ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

Factors related to Health Literacy (HL)and Health Behavior (HB) of Public Health Volunteers in Khuan Pring Subdistrict, Mueang Trang District, Trang Province

นางสาวนงนุช ข่ายม่าน

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

Sodagreen2556@gmail.com

08-7626-8373

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและระดับพฤติกรรมสุขภาพ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล ความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง จำนวน 124 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ของกองสุขศึกษา ปี 2566 วิเคราะห์ข้อมูล หาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ โดยใช้ค่าสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 79.00 มีอายุอยู่ในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ50.00 สถานภาพสมรสร้อยละ67.70 ระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 54.00 ระยะเวลาในการปฏิบัติงานอยู่ในช่วง 10-20 ปีร้อยละ44.00 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ55.60 ดัชนีมวลกายสูงกว่าปกติร้อยละ72.60 มีรายได้เฉลี่ย 5,590 บาทต่อเดือน ความรอบรู้ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับสูง ($\bar{x}$ =3.80,SD =0.59) และพฤติกรรมการสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =4.14,SD =0.43) ข้อมูลส่วนบุคคล เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน โรคประจำตัว และรายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ แต่ในส่วนของดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ,พฤติกรรมสุขภาพ,อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

Abstract

This is a descriptive research study aimed at examining personal information, levels of health literacy, and health behaviors, as well as investigating the relationship between personal information, health literacy, and health behaviors among Public Health Volunteers in Khuan Pring Subdistrict, Mueang Trang District, Trang Province. The sample consisted of 124 VHVs. The research instrument used was an assessment form measuring health literacy and health behaviors of the general population. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient. The level of statistical significance was set at 0.05.

The research findings revealed that 79.00% of the participants were female, and 50.00% were aged 60 years and older. The majority were married and had attained primary education (54.00%). Most had been working for 10–20 years, and 55.60% reported having no chronic diseases. The average monthly income was 5,590 Baht. Their body mass index (BMI) was higher than normal. Health literacy was at a high level ($\overline{x}$ = 3.80, SD = 0.59), while health behavior was at a moderate level ($\overline{x}$ = 4.14, SD = 0.43).Personal factors such as gender, age, marital status, educational level, length of work experience, presence of chronic diseases, and income were not significantly associated with health behavior. However, BMI and health literacy were significantly associated with health behavior among Pulic health volunteers in Khuan Pring Subdistrict, Mueang Trang District, Trang Province, at the 0.01 level of statistical significance.

Key words : Health Literacy , Health Behavior Public Health Volunteers

บทนำ

แผนยุทธศาสตร์การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อที่สอดคล้องกับเป้าหมายยุทธศาสตร์ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561- 2580)[1] มุ่งเน้นพัฒนาคนและสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องโรคไม่ติดต่อเพื่อให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพดูแลตนเองได้ รวมถึงพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายในการดูแลให้ประชาชนมีภาวะสุขภาพที่ดีในทุกกลุ่มวัย[2] และแผนปฏิบัติราชการของกระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้มีการพัฒนาระบบบริการและ บริหารจัดการด้านสุขภาพในทุกระดับให้ครอบคลุมทุกมิติ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษา การฟื้นฟูสภาพ รวมทั้งการจัดการและลดความเสี่ยงจากภัยคุกคามที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ พัฒนาระบบการดูแลสุขภาพ แบบครบวงจรอย่างไร้รอยต่อ (Seamless comprehensive Health Care) เพื่อประชาชนสุขภาพดีลดเสี่ยง ลดป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่ป้องกันได้ ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถจัดการตนเอง ครอบครัวและชุมชนได้

