

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของข้าราชการตำรวจ  
ในสถานีตำรวจภูธร อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

Factors related to health care behaviors of the polices in  
policestation,muang district, Surin Province

พิกุล แสงสุข<sup>1</sup> รศ.ดร.เฉลิมพล ตันสกุล<sup>2</sup>

Pikul Sweangsuk<sup>1</sup> Chalernpol Tansakul<sup>2</sup>

<sup>1</sup> คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

Faculth of Public Health, Chalermkanchana University, Thailand

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

Faculth of Public Health, Chalermkanchana University, Thailand, Assoc.Ph.D.

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงสำรวจครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจใน สถานี ตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ โดยศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 146 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ เพียร์สัน และไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 83.6 อายุระหว่าง 40-50 ปี ร้อยละ 51.37 ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 23.5-28.4 ร้อยละ 67.10 สถานภาพสมรส ร้อยละ 67.10 รายได้เฉลี่ยอยู่ระหว่าง 20,001-25,000 บาท ร้อยละ 42.47 การรับรู้ภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 47.95 มีการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 87.00 การสูบบุหรี่ ร้อยละ 39.04 การเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 82.90 ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความรู้เรื่องสุขภาพอยู่ในระดับมากร้อยละ 67.81 ทักษะการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.59 ประสิทธิภาพการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.87 ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.69 ได้รับความรู้และนโยบาย อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.09 ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22 มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.82 ความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.56 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า เพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย สถานภาพ และรายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าไคสแควร์เท่ากับ 14.736, 137.688, 438.000, 32.265 และ144.827 ตามลำดับ การหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์กันเชิงลบที่ -.318 และทักษะกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกที่ .356 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 การหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอื่น ๆ กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า การได้รับการอบรม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .201 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ตนเอง พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากบุคคลและสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .492

คำสำคัญ : ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ชำราชการตำรวจ

### Abstract

This survey study was aimed to study the factors related to health care behavior of police officers in the police station, Muang District, Surin Province. The samples consisted of 146 policemen. Data were collected by using questionnaire and analyzed by using statistics of percentage, mean, max, min, standard deviation, Pearson's Product moment correlation coefficient and Chi-square.

The results found that most of the samples were male (83.6%) age between 40-50 years (51.37%), BMI between 23.5 - 28.4 (67.10%) married (67.10%), average income between 20,001-25,000 baht (42.47%) health perceived were in moderate level (47.95%), had annual health checking (87.00%), used to smoking (70.18%), alcohol drinking (82.90%), worked out (81.50%) had knowledge about health in moderate level (67.81%), the attitude towards health care were at high level ( $\bar{X} = 2.59$ ), The experiences in health care were at moderate level ( $\bar{X} = 1.87$ ). The samples had been trained about health care ( $\bar{X} = 2.69$ ), and had received in equipment and policy at moderate level ( $\bar{X} = 2.09$ ). the samples had received health information at moderate level ( $\bar{X} = 2.09$ ), had health care behaviors at moderate level ( $\bar{X} = 2.82$ ), and has stress at moderate level ( $\bar{X} = 2.56$ )

Regarding relation between personal factors and health care behaviors, it found that, gender, age, BMI, and marital status were related to health care behaviors ( $p < .01$ ) Regarding relation between predisposing factors and health care behaviors, it found that, knowledge were related to health care behaviors ( $p < .01$ ) Regarding relation between enabling, factors and health care behaviors, It found that, training was related to health care behaviors ( $p < .05$ ) Regarding relation between reinforcing factors and health care behaviors, It found that, health information received from persons and masses were related to health care behaviors ( $p < .01$ )

Keywords : Predisposing factor, Enabling Factor, Reinforcing factor, Policement

### บทนำ

การมีสุขภาพดี นับเป็นสิทธิพื้นฐานของมนุษย์ และเป็นเป้าหมายทางสังคม ที่ยอมรับกันทั่วโลกว่า ประชาชนทุกคนไม่ว่า จะมีความแตกต่างกันทางเชื้อชาติ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคมหรือความเชื่อทางด้านการเมือง ย่อมมีสิทธิคุ้มครอง ให้มี "สุขภาพดี" ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลมีสภาวะความสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกายและ

จิตใจ ซึ่งมีใช้แต่ปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น แต่มีชีวิตอยู่ในสังคมที่ดี

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามคำว่า สุขภาพ ในความหมายกว้างขึ้นว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม ตามร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2545 ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ คือ สภาวะที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย คือ ร่างกาย



ที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ ไม่มีอุบัติเหตุอันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น “สุขภาพ” จึงหมายถึง “การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกายมีความสุขจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีความสุขที่ดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขได้” นั่นเอง จะเห็นได้ว่าสุขภาพนั้น ไม่ได้มีเพียงทางกาย และทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย ดังนั้น จึงควรจะรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ เพื่อที่จะได้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นโรจน์ ไม่ติดขัด มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล (Individual Health) สุขภาพของครอบครัว (Family Health) อนามัยชุมชน (Community Health) และสุขภาพของสาธารณะ (Public Health) (กัลยารัตน์ เมธีวีรวงศ์ 2552)

