไปพบแพทย์ทันที	55 (35.0)	56 (35.7)	39 (24.8)	5 (3.2)	2 (1.3)	4.00	มาก
3. สมาชิกในครอบครัว จัดหาสิ่งต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติคนให้มีสุขภาพดีมาให้ท่านอย่างสม่ำเสมอ	42 (26.8)	66 (42.0)	42 (26.8)	5 (3.2)	2 (1.3)	3.90	มาก
4. สมาชิกในครอบครัวจะดูแลในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนของท่านเสมอ	46 (29.3)	53 (33.8)	49 (31.2)	7 (4.5)	2 (1.3)	3.85	มาก
5. สมาชิกในครอบครัวจะสนับสนุน จัดหา และส่งเสริมสิ่งที่จะใช้ในเรื่องการทำกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพอยู่เสมอ	37 (23.6)	61 (38.9)	46 (29.3)	9 (5.7)	4 (2.5)	3.75	มาก
6. สมาชิกในครอบครัวจะมีส่วนร่วมช่วยกันในการดูแลท่านเมื่อเจ็บป่วย	45 (28.7)	74 (47.1)	33 (21.0)	4 (2.5)	1 (0.6)	4.01	มาก
7. สมาชิกในครอบครัวจะเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับท่านเสมอ	47 (29.9)	61 (38.9)	39 (24.8)	9 (5.7)	1 (0.6)	3.92	มาก

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ข้อความ	เห็น	เห็น	เห็น	เห็น	ไม่	\bar{X}	ระดับ
	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย	เห็น		
	อย่าง	มาก	ปาน	น้อย	ด้วย		
	ยิ่ง		กลาง				
8. สมาชิกในครอบครัวจัดห้องพัก, มุม พักผ่อนให้ท่านได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เมื่อท่านเจ็บป่วย	46 (29.3)	61 (38.9)	38 (24.2)	7 (4.5)	5 (3.2)	3.87	มาก
9. สมาชิกในครอบครัว ให้ความช่วย เหลือท่านเมื่อต้องการความช่วยเหลือ ด้านสิ่งของ	41 (26.1)	79 (50.3)	28 (17.8)	6 (3.8)	3 (1.9)	3.95	มาก
10. ถ้าท่านเกิดความเจ็บป่วยที่ทำงาน สมาชิกในครอบครัวจะไปรับที่ ทำงาน	43 (27.4)	57 (36.3)	41 (26.1)	12 (7.6)	4 (2.5)	3.78	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม						3.88	มาก

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

สรุปภาพรวมของการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

จากการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว 3 ด้านของกำลังพลกองขนส่ง สามารถสรุปภาพรวม ดังนี้

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.17 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก โดยด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 40.78 อยู่ในระดับมาก ด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 38.77 อยู่ในระดับมาก และด้านข้อมูลข่าวสาร มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 37.96 ซึ่งอยู่ในระดับมาก (ตารางที่ 30)

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ย และระดับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเป็นรายด้านและภาพรวมของกำลังพลกองขนส่ง

การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	\bar{x}	SD	ระดับ
ด้านอารมณ์	40.78	6.89	มาก
ด้านข้อมูลข่าวสาร	37.96	7.59	มาก
ด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน	38.77	7.59	มาก
ภาพรวม	39.17	7.36	มาก

4.2 การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

4.2.1 ด้านอารมณ์

ผลการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านอารมณ์ในภาพรวมของกำลังพล กองขนส่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.15 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก โดยพบว่า ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านอารมณ์ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.8 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านอารมณ์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.5 และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านอารมณ์ในระดับน้อย มีเพียงร้อยละ 5.7 (ตารางที่ 31)

ตารางที่ 31 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านอารมณ์

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10.00 – 23.33 (น้อย)	9	5.7
23.34 – 36.67 (ปานกลาง)	62	39.5
36.68 – 50.00 (มาก)	86	54.8
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 13 คะแนน	คะแนนสูงสุด = 50 คะแนน	$\bar{x} = 37.15$ S.D = 7.9

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อของการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านอารมณ์ ตามตารางที่ 32 ผลการศึกษา พบว่า กำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านอารมณ์ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 โดยส่วนใหญ่เพื่อนให้กำลังใจ/สนับสนุนเมื่อท่านตั้งใจจะออกกำลังกาย มีสัดส่วนใกล้เคียงกับ การสามารถพูดคุยปัญหาสุขภาพของท่านกับเพื่อนได้ทุกเวลา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และ 3.90 เพื่อนจะพูดคุยปลอบโยนให้ท่านสบายใจและมีจิตใจที่เข้มแข็งเมื่อท่านเจ็บป่วย มีสัดส่วนใกล้เคียงกับ เพื่อนให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือเมื่อท่านรู้สึกท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อสุขภาพของท่าน เพื่อนแสดงความห่วงใยท่าน โดยการสนใจซักถามถึงปัญหาสุขภาพของท่านและ เพื่อนร่วมแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพของท่านเสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 3.73 3.71 และ 3.70 ตามลำดับ เพื่อนรับฟังปัญหาและให้คำแนะนำท่านเมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน มีสัดส่วนใกล้เคียงกับ เพื่อนให้กำลังใจท่านเมื่อท่านมีความเครียด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 และ 3.64 เมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพเพื่อนสนใจและเอาใจใส่สุขภาพของท่าน และเพื่อนให้ความสนใจผลการตรวจสุขภาพของท่านค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 และ 3.57

ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ยและระดับเป็นรายชื่อของการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านอารมณ์

ข้อความ	เห็น	เห็น	เห็น	เห็น	ไม่	\bar{X}	ระดับ
	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย	เห็น		
	อย่าง	มาก	ปาน	น้อย	ด้วย		
	ยิ่ง		กลาง				
1. ท่านสามารถพูดคุยปัญหาสุขภาพของท่านกับเพื่อนได้ทุกเวลา	48 (30.6)	56 (35.7)	45 (28.7)	6 (3.8)	2 (1.3)	3.90	มาก
2. เพื่อนให้กำลังใจ/สนับสนุนเมื่อท่านตั้งใจจะออกกำลังกาย	41 (26.1)	72 (45.9)	34 (21.7)	9 (5.7)	1 (0.6)	3.91	มาก
3. เมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพเพื่อนสนใจและเอาใจใส่สุขภาพของท่าน	28 (17.8)	53 (33.8)	61 (38.9)	12 (7.6)	3 (1.9)	3.58	ปานกลาง
4. เพื่อนรับฟังปัญหาและให้คำแนะนำท่านเมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน	31 (19.7)	62 (39.5)	47 (29.9)	15 (9.6)	2 (1.3)	3.67	ปานกลาง
5. เพื่อนให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือเมื่อท่านรู้สึกท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อสุขภาพของท่าน	34 (21.7)	65 (41.4)	42 (26.8)	13 (8.3)	3 (1.9)	3.73	มาก

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ข้อความ	เห็น	เห็น	เห็น	เห็น	ไม่	\bar{X}	ระดับ
	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย	เห็น		
	อย่าง	มาก	ปาน	น้อย	ด้วย		
	ยิ่ง		กลาง				
6. เพื่อนแสดงความห่วงใยท่านโดยการ สนใจซักถามถึงปัญหาสุขภาพของ ท่าน	32 (20.4)	62 (39.5)	50 (31.8)	11 (7.0)	2 (1.3)	3.71	มาก
7. เพื่อนจะพูดคุยปลอบโยนให้ท่าน สบายใจและมีจิตใจที่เข้มแข็งเมื่อท่าน เจ็บป่วย	34 (21.7)	63 (40.1)	49 (31.2)	8 (5.1)	3 (1.9)	3.75	มาก
8. เพื่อนให้กำลังใจท่านเมื่อท่านมี ความเครียด	29 (18.5)	61 (38.9)	51 (32.5)	13 (8.3)	3 (1.9)	3.64	ปานกลาง
9. เพื่อนร่วมแสดงความคิดเห็นในกิจ กรรมเกี่ยวกับสุขภาพของท่านเสมอ	34 (21.7)	57 (36.3)	54 (34.4)	9 (5.7)	3 (1.9)	3.70	มาก
10. เพื่อนให้ความสนใจผลการตรวจสุขภาพ ของท่าน	26 (16.6)	55 (35.0)	59 (37.6)	16 (37.6)	1 (0.6)	3.57	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม						3.71	มาก

