

ผลการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร จำนวน 433 ครอบครัวครั้งนี้ นำเสนอผลการวิจัยโดยมีข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผลด้วยสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

- n แทน จำนวนครอบครัวกลุ่มตัวอย่างและแทนจำนวนคนผู้ให้ข้อมูลในครอบครัว
- $\bar{X}$  แทน ค่าเฉลี่ย
- SD แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- r แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
- p แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยนำเสนอด้วยตารางประกอบการบรรยายแบ่งเป็น 3 ส่วนคือลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ในจำนวนครอบครัวที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 433 ครอบครัว กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลมีสถานภาพเป็นหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 35.6 คู่สมรสของหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 37.9 บุตร ร้อยละ 17.1 นอกนั้นเป็นญาติพี่น้อง ร้อยละ 9.5

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 78.3 เพศชาย ร้อยละ 21.7 สำหรับลักษณะทั่วไปอื่นๆของผู้ให้ข้อมูลและครอบครัว แสดงในตารางที่ 1-4

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของผู้ให้ข้อมูลในครอบครัว จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (433 คน)	ร้อยละ
<b>อายุ (ปี)</b>		
< 20	14	3.4
20 - 29	57	13.2
30 - 39	97	22.4
40 - 49	123	28.4
50 - 59	64	14.8
60 ขึ้นไป	78	17.8
(อายุเฉลี่ย 44.3 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 15.22)		
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	98	22.6
คู่อยู่ด้วยกัน	267	61.7
คู่แยกกันอยู่	23	5.3
หม้าย / หย่า / เลิกกัน	45	10.4
<b>การศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียน	33	7.6
ประถมศึกษา	200	46.1
มัธยมศึกษา	129	29.8
อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตร/ ปวส.	28	6.5
ปริญญาตรี	41	9.5
สูงกว่าปริญญาตรี	2	0.5

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (433 คน)	ร้อยละ
อาชีพหลัก		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	88	20.4
ประกอบอาชีพ	345	79.6
ค้าขาย	174	40.2
รับจ้าง	106	24.0
ธุรกิจส่วนตัว	23	5.6
รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ	12	2.8
อื่นๆ (แม่บ้าน, ชายประกันภัย และทนายความ)	30	7.0

จากตารางที่ 1 พบว่าผู้ให้ข้อมูลในครอบครัวที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 20 – 59 ปี คิดเป็นร้อยละ 78.8 โดยอยู่ในช่วงอายุ 40 – 49 ปี มากที่สุด รองลงมาได้แก่ช่วงอายุ 30 – 39 ปี และช่วงอายุ 50 – 59 ปี ตามลำดับ ( $\bar{X} = 44.3$  ปี,  $SD = 15.22$ ) มีสถานภาพสมรสคู่อยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.7 รองลงมาได้แก่ โสด หม้าย หย่า และเลิกกัน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 46.1 รองลงมาจบระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 29.8 นอกนั้นจบระดับอื่น และมีผู้ที่ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 7.6 อาชีพ พบว่า ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 20.4 สำหรับผู้ประกอบอาชีพ มีอาชีพค้าขายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.2 รองลงมาได้แก่ รับจ้าง ธุรกิจส่วนตัว และรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 24.0, 5.6 และ 2.8 ตามลำดับ นอกนั้นเป็นอาชีพอื่นๆ เช่น แม่บ้าน ชายประกันภัย และทนายความ

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละของครอบครัว จำแนกตามลักษณะของครอบครัว

ลักษณะของครอบครัว	จำนวน (433 ครอบครัว)	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน (บาท)		
< 10,000	174	40.2
10,000 – 40,000	189	43.6
40,001 – 70,000	19	4.4
70,001 – 100,000	3	0.7
≥ 100,000	7	1.6
ไม่แน่นอน	41	9.5
(รายได้ขั้นต่ำที่สุด 1,800 บาท มากที่สุด 300,000 บาท รายได้เฉลี่ยเฉพาะที่มีรายได้แน่นอน 18,482 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 27710.31)		
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอ	267	61.7
ไม่เพียงพอ	166	38.3
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (คน)		
1 – 6	364	85.5
7 – 12	55	12.9
13 คนขึ้นไป	7	1.6
(สมาชิกน้อยที่สุด 1 คน มากที่สุด 18 คน เฉลี่ย 6 คน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.36)		
โครงสร้างของครอบครัว		
ครอบครัวเดี่ยวมีสมาชิก	173	39.9
ครอบครัวเดี่ยวอยู่คนเดียว	161	37.1
ครอบครัวขยาย	88	20.3
ไม่ตอบ	10	2.3

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลักษณะของครอบครัว	จำนวน (433 ครอบครัว)	ร้อยละ
ศาสนา		
พุทธ	309	71.4
อิสลาม	114	26.3
คริสต์	9	2.1
ไม่ตอบ	1	0.2
บ้านที่อาศัยอยู่		
เป็นของตนเอง	205	47.3
บ้านเช่า	184	42.5
อาศัยผู้อื่น	44	10.2