ปัจจุบันสังคมของคนไทยได้รับผลกระทบจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีตามกระแสโลกาภิวัตน์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นเข้ามามีอิทธิพลในบทบาทหน้าที่การงาน การทำงานจึงเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต ถ้าหากเวลาส่วนใหญ่ของชีวิตได้อยู่กับสิ่งที่ตนเองพอใจ ชีวิตนั้นก็จะมีคุณค่าและมีความสุข ในทางกลับกันหากชีวิตของเราส่วนใหญ่ต้องผูกพันกับงานที่มีปัญหำน่าเบื่อ ไม่มีความปลอดภัย ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตนเอง ก็จักเกิดความเครียด ความกังวล ความซับซ้อนใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเอง ทั้งทางด้านสุขภาพกายสุขภาพจิตใจ รวมถึงส่งผลกระทบต่อคนอื่นและคนรอบข้าง (จำสิปตำรวจ เลขญา ชมดวง 2551)

แผนพัฒนาสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พ.ศ. 2550-2554 ตามแผนพัฒนาข้าราชการตำรวจและครอบครัว ได้ครอบคลุมการปฏิบัติไว้ 4 ด้าน คือด้านสุขภาพร่างกาย ด้านความคิด ด้านจิตใจ และด้านสวัสดิการ และมีการจัด

โครงการหลายโครงการ เช่น โครงการอบรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และพละนาถัย โครงการจัดหาอุปกรณ์ และห้องออกกำลังกาย โครงการส่งเสริมการแข่งขันกีฬา โครงการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และกำหนดให้ทุกหน่วยจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้กับข้าราชการตำรวจอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง หรือทุกๆ 6 เดือน เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจในหน่วยงานและครอบครัวมาสนใจสุขภาพหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอซึ่งจะเกิดประโยชน์ ทั้งต่อสุขภาพและความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ราชการอย่างเต็มกำลังความสามารถ และเกิดประโยชน์สูงสุดและเป็นกำลังการขับเคลื่อนตามแผนพัฒนาสำนักงานตำรวจแห่งชาติ (กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 2556)

ตำรวจมีความสำคัญต่อสังคมและกระบวนการยุติธรรม คือการบำบัดทุกข์ บำรุงสุข ให้แก่ประชาชนในสังคม และมีหน้าที่ควบคุมสังคมในฐานะผู้รักษากฎหมาย ซึ่งหมายถึงการบังคับใช้กฎหมายเพื่อคุ้มครองสังคมด้วยยุทธวิธีต่างๆ ในการป้องกันปราบปรามอาชญากรรม อาชีพข้าราชการตำรวจเป็นอาชีพหนึ่งที่มีภาระงานมาก ต้องทำงานอย่างเหน็ดเหนื่อยส่งผลให้ข้าราชการตำรวจไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตนเอง เช่น ไม่มีเวลาออกกำลังกาย รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา มีความเครียดในการทำงาน ต้องอยู่กับมลพิษอยู่ทุกๆ วัน จึงมีความเสี่ยงในการเกิดโรคจากการทำงานสูง ไม่ว่าจะเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ จากการสูดดมควันพิษ หรือก๊าซไม่ดีจากควันรถยนต์ บางพื้นที่มีมลพิษทางเสียงสูง เสียงดังจากแตรรถยนต์อาจทำให้เกิดอาการโรคหูตึง โรคคอเลสเทอรอลในเลือดสูงจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันในปริมาณมาก โรคความดันโลหิตสูงจากการรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โรคเบาหวานจากการรับประทานอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลในปริมาณมาก โรคเครียดจากภาระงาน ครอบครัวและค่าใช้จ่าย เป็นต้น

ตำรวจเป็นวิชาชีพที่ให้บริการประชาชนตลอด 24 ชั่วโมงต่อวัน ลักษณะงานเป็นผัดเปลี่ยนเวรในการทำงาน ทำให้การพักผ่อนนอนหลับไม่เป็นเวลา บางส่วนต้องสัมผัสมลภาวะและสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง พบกับผู้ใช้บริการ