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

4.2.2 ด้านข้อมูลข่าวสาร

ผลการศึกษการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสารในภาพรวมของ
กำลังพลกองขนส่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.90 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่า กำลังพล
กองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสารในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ
51.0 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสารในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ
40.8 และมีส่วนน้อยที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสารในระดับน้อย มี
เพียงร้อยละ 8.3 (ตารางที่ 33)

ตารางที่ 33 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสาร

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10.00 – 23.33 (น้อย)	13	8.3
23.34 – 36.67 (ปานกลาง)	64	40.8
36.68 – 50.00 (มาก)	80	51.0
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 14 คะแนน	คะแนนสูงสุด = 50 คะแนน	$\bar{x} = 35.90$ S.D = 8.25

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อของการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสาร ตามตารางที่ 34 ผลการศึกษา พบว่า กำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 โดยส่วนใหญ่มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารด้านสุขภาพกับเพื่อนค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับของกำลังพล กองขนส่ง 3.76 เพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำเกี่ยวกับการทำงานเพื่อให้เหมาะกับสุขภาพของท่าน เพื่อนให้ข้อมูลข่าวสารที่ทันเหตุการณ์กับท่าน และเพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำแก่ท่านในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 3.63 และ 3.62 ตามลำดับ เพื่อนแนะนำให้ท่านเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 เพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำในการป้องกันโรค และเพื่อนให้ความสนใจผลการตรวจสุขภาพของท่านมีค่าเฉลี่ยเท่ากันเท่ากับ 3.57 เพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของท่านว่าที่ทำอยู่ดีหรือไม่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 เพื่อนวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของท่านที่เกิดจากการทำงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 โดยส่วนน้อยที่สุดที่เพื่อนวิเคราะห์ปัญหาการเจ็บป่วยร่วมกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47

ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ยและระดับเป็นรายชื่อของการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสาร
ของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	เห็น	เห็น	เห็น	เห็น	ไม่	\bar{X}	ระดับ
	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย	เห็น		
	อย่าง	มาก	ปาน	น้อย	ด้วย		
	ยิ่ง		กลาง				
1. เพื่อนได้ให้ข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพแก่ท่านอย่าง สม่ำเสมอ	35 (22.3)	48 (30.6)	51 (32.5)	20 (12.7)	3 (1.9)	3.59	ปานกลาง
2. เพื่อนให้ข้อมูลข่าวสารที่ทันเหตุ การณ์กับท่าน	28 (17.8)	58 (36.9)	58 (36.9)	11 (7.0)	2 (1.3)	3.63	ปานกลาง
3. เพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำในการ ป้องกันโรค	26 (16.6)	57 (36.3)	57 (36.3)	14 (8.9)	3 (1.9)	3.57	ปานกลาง
4. เพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำเกี่ยวกับ การทำงานเพื่อให้เหมาะกับสุขภาพ ของท่าน	23 (14.6)	68 (43.3)	53 (33.8)	13 (8.3)	0	3.64	ปานกลาง
5. เพื่อนวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของท่าน ที่เกิดจากการทำงาน	27 (17.2)	53 (33.1)	55 (35.0)	19 (12.1)	4 (2.5)	3.50	ปานกลาง
6. เพื่อนแนะนำให้ท่านเสริมสร้างความ รู้ด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ	31 (19.7)	53 (33.8)	54 (34.4)	14 (8.9)	5 (3.2)	3.58	ปานกลาง
7. ท่านมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าว สารด้านสุขภาพกับเพื่อน	44 (28.0)	46 (29.3)	56 (35.7)	8 (5.1)	3 (1.9)	3.76	มาก
8. เพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำแก่ท่านใน การแก้ปัญหาด้านสุขภาพ	26 (16.6)	64 (40.8)	52 (33.1)	11 (7.0)	4 (2.5)	3.62	ปานกลาง
9. เพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำเกี่ยวกับ พฤติกรรมดูแลสุขภาพของท่านว่า ที่ทำอยู่ดีหรือไม่	24 (15.3)	60 (38.2)	54 (34.4)	15 (9.6)	4 (2.5)	3.54	ปานกลาง
10. เพื่อนวิเคราะห์ปัญหาการเจ็บป่วยร่วม กับท่าน	22 (14.0)	63 (40.1)	45 (28.7)	21 (13.4)	6 (3.8)	3.47	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม						3.59	ปานกลาง

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

4.2.3 ด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน

ผลการศึกษาศักยภาพการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินในภาพรวมของกำลังพลกองขนส่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 34.04 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่า กำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.7 กำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.0 และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสารในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 15.3 (ตารางที่ 35)

ตารางที่ 35 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10.00 – 23.33 (น้อย)	24	15.3
23.34 – 36.67 (ปานกลาง)	67	42.7
36.68 – 50.00 (มาก)	66	42.0
รวม	157	100.0

คะแนนต่ำสุด = 12 คะแนน คะแนนสูงสุด = 50 คะแนน $\bar{x} = 34.04$ S.D = 9.65

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อของการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน ตามตารางที่ 36 ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 โดยส่วนใหญ่เมื่อเกิดเจ็บป่วยขณะอยู่ที่ทำงานเพื่อนจะนำท่านไปส่งที่บ้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 เพื่อนให้ความช่วยเหลือท่านเมื่อต้องการความช่วยเหลือด้านสิ่งของ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 เมื่อเจ็บป่วยเพื่อนจะช่วยเหลือดูแลใกล้ชิดหรือพาไปพบแพทย์ทันทีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 เพื่อนจะมีส่วนช่วยกันในการดูแลท่านเมื่อเจ็บป่วยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 เพื่อนจะดูแลในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนของท่านเสมอ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 เพื่อนอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับเครื่องมือเครื่องใช้ที่จำเป็นในการออกกำลังกาย มีมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 เพื่อนจะเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับท่านเสมอ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 และมีส่วนน้อยที่ไม่กังวลเรื่องเงินทองเมื่อท่านเจ็บป่วยเพราะเพื่อนสามารถช่วยเหลือท่านได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.24