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy: HL) เป็นเสมือนกุญแจสู่ผลลัพธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviors :HB) ให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี[3] การพัฒนาและเสริมสร้างให้บุคลลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถระดับบุคคล ในการรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน ให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทักษะในการจัดการตนเอง จนสามารถสื่อสารและโน้มน้าวให้บุคลคลอื่นเข้าใจและสามารถตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่สื่อนำมาเสนอ เพื่อใช้เป็นเหตุผลในการประกอบในการตัดสินใจ ในการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น และสามารถคาดการณ์ความเสี่ยงด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ มีการควบคุมสุขภาพและปรับเปลี่ยนปัจจัยที่ส่งผลให้มีสุขภาพดีขึ้น ด้วยโมเดลความรอบรู้ด้านสุขภาพ ทั้งนี้การมีความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพ เพิ่มการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีการสื่อสาร เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพ เพิ่มการจัดการตนเอง เสริมสร้างสุขภาพสามารถรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ให้สามารถเกิดการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องได้[4] จากการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนไทย วัยทำงาน(อายุ 15 ปีขึ้นไป)[5] ในภาพรวมของประเทศ พบว่าส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ระดับดีมาก ร้อยละ 65.60 รองลงมาระดับดี ร้อยละ 19.88 ระดับพอใช้ ร้อยละ 7.33 และระดับไม่ดี ร้อยละ 7.19 ส่วนพฤติกรรมสุขภาพ ระดับดีมาก ร้อยละ 51.10 รองลงมาระดับดี ร้อยละ 30.02 ระดับพอใช้ ร้อยละ 14.75 และระดับไม่ดี ร้อยละ 4. เขตสุขภาพที่ 12 พบว่า มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ระดับดีมาก ร้อยละ 56.75 รองลงมาระดับดี ร้อยละ 20.50 ระดับพอใช้ ร้อยละ 10.50 และระดับไม่ดีร้อยละ 12.25 ส่วนพฤติกรรมสุขภาพ ระดับดีมากร้อยละ 47.50 รองลงมาระดับดีร้อยละ 31.25 ระดับพอใช้ร้อยละ 17.75 และระดับไม่ดี ร้อยละ 3.50 จังหวัดตรังพบว่า ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ระดับดีมาก ร้อยละ 68.48 รองลงมาระดับดี ร้อยละ 30.25 และระดับพอใช้ ร้อยละ 1.27 พฤติกรรมสุขภาพระดับดีมากร้อยละ 56.26รองลงมาระดับดีร้อยละ 36.81 และระดับพอใช้ร้อยละ 6.93 ในส่วนของอำเภอเมืองตรัง พบว่า ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ระดับดีมาก ร้อยละ 59.25 รองลงมาระดับดี ร้อยละ 32.47 และระดับพอใช้ ร้อยละ 8.28 ส่วนพฤติกรรมสุขภาพระดับดีมากร้อยละ 48.24 รองลงมาระดับดีร้อยละ 39.78 และระดับพอใช้ร้อยละ11.98[6]

ผู้วิจัยซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในตำบล ใช้กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เนื่องจาก อสม.เป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการขับเคลื่อนการทำงานในภาคประชาชน ตามคำขวัญ “ แก้ข่าวร้าย กระจายข่าวดี ชี้นำบริการ ประสานงานสาธารณสุข บำบัดทุกข์ประชาชน ดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดี” ตามนโยบายคนไทยทุกครอบครัว มีหมอประจำตัว 3 คน โดยหมอคนที่ 1 คือ อสม. ซึ่งมีบทบาทในการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน และพัฒนาระบบเฝ้าระวัง ป้องกัน โรคและภัยคุกคามด้านสุขภาพ อันจะส่งผลให้ประชาชนในชุมชนได้รับบริการที่มีคุณภาพ มาตรฐาน และยั่งยืน ต่อไป[7]

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและระดับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

