

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สุขภาพเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนมีความสุข ปราศจากความเครียดหรือแรงกดดันใดๆ (ประเวศ วัชชี 2544 : 13 – 14) สุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีอิทธิพลจากองค์ประกอบทางด้านชีว จิต สังคม และจิตวิญญาณ โดยเริ่มจากภาวะสุขภาพดีคือร่างกายทำงานอย่างเป็นระบบปราศจากพยาธิสภาพที่แสดงอาการของโรคและการเจ็บป่วย ภาวะสุขภาพที่เบี่ยงเบนคือมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น ตั้งแต่การเจ็บป่วยเล็กน้อย จนถึงการเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือการเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งภาวะสุขภาพที่เบี่ยงเบนนี้เองทำให้บุคคลเกิดความไม่สุขสบาย เจ็บปวด วิตกกังวล เครียด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะครอบครัวของบุคคลนั้น บุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้องสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น บุคคลจะต้องพยายามดูแลรักษาเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด วิธีการสำคัญที่บุคคลใช้ปกป้องสุขภาพนั้น คือการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ (Palank 1991 : 129) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในความหมายของเพนเดอร์ (Pender.1996 : 34) หมายถึง การกระทำที่มุ่งการบรรลุระดับสูงสุดของสุขภาพและความผาสุก เป็นการกระทำที่เพิ่มระดับความผาสุกของบุคคลและกลุ่มคน และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานของสังคมที่สำคัญและครอบครัวเป็นระบบเปิดจึงมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกซึ่งเป็นระบบเปิดเช่นกัน บทบาทของครอบครัวนอกจากให้การเลี้ยงดู ให้ความรักความอบอุ่น อบรมสั่งสอนระเบียบสังคม ให้ผลผลิตทางเศรษฐกิจ จัดการปัญหา และจัดหาปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตให้แก่สมาชิกแล้ว ครอบครัวยังมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพและความเจ็บป่วย (Friedman. 1986 : 75) คือเป็นแหล่งพึ่งพาของสมาชิกเมื่อเจ็บป่วย ทั้งด้านการดูแล แรงงานและเศรษฐกิจ เป็นแหล่งของความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม และการปฏิบัติด้านสุขภาพ พบว่าครอบครัวรับผิดชอบการดูแลสุขภาพของสมาชิกถึงร้อยละ 75 ของการดูแลสุขภาพทั้งหมด (Duffy 1988 : 109) จึงกล่าวได้ว่าภาวะสุขภาพที่ปกติหรือเบี่ยงเบนของสมาชิกในครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ มีพฤติกรรมสุขภาพที่จะปฏิบัติตามหรือไม่ปฏิบัติตาม เนื่องจากความรู้และประสบการณ์

ที่เคยได้รับเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความสนใจใฝ่รู้หรือหว่าดกลัว นั่นคือพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้หล่อหลอมมาจากครอบครัวตั้งแต่แรกเกิดและวัยต่างๆ ตามลำดับนั่นเอง

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในครอบครัวเป็นการปฏิบัติกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัวเพื่อส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งจะนำไปสู่ความปกติสุขในชีวิต โดยทุกคนสามารถกระทำบทบาทของตนได้เหมาะสม พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่จำเป็น ประกอบด้วย การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ การมีกิจกรรมต่างๆ เพื่อลดความเครียด การพักผ่อนที่เพียงพอและการมีโภชนาการที่เหมาะสม สำหรับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในความคิดของเพนเดอร์ (Pender 1996 : 66 – 73) นั้น ครอบคลุม 6 ด้าน คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย การบริโภคนิสัย การพัฒนาทางจิตวิญญาณ การมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและการจัดการกับความเครียด การที่ครอบครัวจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการทั้งที่เป็นปัจจัยภายในครอบครัวเอง และปัจจัยภายนอกครอบครัวที่มีความเกี่ยวข้อง กรีนและครูเตอร์ (Green & Krueger, 1991) เรียกปัจจัยเหล่านี้ว่าปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม โดยปัจจัยนำคือ สิ่งที่เป็นพื้นฐานอยู่ภายในครอบครัว เช่น ความรู้ และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยเอื้อคือ สิ่งที่เอื้อให้ครอบครัวปฏิบัติพฤติกรรม เช่น ความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมและความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรม และปัจจัยเสริมคือ การได้รับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว เช่น การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการมีแบบอย่างจากสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นสถานศึกษาวิชาการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ที่มีวิวัฒนาการมานาน 60 ปี ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นในโรงพยาบาลหัวเฉียวจนถึงปีการศึกษา 2544 มีสถานที่จัดการศึกษาด้านชุมชนที่ชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร โดยชุมชนดังกล่าวเป็นชุมชนขนาดกลาง มีประชากร 16,602 คน จำนวน 4,326 ครอบครัว (ฝ่ายโยธาธิการ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย, 2543) ภายใต้อพื้นที่ประมาณ 0.40 ตารางกิโลเมตร ลักษณะของประชากรมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม กล่าวคือประกอบด้วยเชื้อชาติจีน มุสลิม และไทย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ย้ายถิ่นมาจากภาคต่างๆ ของประเทศไทย ซึ่งลักษณะของชุมชนแขวงคลองมหานาคนี้ พบได้ทั่วไปในชุมชนของกรุงเทพมหานครในย่านที่มีการค้าขาย อาทิเช่น ชุมชนย่านลำเพ็ญ ชุมชนย่านประตูน้ำ ชุมชนแฟลตดินแดง เป็นต้น คือมีลักษณะของประชากรในชุมชนที่มีความแตกต่างของเชื้อชาติ และลักษณะส่วนใหญ่ของประชากรเกิดจากการย้ายถิ่นมาจากภาคต่างๆ ของประเทศเพื่อมาประกอบอาชีพค้าขาย และในความแตกต่างทางวัฒนธรรมเช่นนี้ น่าจะมีผลทำให้แต่ละครอบครัวมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างกัน และในฐานะที่คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา จึงมีภารกิจหลัก 4 ประการ คือ การจัดการเรียนการสอน การวิจัย การบริการวิชาการแก่สังคม และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ด้านการจัดการเรียนการสอนนั้น คณะพยาบาลศาสตร์ มุ่งผลิตพยาบาลวิชาชีพให้กับสังคม ซึ่งในองค์ความรู้ทางการพยาบาลที่จะทำให้การเรียนการสอนมีความสมบูรณ์ตรงตามความต้องการของสังคม ส่วนหนึ่งต้องมาจากการศึกษาวิจัย โดยเฉพาะการศึกษาวิจัยในชุมชนที่สถาบันตั้งอยู่ เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้นี้มาเป็นแนวทางในการจัดบริการทางวิชาการด้านสุขภาพให้กับชุมชนนั้นๆ คณะพยาบาลศาสตร์ ตระหนักในภารกิจดังกล่าวและมีความเชื่อว่า สถาบันการศึกษาและชุมชนน่าจะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ประกอบกับเมื่อพบทฤษฎีวรรณกรรมพบว่ายังไม่มีผู้ใดศึกษามาก่อน ผู้วิจัยจึงสนใจและเห็นควรศึกษาถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นฐานในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษาและเป็นองค์ความรู้ด้านหนึ่งให้อาจารย์ในการรองรับการปฏิรูประบบบริการสุขภาพที่เน้นการดูแลสุขภาพในครอบครัวและชุมชน รวมทั้งการจัดบริการวิชาการให้กับสังคม เพื่อแก้ไขปัญหาได้ตรงกับความต้องการของชุมชน ตลอดจนการศึกษาวิจัยในประเด็นที่ลึกซึ้งต่อไป โดยการศึกษาครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996 : 130) และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคือปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมของกรีนและครูเตอร์ (Green & Kreuter, 1991: 68 - 69)