ตารางที่ 36 ค่าเฉลี่ยและระดับเป็นรายชื่อของการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน ของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	เห็น	เห็น	เห็น	เห็น	ไม่เห็น	\bar{X}	ระดับ
	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย	ด้วย		
	อย่าง	มาก	ปาน	น้อย			
	ยิ่ง		กลาง				
1. ท่านไม่กังวลเรื่องเงินทองเมื่อท่านเจ็บป่วยเพราะเพื่อนสามารถช่วยเหลือท่านได้	27 (17.2)	46 (29.3)	44 (28.0)	18 (11.5)	22 (14.0)	3.24	ปานกลาง
2. เมื่อท่านเจ็บป่วยเพื่อนจะช่วยเหลือดูแลใกล้ชิดหรือพาไปพบแพทย์ทันที	27 (17.2)	53 (33.8)	51 (32.5)	20 (12.7)	6 (3.90)	3.48	ปานกลาง
3. เพื่อนจะดูแลในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนของท่านเสมอ	30 (19.1)	40 (25.5)	54 (34.4)	25 (15.9)	8 (5.1)	3.38	ปานกลาง
4. เพื่อนจะสนับสนุน จัดหา และส่งเสริมสิ่งที่จะใช้ในเรื่องการทำกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพอยู่เสมอ	27 (17.2)	47 (29.9)	49 (31.2)	22 (14.0)	12 (7.6)	3.35	ปานกลาง
5. เพื่อนจะมีส่วนช่วยกันในการดูแลท่านเมื่อเจ็บป่วย	22 (14.0)	58 (36.9)	50 (31.8)	16 (10.2)	11 (7.0)	3.41	ปานกลาง
6. เพื่อนจะเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับท่านเสมอ	24 (15.3)	45 (28.7)	58 (36.9)	15 (9.6)	15 (9.6)	3.31	ปานกลาง
7. เพื่อนอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับเครื่องมือเครื่องใช้ที่จำเป็นในการออกกำลังกาย	26 (16.6)	53 (33.8)	44 (28.0)	20 (12.7)	14 (8.9)	3.36	ปานกลาง
8. เพื่อนจัดห้องพัก, มุมพักผ่อนให้ท่านได้พักผ่อนอย่างเต็มที่เมื่อท่านเจ็บป่วย	22 (14.0)	50 (31.8)	47 (29.9)	24 (15.3)	14 (8.9)	3.27	ปานกลาง
9. เพื่อนให้ความช่วยเหลือท่านเมื่อต้องการความช่วยเหลือด้านสิ่งของ	36 (22.9)	45 (28.7)	57 (36.3)	14 (8.9)	5 (3.2)	3.59	ปานกลาง
10. เมื่อท่านเกิดเจ็บป่วยขณะอยู่ที่ทำงาน เพื่อนจะนำท่านไปส่งที่บ้าน	31 (19.7)	60 (38.2)	49 (31.2)	13 (8.3)	4 (2.5)	3.64	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม						3.40	ปานกลาง

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

สรุปภาพรวมของการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

จากการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน 3 ด้านของกำลังพลกองขนส่ง สามารถสรุปภาพรวม ดังนี้

ผลการศึกษาพบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.69 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.15 อยู่ในระดับมาก ด้านข้อมูลข่าวสารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.90 อยู่ในระดับมาก และด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 34.04 อยู่ในระดับมาก (ตารางที่ 37)

ตารางที่ 37 ค่าเฉลี่ย และระดับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนเป็นรายด้านและภาพรวมของกำลังพลกองขนส่ง

การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน	\bar{x}	SD	ระดับ
ด้านอารมณ์	37.15	7.90	มาก
ด้านข้อมูล ข่าวสาร	35.90	8.25	มาก
ด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน	34.04	9.65	มาก
ภาพรวม	35.69	8.60	มาก

สรุปภาพรวมของการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน

จากการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน 3 ด้านของกำลังพลกองขนส่ง สามารถสรุปภาพรวม ดังนี้

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อนในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.43 ซึ่งอยู่ในระดับมาก ด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 38.96 อยู่ในระดับมาก ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน มีค่าเฉลี่ย เท่ากันคือ 36.39 อยู่ในระดับมาก (ตารางที่ 38)

ตารางที่ 38 สรุปภาพรวมการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อนในด้านต่างๆ ของกำลังพลกองขนส่ง

การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ด้านต่างๆ	ครอบครัว			เพื่อน			ภาพรวม		
	\bar{x}	SD	ระดับ	\bar{x}	SD	ระดับ	\bar{x}	SD	ระดับ
ด้านอารมณ์	40.78	6.89	มาก	37.15	7.90	มาก	38.96	7.62	มาก
ด้านข้อมูลข่าวสาร	37.96	7.59	มาก	35.90	8.25	มาก	36.93	8.01	มาก
ด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน	38.77	7.59	มาก	34.04	9.65	มาก	36.39	8.98	มาก
ภาพรวม	39.17	7.36	มาก	35.69	8.60	มาก	37.43	8.29	มาก

ตอนที่ 5 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ 6 ด้าน คือ

- 5.1 ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ
- 5.2 กิจกรรมทางด้านร่างกาย
- 5.3 ด้านโภชนาการ
- 5.4 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 5.5 การพัฒนาทางจิตวิญญาณ
- 5.6 การจัดการความเครียด

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยดังนี้

5.1 ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

ผลการศึกษาความรับผิดชอบต่อสุขภาพของกำลังพลกองขนส่งในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.93 ซึ่งอยู่ในระดับมาก โดยพบว่า ไม่มีกำลังพลกองขนส่งที่มีความรับผิดชอบต่อสุขภาพในระดับน้อย ส่วนกำลังพลกองขนส่งที่มีความรับผิดชอบต่อสุขภาพในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 59.9 และมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.1 (ตารางที่ 39)

ตารางที่ 39 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
0.00 – 6.66 (น้อย)	-	-
6.67 – 13.33 (ปานกลาง)	63	40.1
13.34 – 20.00 (มาก)	94	59.9
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 7 คะแนน คะแนนสูงสุด = 20 คะแนน	$\bar{x} = 13.93$	S.D = 2.61

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อเรื่องความรับผิดชอบต่อสุขภาพเป็นประจำของกำลังพลกองขนส่ง ตามตารางที่ 40 ผลการศึกษาพบว่า .ในภาพรวมกำลังพลกองขนส่งมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.39 โดยส่วนใหญ่ การดูแลสุขภาพนิสัยส่วนตัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น รักษาความสะอาดของร่างกาย สุขภาพปากและฟันเท่ากับการไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.58 การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.52 การสูบบุหรี่ทุกวัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.99 การตรวจสุขภาพกับแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.46 การไปพบแพทย์ทุกครั้งเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเท่ากับการดูแลสุขภาพของตนเองคืออยู่เสมอโดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.38 การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.37 และโดยส่วนน้อยการซื้อยารับประทานเองเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.29

ตารางที่ 40 ค่าเฉลี่ยและระดับความรับผิดชอบต่อสุขภาพของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	\bar{X}	ระดับ	(n = 157)
1. ท่านไปพบแพทย์ทุกครั้งเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	62 (39.5)	92 (58.6)	3 (1.9)	1.38	มาก	
2. ท่านดูแลสุขภาพของตนเองคืออยู่เสมอโดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น	61 (38.9)	94 (59.9)	2 (1.3)	1.38	มาก	
3. ท่านสูบบุหรี่ทุกวัน	54 (34.4)	51 (32.5)	52 (33.1)	.9873	ปานกลาง	

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	(n = 157)	
				\bar{X}	ระดับ
4. ท่านตรวจสุขภาพกับแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง	85 (54.1)	59 (37.6)	13 (8.3)	1.46	มาก
5. ท่านแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	66 (42.0)	83 (52.9)	8 (5.1)	1.37	มาก
6. ท่านจะซื้อยารับประทานเองเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย	53 (33.8)	97 (61.8)	7 (4.5)	1.29	ปานกลาง
7. ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง	71 (45.2)	77 (49.0)	9 (5.7)	1.39	มาก
8. ท่านดูแลสุขภาพนิสัยส่วนตัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น รักษาความสะอาดของร่างกาย สุขภาพปาก และฟัน	93 (59.2)	62 (39.5)	2 (1.3)	1.58	มาก
9. ท่านไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง	93 (59.2)	62 (39.5)	2 (1.3)	1.58	มาก
10. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	85 (54.1)	68 (43.3)	4 (2.5)	1.52	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม				1.39	มาก