จากตารางที่ 2 พบว่า ครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน 10,000 - 40,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 43.6 รองลงมา น้อยกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40.2 และมีครอบครัวที่มีรายได้ไม่แน่นอน ร้อยละ 9.5 ซึ่งรายได้ส่วนใหญ่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 61.7 ส่วนไม่เพียงพอมี ร้อยละ 37.7 จำนวนสมาชิกในครอบครัว 1 - 6 คน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 85.5 รองลงมา 7 - 12 คน ร้อยละ 12.9 นอกนั้นมากกว่า 12 คน

โครงสร้างครอบครัวเป็นแบบครอบครัวเดี่ยว มีสมาชิกอยู่ด้วย และอยู่คนเดียว คือ ร้อยละ 39.9 อยู่คนเดียว ร้อยละ 37.1 และโครงสร้างเป็นแบบครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 20.3 ครอบครัวส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 71.4 รองลงมาเป็นศาสนาอิสลาม และคริสต์ คิดเป็นร้อยละ 26.3 และ 2.1 ตามลำดับ สำหรับบ้านที่อาศัยอยู่ เป็นของตนเองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.3 เป็นบ้านเช่า ร้อยละ 42.5 และอาศัยผู้อื่น ร้อยละ 10.2 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละ ของครอบครัว จำแนกตามปัญหาสุขภาพของสมาชิก การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย สุขภาพครอบครัวโดยรวม และเหตุผลที่สุขภาพครอบครัวไม่แข็งแรง

สุขภาพครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว ( n = 433 )		
ไม่มี	219	50.5
มี	212	49
ไม่ทราบ	2	5
ปัญหาสุขภาพที่พบในสมาชิกของครอบครัว ( n = 234 ) ( เสนอเฉพาะปัญหาสุขภาพที่พบบมากกว่า 10 คน)		
ความดันโลหิตสูง	76	26.7
เบาหวาน	37	12.9
หัวใจ	35	12.2
ภูมิแพ้	30	10.4
ไขมันในเลือดสูง	23	8.0
กระเพาะอาหาร	11	3.8
ปวดศีรษะ และหวัด	11	3.8
ปวดข้อ	11	3.8
การดูแลตนเองของครอบครัวเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย ( n = 433 )		
ไม่เคยมีอาการเจ็บป่วย	9	2.1
ไปพบแพทย์ (โรงพยาบาล, คลินิก)	145	33.5
ซื้อยารับประทาน	238	54.9
ปล่อยให้หายเอง	21	4.9
ไปขอรับยาที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 20	20	4.6

ตารางที่ 3 (ต่อ)

สุขภาพครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยมากหรือรุนแรง ( n = 433 )		
ไม่เคยมีอาการเจ็บป่วยมากหรือรุนแรง	48	11.1
ไปพบแพทย์	379	87.5
โรงพยาบาลเอกชน	203	53.5
โรงพยาบาลรัฐบาล	130	34.3
ศูนย์บริการสาธารณสุข	9	2.3
ไม่ทราบ	37	9.7
ซื้อยารับประทานเอง	6	1.4
สุขภาพโดยรวมของครอบครัว ( n = 433 )		
แข็งแรงดี	234	54.0
เจ็บป่วยเล็กน้อย ( บางครั้ง )	160	37.0
ไม่ค่อยแข็งแรง	38	8.8
ไม่ตอบ	1	0.2
เหตุผลเกี่ยวกับสุขภาพครอบครัวไม่แข็งแรง ( n = 8 )		
มีสมาชิกที่มีโรคประจำตัว	21	55.3
มีสมาชิกอายุมากขึ้น	5	13.2
อยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี ( อากาศถ่ายเทไม่สะดวก )	2	5.3
ไม่ให้เหตุผล	10	26.2

จากตารางที่ 3 พบว่า สมาชิกในครอบครัวไม่มีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 50.5 มีปัญหาสุขภาพ ร้อยละ 49.0 โดยปัญหาสุขภาพที่พบของสมาชิกครอบครัว มากที่สุด คือ ความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 26.7 รองลงมา ได้แก่ เบาหวาน ร้อยละ 12.9 หัวใจ ร้อยละ 12.2 ภูมิแพ้ ร้อยละ 10.4 และไขมันในเลือดสูง ร้อยละ 8.0 นอกนั้นเป็นอื่นๆ ซึ่งแสดงไว้ในตารางภาคผนวก

การดูแลตนเองในครอบครัวเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย คือซื้อยามารับประทานเอง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.9 รองลงมาไปพบแพทย์ ร้อยละ 33.5 นอกนั้นปล่อยให้หายเอง สำหรับการเจ็บ