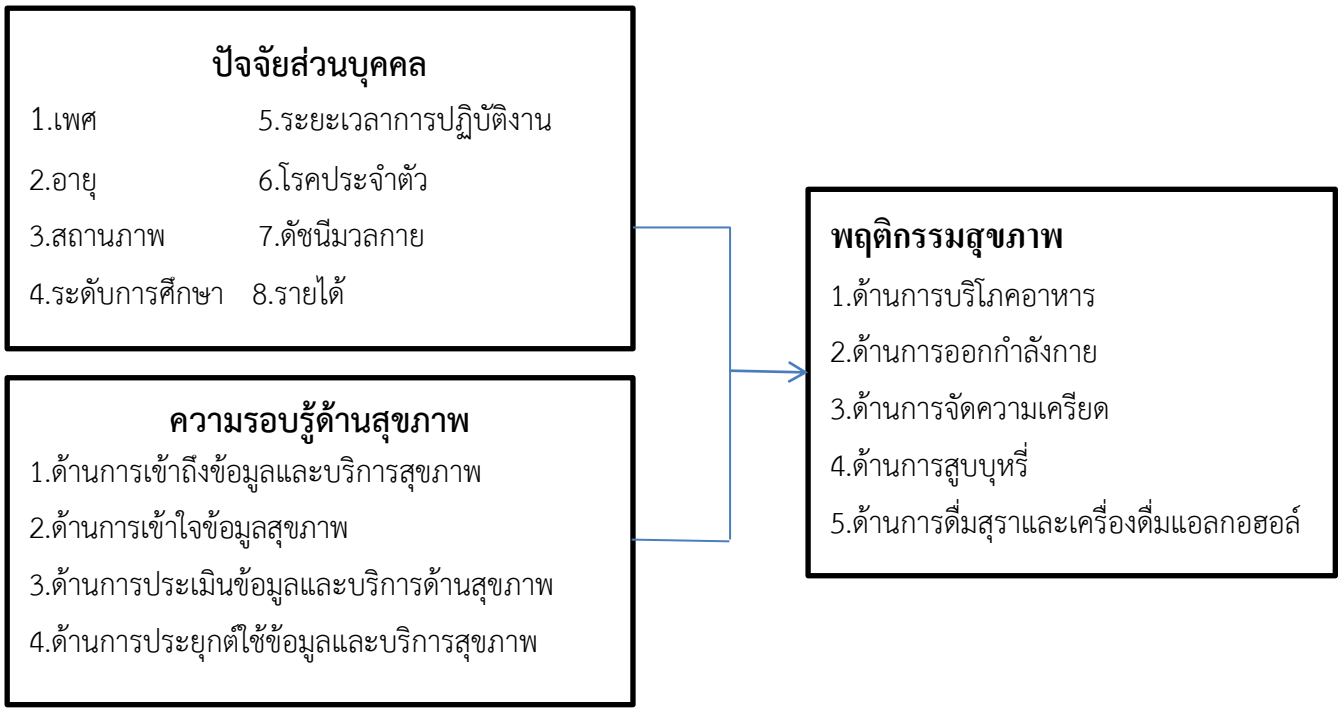
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

สมมติฐานของการศึกษา

ปัจจัยส่วนบุคคลและระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

กรอบแนวคิดการวิจัย

มีกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยประยุกต์จากแนวคิดทฤษฎีความรอบรู้ด้านสุขภาพ และแนวคิดการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ[8]

ขอบเขตด้านระยะเวลา ระยะเวลาในการทำวิจัย ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ – สิงหาคม พ.ศ.2568

วิธีการดำเนินการศึกษา

รูปแบบการวิจัย การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ในพื้นที่ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

ประชากร คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)ที่ปฏิบัติงานในตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง ทั้งหมดจำนวน 124 คน

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) จำนวน 1 ชุด โดยใช้แบบประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของกองสุขศึกษา ปี 2566 โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน โรคประจำตัว ดัชนีมวลกาย สถานภาพ และรายได้

ตอนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 4 ด้าน 16 ข้อ ดังนี้

1.ด้านทักษะการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ จำนวน 4 ข้อ

2.ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ จำนวน 4 ข้อ

3.ด้านการประเมินข้อมูลและบริการสุขภาพ จำนวน 4 ข้อ

4.ด้านการประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ จำนวน 4 ข้อ

ลักษณะแบบสอบถามทุกด้านเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) สร้างตามมาตรวัดของลิเคิร์ท (Likert) 5 ระดับ โดยให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว กำหนดให้ แต่ละข้อมี 5 ตัวเลือก ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เคยทำ	ให้คะแนน	1
ทำได้ยากมาก	ให้คะแนน	2
ทำได้ยาก	คะแนน	3
ทำได้ง่าย	ให้คะแนน	4
ทำได้ง่ายมาก	ให้คะแนน	5

ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 13 ข้อ โดยให้เลือกตอบเพียงข้อเดียว ประกอบด้วย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการสูบบุหรี่ ด้านการดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นแบบมาตรส่วนประมาณค่า (Rating Scale) สร้างตามมาตรวัดของลิเคิร์ท (Likert) 5 ระดับ ดังนี้

คำถามเชิงบวก	เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
	6-7 วัน	5
	4-5 วัน	4
	3 วัน	3
	1-2 วัน	2
	ไม่ปฏิบัติ	1
คำถามเชิงลบ	เกณฑ์การให้คะแนน	คะแนน
	6-7 วัน	1
	4-5 วัน	2
	3 วัน	3
	1-2 วัน	4
	ไม่ปฏิบัติ	5