หมายเหตุ: ค่าตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

5.2 กิจกรรมทางด้านร่างกาย

ผลการศึกษากิจกรรมทางด้านร่างกายของกำลังพลกองขนส่งในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.41 ซึ่งอยู่ในระดับมาก โดยพบว่า ที่มีกิจกรรมทางด้านร่างกายในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.3 ส่วนกำลังพลกองขนส่ง และมีกิจกรรมทางด้านร่างกายที่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.8 มีเพียงกำลังพลกองขนส่ง ที่มีกิจกรรมทางด้านร่างกายในระดับน้อย มีเพียงร้อยละ 1.9 (ตารางที่ 41)

ตารางที่ 41 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามกิจกรรมทางด้านร่างกาย

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
0.00 – 6.66 (น้อย)	3	1.9
6.67 – 13.33 (ปานกลาง)	79	50.3
13.34 – 20.00 (มาก)	75	47.8
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 6 คะแนน	คะแนนสูงสุด = 20 คะแนน	$\bar{x} = 13.41$ S.D = 3.64

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อของกิจกรรมทางด้านร่างกายของกำลังพลกองขนส่ง ตามตารางที่ 42 ผลการศึกษา ในภาพรวมของกิจกรรมทางด้านร่างกายอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.34 เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อคำถามพบว่า กำลังพลกองขนส่ง หลังจากออกกำลังกายแล้วจะนั่งพักเหนื่อยแล้วจึง ไปอาบน้ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.54 รองลงมาหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการใจสั่น หน้ามืด แน่นหน้าอก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.51 ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.49 กำลังพลกองขนส่ง ถือว่าการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.41 เมื่อหยุดออกกำลังกายแล้วไม่ควรดื่มน้ำทันที ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.38 เมื่อรู้สึกไม่ค่อยสบาย กำลังพลจะออกกำลังกายพอประมาณเพื่อให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น มีจำนวนกำลังพลเท่ากับ การออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้วจะไม่นั่งพักทันที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.33 หลังรับประทานอาหารไปแล้ว 4 ชั่วโมงจึงออกกำลังกาย ไม่รับประทานยากระตุ้นประสาทก่อนออกกำลังกายไม่กัณฑ์สภาวะเวลาออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.18 ,1.14 และ 1.10 ตามลำดับ

ตารางที่ 42 ค่าเฉลี่ยและระดับกิจกรรมทางด้านร่างกาย ของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	\bar{X}	ระดับ
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 ครั้ง/สัปดาห์	82 (52.2)	70 (44.6)	5 (3.2)	1.49	มาก
2. หลังรับประทานอาหารไปแล้ว 4 ชั่วโมง ท่านจึงออกกำลังกาย	44 (28.0)	97 (61.8)	16 (10.2)	1.18	ปานกลาง
3. เมื่อท่านรู้สึกไม่ค่อยสบาย ท่านจะออกกำลัง กายพอประมาณ เพื่อให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น	62 (39.5)	85 (54.1)	10 (6.4)	1.33	ปานกลาง

ตารางที่ 42 (ต่อ)

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	(n = 157)	
				\bar{X}	ระดับ
4. การทำงานบ้านถือว่าการออกกำลังกาย อย่างหนึ่ง	69 (43.9)	84 (53.5)	4 (2.5)	1.41	มาก
5. หลังจากออกกำลังกายแล้วท่านจะนั่งพัก เหนื่อย แล้วจึงไปอาบน้ำ	90 (57.3)	62 (39.5)	5 (3.2)	1.54	มาก
6. หลังจากออกกำลังกายอย่างเต็มที่ แล้วท่านจะ ไม่นั่งพักทันที	66 (42.0)	77 (49.0)	14 (8.9)	1.33	ปานกลาง
7. ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อมีอาการใจ สั่น หน้ามืด แน่นหน้าอก	89 (56.7)	59 (37.6)	9 (5.7)	1.51	มาก
8. เมื่อหยุดออกกำลังกายแล้วไม่ควรดื่มน้ำทันที	69 (43.9)	78 (49.7)	10 (6.4)	1.38	มาก
9. ไม่ควรรับประทานยากระตุ้นประสาทก่อน ออกกำลังกาย	70 (44.6)	39 (24.8)	48 (30.6)	1.14	ปานกลาง
10. ไม่กลืนปัสสาวะในเวลาออกกำลังกาย	52 (33.1)	69 (43.9)	36 (22.9)	1.10	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม				1.34	มาก

หมายเหตุ: ค่าตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

5.3 ด้านโภชนาการ

ผลการศึกษาด้านโภชนาการของกำลังพลกองขนส่ง ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.64 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก โดยพบว่า กำลังพลกองขนส่ง มีด้านโภชนาการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 56.7 ด้านโภชนาการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.0 และด้านโภชนาการในระดับน้อย มีเพียงร้อยละ 1.3 (ตารางที่ 43)

ตารางที่ 43 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามด้านโภชนาการ

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
0.00 – 6.66 (น้อย)	2	1.3
6.67 – 13.33 (ปานกลาง)	66	42.0
13.34 – 20.00 (มาก)	89	56.7
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 5 คะแนน คะแนนสูงสุด = 19 คะแนน	$\bar{x} = 13.64$	S.D = 2.98

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายข้อด้านโภชนาการของกำลังพลกองขนส่ง ตามตารางที่ 44 ผลการศึกษา พบว่ากำลังพลกองขนส่งมีด้านโภชนาการในภาพรวมอยู่ในระดับทำเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.36 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อคำถามพบว่า รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.60 การดื่มน้ำสะอาดสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (หรือ 1.5 ลิตร) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.54 การรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.53 การรับประทานอาหารเช้าที่มีกากใย เช่น ผักใบเขียว ผลไม้เป็นประจำมีจำนวนเท่ากับรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.45 การรับประทานอาหารเช้าผักสดและผลไม้อยู่เสมอ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.43 การรับประทานอาหารเช้าผักและผลไม้ที่มีสารเส้นใยเสมอค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.40 การดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.36 รับประทานของแสดงได้เวลาไม่สบาย เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เวลาไม่ผลอึกเสบเป็นหนอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.99 มีส่วนน้อยที่น้อยประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์สุกๆ ดิบๆ หรือลวก ประเภทจิ้มจุ่ม ลาบ ก้อย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ .89

ตารางที่ 44 ค่าเฉลี่ยและระดับด้านโภชนาการ ของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	(n = 157)	
				\bar{X}	ระดับ
1. ท่านดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม	65 (41.4)	83 (52.9)	9 (5.7)	1.36	มาก
2. ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน	85 (54.1)	70 (44.6)	2 (1.3)	1.53	มาก
3. ท่านรับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์สุกๆ ดิบๆ หรือลวก ประเภทจิ้มจุ่ม ลาบ ก้อย	41 (26.1)	92 (58.6)	24 (15.3)	.8917	ปานกลาง

ตารางที่ 44 (ต่อ)

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	(n = 157)	
				\bar{X}	ระดับ
4. ท่านรับประทานผักสดและผลไม้อยู่เสมอ	72 (45.9)	81 (51.6)	4 (2.5)	1.43	มาก
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผักใบเขียว ผลไม้เป็นประจำ	76 (48.4)	76 (48.4)	5 (3.2)	1.45	มาก
6. ท่านรับประทานของแสงได้เวลาไม่สบาย เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เวลาไม่สบาย	40 (25.5)	75 (47.8)	42 (26.8)	.99	ปานกลาง
7. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (หรือ 1.5 ลิตร)	87 (55.4)	67 (42.7)	3 (1.9)	1.54	มาก
8. ท่านรับประทานอาหารผักและผลไม้ที่มีสารเส้นใยเสมอ	68 (43.3)	84 (53.5)	5 (3.2)	1.40	มาก
9. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	94 (59.9)	63 (40.1)	0	1.60	มาก
10. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ คือ ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน นม เครื่องใน ผัก ผลไม้	76 (48.4)	76 (48.4)	5 (3.2)	1.45	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม				1.36	มาก

