



Received: 6 Mar 2026 ; Revised: 20 Mar 2026

Accepted: 31 Mar 2026

พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข โรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต

ศักดิ์ชัย ณ วังอ่าง¹

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบภาคตัดขวางเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง กลุ่มประชากรคือ บุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต ปีงบประมาณ 2568 จำนวน 392 คน โดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างที่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนของ Daniel ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 215 ราย ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลคือ แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ คุณลักษณะส่วนบุคคล ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้เพื่อวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคและคูเดอร์ริชาร์ดสัน 20 เท่ากับ 0.87 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนผลการวิจัยพบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง มีค่าเฉลี่ยในระดับสูง (80%) และพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต มีค่าเฉลี่ยในระดับสูง (81.39%) ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.433$, $P\text{-value}<0.001$) ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต ประกอบด้วย การจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย ($P\text{-value}<0.001$) การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ($P\text{-value}<0.001$) การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ ($P\text{-value}=0.017$) การเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ (0.018) ตามลำดับ สามารถทำนายได้ร้อยละ 32.6 ($R^2=0.326$)

คำสำคัญ : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ, พฤติกรรมสุขภาพ, บุคลากรสาธารณสุข

¹นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต, E-mail: nsakchai107@gmail.com, n_sakchai107@hotmail.com

Health behavior and factor effecting to health behavior among Health workers in Thalang Hospital, Phuket Province.

Sakchai Nawangang ¹

Abstract

Cross-sectional descriptive research aimed to study either selected factors association or jointly predict factor effected to health behavior among health workers in Thalang Hospital. Population was 392 health workers in Thalang Hospital in Phuket Province, in 2025 fiscal year and the sample size calculating used Daniel formula for 215 cases, and systematic random sampling was determining. Data collected by questionnaires composed of; characteristic, health literacy and health behavior among health workers. In addition to, validity was checked by 3 experts and try out testing reliability by Cronbach's coefficient alpha and KR-20 about 0.87, an association analysis used Pearson product moment correlation coefficient and Stepwise multiple regression analysis. The result showed that health literacy among health workers in Thalang Hospital was classifying in high level (80%) and health behavior among health workers in Thalang Hospital was classifying in high level (81.39%), respectively. An association analyzed found that health literacy was associated with health behavior among health workers in Thalang Hospital, Phuket Province with statistic significantly ($r=0.433$, $P\text{-value}<0.001$). Prediction model analyzed reported that factor effecting to health behavior among health workers in Thalang Hospital, Phuket Province including, self-management skill ($P\text{-value}<0.001$) media literacy skill ($P\text{-value}<0.00$ communication skill ($P\text{-value}=0.017$) access skill (0.018), respectively. All predicting factors accounted for 32.6 ($R^2=0.326$).

Keywords: Health literacy, Health behavior, Health workers

¹ Medical Officer, Professional Level, Thalang Hospital, Phuket Province.

E-mail: nsakchai107@gmail.com , n_sakchai107@hotmail.com



บทนำ

สังคมในปัจจุบันกำลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางเศรษฐกิจไปสู่เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม มีการเร่งรีบในการใช้ชีวิตประจำวัน ประกอบกับการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม มีการบริโภคหวาน มัน เค็ม บริโภคผักและผลไม้ไม่พอ สุขภาพเสื่อม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย (นพพรณ จินแพทย์ และคณะ, 2551) จึงส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตทุกด้าน โดยเฉพาะปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนที่พบว่า มีการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น ซึ่งนับเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

โรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต เป็นสถานบริการสาธารณสุขของรัฐที่ให้บริการทางการแพทย์แก่ประชาชน มีบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ทั้งหมด 392 คน เป็นกลุ่มวัยทำงานทั้งหมดทำหน้าที่ให้บริการทางด้านสุขภาพ เช่น การตรวจวินิจฉัยโรค การรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสภาพ การควบคุมป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การให้คำปรึกษาและคำแนะนำต่างๆ ทางด้านสุขภาพ การที่จะสร้างเสริมสุขภาพให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงได้ บุคลากรสาธารณสุขจะต้องสร้างเสริมสุขภาพของตนเองก่อน เพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดีและมีสุขภาพที่แข็งแรงพร้อมให้บริการแก่ประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สุจิตรา คุ่มฉาย, 2556) จากผลการตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต ปีงบประมาณ 2567 พบว่า มีบุคลากรที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของโรคเบาหวาน จำนวน 23, 37 และ 35 คน ตามลำดับ กลุ่มเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 132, 155 และ 136 คน ตามลำดับ กลุ่มเสี่ยงของภาวะไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง จำนวน 72, 80 และ 95 คน ตามลำดับ และภาวะไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง จำนวน 17, 24 และ 20 คน ตามลำดับ (รายงานสรุปโครงการ ชีวิตสดใสใจสุขภาพ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลกลาง ประจำปี 2566-2568) ในปีงบประมาณ 2566-2568 ที่ผ่านมาพบว่า บุคลากรสาธารณสุขของโรงพยาบาลกลางมีการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดังนี้ โรคเบาหวาน จำนวน 14, 14 และ 15 คน ตามลำดับ โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 17, 14 และ 12 คน ตามลำดับ ภาวะไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง จำนวน 15, 18 และ 27 คน ตามลำดับ และภาวะไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง จำนวน 7, 12 และ 16 คน ตามลำดับ คิดเป็นอัตราป่วยในปีงบประมาณ 2566-2568 เท่ากับ 13,520.40, 14,795.91 และ 17,857.14 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ (โรงพยาบาลกลาง, 2568) นอกจากนั้นยังพบว่าบุคลากรของโรงพยาบาลกลางมีสุขภาพกายปกติมีแนวโน้มลดลง โดยปี พ.ศ.2566-2568 เท่ากับ ร้อยละ 39.03, ร้อยละ 35.71 และร้อยละ 64.28 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าบุคลากรสาธารณสุขกลุ่มปกติมีแนวโน้มเป็นกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยเพิ่มขึ้น ซึ่งการที่จะสามารถป้องกันหรือลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเหล่านี้ จำเป็นที่จะต้องจัดการแก้ไขที่สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงหลัก คือ พฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล ด้วยการมุ่งเน้นกลยุทธ์การสร้างเสริมให้คนไทยทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

พัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) โดยผู้ที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพที่ดีจะมีการปฏิบัติตนที่ดีตามหลัก 3อ. 2ส. ได้แก่ การบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมทางกาย การนอนหลับพักผ่อน การดูแลสุขภาพช่องปาก การไม่สูบบุหรี่ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ความรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนกลุ่มวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ประกอบด้วย ความรู้ด้านสุขภาพ ได้แก่ ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ความรู้ความเข้าใจ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติ และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพ (นาฏยา คลีเกษร, 2566) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต เพื่อให้สามารถเป็นแบบอย่างด้านการดูแลสุขภาพให้กับประชาชนและชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบภาคตัดขวางเชิงพรรณนา (Cross-sectional descriptive research study) ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือน มกราคม-มีนาคม พ.ศ.2569 โดยกำหนดกรอบแนวคิด ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ คือ 1) คุณลักษณะส่วนบุคคลของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง 2) ความรู้ด้านสุขภาพ ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ บุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต ปีงบประมาณ 2568 จำนวน 392 คน กำหนดเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ บุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกลางมีระยะเวลาในการปฏิบัติงานไม่น้อยกว่า 6 เดือนขึ้นไป และสามารถอ่านเข้าใจภาษาไทยและตอบคำถามจากแบบสอบถามได้ กำหนดเกณฑ์การคัดออก ได้แก่ ผู้ที่ไม่สมัครใจตอบคำถามและเจ็บป่วยในช่วงเก็บข้อมูลจนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอนโดยใช้สูตร Daniel (2010) กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ค่าความคลาดเคลื่อนสามารถยอมรับได้เท่ากับ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 215 คน



การสุ่มตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) เพื่อเลือกรายชื่อจากทะเบียนรายชื่อของบุคลากรสาธารณสุขในแต่ละแผนก โดยนำรายชื่อบุคลากรสาธารณสุขในแต่ละแผนกมาเรียงลำดับรายชื่อตามตัวอักษร ก ถึง ฮ แล้วคำนวณค่าระยะห่างของการสุ่ม เท่ากับ 2 หลังจากนั้นเริ่มสุ่มหยิบรายชื่อกลุ่มตัวอย่างคนแรกแล้วหยิบรายชื่อกลุ่มตัวอย่างลำดับถัดไปโดยเว้นระยะห่างของรายชื่อเท่ากับ 2 สุ่มหยิบรายชื่อกลุ่มตัวอย่างไปจนครบจำนวน 215 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคลของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประเภทบุคลากร ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ส่วนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติตัว ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบแต่ละข้อคำถามมี 3 ตัวเลือก ให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น คือ ใช่ ไม่แน่ใจ ไม่ใช่ เกณฑ์การแปลผลแบ่งเป็น 3 ระดับคือ ระดับสูง ปานกลางและต่ำ การแปลผลตามแนวคิดของ Bloom (1968) แบ่งเป็น 3 ระดับคือ ระดับสูง (คะแนน $\geq 80\%$) ระดับปานกลาง (คะแนน 61%-79%) ระดับต่ำ (คะแนน $\leq 60\%$)

