

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยเฉพาะพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยลดขนาดและความรุนแรงของปัญหาการเจ็บป่วย การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองและปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้รับบริการจากหน่วย ตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ของสำนักงานบริการเทคโนโลยีสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม คณะสาธารณสุข ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยเก็บข้อมูลจากผู้รับบริการ ณ หน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ ซึ่งเป็น ผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานภาครัฐ จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และทดสอบอิทธิพลของตัวแปรที่ ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise multiple regression)

ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อ พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ด้านอบายมุข อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ด้านอโรคยา และด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ส่วนด้านการผ่อนคลายความเครียด ด้านการออกกำลังกาย และด้านการรับประทานอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับสูง และมีเจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองโดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเจตคติเป็น รายข้อ พบว่า การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุก วัย การดูแลป้องกันและรักษาให้มีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย และการ รับประทานอาหารผักและผลไม้เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย เป็นเจตคติระดับมากที่สุด มาก ปานกลาง ตามลำดับ ตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง คือ เพศหญิง อายุ การมีสถานภาพสมรส การมีอาชีพเป็นข้าราชการ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ การบริการของ สถานบริการสุขภาพ นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพจากบุคคลต่างๆ และสามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ได้ร้อยละ 23.50 อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับ สุขภาพจากสื่อต่างๆ ไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการศึกษานี้ สามารถนำไปใช้ในการกำหนดนโยบายและแผนงานในการส่งเสริม พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ปฏิบัติงานของหน่วยงานภาครัฐ และกลุ่มประชากรที่คล้ายคลึง กันได้

Effective self behavior, especially self-care is one of the important factors in decreasing the size and severity of such illness. The objectives of this study were to study the self-care behavior and factors affecting this behavior of the clients of the health mobile units of The Office of Public Health and Environmental Technology Services, Faculty of Public Health, Mahidol University (OPHETS). The data were collected by using questionnaire from 400 clients working in the government offices who used the health mobile units of OPHETS during 2007. The equipments of collecting data are the questionnaires that analyze the data by using the frequency, percentage, mean, standard deviation and test the influence of variables that affect to the behavior of self-care by stepwise multiple regression.

The results showed that the overall self-care behavior was in moderate level. Considering each area, the substance abuse behavior was in the high level, disease prevention and environmental health was in moderate level. Stress management, exercise and eating behavior were in the moderate level. Majority of the subjects had high level of self-care knowledge, the attitude of self-care was in the high level. Regarding each item, the highest was "consumption of five group food is necessary for every age groups", the second highest was "health promotion and prevention is necessary for every age groups", and the last was "fruit and vegetable consumption is approximate for constipated individual". Factors significantly affecting self-care behavior($p = 0.05$) including female, age, marriage status, being government official, knowledge about self-care, attitude toward self-care, health service of health center, health promotion policy and health related information from person. On the other hand educational level, monthly income, and health related information from media did not affect self-care behavior. Analysis of the stepwise multiple regression revealed that factors significantly affecting self-care behavior could predict self-care behavior 23.50 percent of self-care behavior at the significantly level of 0.05.

That research data would be useful in policy planning and implementating for promoting self-care behavior of working officials people and could be applied to other similar groups.