หมายเหตุ: ค่าตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

5.4 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของกำลังพลกองขนส่ง ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.44 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก โดยพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.0 มีความความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.0 และไม่มีกำลังพลกองขนส่งที่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระดับน้อย (ตารางที่ 45)

ตารางที่ 45 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
0.00 – 6.66 (น้อย)	-	-
6.67 – 13.33 (ปานกลาง)	77	49.0
13.34 – 20.00 (มาก)	80	51.0
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 7 คะแนน คะแนนสูงสุด = 20 คะแนน	$\bar{x} = 13.44$	S.D = 2.92

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของกำลังพลกองขนส่ง ตามตารางที่ 46 ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.34 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับทำเป็นประจำ โดยพบว่า กำลังพลกองขนส่งมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.34 โดยส่วนใหญ่พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานอย่างมีเหตุผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.58 รู้ว่าตนเองป่วย ท่านจะป้องกันไม่ให้โรคไปติดต่อผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.57 การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.55 การปรับตัวเข้ากับคนในที่ทำงานได้ทุกระดับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.51 การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีจำนวนเท่ากับเป็นคนใจกว้าง ยอมรับความจริงเสมอ ค่าเฉลี่ยคือ 1.50 การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่เคยมีประสบการณ์เดียวกัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.41 การชอบใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.10 การแสดงอาการหงุดหงิด กระวนกระวายใจกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.86 มีส่วนน้อยที่แยกตัวอยู่คนเดียวเมื่อเกิดปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.85

ตารางที่ 46 ค่าเฉลี่ยและระดับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	(n = 157)	
				\bar{X}	ระดับ
1. ท่านพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานอย่างมีเหตุผล	92 (58.6)	64 (40.8)	1 (0.6)	1.58	มาก
2. ท่านเป็นคนยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น	80 (51.0)	76 (48.4)	1 (0.6)	1.50	มาก
3. ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับคนในที่ทำงานได้ ทุกระดับ	84 (53.5)	69 (43.9)	4 (2.5)	1.51	มาก

ตารางที่ 46 (ต่อ)

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	(n = 157)	
				\bar{X}	ระดับ
4. ท่านเป็นคนใจกว้าง ยอมรับความจริงเสมอ	82 (52.2)	72 (45.9)	3 (1.9)	1.50	มาก
5. เมื่อท่านรู้ว่าตนเองป่วย ท่านจะป้องกันไม่ให้ โรคไปติดต่อผู้อื่น	91 (58.0)	64 (40.8)	2 (1.3)	1.57	มาก
6. ท่านแสดงอาการหงุดหงิด กระทบกระชวยใจ กับผู้อื่น	37 (23.6)	105 (66.9)	15 (9.6)	.8599	ปานกลาง
7. ท่านมักจะแยกตัวอยู่คนเดียวเมื่อเกิดปัญหา	40 (25.5)	100 (63.7)	17 (10.8)	.8535	ปานกลาง
8. ท่านชอบใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล	34 (21.7)	73 (46.5)	50 (31.8)	1.1019	ปานกลาง
9. ท่านจะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่ เคยมีประสบการณ์เดียวกัน	68 (43.3)	85 (54.1)	4 (2.5)	1.41	มาก
10. ท่านยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความ เป็นจริง	89 (56.7)	66 (42.0)	2 (1.3)	1.55	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม				1.34	มาก

หมายเหตุ: ค่าตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

5.5 การพัฒนาทางจิตวิญญาณ

ผลการศึกษาการพัฒนาทางจิตวิญญาณของกำลังพลกองขนส่ง ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.44 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก โดยพบว่า กำลังพลกองขนส่งด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 72.6 ส่วนด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 26.1 และ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณในระดับน้อย มีเพียงร้อยละ 1.3 (ตารางที่ 47)

ตารางที่ 47 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
0.00 – 5.33 (น้อย)	2	1.3
5.34 – 10.67 (ปานกลาง)	41	26.1
10.68 – 16.00 (มาก)	114	72.6
รวม	157	100.0
คะแนนต่ำสุด = 3 คะแนน	คะแนนสูงสุด = 16 คะแนน	$\bar{x} = 13.44$ S.D = 2.78

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายชื่อของการพัฒนาทางจิตวิญญาณของกำลังพลกองขนส่ง ตามตารางที่ 48 ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.54 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับมาก และพบว่าการปฏิบัติทางด้านการพัฒนาของจิตวิญญาณของกำลังพลกองขนส่ง ปฏิบัติประจำหรือปฏิบัติมากในทุกข้อคำถาม โดยพบว่า การมีสติในการทำงานมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.68 การเข้าใจในชีวิตที่ต้องอยู่ในสังคมการทำงานอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และการพยายามฝึกการควบคุมอารมณ์ของท่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.61 การยอมรับและปรับตัวได้ในสังคมการทำงานที่มีการแข่งขันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.53 การให้เวลากับตัวเอง เพื่อการพัฒนาการกระทำ และการทำงานอะไรก็ตาม ท่านจะประเมินการกระทำของท่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.51 การสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.50 การอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับให้ข้อคิดในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.41

ตารางที่ 48 ค่าเฉลี่ยและระดับการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	\bar{X}	ระดับ	(n = 157)
1. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต	78 (49.7)	79 (50.3)	0	1.50	มาก	
2. ท่านเข้าใจในชีวิตที่ต้องอยู่ในสังคมการทำงานอย่างมีเหตุผลมากขึ้น	97 (61.8)	58 (36.9)	2 (1.3)	1.61	มาก	
3. ท่านเคยให้เวลากับตัวเอง เพื่อการพัฒนาการกระทำของท่าน	84 (53.5)	69 (43.9)	4 (2.5)	1.51	มาก	

ตารางที่ 48 (ต่อ)

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	(n = 157)	
				\bar{X}	ระดับ
4. ท่านมีสติในการทำงาน	108 (68.8)	47 (29.9)	2 (1.3)	1.68	มาก
5. เมื่อทำงานอะไรก็ตาม ท่านจะประเมินการกระทำของท่าน	82 (52.2)	73 (46.5)	2 (1.3)	1.51	มาก
6. ท่านพยายามฝึกการควบคุมอารมณ์ของท่าน	96 (61.1)	60 (38.2)	1 (0.6)	1.61	มาก
7. ท่านอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับให้ข้อคิดในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	72 (45.9)	78 (49.7)	7 (4.5)	1.41	มาก
8. ท่านยอมรับและปรับตัวได้ในสังคมการทำงานที่มีการแข่งขัน	88 (56.1)	64 (40.8)	5 (3.2)	1.53	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม				1.54	มาก

หมายเหตุ: ค่าตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

5.6 การจัดการความเครียด

ผลการศึกษการจัดการความเครียดของกำลังพลกองขนส่ง ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.77 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่า กำลังพลกองขนส่งมีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 75.8 และมีการจัดการความเครียดในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 22.3 ส่วนการจัดการความเครียดในระดับน้อย มีเพียงร้อยละ 1.9 (ตารางที่ 49)

ตารางที่ 49 จำนวนและร้อยละของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามการจัดการความเครียด

คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
0.00 – 6.66 (น้อย)	3	1.9	
6.67 – 13.33 (ปานกลาง)	119	75.8	
13.34 – 20.00 (มาก)	35	22.3	
รวม	157	100.0	
คะแนนต่ำสุด = 5 คะแนน	คะแนนสูงสุด = 19 คะแนน	$\bar{x} = 11.77$	S.D = 2.41

เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายข้อเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของกำลังพลกองขนส่ง ตามตารางที่ 50 ผลการศึกษา พบว่ากำลังพลกองขนส่งมีการจัดการความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับทำเป็นประจำ ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.18 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อคำถามพบว่า โดยส่วนใหญ่ผู้อ่อนคลายเครียด โดยการพักผ่อนตามความเหมาะสม เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ท่องเที่ยว นอนหลับ เล่นกีฬา ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.54 แบ่งเวลาในการทำงานและให้เวลากับครอบครัวได้อย่างเหมาะสมค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.47 ลดความเครียดด้วยการทำงานอดิเรกค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.46 สวดมนต์หรือทำสมาธิเป็นประจำเพื่อทำจิตใจให้สงบ ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.25 จัดการความเครียดด้วยการสวดมนต์ หรือนั่งสมาธิ ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.13 เมื่อเกิดความเครียดจะโทษเคราะห์กรรม ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.08 ดื่มน้ำสุรา เพื่อลดความเครียด ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.04 สูบบุหรี่ เพื่อให้เกิดความสบายใจ ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.02 ระบายอารมณ์หรือบ่นเกี่ยวกับโชคชะตาของท่านกับเพื่อนร่วมงานเสมอ ค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.99 และมีส่วนน้อยที่เมื่อไม่สบายใจหรือมีปัญหาเรื่องงานท่านจะเก็บความทุกข์ไว้กับตนเองค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.78

ตารางที่ 50 ค่าเฉลี่ยและระดับการจัดการความเครียดของกำลังพลกองขนส่ง

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	\bar{X}	ระดับ	n = 157)
1. ท่านลดความเครียดด้วยการทำงานอดิเรก	76 (48.4)	78 (49.7)	3 (1.9)	1.46	มาก	
2. ท่านจัดการความเครียดด้วยการสวดมนต์หรือนั่งสมาธิ	43 (27.4)	92 (58.6)	22 (14.0)	1.13	ปานกลาง	
3. ท่านดื่มน้ำสุรา เพื่อลดความเครียด	33 (21.0)	85 (54.1)	39 (24.8)	1.03	ปานกลาง	
4. ท่านสูบบุหรี่ เพื่อให้เกิดความสบายใจ	44 (28.0)	66 (42.0)	47 (29.9)	1.01	ปานกลาง	
5. เมื่อท่านเกิดความเครียด ท่านโทษเคราะห์กรรม	32 (20.4)	80 (51.0)	45 (28.7)	1.08	ปานกลาง	
6. ท่านแบ่งเวลาในการทำงานและให้เวลากับครอบครัวได้อย่างเหมาะสม	78 (49.7)	75 (47.8)	4 (2.5)	1.47	มาก	
7. ท่านผ่อนคลายคลายเครียด โดยการพักผ่อนตามความเหมาะสม เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ท่องเที่ยว นอนหลับ เล่นกีฬา	88 (56.1)	65 (41.4)	4 (2.5)	1.54	มาก	

ตารางที่ 50 (ต่อ)

ข้อความ	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย	n = 157)	
				\bar{X}	ระดับ
8. เมื่อท่านไม่สบายใจหรือมีปัญหาเรื่องงาน ท่านจะเก็บความทุกข์ไว้กับตนเอง	46 (29.3)	100 (63.7)	11 (7.0)	.77	ปานกลาง
9. ท่านจะระบายอารมณ์หรือบ่นเกี่ยวกับโชค ชะตาของท่านกับเพื่อนร่วมงานเสมอ	33 (21.0)	90 (57.3)	34 (21.7)	.99	ปานกลาง
10. ท่านสวดมนต์หรือทำสมาธิเป็นประจำเพื่อ ทำจิตใจให้สงบ	53 (33.8)	91 (58.0)	13 (8.3)	1.25	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม				1.18	ปานกลาง

หมายเหตุ: ค่าตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าร้อยละ

สรุปภาพรวมของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

ผลการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ 6 ด้าน คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การจัดการความเครียด สามารถสรุปภาพรวม (ตารางที่ 51)

ในภาพรวมของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 13.27 ซึ่งกล่าวได้ว่าอยู่ในระดับทำเป็นครั้งคราวหรือปานกลาง ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.93 อยู่ในระดับทำเป็นประจำหรือมาก ด้านโภชนาการ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 13.64 อยู่ในระดับทำเป็นประจำหรือมาก ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการพัฒนาทางจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 13.44 อยู่ในระดับทำเป็นประจำหรือมาก ส่วนกิจกรรมทางด้านการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.41 อยู่ในระดับทำเป็นประจำหรือมาก สำหรับการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 11.77 อยู่ในระดับทำเป็นครั้งคราว หรืออยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 51 สรุปค่าเฉลี่ย และระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพรายด้านและภาพรวมของกำลังพล
กองขนส่ง

พฤติกรรมดูแลสุขภาพ	\bar{x}	SD	ระดับ
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	13.93	2.61	มาก
กิจกรรมทางด้านร่างกาย	13.41	3.64	มาก
ด้านโภชนาการ	13.64	2.98	มาก
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	13.44	2.92	มาก
การพัฒนาทางจิตวิญญาณ	13.44	2.78	มาก
การจัดการความเครียด	11.77	2.41	ปานกลาง
ภาพรวม	13.27	3.89	ปานกลาง

ตอนที่ 6 การทดสอบสมมติฐาน

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐานไว้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 กำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ตัวแปรอิสระได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพ แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายพฤติกรรมดูแลสุขภาพของกองกำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

ผลการศึกษามีรายละเอียดปรากฏ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 กำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานกำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 52

ผลการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

1.1 อายุ

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ที่มีอายุแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน ($F = .103$) โดยกำลังพลกองขนส่งที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเท่ากับ 77.90 คะแนน กำลังพลกองขนส่ง ที่มีอายุระหว่าง 26 – 35 ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเท่ากับ 78.51 คะแนน กำลังพลกองขนส่ง ที่มีอายุระหว่าง 35 – 45 ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเท่ากับ 79.70 คะแนน และ กำลังพลกองขนส่ง ที่มีอายุมากกว่า 45 ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเท่ากับ 78.54 คะแนน

1.2 สถานภาพสมรส

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างกัน ($t = -.189$) โดยกำลังพลกองขนส่งที่เป็นโสด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 78.30 คะแนน ส่วนกำลังพลกองขนส่งที่สมรสแล้ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 78.70 คะแนน

1.3 การศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ที่มีการศึกษาแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างกัน ($F = .148$) โดยกำลังพลกองขนส่งที่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 77.29 คะแนน จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 78.50 คะแนน จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 79.10 คะแนน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีและปริญญาโท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 79.33 คะแนน

1.4 รายได้ต่อเดือน

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ที่มีการศึกษาแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างกัน ($F = 1.458$) โดยกำลังพลกองขนส่ง ที่มีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80.08 บาท รายได้ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 76.68 บาท

รายได้ระหว่าง 15,001 – 20,000 บาท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80.79 บาท รายได้ตั้งแต่ มากกว่า 20,000 บาท มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 75.54 บาท

1.5 ระดับชั้นตำแหน่ง

ผลการศึกษาพบว่า กำลังพลกองขนส่ง ที่มีการศึกษาแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างกัน ($F = 1.912$) โดยกำลังพลกองขนส่ง ที่เป็นลูกจ้างชั่วคราว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 75.59 คะแนน ที่เป็นลูกจ้างประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 80.83 คะแนน ชั้นประทวน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 77.83 คะแนน และชั้นสัญญาบัตร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 84.31 คะแนน

ตารางที่ 52 วิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของกำลังพลกองขนส่ง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกัน

ปัจจัยส่วนบุคคล	คะแนนเฉลี่ยพฤติ			
	กรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	t	F	p
อายุ				
ต่ำกว่า 25 ปี (n = 53)	77.90		.103	.958
26 – 35 ปี (n = 37)	78.51			
36 - 46 ปี (n = 23)	79.70			
มากกว่า 45 ปี (n = 44)	78.54			
สถานภาพสมรส				
โสด (n = 66)	78.30	.189		.850
สมรส (n = 91)	78.70			
การศึกษา				
ป. 4 ถึง มัธยมต้น (n = 31)	77.29		.148	.931
มัธยมปลาย / ปวช. (n = 66)	78.50			
อนุปริญญา / ปวส. (n = 30)	79.10			
ปริญญาตรีและปริญญาโท (n = 30)	78.54			

ตารางที่ 52 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง			
	t	F	p	
<u>รายได้ต่อเดือน</u>				
ไม่เกิน 10,000 บาท (n = 37)	80.08	1.458	.228	
10,001 – 15,000 บาท (n = 44)	76.68			
15,001 - 20,000 บาท (n = 48)	80.79			
มากกว่า 20,000 บาท (n = 30)	75.54			
<u>ระดับชั้นตำแหน่ง</u>				
ลูกจ้างชั่วคราว (n = 29)	75.59	1.912	.130	
ลูกจ้างประจำ (n = 24)	80.83			
ชั้นประทวน (n = 88)	84.31			

สมมติฐานที่ 2 ตัวแปรอิสระปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพ แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกองกำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

ในการศึกษาตัวแปรอิสระตามกรอบแนวคิดมีทั้งหมด 23 ตัว ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์และอักษรย่อในการแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

AGE	อายุ
MARRY	สถานภาพสมรส
EDUCATE	ระดับการศึกษา
INC	รายได้ต่อเดือน
POSIT	ระดับชั้นของตำแหน่ง
TIME	จำนวนชั่วโมงในการทำงาน
HEALTH	สภาวะสุขภาพ

EXERCISE	การออกกำลังกายในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา
FREQUENCY	จำนวนครั้งของการออกกำลังกาย
METHOD	วิธีออกกำลังกาย
NORMAL SELFCARE	วิธีดูแลสุขภาพของตนเองในสภาวะปกติ
ILLNESS SELFCARE	วิธีดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย
SERVICE	การเข้าถึงบริการทางสุขภาพ
RISK	การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค
SERVEAR	การรับรู้ความรุนแรงของโรค
USEPRE	การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค
OBSTACLE	การรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง
FAMEMO	การสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากครอบครัว
FAMINFOR	การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร จากครอบครัว
FAMMAT	การสนับสนุนทางด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน จากครอบครัว
FRIEMO	การสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากเพื่อน
FRIEINFOR	การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร จากเพื่อน
FRIMAT	การสนับสนุนทางด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน จากเพื่อน
t	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-test
Sig	ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ
R	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุ
R ²	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์
R ² adj	ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์เมื่อปรับแล้ว
Beta	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน
F Overall	ค่าสถิติ F-test ของสมการพยากรณ์
b	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ
a	ค่าคงที่ของสมการพยากรณ์
SEb	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b

ในการศึกษาตัวแปรอิสระทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในการศึกษามี 23 ตัว ผู้วิจัยได้ตัดตัวแปรที่วัดเป็นเชิงคุณภาพออกไป 4 ตัว คือ วิธีออกกำลังกาย วิธีดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ วิธีดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย จำนวนครั้งของการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงเหลือตัวแปรอิสระที่ศึกษาจริง 19 ตัวดังนี้

AGE	อายุ
MARRY	สถานภาพสมรส
EDUCATE	ระดับการศึกษา
INC	รายได้ต่อเดือน
POSIT	ระดับชั้นของตำแหน่ง
TIME	จำนวนชั่วโมงในการทำงาน
HEALTH	สภาวะสุขภาพ
EXERCISE	การออกกำลังกายในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา
SERVICE	การเข้าถึงบริการทางสุขภาพ
RISK	การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค
SERVEAR	การรับรู้ความรุนแรงของโรค
USEPRE	การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค
OBSTACLE	การรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง
FAMEMO	การสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากครอบครัว
FAMINFOR	การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร จากครอบครัว
FAMMAT	การสนับสนุนทางด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน จากครอบครัว
FRIEMO	การสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากเพื่อน
FRIEINFOR	การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร จากเพื่อน
FRIMAT	การสนับสนุนทางด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน จากเพื่อน

การหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระก่อนทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน

สำหรับตัวแปรที่มีระดับการวัดเป็น Norminal Scale ผู้วิจัยได้กำหนดการวัดตัวแปรโดยการสร้างตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) ดังนี้

1. สถานภาพสมรส วัดดังนี้		
โสด	=	1
สมรส/ม้าย/แยกกันอยู่	=	0
2. ตำแหน่งงาน วัดดังนี้		
ชั้นประทวน สัญญาบัตร	=	1
ลูกจ้างชั่วคราว ลูกจ้างประจำ	=	0
3. สถานะสุขภาพ วัดดังนี้		
สุขภาพแข็งแรง	=	1
มีโรคประจำตัว	=	0
4. การออกกำลังกายในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา วัดดังนี้		
ออกกำลังกาย	=	1
ไม่ออกกำลังกาย	=	0
5. การเข้าถึงบริการ วัดดังนี้		
เข้าถึงสะดวก	=	1
ไม่สะดวก	=	0

เนื่องจากการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้น ตอน ต้องมีการตรวจสอบข้อกำหนด (Assumption) ของการวิเคราะห์ถดถอยที่ว่าตัวแปรอิสระทุกตัวจะต้องไม่มีความสัมพันธ์กันสูงเกิน .75 ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ซึ่งได้แก่ ปัจจัยลักษณะพื้นฐาน ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม เพื่อดูว่า ตัวแปรอิสระ เหล่านี้มีความสัมพันธ์กันสูงเกิน .75 หรือไม่ เพราะถ้าตัวแปรอิสระต่างๆ ไม่เป็นอิสระต่อกันแล้ว จะทำให้แยกอิทธิพลของตัวแปรหนึ่งออกจากอีกตัวแปรหนึ่งไม่ได้เกิดปัญหา ที่เรียกว่า “Multicollinearity Problem” ขึ้นได้และ จะทำให้ไม่สามารถใช้เทคนิคการวิเคราะห์ ดังกล่าวได้ ซึ่งถ้าเกิดปัญหานี้ขึ้นเราจะต้องแก้ไขด้วยการตัดตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กัน สูงออกไป (สุชาติ,2540) จากการทดสอบความสัมพันธ์ปรากฏว่ามีตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงเกิน .75 จำนวน 2 ตัวแปร คือ การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร จากเพื่อน(FRIEINFOR) และการสนับสนุนทางด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน จากเพื่อน(FRIMAT) ผู้วิจัยจึงทำการตัดตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัวนี้ออกไป จึงเหลือตัวแปรสำหรับการทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่ง 17 ตัวแปร ดังตารางที่ 53

ผลการทำนายจากตัวแปรอิสระ 17 ตัวต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่ง

ผลการศึกษาพบว่า จากตัวแปรทั้งหมด 17 ตัวนั้น มีตัวแปรอิสระเพียง 4 ตัว ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่ง โดยตัวแปรที่ทำนายได้เป็นลำดับที่ คือ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากครอบครัว (FAMEMO) สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่งได้ ร้อยละ 35.4 ลำดับที่ 2 คือ การรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง (OBSTACLE) สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่งได้ ร้อยละ 4.3 ลำดับที่ 3 คือ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค (RISK) สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่งได้ ร้อยละ 4.8 ลำดับที่ 4 คือ การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค (USEPRE) สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่งได้ ร้อยละ 1.5 โดยที่ตัวแปรทั้ง 4 ตัวนี้ สามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่งได้ร้อยละ 46.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 54)

