

ชื่อภาคนิพนธ์ : พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน ตำบลหน้าถ้ำ อำเภอเมืองยะลา
จังหวัดยะลา

ชื่อผู้เขียน : นางพรรณทิพย์ หมั่นรักษ์

ชื่อปริญญา : ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม)

ปีการศึกษา : 2551

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในตำบลหน้าถ้ำ อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในตำบลหน้าถ้ำ อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา และ 3) เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน ในตำบลหน้าถ้ำ อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ ตำบลหน้าถ้ำ อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 330 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถาม ที่จัดทำขึ้นเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Pearson's Product-moment Correlation, t – test และ F - test

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 30-44 ปี มีการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 มีรายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาทต่อเดือน สรุบบัมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.85) ระดับการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.94) การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 3.93) การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากชุมชนระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 3.72) การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 3.96)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากชุมชน และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ได้แก่ รายได้และการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ

จากผลการศึกษาคั้งนี้ มีข้อเสนอแนะในการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน ดังนี้ คือ 1) ควรมีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัว ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ เพื่อเป็นแรงผลักดันให้เกิดการดูแลสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดเป็นการส่งเสริมให้มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ 2) ควรมีการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ชุมชน ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น จัดให้มีสถานที่ในการออกกำลังกาย สนับสนุนอุปกรณ์ที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกายตามวัย จัดตั้งชมรมการออกกำลังกายและมีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ 3) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุคลากรด้านสาธารณสุข เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ควรให้ความรู้และประชาสัมพันธ์แก่ประชาชนในชุมชน ด้านข่าวสารสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ถูกต้อง ทันสมัย 4) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ควรให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย หลากหลายรูปแบบ เช่น การจัดนิทรรศการอาหารตามวัย การประกวดอาหารปลอดภัย รวมทั้งการให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการร้านอาหาร สามารถตรวจหาสารปนเปื้อนในอาหารได้ 5) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ควรให้ความรู้ด้านการจัดการความเครียด การฝึกจิตใจ ฝึกสมาธิ เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ เมื่อมีปัญหาหรือเหตุการณ์ที่จะส่งผลให้เกิดความเครียด อันจะนำไปสู่ปัญหาการทำร้ายตัวเอง ทำร้ายผู้อื่น และปัญหาการฆ่าตัวตาย

The three objectives of the study were 1) to examine the self health care behavior of the people in Tambon Na-Thum, Muang District, Yala Province, 2) to identify the factors influencing their self health care behavior, and 3) to indicate the problem of promoting the self health care behavior of the people their . A questionnaire was employed to gather the data from 330 people living in Tambon Na-Thum, Muang District, Yala Province. Percentage, mean standard deviation were used to describe the data, and the hypotheses were tested by using Pearson's Product – Moment Correlation, t-test, and F-test.

Findings. Most of the people in the study were women, aged 30 – 44 and finished primary education (Parthom 1 -6). Their monthly income was 5,000 baht or lower. They looked after their own health at a moderate level ($\bar{x} = 2.85$). They received news and information about health at a moderate level ($\bar{x} = 2.94$). They received social support from the family members at a high level ($\bar{x} = 3.93$). They also had social support from the community at a high level ($\bar{x} = 2.72$). Lastly, they received social support from public health officers at a high level ($\bar{x} = 3.96$).

The factors significantly related to the people's self health care behavior at the 0.05 level were gender, age, and education. Other factors significantly related to their self health care behavior at the 0.01 level were social support from the family members, social support from the community, and social support from public health officers, respectively. In contrast, the factor that had no relationship with their self health

care were income and access to information about health care behavior at the 0.05 level was income and the factors that had no relationship with their self health care behavior at the 0.01 level was receiving news and information about health.

Based on the findings, the research made the following recommendations.

1) The family members should be encouraged to participated in health care activities so that people will have a good mental health and a good physical health.

2) There should be activities that enable people to realize the importance of self health care. For example, there should be a place for exercise. Equipment for exercising should be provided to people of different ages. An exercise club should be established to arrange exercising activities continuously.

3) The public health officers and other public health personnel, such as village health volunteers (VHV). People in the community should continuously give correct and modern knowledge and information about health.

4) The public health officers should give knowledge about safe food consumption in different ways. For example, they can hold an exhibition on food for different ages. There should be a safe food contest. Food shops should be given knowledge about contaminated food and how to check it.

5) The public health officers should provide knowledge about how to get rid of stress, how to do meditation to strengthen the mind when there in any problem that causes stress, which may lead to self-attack, attacking others or committing suicide