ส่วนที่ 3 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง การจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การจัดการความเครียด การไม่ดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด การรับผิดชอบต่อสุขภาพ ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับคือ ปฏิบัติมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

แบบสอบถามส่วนที่ 4-5 ใช้เกณฑ์การแปลผลตามแนวคิดของ Best John W. (1977) แบ่งเป็น 3 ระดับคือ ระดับสูง (3.67–5.00 คะแนน) ระดับปานกลาง (2.34–3.66 คะแนน) และระดับต่ำ (1.00–2.33 คะแนน)

แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยแบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (ค่า IOC ระหว่าง 0.50-1.00) หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้กับบุคลากรสาธารณสุขที่มีคุณสมบัติเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1997) เท่ากับ 0.87

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment correlation coefficient) และสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression) โดยพิจารณาค่า P-value ที่มีค่าน้อยกว่า 0.05 หรือมีนัยสำคัญทางสถิติ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยฉบับนี้ได้ผ่านการรับรองให้ทำวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต เอกสารรับรองเลขที่ PKPH 018/68 รับรองวันที่ 14 มกราคม พ.ศ.2569

ผลการศึกษาวิจัย

ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต พบว่า ส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง (68.84%) รองลงมาคือ เพศชาย (31.16%) ช่วงอายุของบุคลากรสาธารณสุขอยู่ระหว่าง 30-50 ปี (51.63%) รองลงมาคือ อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป (39.07%) ($\bar{X}$ =46.73, S.D.=10.720, Max=59, Min=21) ส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่สมรสและอยู่ด้วยกัน (76.28%) และมีสถานภาพโสด (8.37%) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี หรือเทียบเท่า (88.37%) รองลงมาคือ ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า (6.51%) มีเพียง 5.12% ที่จบการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีขึ้นไป

ความรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต ประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจการปฏิบัติตัว การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ การรู้เท่าทัน สื่อและสารสนเทศ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง การจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย ตามลำดับ ในภาพรวม มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (80%) ($\bar{X}$ =2.79, S.D.=0.415) (ตารางที่ 1)



ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรอบรู้ด้านสุขภาพของ บุคลากร
สาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดอุบลราชธานี (n=215)

ความรอบรู้ ด้านสุขภาพ	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ						Mean	S.D.
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
	(คน)		(คน)		(คน)			
1. ความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติตัว	173	80.47	41	19.07	1	0.47	2.20	0.410
2. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและ บริการสุขภาพ	204	94.88	10	4.65	1	0.47	2.94	0.250
3. การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ	158	73.49	56	26.05	1	0.47	2.73	0.455
4. การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	201	93.49	13	6.05	1	0.47	2.93	0.273
5. การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ ถูกต้อง	184	85.58	29	13.49	2	0.93	2.85	0.386
6. การจัดการตนเองให้มีความ ปลอดภัย	168	78.14	46	21.40	1	0.47	2.78	0.428
ภาพรวม	172	80.00	42	19.53	1	0.47	2.79	0.415

พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง ประกอบด้วย การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การจัดการความเครียด การไม่ดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด การรับผิดชอบต่อสุขภาพ ในภาพรวมพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับสูง (81.39%) รองลงมาคือระดับปานกลาง (11.17%) และระดับต่ำ (7.44%) ตามลำดับ ($\bar{X}=2.81$, $S.D.=0.405$) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดภูเก็ต (n=170)

พฤติกรรมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ						Mean	S.D.
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
	(คน)		(คน)		(คน)			
1. การออกกำลังกาย	125	73.53	44	25.88	1	0.59	2.72	0.458
2. การรับประทานอาหาร	147	86.47	23	13.53	-	-	2.86	0.343
3. การจัดการอารมณ์	140	82.35	30	17.65	-	-	2.82	0.382
4. การไม่ดื่มแอลกอฮอล์และ สารเสพติด	125	73.53	44	25.88	1	0.59	2.72	0.458
5. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	145	85.30	25	14.70	-	-	2.87	0.265
ภาพรวม	156	91.76	14	8.24	-	-	2.91	0.275