ที่หลากหลาย และชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดความเครียดแล้วยังส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ Violanti และคณะ ได้ทำการศึกษาตำรวจในมลรัฐนิวยอร์ก จำนวน 100 คน พบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับคนทั่วไปในวัยเดียวกัน พบว่า ตำรวจจะมีค่า BMI สูงกว่า (ค่า BMI 29.8 กก/ม<sup>2</sup>) Ramey ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเกิดโรคหัวใจ ปัจจัยเสี่ยงกับการเกิดโรคหัวใจรวมทั้งความเครียดและการรับรู้ภาวะสุขภาพในตำรวจชายจาก 9 มลรัฐในสหรัฐอเมริกา จำนวน 2,818 คน เปรียบเทียบกับผู้ชายทั่วไปในมลรัฐเดียวกันที่มีปัจจัยเสี่ยงจำนวน 9,650 คน และที่เป็นโรคหัวใจจำนวน 3,147 คน ผลการศึกษา พบว่า ตำรวจมีอุบัติการณ์การเกิดคอเลสเตอรอลสูง มีน้ำหนักเกิน และสูบบุหรี่ มากกว่าประชาชนทั่วไป และการรับรู้ภาวะเครียด ระยะเวลาในการรับราชการตำรวจ และความดันโลหิตสูงเป็นตัวแปรสำคัญในการทำนายการเกิดโรคหัวใจ แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มตำรวจส่วนใหญ่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพตนเองในระดับดีถึงดีมาก (ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และคณะ 2554)

การศึกษาเชิงสำรวจในตำรวจโตรอนโต ประเทศแคนาดา จำนวน 2,110 คนพบว่า ร้อยละ 87 มีพฤติกรรม การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ร้อยละ 65 มีน้ำหนักเกิน ในขณะที่ร้อยละ 44 รายงานว่ามีความสมบูรณ์ของร่างกายไม่เต็มที่ (unhealthy fitness) ร้อยละ 9 รับรู้ว่าตนเองมีรอบเอวเกินค่าปกติ มีเพียงร้อยละ 10 ที่รับรู้ว่าการตีสุราของตนเองไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ และร้อยละ 11 ยอมรับว่าตนเองสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังพบว่า โดยทั่วไปตำรวจจะถูกคาดหวังว่าเป็นผู้มีความแข็งแกร่งของร่างกายสามารถวิ่งไล่จับผู้ร้ายได้ แต่ในความเป็นจริงตำรวจไม่มีกิจกรรมเช่นนี้เป็นประจำ ในขณะที่บางส่วนอยู่ในสำนักงานเป็นส่วนใหญ่ (ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และคณะ 2554)

ผลการตรวจสุขภาพประจำปีของตำรวจส่วนใหญ่ จะพบว่าเป็น “โรคอ้วน” ซึ่งก่อให้เกิดโรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ทั้ง 3 โรคนี้ ถ้ารวมกันจะเรียกว่า “Metabolic Syndrome” และนอกจากนี้ จากผลการสำรวจยัง พบว่า “โรคเครียด” เป็นโรคที่ติดอันดับ 1 ใน 5 ของโรคที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยทั่วประเทศ

(จงเจตน์ อวเจนพงษ์คนแพทย์ 2554)

ผลการตรวจสอบสุขภาพข้าราชการตำรวจและลูกจ้างประจำทั่วประเทศ ระหว่างปี พ.ศ. 2549-2550 จำนวนทั้งสิ้น 108,763 คน พบความผิดปกติ จำนวน 79,558 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 73.15 แบ่งเป็นตำรวจชั้นสัญญาบัตร 5,934 คน ชั้นประทวน 42,898 คน ลูกจ้างประจำ 265 คน และไม่ระบุตำแหน่ง 57,666 คน ส่วนใหญ่ในจำนวนนี้เป็นกำลังพลของ บข.ภ.3 คิดเป็นร้อยละ 12.32 รองลงมาเป็น บข.ภ.4 คิดเป็นร้อยละ 9.54 โดยผู้ที่มีผลการตรวจผิดปกติ ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 36 ปีขึ้นไป สำหรับภาวะโรคที่ตรวจพบความผิดปกติ 10 อันดับแรก ได้แก่ ไขมันในเลือดสูง 33,876 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 32.80 น้ำหนักเกินมาตรฐาน 11,131 คน คิดเป็นร้อยละ 10.78 ความดันโลหิตสูง 9,957 คน คิดเป็นร้อยละ 9.64 โรคอ้วน 5,379 คน คิดเป็นร้อยละ 5.21 เบาหวาน 5,089 คน คิดเป็นร้อยละ 4.93 น้ำตาลในเลือดสูง 4,971 คน คิดเป็นร้อยละ 4.81 กรดยูริกในเลือดสูง 3,351 คน คิดเป็นร้อยละ 3.24 โลหิตจาง 2,511 คน คิดเป็นร้อยละ 2.43 ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง 1,218 คน คิดเป็นร้อยละ 1.18 การทำงานของตับผิดปกติ 1,193 คน คิดเป็นร้อยละ 1.16 (ศูนย์รักษาสุขภาพข้าราชการตำรวจ 2551)

รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี สังกัด สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์มีข้าราชการตำรวจที่ตรวจทั้งหมด จำนวน 230 ผลการตรวจพบว่าผิดปกติ 225 คน คิดเป็นร้อยละ 97.00 ผลการตรวจที่พบว่าปกติ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 โรคที่ตรวจพบเป็นอันดับแรก คือ ไขมันในเลือดผิดปกติ จำนวน 183 คน คิดเป็น ร้อยละ 79.00 น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 77.00 น้ำตาลในเลือดสูง 95 คน คิดเป็นร้อยละ 42 ผลการตรวจเม็ดเลือดผิดปกติ 91 คน คิดเป็นร้อยละ 39.00 กรดยูริก (เก๊าท์) สูง 84 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 นอกจากนี้ยังพบว่าข้าราชการตำรวจสูบบุหรี่ 57 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 พบว่าตีสุรา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 (ศูนย์รักษาสุขภาพข้าราชการตำรวจ 2555)

จากปัญหาดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงสนใจในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจในสถานีภูธร อำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์ เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนและกำหนดพฤติกรรมการพัฒนาสุขภาพของข้าราชการตำรวจ อันจะนำไปสู่สุขภาพของข้าราชการตำรวจไทยที่แข็งแรงและเข้มแข็งนำความเจริญมาสู่ประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

#### วัตถุประสงค์ทั่วไป

1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจในสถานีภูธรอำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์

#### วัตถุประสงค์เฉพาะ

1) เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจในสถานีภูธรอำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์

2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจภูธรอำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์

3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรอำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์

### ขอบเขตการวิจัย

#### ขอบด้านประชากร

1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือ ข้าราชการตำรวจที่กำลังปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจภูธรอำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์ จำนวนทั้งหมด 230 คน

2) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ข้าราชการตำรวจที่กำลังปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจภูธรอำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 146 คนโดยการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973: 580-581) โดยกำหนดความคลาดเคลื่อนเท่ากับ .05

### ขอบเขตด้านเนื้อหา

#### 1) ตัวแปรต้น ประกอบด้วย

- ปัจจัยนำ คือ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง และทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพ

- ปัจจัยเอื้อ คือ ประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเอง การได้รับการอบรม และอุปกรณ์การดูแลสุขภาพ

- ปัจจัยเสริม คือ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว บุคลากรทางสาธารณสุข และการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆหรือการรณรงค์

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจภูธรอำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (survey research) โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด ชนิดแบบเลือกตอบ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์โดยใช้หลักทางสถิติ โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจภูธร อำเภอมืองจังหวัดสุรินทร์ ใช้สถิติเชิงสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ใช้ในการพรรณนาข้อมูลปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง และแบบวัดความเครียด โดยนำเสนอในรูปแบบตารางแสดงร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าสูงสุด (Maximum) และค่าต่ำสุด (Minimum) สถิติวิเคราะห์ (Analytical statistic) ใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product - moment correlation coefficient) ที่ และ ไคสแควร์ (Chi-Square) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจ

### สรุปผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป พบว่า ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 83.6 อายุระหว่าง 40-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 51.37 ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 23.5-28.4 คิดเป็นร้อยละ 67.10 สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 67.10 รายได้เฉลี่ยอยู่ระหว่าง 20,001-25,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.47

2. การวิเคราะห์การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.95 มีการตรวจสุขภาพประจำปี คิดเป็นร้อยละ 87.00 การสูบบุหรี่ พบว่า ไม่เคยสูบ คิดเป็นร้อยละ 60.96 ความสม่ำเสมอของการสูบบุหรี่ พบว่าเคยสูบบ้าง 70.18 สาเหตุที่เริ่มสูบบุหรี่ พบว่า อยากรทดลองสูบ ร้อยละ 59.70 อัตราการสูบบุหรี่ พบว่า มีอัตราการสูบทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 36.90 ปริมาณการสูบบุหรี่ มากกว่า 6 มวล/วัน คิดเป็นร้อยละ 33.30 โอกาสในการสูบบุหรี่ พบว่า จะสูบเมื่อไปสังสรรค์กับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 29.80 สถานที่ที่มักจะสูบบุหรี่ พบว่า จะสูบทุกที่ๆ มีโอกาส คิดเป็นร้อยละ 35.10 ยี่ห้อบุหรี่ในประเทศที่สูบมากที่สุด คือ ยี่ห้อสายฝน คิดเป็นร้อยละ 29.18 การเลิกสูบบุหรี่ พบว่า เลิกสูบบุหรี่ได้ คิดเป็นร้อยละ 70.20 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 82.90 ความสม่ำเสมอของการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่าเคยดื่มบ้าง 59.58 โอกาสในการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า ดื่มเพื่อความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 30.60 ชนิดของแอลกอฮอล์ที่ดื่ม คือ เหล้า คิดเป็นร้อยละ 56.20 สถานที่ที่มักจะดื่มแอลกอฮอล์จะดื่มในร้านอาหาร คิดเป็นร้อยละ 38.80 บุคคลที่จะดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วยคือเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 55.30 แนวโน้มการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ในอนาคต พบว่า เลิกได้ คิดเป็นร้อยละ 52.00 การออกกำลังกาย พบว่า ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.50 กิจกรรมที่ออกกำลังกาย พบว่า วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 58.90 กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 53.80 การออกกำลังกาย พบว่า จะออกประมาณ 1-2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 49.60 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที/ครั้ง