ป่วยที่รุนแรง ครอบครัวดูแลตนเองโดยไปพบแพทย์มากที่สุด ร้อยละ 87.5 รองลงมาคือซื้อยา  
รับประทานเอง ส่วนสถานที่ที่ไปรักษาเมื่อเจ็บป่วยรุนแรง มากที่สุดคือ โรงพยาบาลเอกชน ร้อยละ  
53.5 รองลงมา ได้แก่ โรงพยาบาลรัฐบาล คิดเป็นร้อยละ 34.3 และศูนย์บริการสาธารณสุข  
ร้อยละ 2.3

ในการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพโดยรวมของครอบครัวเห็นว่าแข็งแรงดี ร้อยละ  
54.0 เจ็บป่วยเล็กน้อย (บางครั้ง) ร้อยละ 37.0 และไม่คอยแข็งแรง ร้อยละ 8.8 โดยให้เหตุผลของ  
การมองว่าครอบครัวมีสุขภาพไม่แข็งแรง คือ มีสมาชิกที่มีโรคประจำตัว มากที่สุด ร้อยละ 55.3  
นอกนั้นตอบว่า มีสมาชิกอายุมากขึ้น และอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละของแหล่งข้อมูลข่าวสาร และเนื้อหาสาระด้านการส่งเสริมสุขภาพ  
ที่ครอบครัวได้รับ และเนื้อหาสาระที่ครอบครัวนำไปปฏิบัติ

แหล่งข้อมูลข่าวสาร	จำนวน	ร้อยละ
แหล่งข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบครัวได้รับ (n = 707 เนื่องจากบางครอบครัวได้รับมากกว่า 1 แหล่ง)		
ไม่เคยได้รับ, ไม่ทราบ	53	7.5
วิทยุ และโทรทัศน์	323	45.7
หนังสือ หนังสือพิมพ์ และสิ่งพิมพ์อื่นๆ	172	24.3
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	140	19.8
เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน และผู้นำชุมชน	19	2.7
แหล่งข้อมูลข่าวสาร ที่ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ กับครอบครัวมากที่สุด (n = 380)		
โทรทัศน์	210	55.3
ศูนย์บริการสาธารณสุข	64	16.8
เอกสารทางสุขภาพ	33	8.7
เพื่อนบ้าน, อาสาสมัครสาธารณสุข และศูนย์สุขภาพชุมชน	15	3.9
โรงพยาบาล	10	2.6
วิทยุ	6	1.6
ไม่ทราบ	42	11.1



จากตารางที่ 4 พบว่า ครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากวิทยุและโทรทัศน์ มากที่สุด คือ ร้อยละ 45.7 รองลงมาเป็นเอกสาร ได้แก่ หนังสือ หนังสือพิมพ์ และสิ่งพิมพ์อื่นๆ ร้อยละ 24.3 นอกนั้นเป็น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อน และผู้นำชุมชน โดยโทรทัศน์เป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.3 รองลงมาเป็นศูนย์บริการสาธารณสุข ร้อยละ 16.8 เอกสารทางสุขภาพ ร้อยละ 8.7 ตามลำดับ

เนื้อหาสาระของข้อมูลข่าวสารที่ครอบครัวได้รับ คือการออกกำลังกาย พักผ่อน และการคลายเครียด ร้อยละ 46.9 อาหาร ร้อยละ 45.4 การป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพ ร้อยละ 6.2 และเนื้อหาสาระฯ ที่ครอบครัวสามารถนำไปปฏิบัติได้มากที่สุด คือ อาหาร ร้อยละ 40.0 การออกกำลังกาย ร้อยละ 27.3 การพักผ่อน ร้อยละ 9.4 นอกนั้น เป็นการป้องกันโรคและดูแลสุขภาพ การคลายเครียด และการเลี้ยงดูบุตร ตามลำดับ

เมื่อสอบถามถึงการบริการดูแลสุขภาพที่บ้าน พบว่าครอบครัวส่วนใหญ่ ไม่เคยมีพยาบาลมาบริการดูแลสุขภาพที่บ้าน ร้อยละ 70.5 เคยมีพยาบาลมาเยี่ยมครอบครัว ร้อยละ 25.1 นอกนั้น ไม่ทราบว่าเคยมีหรือไม่เคยมีพยาบาลมาเยี่ยมครอบครัว สำหรับหน่วยงานของพยาบาลที่มาเยี่ยมครอบครัวเกือบทั้งหมดมาจากศูนย์บริการสาธารณสุข 20 คิดเป็นร้อยละ 91.4 นอกนั้น จากโรงพยาบาลหัวเฉียว ส่วนเหตุผลที่พยาบาลมาเยี่ยมครอบครัว คือ มาตรวจสุขภาพมากที่สุด ร้อยละ 28.1 รองลงมาคือ เยี่ยมหลังคลอด ร้อยละ 23.4 และมาให้สุศึกษา ร้อยละ 17.2

## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว จำแนกเป็นรายด้าน รายข้อ และโดยรวม (n = 433)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	SD	ระดับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.52	0.62	ดี
1.1 ครอบครัวสังเกตการเปลี่ยนแปลงและความผิดปกติของสุขภาพ	2.43	0.64	ดี
1.2 ครอบครัวอ่านหรือดูโทรทัศน์เพื่อหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	2.37	0.65	ดี
1.3 ครอบครัวจะปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเมื่อมีความผิดปกติของสุขภาพ	2.53	0.57	ดี
1.4 ครอบครัวจะถามแพทย์หรือพยาบาลเมื่อไม่เข้าใจคำแนะนำที่ได้รับ	2.61	0.58	ดี
1.5 ครอบครัวจะปฏิบัติตามเมื่อได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือพยาบาล	2.79	0.43	ดี
1.6 ครอบครัวจะปรึกษาเรื่องการปฏิบัติด้านสุขภาพกับผู้ที่มีประสบการณ์	2.37	0.72	ดี
2. ด้านการปฏิบัติกิจกรรมและการออกกำลังกาย	2.35	0.75	ดี
2.1 ครอบครัวทำงานบ้านด้วยตนเองเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	2.81	0.46	ดี
2.2 ครอบครัวมีการออกกำลังกายด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	2.07	0.73	ปานกลาง*
2.3 ครอบครัวมีการออกกำลังกายด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งอย่างน้อย วันละ 20 นาที	1.94	0.73	ปานกลาง*
2.4 ครอบครัวพยายามปฏิบัติกิจวัตรประจำวันให้มีการออกกำลังกาย	2.56	0.69	ดี
3. ด้านโภชนาการ	2.42	0.66	ดี
3.1 ครอบครัวรับประทานอาหารเช้า	2.60	0.58	ดี
3.2 ครอบครัวรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และรับประทานอาหารตรงเวลา	2.36	0.64	ดี

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	SD	ระดับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ
3.3 ครอบครัวยังรับประทานอาหารครบทั้งแปด เนื้อสัตว์ ไข่ ไขมัน ผัก และผลไม้	2.66	0.50	ดี
3.4 ครอบครัวยังดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว	2.61	0.57	ดี
3.5 ครอบครัวยังดื่มน้ำเต้านู หรือนมสด หรือนมเปรี้ยว	2.50	0.63	ดี
3.6 ครอบครัวยังรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยการนึ่งหรืออบมากกว่าทอด	2.15	0.59	ปานกลาง
3.7 ครอบครัวยังรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันท่วมเหลือง หรือ ข้าวโพด หรือดอกคำฝอย	2.60	0.68	ดี
3.8 ครอบครัวยังจำกัดและหลีกเลี่ยงอาหารเค็ม	2.19	0.70	ปานกลาง
3.9 ครอบครัวยังจำกัดปริมาณน้ำตาลในอาหารและหลีกเลี่ยง ขนมหวาน	2.08	0.70	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.64	0.57	ดี
4.1 ครอบครัวยังใส่ใจความทุกข์-สุขซึ่งกันและกัน	2.83	0.42	ดี
4.2 ครอบครัวยังให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.87	0.37	ดี
4.3 ครอบครัวยังสังสรรค์กับเพื่อน หรือเพื่อนบ้าน	2.53	0.59	ดี
4.4 ครอบครัวยังร่วมทำกิจกรรมต่างๆ กับญาติ เพื่อน หรือเพื่อน บ้าน	2.48	0.62	ดี
4.5 ครอบครัวยังชอบที่จะคบเพื่อนใหม่	2.33	0.67	ปานกลาง
4.6 ครอบครัวยังแสดงความยินดีกับผู้อื่นเมื่อเขาโชคดีหรือประสบ ความสำเร็จ	2.79	0.44	ดี
5. ด้านพัฒนาการทางจิตวิญญาณ	2.70	0.53	ดี
5.1 ครอบครัวยังดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย	2.72	0.52	ดี
5.2 ครอบครัวยังมีความสุข	2.83	0.38	ดี
5.3 ครอบครัวยังมีความพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่	2.73	0.49	ดี
5.4 ครอบครัวยังมีความสุขสงบและสันติสุข	2.80	0.43	ดี
5.5 ครอบครัวยังเข้าร่วมกิจกรรมที่มีประโยชน์กับชุมชน	2.37	0.70	ดี
5.6 ครอบครัวยังยึดหลักคำสอนของศาสนาในการดำเนินชีวิต	2.77	0.45	ดี