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.433$, $P\text{-value}<0.001$) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร
สาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข โรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต		
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน(r)	P- value	ความสัมพันธ์
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	0.476	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
1. ความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติตัว	0.040	0.602	ไม่พบความสัมพันธ์
2. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ	0.245	0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
3. การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ	0.235	0.002	มีความสัมพันธ์ทางบวก
4. การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	0.397	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
5. การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	0.288	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
6. การจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย	0.318	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก

ตัวแปรอิสระที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต ประกอบด้วย การจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย ($P\text{-value}<0.001$) การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ($P\text{-value}<0.001$) การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ ($P\text{-value}=0.017$) การเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ (0.018) ตามลำดับ สามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต ได้ร้อยละ 32.6 ($R^2=0.326$) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข โรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต

ตัวแปรอิสระ (ตัวพยากรณ์)	B	S.E.	Beta	t	P-value
1. การจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย	0.442	0.065	0.468	6.767	<0.001
2. การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	0.340	0.096	0.229	3.545	<0.001
3. การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ	0.149	0.062	0.168	2.413	0.017
4. การเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ	0.245	0.103	0.151	3.376	0.018
Constant	0.269	0.314	-	0.858	<0.001

ค่าคงที่ = 0.269, F =25.387, P-value<0.001, R = 0.571, R² = 0.326

การอภิปรายผล

พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง ประกอบด้วย การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การจัดการความเครียด การไม่ดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด การรับผิดชอบต่อสุขภาพ ภาพรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (81.39%) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการเป็นบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีองค์ความรู้ทางด้านสุขภาพ ทำให้เข้าใจ เข้าถึงและใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้นได้อย่างถูกต้อง สามารถเป็นต้นแบบให้กับประชาชนและเครือข่ายได้สอดคล้องกับการศึกษาของ นาฏยา คลีเกสร (2567) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง พบว่า การประเมินพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในภาพรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับดีมาก (62.21%) แต่แตกต่างจากงานวิจัยของ พิทยา ไพบุลย์ศิริ (2561) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ2ส. ของผู้บริหารภาครัฐ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพในระดับพอใช้ ร้อยละ 52.38 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการกำหนดนโยบาย ส่งเสริม สนับสนุนหรือสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละหน่วยงานที่แตกต่างกัน จึงมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคลในบริบทพื้นที่นั้นๆ ด้วย ผลักดันให้เป็นผู้ประกอบการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ ได้แก่ การเป็นต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพ การจัดการสุขภาพในชุมชน เป็นต้น

ความรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข โรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต ประกอบด้วย ความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติตัว การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ การรู้เท่าทัน



สื่อและสารสนเทศ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง การจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (80%) ทั้งนี้ความรู้ด้านสุขภาพเป็นทักษะทางปัญญาและสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถในการแสวงหา ทำความเข้าใจและการใช้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี

ตัวแปรอิสระที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต และถูกเลือกเข้าสมการนั้นมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ และถูกเลือกเข้าสมการนั้นมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนตัวแปรที่ไม่ได้ถูกเลือกเข้าสมการเป็นตัวแปรที่มีค่านัยสำคัญทางสถิติมากกว่า 0.05 โดยตัวแปรที่ถูกเลือกเข้าในสมการเรียงลำดับ ประกอบด้วย การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ($P\text{-value} < 0.001$) การจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย ($P\text{-value} = 0.001$) การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ($P\text{-value} = 0.020$) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (0.042) การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ (0.046) ตามลำดับ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 5 ตัว ดังกล่าวนี้อาจทำนายพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต ได้ร้อยละ 32.6 ($R^2 = 0.326$) โดยเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$Y = 0.269 + [0.468 * \text{การจัดการตนเองให้มีความปลอดภัย}] + [0.229 * \text{การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ}] + [0.168 * \text{การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ}] + [0.151 * \text{การเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ}]$$