คิดเป็นร้อยละ 54.60 ระยะเวลาในการออกกำลังกายพบว่า จะใช้เวลา 15.01-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 51.30

3. การวิเคราะห์ความรู้เรื่องสุขภาพ พบว่า ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ มีความรู้เรื่องสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 15.05 โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 67.81 มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

4. การวิเคราะห์ทัศนคติการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ มีทัศนคติการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.59 โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 55.00 มีทัศนคติอยู่ในระดับมาก

5. การวิเคราะห์ประสบการณ์การดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ มีประสบการณ์การดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 1.87 โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 50.00 มีประสบการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง

6. การวิเคราะห์เกี่ยวกับการได้รับการอบรม พบว่า ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ได้รับการอบรมอยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.69 โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 81.50 มีการได้รับการอบรม ในระดับมาก

7. อุปกรณ์และนโยบาย พบว่า ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ได้รับอุปกรณ์และนโยบาย อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.09 โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 56.15 มีอุปกรณ์และนโยบาย ในระดับปานกลาง

8. การวิเคราะห์เกี่ยวกับการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ พบว่า ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.22 โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 56.16 ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ในระดับปานกลาง

9. การวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ

อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.82 โดยส่วนใหญ่ ร้อยละ 49.30 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับ ปานกลาง ซึ่งพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ประชากร ตำรวจมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในด้าน การรับ ประทานอาหาร ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมให้สะอาดและ น่าอยู่ ด้านการป้องกันตนเองจากโรคและอุบัติเหตุ ด้านการ หลีกเลี่ยงจากอบายมุข ด้านการออกกำลังกาย และด้านการ พักผ่อนและทำจิตใจให้สงบ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่า เฉลี่ยเท่ากับ 3.38 , 3.29 , 3.07 , 2.95 , 2.86 , 2.63 , 2.30 ตามลำดับ และมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในด้านการ จัดการกับความเครียด อยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.30

10. การวิเคราะห์ความเครียด พบว่า ประชากร ตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัด สุรินทร์ มีความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย อยู่ที่ 2.56 โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 43.80 มีความเครียดใน ระดับปานกลาง

11. การหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า เพศ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย สถานภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ของข้าราชการตำรวจในสถานี ตำรวจภูธรอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่า ไคสแควร์ เท่ากับ 14.736 , 137.688 , 483.009 และ 32.256 ตามลำดับ โดย รายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง

12. การหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับ พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ความรู้ และ ทักษะคนดี มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เท่ากับ (-).318 และ .356 ตามลำดับ

13. การหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ กับ พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า การได้รับการ อบรม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เท่ากับ .201 โดยอุปกรณ์และนโยบาย และ

ประสบการณ์การดูแลสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง

14. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า การได้รับการสนับสนุนทาง สังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สห สัมพันธ์เท่ากับ .492 โดยการได้รับข้อมูลข่าวสารด้าน สุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ตนเอง

### อภิปรายผลวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายตาม วัตถุประสงค์ ของการวิจัยดังกล่าวได้ต่อไปนี้

1. เพศ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมดูแลสุขภาพของข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติ หน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ โดยเพศ ชายมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองมากกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับการศึกษาของฤทัยชนก กุลสืบ และคณะ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน ตำบลห้วยกระเจา อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี ทั้งนี้อธิบายได้ว่า ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะในสังคมไทย เพศชายถูกกำหนดให้เป็นผู้นำครอบครัวและในสังคมทั่วไป เมื่อเกิดความเจ็บป่วยย่อมกระทบต่อบทบาทรับผิดชอบ ถ้าหัวหน้าครอบครัวเจ็บป่วยบ่อยครั้งหรือมีการดูแลสุขภาพ ตนเองไม่ดีแล้วจะส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวเดือดร้อนไป ด้วย

2. อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจ อำเภอ เมืองจังหวัดสุรินทร์ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า ประชากรตำรวจใน จังหวัดสุรินทร์ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 42.43 ปี ถือว่าเป็นวัย ผู้ใหญ่มีความสามารถในการดูแลตนเอง มีระยะการพัฒนา ด้านสุขภาพและประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต พฤติกรรม การดูแลสุขภาพจึงสั่งสมมาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ สอดคล้องกับการศึกษาของอรุณ อบอุ่น (2548:69-88) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ของประชาชนในเขตตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัด

ราชบุรี ภายใต้โครงการพฤติกรรมสุขภาพถ้วนหน้าพบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของประชาชนและสอดคล้องกับอุษณี แสงสุข (2546:88-89) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการครูมัธยมศึกษา สังกัด สำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของ ข้าราชการครูมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดอุบลราชธานีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของข้าราชการตำรวจ โดยบุคคลที่มี สถานภาพสมรสคู่จะมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง สูงที่สุด เนื่องจากบุคคลที่มีสถานภาพสมรสคู่ มีการเอาใจ ใส่ ดูแล ให้ความรัก การช่วยเหลือจากสามีหรือภรรยาที่เป็น บุคคลใกล้ชิด สิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความมั่นคงทาง อารมณ์และลดความเครียดและมีการปฏิบัติหรือกระทำ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ ดี สอดคล้องกับการศึกษาของอุตมศักดิ์ แสงวนิช (2547:79) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์ พบว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ของบุคลากรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่สอดคล้องกับ อรุณ ออบเชย (2548:96-97) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ของประชาชนในเขตตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัด ราชบุรี ภายใต้โครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้า ผลการวิจัย พบว่า สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน

4. ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถาน ที่ ตำรวจ อำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การที่ ข้าราชการมีดัชนีมวลกายที่สูงนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากการ บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย การ จัดการกับความเครียดไม่เหมาะสม เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ ข้าราชการตำรวจที่มีค่าดัชนีมวลกายสูงควรที่จะให้ความสำคัญกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง และในขณะที่

เดียวกันข้าราชการตำรวจที่มีค่าดัชนีมวลกายที่ต่ำก็ควรให้ ความสำคัญกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพเช่นกัน ทั้งนี้เพื่อให้ ข้าราชการตำรวจมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้นเอง

5. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพเป็น ปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ของข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถาน ตำรวจ อำเภอ เมือง จังหวัดสุรินทร์ และมีความสัมพันธ์ทางลบ อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อธิบายได้ว่า อาจเป็น เพราะข้าราชการตำรวจส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองในระดับสูงอยู่แล้ว จึงน่าจะนำความรู้ที่มีไป ส่งเสริม หรือผลักดันให้ตนเองเกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ตามไปด้วย แต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสูงก็อาจไม่ยอมปฏิบัติตามความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องก็ได้ เนื่องจากมีสาเหตุไม่ อำนวย หรือต้องการปฏิบัติตามความต้องการของตนเอง สอดคล้องกับการวิจัยของผ่อง อนันตยศ (2545:67-87) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของครูประถมศึกษา สังกัดเทศบาลจังหวัดนนทบุรี ผลการ วิจัยพบว่าความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ มีความ สัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดเทศบาลจังหวัดนนทบุรี สอดคล้องกับ อรุณ ออบเชย (2548:93) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตตำบลบางแพ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ภายใต้โครงการประกัน สุขภาพถ้วนหน้า ผลการวิจัยพบว่าความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และสอดคล้องกับผล การวิจัยของสมศิริชัยสิริ (2549:107) ได้ศึกษาปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของกำลัง พลกรมยุทธโยธาทหารบก กรุงเทพมหานคร พบว่าความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

6. ทศนคติต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ก็ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ผลการศึกษาพบว่า ทศนคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของ



ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อธิบายได้ว่า หากความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกที่ถูกต้องในเรื่อง การดูแลสุขภาพแล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของกัลยา ภูระนาม (2555:110-111) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลในการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจภูธรในจังหวัดศรีสะเกษ พบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาติ จรรยาศิริ (2541:55) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและปัจจัยส่วนบุคคลกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีสุรนารี พบว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความต้องการการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

7. จากการศึกษาปัจจัยเอื้อ พบว่า การได้รับการอบรมเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ สอดคล้องกับการศึกษาของอาทร อุคติ และคณะ (2551) ทั้งนี้อธิบายได้ว่าข้าราชการตำรวจที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมนั้น จำเป็นต้องได้รับการฝึกอบรมความรู้ทางด้านสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง เพราะการฝึกอบรมเป็นกระบวนการในอันที่จะทำให้ข้าราชการตำรวจที่เข้ารับการอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความชำนาญเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนกระทั่งผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์การอบรมนั้นๆ

8. จากการศึกษาปัจจัยเสริม พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ การที่ข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองจังหวัดสุรินทร์ จะมีสุขภาพที่ดีนั้น มาจากการได้รับคำปรึกษาจากบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนรอบข้าง รวมถึง

โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต การรณรงค์ทางด้านสุขภาพที่เหมาะสมและถูกต้องอาจมีผลทำให้เกิดพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมได้ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษณา วงศ์วิลาชัย (2547:98-99) ได้ศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในชุมชนดอนเมือง พบว่าข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองส่วนใหญ่จากโทรทัศน์เป็นประจำร้อยละ 62.3 รองลงมาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากวิทยุเป็นประจำร้อยละ 40.1 และส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ร้อยละ 52.6 แสดงว่าการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง สอดคล้องกับผลการศึกษาของสมศิริ ธัญญสิริ (2549:108) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของกำลังพลกรมยุทธโยธาทหารบก กรุงเทพมหานคร พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของกำลังพลกรมยุทธโยธาทหารบก กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender (1987:396)ซึ่งกล่าวว่า การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนทางด้านจิตใจ อารมณ์ ข่าวสาร คำแนะนำ ซึ่งจำทำให้บุคคลสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม และ สอดคล้องกับ อุดม สารมุล (2550: 83) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของลูกจ้างโรงพยาบาล จิตเวช ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของลูกจ้างโรงพยาบาล จิตเวช ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. จากการศึกษา พบว่า การได้รับอุปกรณ์และนโยบายการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น