ตารางที่ 5 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	SD	ระดับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.39	0.64	ดี
6.1 ครอบครัวมีที่ปรึกษาเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ	2.42	0.67	ดี
6.2 ครอบครัวปล่อยวางปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้	2.24	0.60	ปานกลาง
6.3 ครอบครัวสามารถจัดการ / หาทางออกได้เมื่อมีปัญหาหรือ ความเครียด	2.53	0.53	ดี
6.4 ครอบครัวมีการแสดงออกถึงความรู้สึกที่มีอยู่อย่างเปิดเผย	2.49	0.59	ดี
6.5 ครอบครัวมีการทำกิจกรรมยามว่าง / งานอดิเรก	2.30	0.74	ปานกลาง
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวโดยรวม	2.51	0.64	ดี

จากตารางที่ 5 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวโดยรวมอยู่ในระดับดี คือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 SD = 0.64 สำหรับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแต่ละด้านพบดังนี้

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52 SD = 0.62 โดยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายข้ออยู่ในระดับดีทั้งหมด และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพข้อเมื่อได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือพยาบาลแล้วครอบครัวจะปฏิบัติตาม เป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 SD = 0.43

ด้านการปฏิบัติกิจกรรมและการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35 SD = 0.75 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ครอบครัวมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับดีเกี่ยวกับการทำงานบ้านด้วยตนเองเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และการพยายามปฏิบัติกิจวัตรประจำวันให้มีการออกกำลังกาย ส่วนการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และแต่ละครั้งอย่างน้อย 20 นาที อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านโภชนาการ อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.42 SD = 0.66 โดยพฤติกรรมรายข้อส่วนใหญ่มีระดับดี และข้อที่ครอบครัวรับประทานอาหารครบทั้งแปด เนื้อสัตว์ ไข่ ไขมัน ผัก และผลไม้ เป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.66 SD = 0.50 แต่มีพฤติกรรมรายข้อ ระดับปานกลาง 3 ข้อ คือ การรับประทานอาหารเช้าหรืออบมากกว่าทอด การจำกัดอาหารเค็มและปริมาณน้ำตาล

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.64 SD = 0.57 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าครอบครัวมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับดีเกือบทั้งหมดโดยการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 SD = 0.37 ส่วนพฤติกรรมฯ ระดับปานกลาง คือ การคบเพื่อนใหม่

ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 SD = 0.53 และพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายข้อของครอบครัวมีระดับดีทั้งหมด โดยบอกว่า ครอบครัวมีความสุขเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 SD = 0.38

ด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.39 SD = 0.64 โดยพบว่าพฤติกรรมฯ รายข้อเกี่ยวกับการมีที่ปรึกษา การจัดการกับความเครียด และการแสดงความรู้สึกเปิดเผย อยู่ในระดับดี ครอบครัวสามารถจัดการหาทางออกได้เมื่อมีปัญหาหรือความเครียด เป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 SD = 0.53 พฤติกรรมฯ ที่อยู่ระดับปานกลาง คือ การปล่อยวางปัญหาและการทำกิจกรรมยามว่าง

### ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

ประกอบด้วยปัจจัยนำ ปัจจัยเชื้อ และปัจจัยเสริม ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยเชื้อ ได้แก่ ความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว และความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร และภาวะสุขภาพของครอบครัว

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยนำของครอบครัว จำแนกตามความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ภาวะสุขภาพ (n = 433)

ปัจจัยนำ	$\bar{X}$	SD	ระดับของปัจจัยนำ
1. ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม	0.89	0.31	ดี
1.1 การอ่านหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพเป็นการส่งเสริมสุขภาพ	0.91	0.28	ดี
1.2 การตรวจสุขภาพเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย	0.94	0.24	ดี
1.3 การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ เสื่อมเร็วขึ้น	0.91	0.29	ดี
1.4 การทำกิจวัตรประจำวันโดยไม่รีบเฉยเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง	0.96	0.21	ดี