ความรู้ด้านสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุขโรงพยาบาลกลาง จังหวัดภูเก็ต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) สามารถอธิบายได้ว่า ความรู้ด้านสุขภาพเป็นความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลความรู้ความเข้าใจเพื่อวิเคราะห์ แปลความหมาย ประเมินข้อมูลข่าวสารและบริการทางสุขภาพที่ได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้อุทิศตนให้เกิดการจูงใจตนเองให้มีการตัดสินใจเลือกวิถีทางในการดูแลตนเอง การจัดการสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันและคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองไว้เสมอ รวมทั้งชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนเพื่อให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี (กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2554) สอดคล้องกับแนวคิดของ Nutbeam กล่าวว่า ความรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง 1) ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะทางสังคมที่กำหนดแรงจูงใจและความสามารถเฉพาะบุคคลในการเข้าถึง ทำความเข้าใจและใช้ข้อมูลเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี รวมทั้งการพัฒนาความรู้และทำความเข้าใจในบริบทด้านสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและแรงจูงใจเพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมด้วยตนเอง 2) สมรรถนะของบุคคลที่สามารถเข้าถึงเข้าใจ ประเมินใช้ความรู้ และสื่อสารเกี่ยวกับสารสนเทศด้านสุขภาพตามต้องการ เพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพที่ดีตลอดชีวิต 3) ทักษะทางสังคมและการคิดวิเคราะห์ที่กำหนดแรงจูงใจและความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงข้อมูล

เข้าใจและใช้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพ แสดงว่าบุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับสูงจะส่งผลต่อพฤติกรรมปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลสุขภาพ เนื่องจากมีการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร มีทักษะในการสื่อสารที่ดี การรู้เท่าทันสื่อ สามารถวิเคราะห์ประเมินเนื้อหาจากสื่อ ตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องในการป้องกันและควบคุมโรคและสามารถจัดการตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคได้ดี มีการสร้างความตระหนักในการช่วยกันป้องกันและควบคุมโรคให้แก่คนในครอบครัว เพื่อนบ้านและชุมชนได้ ในทางกลับกันบุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับต่ำ มีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาสุขภาพได้มากกว่าและมักจะเกิดการเจ็บป่วยและมีสุขภาพที่แย่กว่า (Nutbeam, 2000) ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ นาฏยา คลีเกสร (2567) พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลระนอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ สุนันท์นิ ศรีประจันทร์ (2562) พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 โรงพยาบาลกลางควรมีการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค บุคลากรโรงพยาบาลกลาง อย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับประชาชน และควรมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นช่วงๆ ในเวลาทำงานเพิ่มขึ้น โดยไม่กระทบกับการทำงาน หรือให้บุคลากรเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง แล้วเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกายในรูปแบบของรางวัล การเชิดชูเกียรติเพิ่มขึ้น

1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลกลาง แต่ด้านความรู้ความเข้าใจการปฏิบัติตัว ไม่พบความสัมพันธ์ ดังนั้น โรงพยาบาลกลางควรมีการจัดอบรมเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องให้แก่บุคลากรสาธารณสุข เช่น การประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ทำสวน ทำงานบ้าน หากทำต่อเนื่องมากกว่า หรือเท่ากับ 1 ชั่วโมง ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผ่านนวัตกรรมเทคโนโลยีด้านสุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทุกกลุ่มวัย



เอกสารอ้างอิง

- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2554). การเสริมสร้างและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรม. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- นพพรณ จินแพทย์. (2551). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นาฏยา คลี่เกษร. (2567). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลระนอง. วารสารสาธารณสุขมูลฐาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ); 38(1): 57-65.
- โรงพยาบาลกลาง. (2568). รายงานสรุปโครงการ ซีวีเอสไอ ใส่ใจสุขภาพเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลกลาง ประจำปี 2566-2568. เอกสารอัดสำเนา.
- พิทยา ไพบูลย์ศิริ. (2561). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 302ส. ของผู้บริหารภาครัฐ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย; 8(1): 97-107.
- สุจิตรา คุ่มฉาย. (2556). แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก.
- สุนันท์ ศรีประจันต์. (2562). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น. เข้าถึงได้จาก <http://203.157.71.148/hpc7data/Res/ResFile>.
- Best, John W. (1977). Research is Evaluation. (3rd ed). Englewood cliffs: N.J. Prentice Hall.
- Bloom, B.S. (1975). Taxonomy of Education. David McKay Company Inc., New York.
- Cronbach. (1997). Essentials of Psychological Testing. New York: Harper and Row.
- Daniel W.W. (2010). Biostatistics: Basic Concepts and Methodology for the Health Sciences. (9thed). New York: John Wiley & Sons.
- Nutbeam, D. (2000). Health Literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into health 21st century. Health Promotion International. 15(8) printed in Great Britain.