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัย การสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา (เลขที่ SCPHYLIRB-2568/175) หลังจากได้รับการรับรอง จากคณะกรรมการจริยธรรม ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับคำชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและประโยชน์ที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับ พร้อมทั้งชี้แจงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างว่าสามารถเข้าร่วมวิจัยหรือสามารถปฏิเสธที่ไม่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น สำหรับข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บไว้เป็นความลับไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่กลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยนำเสนอในภาพรวม เพื่อใช้ประโยชน์ในการวางแผนงานต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือในช่วงเดือน มีนาคม – เมษายน พ.ศ. 2568 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1.จัดทำหนังสือราชการขอความร่วมมือประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง เพื่อขอความอนุเคราะห์การเก็บข้อมูลการทำวิจัย

2.จัดเตรียมเอกสารที่ใช้ในการวิจัย เพื่อเตรียมความพร้อมในการเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนัดหมายอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง ตามหมู่บ้าน

4. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในแบบสอบถาม พร้อมทั้งลงรหัสในแบบสอบถามและทำการวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าสูงสุด (Maximum: Max) และค่าต่ำสุด (Minimum: Min)

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) คือ สถิติทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) (r) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 แปลความหมายของความสัมพันธ์และแปลผลค่า r

ผลการวิจัย

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคล ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง (n=124)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	26	21.00
หญิง	98	79.00
อายุ		
น้อยกว่า 50 ปี	17	13.70
อายุ 51-59 ปี	45	36.30
อายุ 60 ปีขึ้นไป	62	50.00
สถานภาพ		
โสด	13	10.50
สมรส	84	67.70
หม้าย/หย่า/แยก	27	21.80

ตาราง 1 (ต่อ) จำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคล ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง (n=124)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	67	54.00
มัธยมศึกษา	24	19.40
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	21	16.90
อนุปริญญาตรี/ปวส.	7	5.60
ปริญญาตรีขึ้นไป	5	4.00
ระยะเวลาการปฏิบัติงาน		
น้อยกว่า 10 ปี	24	19.40
11-20 ปี	44	35.50
31-30 ปี	30	24.20
31 ปีขึ้นไป	26	21.00
โรคประจำตัว		
มี	55	44.40
ไม่มี	69	55.60
ดัชนีมวลกาย		
ปกติ	34	27.40
เริ่มอ้วน	60	48.40
อ้วน	30	24.20
รายได้		
2,000-9,000 บาท	102	82.30
9,001-14,999 บาท	17	13.70
15,000 บาทขึ้นไป	5	4.00

จากตาราง 1 พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง เพศหญิง ร้อยละ 79.00 และเพศชาย ร้อยละ 21.00 ตามลำดับ อายุ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 51 – 59 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.30 และอายุน้อยกว่า 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 13.70 มีอายุสูงสุด 87 ปี ต่ำสุด 34 ปี อายุเฉลี่ย 60.76 ปี ส่วนใหญ่สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 67.70 รองลงมาหม้าย/หย่า/แยก คิดเป็นร้อยละ 21.80 และ โสด คิดเป็นร้อยละ 10.50 ตามลำดับ ระดับการศึกษา ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 54.00 รองลงมาระดับมัธยมศึกษาร้อยละ 24.00 มัธยมศึกษา/ปวช.ต่ำกว่าร้อยละ 21.00 อนุปริญญา ตรี/ปวส ร้อยละ 7.00 และ ปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ5.00 ส่วนใหญ่ปฏิบัติงานระหว่าง 11 – 20 ปี ร้อยละ 35.50 รองลงมา ระหว่าง 21-30 ปี ร้อยละ 24.20มากกว่า 31 ปีขึ้นไปร้อยละ 21.00 และน้อยกว่า 10 ปี ร้อยละ 19.40 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 55.60 และมีโรคประจำตัว จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 44.40 มีดัชนีมวลกายเริ่มอ้วน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 48.40 รองลงมาดัชนีมวลกายระดับอ้วน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 24.20 และดัชนีมวลกายปกติ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 27.40 รายได้ ส่วนใหญ่ 2,000 – 9,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 82.30 รองลงมา 9,001 – 14,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 13.70 และรายได้ 15,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 4.00 รายได้สูงสุด 20,000 บาท รายได้ต่ำสุด 2,000 บาท รายได้เฉลี่ย 5,590.16 บาท

ตาราง 2 ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง (n=124)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	$\bar{x}$	SD.	ระดับ
1.ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.89	0.67	สูง
2.ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ	3.77	0.73	สูง
3.ด้านการประเมินข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ	3.61	0.85	ปานกลาง
4.ด้านการประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.93	0.67	สูง
รวม	3.80	0.59	สูง