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ปัจจัยนำ	$\bar{x}$	SD	ระดับของปัจจัยนำ
1.5 บุคคลทุกคนควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่	0.96	0.19	ดี
1.6 บุคคลทุกคนควรรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และรับประทานให้ตรงเวลา	0.91	0.28	ดี
1.7 อาหารเสริมเช่น ไมโล โอวัลติน เป็นสิ่งจำเป็นต่อการมีสุขภาพดี	0.47	0.50	ปานกลาง
1.8 เมื่ออายุมากขึ้นควรเพิ่มปริมาณอาหารจำพวกแป้ง และไขมัน	0.87	0.34	ดี
1.9 บุคคลใกล้ชิดสามารถช่วยแบ่งเบาความทุกข์และแนะนำสิ่งที่ทำได้	0.92	0.27	ดี
1.10 การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้สุขภาพจิตดี	0.97	0.16	ดี
1.11 การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของศาสนาทำให้สุขภาพจิตเข้มแข็ง	0.95	0.21	ดี
1.12 การจัดการกับความเครียดอย่างถูกต้องทำให้ปัญหาและความเครียดลดลงได้	0.97	0.18	ดี
1.13 การพักผ่อนอย่างเพียงพอทำให้ร่างกายสดชื่น	0.98	0.13	ดี
1.14 การพักผ่อนคือการนอนเท่านั้น	0.67	0.47	ดี
1.15 สุขภาพที่แข็งแรงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความสุข	0.98	0.16	ดี
2. การรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวม	2.62	0.56	ดี
2.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย	2.61	0.65	ดี
2.1.1 ครอบครัวมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจเนื่องจากรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ	2.36	0.79	ดี
2.1.2 การมีสมาชิกในครอบครัวอ่อนหรือผอมเกินไปมีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะเจ็บป่วย	2.65	0.61	ดี
2.1.3 สมาชิกในครอบครัวที่ไม่ออกกำลังกายมีโอกาสจะทำให้กล้ามเนื้อต่างๆ ไม่แข็งแรง	2.83	0.47	ดี
2.1.4 สมาชิกในครอบครัวที่มีความเครียดต่างๆ จะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	2.84	0.42	ดี
2.1.5 การขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจทำให้ครอบครัวมีโอกาสสุขภาพจิตเสื่อม	2.78	0.50	ดี
ในภาพรวมครอบครัวเห็นว่ามีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย	2.61	0.65	ดี

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ปัจจัยนำ	$\bar{X}$	SD	ระดับของปัจจัยนำ
2.2 การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย	2.84	0.44	ดี
2.2.1 การเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ถ้าให้ดูแลถูกต้องโรคจะไม่รุนแรง	2.94	0.30	ดี
2.2.2 การที่น้ำหนักตัวลดลงหรือลดลงอย่างต่อเนื่องอาจเป็นอาการแสดงของโรคร้าย	2.76	0.51	ดี
2.2.3 โรคบางชนิดเป็นเรื่องที่ต้องควบคุมด้วยยาไปตลอดชีวิตจึงทำให้โรคไม่รุนแรงขึ้น	2.66	0.62	ดี
2.2.4 โรคบางโรคเมื่อเป็นแล้วยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้แต่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องจะทุเลาความรุนแรงได้	2.85	0.43	ดี
2.2.5 การรักษาโรคเรื้อรังที่ไม่ต่อเนื่องทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค	2.90	0.35	ดี
2.2.6 การปฏิบัติตามความเชื่อที่ผิดๆ อาจมีผลให้โรคมีความรุนแรงขึ้น	2.84	0.45	ดี
2.2.7 สุขภาพจิตที่เสื่อมโทรมทำให้อาการเจ็บป่วยทางกายรุนแรงขึ้น	2.90	0.36	ดี
ในภาพรวมครอบครัวเห็นว่าเมื่อเจ็บป่วยจะป้องกันไม่ให้มีความรุนแรง	2.88	0.38	ดี
2.3 การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	2.91	0.32	ดี
2.3.1 การที่ครอบครัวรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง	2.94	0.26	ดี
2.3.2 การรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำในครอบครัวจะช่วยป้องกันภาวะท้องผูก	2.98	0.15	ดี
2.3.3 การออกกำลังกายเป็นประจำของสมาชิกในครอบครัวจะช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและใจ	2.97	0.17	ดี
2.3.4 การตรวจสุขภาพประจำปีของสมาชิกในครอบครัวทำให้ทราบปัญหาสุขภาพและได้รับการรักษาทันที่	2.90	0.32	ดี
2.3.5 กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจในครอบครัวจะช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นและคลายเครียดลงได้	2.96	0.21	ดี

ตารางที่ 6 (ต่อ)

	ปัจจัยนำ	$\bar{X}$	SD	ระดับของปัจจัยนำ
2.3.6	ความรักในครอบครัวเปรียบเสมือนเกราะคุ้มครอง ความเจ็บป่วย	2.88	0.38	ดี
2.3.7	การปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาจะช่วยลดความ เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ	2.74	0.54	ดี
	ในภาพรวมครอบครัวเห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่ง ที่มีประโยชน์	2.93	0.26	ดี
2.4	การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	2.13	0.82	ปานกลาง
2.4.1	ครอบครัวของท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเพื่อการดู แลสุขภาพ	1.79	0.78	ปานกลาง
2.4.2	การตรวจสุขภาพประจำปีของสมาชิกในครอบครัว ต้องเสียเวลาทำงาน	2.18	0.81	ปานกลาง
2.4.3	ครอบครัวของท่านต้องทำงานอย่างหนักเพื่อหาราย ได้ทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อย	1.87	0.82	ปานกลาง
2.4.4	อาหารที่มีประโยชน์เช่น นม เนื้อสัตว์ มีราคาแพง เกินกว่าที่ครอบครัวท่านจะรับประทานได้ทุกวัน	2.30	0.77	ปานกลาง
2.4.5	ภาระที่มากทั้งที่ทำงานและที่บ้านทำให้ครอบครัวไม่ มีเวลาออกกำลังกาย	1.89	0.79	ปานกลาง
2.4.6	ครอบครัวไม่รู้วิธีจัดการกับความเครียด	2.28	0.77	ปานกลาง
2.4.7	การสังสรรค์กับเพื่อนทำให้ครอบครัวมีค่าใช้จ่ายมาก ขึ้น	2.19	0.79	ปานกลาง
2.4.8	ครอบครัวของท่านไม่มีที่ปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ	2.24	0.80	ปานกลาง
2.4.9	ครอบครัวไม่รู้แหล่งบริการสุขภาพในชุมชน	2.37	0.80	ดี
	ในภาพรวมครอบครัวเห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ ทำได้ยากเนื่องจากมีอุปสรรคหลายประการ	2.21	0.79	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 ปัจจัยนำในการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว พบว่า ครอบครัวมีความรู้  
ด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.89 SD = 0.31 และความรู้  
ด้านการส่งเสริมสุขภาพเป็นรายข้อ อยู่ระดับดีเกือบทั้งหมด ทั้งนี้ ความรู้เกี่ยวกับการพักผ่อนอย่าง  
เพียงพอทำให้ร่างกายสดชื่น มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ 0.98 SD = 0.13 มีความรู้ระดับ