หน่วยงานจึงควรมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ สำหรับการดูแลสุขภาพ และส่งเสริมนโยบายการดูแลสุขภาพให้เพียงพอและต่อเนื่อง เช่น จัดสรรงบประมาณสนับสนุนซื้ออุปกรณ์การดูแลสุขภาพ ( เครื่องยกน้ำหนัก เครื่องวิ่ง ฟุตบอล ตะกร้อ) งบประมาณการทัศนศึกษา และอุปกรณ์การป้องกันตนเองจากฝุ่นและอันตรายเมื่อปฏิบัติงาน เช่น ผ้าปิดจมูก เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกให้ข้าราชการตำรวจในการดูแลสุขภาพตนเอง

2. จากการศึกษา พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง จึงควรส่งเสริมข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพให้มากขึ้น เช่น การกระตุ้นเตือนจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน บุคลากรทางด้านสาธารณสุข เกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมถึงคำแนะนำทางด้านสุขภาพที่ดี เมื่อมีปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เจ็บป่วย ความเครียด วิตกกังวล และควรมีการพูดคุย ข้อมูลข่าวสารอันตรายจากอภยมุขจากแอลกอฮอล์ บุหรี่ การรับประทานอาหารที่ไม่มีไขมัน น้ำตาล และอาหารรสจัด เพื่อให้เห็นถึงอันตรายจากสารต่างๆเหล่านั้นและระมัดระวังในการรับประทานมากขึ้น

3. จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ข้าราชการตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานีตำรวจอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ มีพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น จึงควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านการรับประทานอาหาร เช่น ไม่รับประทานอาหารตามใจปาก เช่น อาหารติดมัน อาหารหวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เพราะเห็นว่าอร่อยเท่านั้น ควรรับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพให้มากขึ้น ควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ด้านการออกกำลังกายควรหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำและต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งเพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง มากขึ้น ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมโดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการนำขนม น้ำ มารับประทานในโต๊ะทำงาน ควรมีการรับประทานอาหารเช้าให้เรียบร้อยก่อนเข้าทำงาน ด้านการผ่อนคลายความเครียดควรทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น ไปวัด ทำบุญ ตักบาตร รวมถึงลดกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

ที่ไม่สร้างสรรค์ เช่น เที่ยวผับ บาร์ เวลามีปัญหาต้องปรึกษาแพทย์หรือผู้ที่ไว้วางใจ เมื่อข้าราชการตำรวจมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีแล้ว ก็ปลอดภัยจากโรคร้ายต่างๆ ได้

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันออกไป เพื่อศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพ

2. ควรมีการเก็บข้อมูลเชิงลึกในลักษณะการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสังเกตและสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้เข้าใจสาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลได้อย่างลึกซึ้ง

3. นำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในวิจัยเพื่อการพัฒนารูปแบบทักษะการดูแลสุขภาพในข้าราชการตำรวจในสถานีตำรวจ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

#### กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หลายแห่งซึ่งมีอาจกล่าวได้ทั้งหมด ผู้ศึกษาจึงใคร่ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมพล ต้นสกุล ดร.นิพนธ์ มานะสถิตพงษ์ และดร.พิชญ์ อภิสมภารโยธิน ที่กรุณาเป็นที่ปรึกษาสารนิพนธ์ และให้ความกรุณาเมตตา ดูแลเอาใจใส่ ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ และตรวจสอบแก้ไข เพื่อให้สารนิพนธ์สมบูรณ์ที่สุดตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษา

#### เอกสารอ้างอิง

กัลยา กุระนาม.(2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการสร้าง

เสริมสุขภาพของข้าราชการ ตำรวจภูธร.

ในจังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์.สาธาณสุข

ศาสตรมหาบัณฑิต.สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

กัลยารัตน์ เมธีวีรวงศ์.(2552). ความหมายของคำว่า

“สุขภาพ” สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2557.