เมื่อนำตัวแปรการสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากครอบครัว (FAMEMO) การรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง (OBSTACLE) การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค (RISK) และ การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค (USEPRE) มาเป็นตัวทำนายและจัดรูปแบบสมการ จะได้สมการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของกำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร ในรูปคะแนนดิบ ดังนี้

$$YY = 21.415 + .782(\text{FAMEMO}) - .366(\text{OBSTACLE}) + .457(\text{RISK}) + .425(\text{USEPRE})$$

และในรูปสมการคะแนนมาตรฐาน

$$\text{ZYY} = .431 (\text{FAMEMO}) - .239 (\text{OBSTACLE}) + .191(\text{RISK}) + .188(\text{USEPRE})$$

ตารางที่ 54 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยพื้นฐานทาง
 สุขภาพ แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมที่สามารถทำนาย
 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

ตัวแปรพยากรณ์	R	R ²	R ² change	b	SE b	Beta	t	Sig
1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ จากครอบครัว (FAMEMO)	.595	.354	.354	.782	.158	.413	4.958	.000
2. การรับรู้อุปสรรคของการดูแล สุขภาพตนเอง (OBSTACLE)	.630	.379	.043	-.366	.094	-.239	-3.975	.000
3. คือ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของ การเกิดโรค (RISK)	.667	.445	.048	.457	.196	.191	2.326	.021
4. การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกัน และรักษาโรค (USEPRE) ค่าคงที่	.678	.460	.015	.425	.208	.188	2.047	.042
				21.415	6.667			
R ² adj = .446		F Overall = 32.183		Sig = .042				

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

1. ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 กำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการ
 ทหารสูงสุด ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแตกต่างกัน

ผู้วิจัยขอเสนอสรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 กำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการ
 ทหาร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแตกต่างกัน (ตารางที่ 55)

ตารางที่ 55 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1: พฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ต่างกันจำแนกตาม
ปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกัน

ตัวแปร	ผลการทดสอบสมมติฐาน	
	ยอมรับ	ปฏิเสธ
ปัจจัยส่วนบุคคล		
อายุ		✓
สถานภาพสมรส		✓
ระดับการศึกษา		✓
รายได้ต่อเดือน		✓
ระดับชั้นตำแหน่ง		✓

2. ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 ตัวแปรอิสระปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพ แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกองกำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

ผู้วิจัยขอแนะนำสรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 ตัวแปรอิสระได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยพื้นฐานการดูแลสุขภาพ แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกองกำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด (ตารางที่ 56)

ตารางที่ 56 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2: ตัวแปรอิสระ 17 ตัว ที่มีผลต่อการทำนาย
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกองกำลังพลกองขนส่ง

ตัวแปรอิสระ	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
1. อายุ (AGE)	
2. สถานภาพสมรส (MARRY)	
3. ระดับการศึกษา (EDUCATE)	
4. รายได้ต่อเดือน (INC)	
5. ระดับชั้นของตำแหน่ง (POSIT)	

ตารางที่ 56 (ต่อ)

ตัวแปรอิสระ	พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพ
6. จำนวนชั่วโมงในการทำงาน (TIME)	
7. สถานะสุขภาพ (HEALTH)	
8. การออกกำลังกายในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา (EXERCISE)	
9. การเข้าถึงบริการทางสุขภาพ (SERVICE)	
10. การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค (RISK)	✓ (4.8%) อันดับสอง
11. การรับรู้ความรุนแรงของโรค (SERVEAR)	
12. การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค (USEPRE)	✓ (1.5%) อันดับสี่
13. การรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง (OBSTACLE)	✓ (4.3%) อันดับสาม
14. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากครอบครัว (FAMEMO)	✓ (35.4%) อันดับหนึ่ง
15. การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร จากครอบครัว (FAMINFOR)	
16. การสนับสนุนทางด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน จากครอบครัว (FAMMAT)	
17. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากเพื่อน (FRIEMO)	

ตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพล กองขนส่งได้ร้อยละ 46.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อวิจารณ์

ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากครอบครัว (FAMEMO) สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่งได้ ร้อยละ 35.4 ลำดับที่ 2 คือ การรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง (OBSTACLE) สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่งได้ ร้อยละ 4.3 ลำดับที่ 3 คือ การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค (RISK) สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่งได้ ร้อยละ 4.8 ลำดับที่ 4 คือ การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค (USEPRE) สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่งได้ร้อยละ 1.5 โดยที่ตัวแปรทั้ง 4 ตัวนี้ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่งได้ร้อยละ 46.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่า กำลังพลกองขนส่ง จะมีการดูแลสุขภาพตนเองได้ จะได้รับการสนับสนุนทางด้าน อารมณ์จากครอบครัวเป็นสำคัญ หมายถึงว่า กำลังพล ต้องได้รับการดูแล ให้กำลังใจจากคนใน ครอบครัว ก็จะทำให้พฤติกรรมดูแลสุขภาพถึงร้อยละ 35.4 และกำลังพล จะมีการดูแลสุขภาพ ให้ดียิ่งขึ้น ก็ต้องมีตัวแปรอิสระอีก 3 ตัว มาช่วยเสริม ก็คือ การที่กำลังพลรับรู้ถึงอุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง รับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค และประการสุดท้ายคือ รับรู้ถึงประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า ตัวแปรทั้ง 4 ตัว จะนำไปสู่การดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว เป็นปัจจัยภายนอกมาจากบุคคลที่ใกล้ชิดตัว มีค่าทำนาย ร้อยละ 35.4 และปัจจัยอีกส่วนหนึ่งคือปัจจัยภายในของกำลังพลเอง นั่นคือ การที่กำลังพลรับรู้ อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค และการรับรู้ประโยชน์ ในการป้องกันและรักษาโรค จะทำให้สุขภาพของตนเองดีขึ้น

จากการศึกษาจะเห็นได้ว่า กำลังพลกองขนส่ง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ทั้ง 3 ด้าน สูงกว่าการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า การได้รับการสนับสนุน ทางสังคมจากครอบครัว มีความสำคัญมากต่อกำลังพล ที่น่าจะนำไปสู่การดูแลสุขภาพพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ของตนเอง

จากผลการศึกษครั้งนี้ สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้กำลังพลกองขนส่ง มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ที่ดีมาจากการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และจากตัวเอง ที่มีความตระหนัก ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รับรู้ว่าถ้าปฏิบัติตัวไม่ดียังจะเกิดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค ดังนั้น จึงมี พฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพของตนเองอยู่ ระดับปานกลาง ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ข้อมูลแก่ครอบครัวถึงความสำคัญที่กำลังพล ต้องดูแลสุขภาพตนเองและพบแพทย์ตามนัด

สำหรับผลการศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง พบว่า กำลังพลมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของตนเองระดับปานกลาง ซึ่งหมายถึงว่า กำลังพลกองขนส่ง มีการดูแลสุขภาพ พอสมควร แต่อย่างไรก็ตาม ควรได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานให้มากขึ้น โดยเฉพาะ พฤติกรรมจัดการความเครียดที่อยู่ระดับปานกลาง และค่อนข้างต่ำ ซึ่งในด้านอื่นๆ พบว่าอยู่ใน ระดับมาก เพราะฉะนั้นการจัดการความเครียดของหน่วยงานควรมีการจัดกิจกรรมร่วมกันที่ทำให้ จิตใจสงบและผ่อนคลาย เช่น จัดกิจกรรมเกี่ยวกับธรรมะ การนั่งสมาธิ หรือการจัดกิจกรรมที่ทำให้ ผ่อนคลายความเครียด เช่น การออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันระหว่างกำลังพล