ปานกลางข้อเดียวคือ อาหารเสริม เช่น ไมโล โอวัลติน เป็นสิ่งจำเป็นต่อการมีสุขภาพดี การรับรู้ภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 SD = 0.56 เมื่อแบ่งการรับรู้ภาวะสุขภาพเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 SD = 0.65 และการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอยู่ในระดับดีทั้งหมด โดยค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในข้อคำถามอีกในครอบครัวมีความเครียดนานๆ จะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง

การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วยโดยรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 SD = 0.44 สำหรับการรับรู้ความรุนแรงรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับสูงทุกข้อ และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ การเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ถ้าให้การดูแลถูกต้องโรคจะไม่รุนแรงเกินไป

การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 SD = 0.32 โดยการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นรายข้อทั้งหมดอยู่ในระดับดี พบว่าการรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำในครอบครัว จะช่วยป้องกันภาวะท้องผูก มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2.98 SD = 0.15

การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 SD = 0.82 การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นรายข้อเกือบทั้งหมดอยู่ในระดับปานกลาง มีเพียงข้อเดียวอยู่ในระดับดี คือ ครอบครัวไม่รู้แหล่งบริการสุขภาพในชุมชน

และเมื่อให้ผู้แทนครอบครัวพิจารณาในภาพรวมตามความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเองถึงภาวะสุขภาพของครอบครัว พบว่า ครอบครัวมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย มีการรับรู้การป้องกันการเจ็บป่วยไม่ให้รุนแรง และรับรู้ว่าการส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ทำประโยชน์อยู่ในระดับดี คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.81 SD = 1.29 ส่วนรับรู้ว่าการส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เนื่องจากมีอุปสรรคหลายประการในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.21 SD = 0.79

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยเอื้อของครอบครัวจำแนกตามความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (n = 433)

ปัจจัยเอื้อ	$\bar{X}$	SD	ระดับของปัจจัยเอื้อ
1. ความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	2.68	0.54	ดี
1.1 ครอบครัวมีการจัดเก็บของมีคมและอันตรายเป็นอย่างดีทำให้มั่นใจว่าจะไม่เกิดอุบัติเหตุ	2.72	0.56	ดี
1.2 ครอบครัวมั่นใจว่าจะสามารถบริหารเวลาให้มีเพียงพอเพื่อการตรวจสุขภาพประจำปีได้	2.53	0.62	ดี
1.3 การรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อและตรงเวลาของครอบครัวทำให้มั่นใจได้ว่าจะไม่เจ็บป่วย	2.60	0.59	ดี
1.4 ครอบครัวมีความเชื่อมั่นว่าสามารถรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ถูกต้อง	2.76	0.47	ดี
1.5 ครอบครัวมีความมั่นใจว่าเมื่อมีการเจ็บป่วยเล็กน้อยเกิดขึ้นจะสามารถดูแลตนเองได้ถูกต้อง	2.85	0.38	ดี
1.6 ครอบครัวมีความมั่นใจว่ามีวิธีการช่วยเหลือสมาชิกให้ผ่อนคลายความเครียดได้	2.71	0.49	ดี
1.7 ครอบครัวมีความมั่นใจว่าสามารถหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากแหล่งต่างๆ ได้ตามที่ต้องการ	2.63	0.59	ดี
1.8 ครอบครัวมีความมั่นใจว่าสามารถจัดสรรเวลาระหว่างการทำงานและการออกกำลังกาย / หักผ่อนได้	2.54	0.63	ดี
1.9 ครอบครัวมีความมั่นใจจะสามารถตัดสินใจเลือกแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับความต้องการ			
1.10 ครอบครัวตัดสินใจเลือกแหล่งบริการสุขภาพได้ตรงกับ ความจำเป็น	2.74	0.49	ดี
ในภาพรวมครอบครัวมีความเชื่อมั่นว่าสามารถปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้	2.73	0.48	ดี
2. ความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	2.38	0.78	ดี
2.1 ที่พักของครอบครัวอยู่ใกล้ตลาดที่สามารถจะซื้ออาหารได้	2.84	0.43	ดี
2.2 ตลาดที่ครอบครัวซื้ออาหารมีราคาไม่แพงเมื่อเปรียบเทียบกับที่อื่น	2.59	0.61	ดี