จาก <http://www.thaigoodview.com/>

node/43633

- กองกำกับการตำรวจตระเวนชายแดนที่ 14.  
(2556). โครงการอบรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ  
พลานามัยข้าราชการตำรวจและครอบครัว.  
สืบค้นเมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2557.  
จาก [http://www.bpp14.go.th/management/  
project\\_pp14.html](http://www.bpp14.go.th/management/project_pp14.html)
- กฤษฎา วงศ์วิลาสชัย.(2547).พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ  
ตนเองของประชาชนชุมชนดอนเมือง.  
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
- จำสืบทำรวจเจษฎา ชมดวง.(2552). คุณภาพชีวิตการ  
ทำงานของข้าราชการตำรวจในสังกัด  
กองบังคับการตำรวจทางหลวง  
สำนักงานตำรวจแห่งชาติ.  
วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต
- พล.ต.ท.จเจตน์ อวเจนพงษ์.(2554).เปลี่ยนพฤติกรรม  
สุขภาพ หมอตำรวจรูกโรงพัก. สืบค้นเมื่อ  
2 กุมภาพันธ์ 2557. จาก [http://www.oknation.  
net/blog/print.php?id=684379](http://www.oknation.net/blog/print.php?id=684379)
- ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ และคณะ. (2554). ปัจจัยที่มี  
อิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของ  
ตำรวจไทย.วารสารคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ตำรวจไทย. (2557). ความเครียด และการฆ่าตัวตาย  
ของตำรวจ.สืบค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม2557  
จาก [http://thaicop.blogspot.Com/2013/09/  
blog-post\\_23.html](http://thaicop.blogspot.Com/2013/09/blog-post_23.html).
- .....(2551).พบตำรวจไทยอมโรคกว่า70%.  
สืบค้นเมื่อ 2 กุมภาพันธ์ 2557. จาก [http://tnews.  
teenee.com/etc/20588.html](http://tnews.teenee.com/etc/20588.html)
- บุญชม ศรีสะอาด.(2545). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่7).  
กรุงเทพฯ:สุวีริยาสาส์น.
- ปริมประภา ก้อนแก้ว และคณะ.(2554). ปัจจัยทำนาย  
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการ  
ตำรวจที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ.
- วารสารการพยาบาลและสุขภาพ ปีที่ 5  
ฉบับที่ 3 มหาวิทยาลัยนครสวรรค์  
ผ่อง อนันตริยเวช.(2545).ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม  
การส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา  
สังกัดเทศบาลจังหวัดนนทบุรี.วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุศึกษา  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- พิเชฐ เจริญเกษ.(2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม  
การส่งเสริมสุขภาพของครุมัธยมศึกษาสังกัด  
สำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดนครนายก.  
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุศึกษา  
มหาวิทยาลัยมหิดล
- ไพโรจน์ พรหมพันใจ.(2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ  
พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของคนโรงงาน  
อุตสาหกรรมจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)  
สาขาสุศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล
- มนัสศรี ไพบูลย์ศิริ.(2545).ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม  
การส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุข  
ประจำหมู่บ้านเขตเมือง จังหวัดปทุมธานี.  
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
สาขาสุศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วารินทร์ ปุยทอง.(2547).ปัจจัยที่ส่วนผลต่อพฤติกรรมการ  
ส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขต  
องค์การบริหารส่วนตำบลวังด้ง อำเภอเมือง  
จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาสุศึกษา  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศูนย์วิจัยสุขภาพข้าราชการตำรวจ. (2555). รายงานผล  
การตรวจสุขภาพประจำปี 2555 ข้าราชการ  
ตำรวจ สังกัดสถานีตำรวจภูธร อำเภอเมือง  
จังหวัดสุรินทร์. โรงพยาบาลตำรวจ  
กรุงเทพมหานคร

- สุชาติ จรรยาศิริ. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการ  
ออกกำลังกายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและปัจจัย  
ส่วนบุคคลกับความต้องการการออกกำลังกายของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- สมสิริ ัญญสิริ.(2549).ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ  
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของกำลังพล  
กรมยุทธศาสตร์โยธาทหารบก กรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาสุขศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุดม สารีมูล.(2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ  
สร้างเสริมสุขภาพของลูกจ้าง โรงพยาบาลจิตเวช  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์สาธารณสุข  
ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- อุดมศักดิ์ แสงวงษ์. (2546).ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีความ  
สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของ  
บุคลากรโรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์.วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อรุณ อบเชย.(2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม  
การดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนในเขตตำบล  
บางแพ จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อาธร อุกติ.(2551).ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ  
สร้างเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน  
จังหวัดสตูล. สงขลา นครินทร์เวชสาร.
- อุษณี แสงสุข.(2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม  
การสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการครู  
มัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัด  
อุบลราชธานี.วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฤทัยชนก กุลสืบ และคณะ.(2550). พฤติกรรมการดูแล  
สุขภาพตนเองของประชาชนในตำบลห้วยกระเจา  
อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี.
- โปรแกรมวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์  
และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม  
Vjolanti JM, Burchfiel CM, Miller DB, Andrew ME,  
Dorn J, Wactawski-Wende J, et al.  
The Buffalo Cardio-Metabolic Occupational  
Police Stress (BCOPS) Pilot Study:Methods  
and Participant Characteristics. Annu  
Epidemiol 2006;16:148-56
- Ramey SL. Cardiovascular disease risk factors and  
the perception of general health among  
male law enforcement officers:Encouraging  
behavioralchange.AAOHN J. 2003;51(5):  
219-26