ตาราง 2 พบว่า ในภาพรวมความรอบรู้ด้านสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง อยู่ในระดับสูง ($\bar{x}$ =3.80 ,SD=0.59) จำแนกตามรายด้าน พบว่าด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ ด้านการประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพอยู่ในระดับสูง และด้านการประเมินข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 3 ระดับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง (n=124)

พฤติกรรมสุขภาพ	$\bar{x}$	SD.	ระดับ
1.ด้านการบริโภคอาหาร	4.03	0.48	สูง
2.ด้านการออกกำลังกาย	3.45	0.89	ปานกลาง
3.ด้านการจัดการความเครียด	4.45	0.65	สูง
4.ด้านการสูบบุหรี่	4.62	0.57	สูง
5.ด้านการดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	4.70	0.62	สูง
รวม	4.14	0.43	ปานกลาง

ตาราง 3 ในภาพรวมพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง อยู่ในระดับปานกลาง($\bar{x}$ =4.14,SD=0.43) จำแนกตามรายด้าน พบว่าด้านการบริโภคอาหาร ด้านการจัดการความเครียด ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับสูง และด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมสุขภาพ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง (n=124)

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง		
	Chi-Square	p-value	ระดับความสัมพันธ์
1.เพศ	35.616	0.060	ไม่มีความสัมพันธ์
2.สถานภาพ	57.393	0.166	ไม่มีความสัมพันธ์
3.ระดับการศึกษา	84.874	0.785	ไม่มีความสัมพันธ์
4.โรคประจำตัว	20.133	0.689	ไม่มีความสัมพันธ์
5.ดัชนีมวลกาย	2528.431	0.001	มีความสัมพันธ์

อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ < 0.01

ตาราง 4 พบว่า ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ < 0.01 สำหรับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษาและโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

ตาราง 5 ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง (n=124)

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง		
	r	p-value	ระดับความสัมพันธ์
1.อายุ	0.094	0.300	ไม่มีความสัมพันธ์
2.ระยะเวลาปฏิบัติงาน	0.008	0.929	ไม่มีความสัมพันธ์
3.รายได้	0.085	0.347	ไม่มีความสัมพันธ์

ตาราง 5 พบว่า อายุ ระยะเวลาปฏิบัติงาน และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง (n=124) อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ < 0.001

ตาราง 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง		
	r	p-value	ระดับความสัมพันธ์
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	0.476**	0.001	ปานกลาง

**นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 6 พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < 0.01

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุอยู่ในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาประถมศึกษา ระยะเวลาในการปฏิบัติงานอยู่ในช่วง 10-20 ปี ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ55.60 ดัชนีมวลกายสูงกว่าปกติ มีรายได้เฉลี่ย 5,590 บาทต่อเดือน

2. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}$ =3.80,SD =0.59) และพฤติกรรมการสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =4.14, SD =0.43)

3. ข้อมูลส่วนบุคคล เพศ สถานภาพ ระดับการศึกษาและโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง แต่ในส่วนของดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

4. ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การอภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ซึ่ง อสม.ที่ปฏิบัติงานในอำเภอเมืองตรัง ส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง ในส่วนของอายุ จะจัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ ทำให้มีความง่ายต่อการปฏิบัติงาน เพราะกลุ่มนี้ถือได้ว่ามีอิทธิพลต่อชุมชน สถานภาพส่วนใหญ่สมรส การมีคู่ชีวิตจะช่วยในการดูแลให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ระดับการศึกษา ประถมศึกษา สามารถที่ อ่าน ออก เขียนได้ระยะเวลาในการปฏิบัติงานอยู่ในช่วง 10-20 ปี ซึ่งมีประสบการณ์ในการทำงาน การที่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ55.60 แสดง อสม.ค่อนข้างดูแลสุขภาพของตนเองได้ดี แต่มีดัชนีมวลกายสูงกว่าปกติ ซึ่งสอดคล้องกับกลุ่มที่มีโรคประจำตัว มีรายได้เฉลี่ย 5,590 บาทต่อเดือน

ในส่วนของความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}$ =3.80,SD =0.59) และพฤติกรรมการสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =4.14,SD =0.43) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยจุฑาภรณ์ สว่างเมฆ[8] ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้นแบบ จังหวัดกระบี่ ผลการวิจัยพบว่าระดับความรอบรู้ทางด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ระดับพฤติกรรมสุขภาพภาพรวมอยู่ในระดับดี

จากการทดสอบสมมติฐานปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ < 0.001 ยกเว้นดัชนีมวลกายที่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมสุขภาพ และความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของกัญจนา เข่งดี[9] ศึกษาการศึกษาสถานการณ์ความรอบ

รู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) เขตสุขภาพที่ 9 ปีงบประมาณ 2562 พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพของอาสาสมัครประจำครอบครัวทั้งโดยรวมและ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ และการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p value < 0.05) กับพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทาง 3 อ. 2 ส. และการศึกษาของพัชรินทร์ มณีพงศ์, วลัยพร สิงห์จุ้ย , สัญญา สุขขำ และเพชร์น้อย ศรีผุดผ่อง[11] เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. 2 ส. ของประชาชนจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 45 – 54 ปี ระดับการศึกษาประถมศึกษา อาชีพ เกษตรกร มีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับปานกลาง มีพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ. 2 ส. ระดับปานกลาง ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์พฤติกรรมสุขภาพ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากข้อมูลการผลการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง แต่ยังมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง จึงควรให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้องซึ่งจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี ลดการเกิดโรคเรื้อรัง

2. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ควรคำนึงถึงปัจจัยที่สอดคล้องวิถีชีวิต เพื่อการป้องกันและลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1.ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ในกลุ่ม อสม.

2.ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบของการจัดการความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่เกี่ยวข้อง ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำเป็นอย่างดี ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง และชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้ตลอดมา จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอขอบพระคุณ นายรัชพล สัมฤทธิ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง อาจารย์ ดร.พุทธิพงศ์ บุญชู วิทยาจารย์ชำนาญการ กลุ่มงานหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง นายอนันต์ อัครสุวรรณกุล นักวิชาการอิสระ อดีตนักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง ที่กรุณาให้เกียรติเป็นที่ปรึกษาหลักในการศึกษาครั้งนี้ และขอขอบพระคุณ นางสาวปิยะรัตน์ กฤตยานวัช พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลตรัง นายสุชาติ ลั่นสิน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ หัวหน้างานสุขศึกษาและพัฒนา

พฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มงานพัฒนารูปแบบและบริการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง ที่ให้ข้อเสนอแนะ และช่วยปรับปรุงงานวิจัยให้มีความสมบูรณ์ในด้านเนื้อหาและวิชาการ สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณกัลยณมิตรทุกคน รวมถึงพี่น้องอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลควนปริง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง ที่กรุณาและสละเวลาในการให้ข้อมูลสำคัญและเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยในครั้งนี้ จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. กลุ่มยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2560). แผนยุทธศาสตร์ การป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับชาติ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2564). สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุม โรคกระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมืองจังหวัดนนทบุรี 11000:อิโมชั่นอาร์ต จำกัด.
2. กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรค. (2562). แผนงานวิจัยด้านการป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพ. กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรค: กองนวัตกรรมและวิจัย(กนว.).
3. กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข. (2559). การประเมินและ การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ. สืบค้น 30 กุมภาพันธ์ 2567 จาก http//www.hed.go.th.
4. Nutbeam. D., (2009). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century.Health Promotion lnternational, 15.(3), 259-267.
5. กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข. (2559). การประเมินและ การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ. สืบค้น 25 มกราคม 2568 จาก http//www.hed.go.th.
6. กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข. (2559). การประเมินและ การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ. สืบค้น 20 กุมภาพันธ์ 2568 จาก http//www.hed.go.th.
7. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข. (2559). การประเมินและ การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ. สืบค้น 25 มกราคม 2568 จาก http//www.hed.go.th.
8. Nutbeam. D., (2009). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century.Health Promotion lnternational, 15.(3), 259-267.
9. จรรยา คุณภาที ได้ศึกษา การพัฒนารูปแบบความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ด้านโรคติดต่อและไม่ติดต่อในพื้นที่ ตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี (2565, บทคัดย่อ)
10. กัญจนา เข่งดี (2564, บทคัดย่อ) การศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) เขตสุขภาพที่ 9 ปีงบประมาณ 2562
11. พัชรินทร์ มณีพงศ์, วลัยพร สิงห์จุ้ย , สัญญา สุขขำ, เพชร์รน้อย ศรีผุดผ่อง ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความ

รอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ 3อ2ส ของประชาชน จังหวัดสุพรรณบุรี.วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีจังหวัดสุพรรณบุรี , 4(1), 84-93 (2564, บทคัดย่อ)