ตารางที่ 7 (ต่อ)

	ปัจจัยเอื้อ	$\bar{X}$	SD	ระดับของปัจจัยเอื้อ
2.3	ครอบครัวมีความสะดวกที่จะซื้อสิ่งของและอาหารจาก ศูนย์การค้า	2.41	0.74	ดี
2.4	ครอบครัวสามารถออกกำลังกายได้ทุกโอกาสเพราะอยู่ ใกล้สนามกีฬา หรือสนามเด็กเล่น หรือลานออกกำลังกาย	1.78	0.84	ปานกลาง
2.5	ครอบครัวสามารถใช้สนามกีฬา สนามเด็กเล่น ลานออกกำลังกายได้ทุกโอกาส	1.75	0.84	ปานกลาง
2.6	ที่พักของครอบครัวอยู่ใกล้สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เช่น สวนสนุก สวนสาธารณะ ไร่ภาพยนตร์	1.84	0.86	ปานกลาง
2.7	ครอบครัวสามารถเดินทางไปสถานบริการสุขภาพ เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลได้สะดวก	2.82	0.45	ดี
2.8	ครอบครัวไม่มีปัญหาด้านค่าใช้จ่ายในการจัดซื้ออาหาร เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้สมาชิก	2.60	0.62	ดี
2.9	ที่พักของครอบครัวมีบริเวณพอที่จะทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย พักผ่อนร่วมกัน	2.31	0.79	ปานกลาง
2.10	ครอบครัวมีเวลาว่างมากพอที่จะพูดคุยเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด	2.65	0.57	ดี
	ในภาพรวมครอบครัวมีความสะดวกในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ	2.64	0.53	ดี

จากตารางที่ 7 ปัจจัยเอื้อในการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว ด้านความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.68 SD = 0.54 และมีค่าความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นรายข้อทั้งหมดอยู่ในระดับดีเช่นกัน โดยมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อครอบครัวมีการเจ็บป่วยเล็กน้อยเกิดขึ้น จะสามารถดูแลตนเองได้ถูกต้อง มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2.85 SD = 0.38

ด้านความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 SD = 0.78 สำหรับความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นรายข้อพบว่า มีความสะดวกทั้งระดับดีและระดับปานกลาง โดยที่พักของครอบครัวใกล้ตลาดที่สามารถจะ

ชื่ออาหารได้ เป็นความสะดวกที่สุดคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 SD = 0.43 สำหรับความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับปานกลาง คือ ความสะดวกของสถานที่ที่จะออกกำลังกายได้ทุกโอกาส และสถานที่ที่พักผ่อนหย่อนใจ และเมื่อให้ผู้แทนครอบครัว พิจารณารายชื่อในภาพรวม พบว่า ความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 SD = 0.48 ส่วนความสะดวกในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.64 SD = 0.53

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยเสริมของครอบครัว จำแนกตามจำนวนแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบครัวได้รับ และภาวะสุขภาพของครอบครัว

ปัจจัยเสริม	X	SD	ระดับของปัจจัยเสริม
จำนวนแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบครัวได้รับ	2.69	0.35	ดี
ภาวะสุขภาพของครอบครัว	2.15	0.95	ปานกลาง

จากตารางที่ 8 ปัจจัยเสริมในการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวด้านจำนวนแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบครัวได้รับอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.69 SD = 0.35 ส่วนด้านภาวะสุขภาพของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15 SD = 0.95

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ และปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	r
ด้านปัจจัยนำ	
ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	0.19**
การรับรู้ภาวะสุขภาพ	0.37**
ด้านปัจจัยเอื้อ	
ความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	0.51**
ความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	0.36**

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำและปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ทั้งปัจจัยนำและปัจจัยเอื้อ คือ ด้านความรู้การส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ และความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ของครอบครัว

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร	r
จำนวนแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบครัวได้รับ	0.16*
ภาวะสุขภาพของครอบครัว	0.18*

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman's Product Correlation Coefficient) พบว่า ปัจจัยเสริมทั้งด้านจำนวนแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบครัวได้รับ และภาวะสุขภาพของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว ในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05