#### คำถามการวิจัย

คำถามของการวิจัยครั้งนี้คือ

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การปฏิบัติกิจกรรมและการออกกำลังกาย โภชนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การพัฒนาทางจิตวิญญาณ และการจัดการความเครียดของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร เป็นอย่างไร
2. มีปัจจัยอะไรบ้างที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

### สมมติฐานของการวิจัย

การวิจัยได้ตั้งสมมติฐานของการวิจัยไว้ดังนี้

1. ปัจจัยนำ ได้แก่ความถี่ในการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว และการรับรู้ภาวะสุขภาพของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว
2. ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว และความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว
3. ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว และภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

### ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัยมีดังนี้

1. ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวจากบุคคลที่กระทำบทบาทหัวหน้าครอบครัว หรือเป็นผู้แทนของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร 3 ชุมชน ประกอบด้วย ชุมชนมัธยมมหานาค ชุมชนหลังศูนย์การค้าวรจักร และชุมชนนาครบุรี ชุมชนดำรงรักษ์ และชุมชนสิตาราม
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม
3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว ประเมินจากการตอบแบบสัมภาษณ์ของบุคคลที่กระทำบทบาทหัวหน้าครอบครัวหรือผู้แทนของครอบครัวโดยเชื่อว่าบุคคลที่กระทำบทบาทหัวหน้าครอบครัวหรือเป็นผู้แทนของครอบครัวสามารถรับรู้และระบุพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ได้

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว หมายถึง การกระทำกิจกรรมใดๆ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยหรือการเกิดโรคและคงไว้ซึ่งความมีสุขภาพดีของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค ประกอบด้วย การกระทำ 6 ด้าน คือ (1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (2) ด้านโภชนาการ (3) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (4) การพัฒนาทางจิตวิญญาณ (5) การจัดการกับความเครียด (6) การปฏิบัติกิจกรรมและการออกกำลังกาย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนี้ประเมินจากการตอบแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นของหัวหน้าครอบครัวหรือผู้แทนของครอบครัว

(1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ หมายถึง การเอาใจใส่ต่อภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว โดยการศึกษาหาความรู้ การปฏิบัติตน การสังเกตอาการ และการขอคำปรึกษาจากแพทย์

(2) ด้านโภชนาการ หมายถึง พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องและเหมาะสม

(3) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง พฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวที่แสดงกับผู้อื่นด้านสุขภาพ ทั้งทางกายและทางวาจา ทำให้บุคคลเกิดการตัดสินใจ

(4) การพัฒนาทางจิตวิญญาณ หมายถึง พฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวที่แสดงถึงการมีความเชื่อในด้านสุขภาพที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดี

(5) การจัดการกับความเครียด หมายถึง พฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวที่แสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับความเครียด

(6) การปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้อวัยวะมีการใช้พลังงาน

ปัจจัย หมายถึง สาเหตุหรือองค์ประกอบต่างๆ ที่ส่งผลให้ครอบครัวมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประเมินได้จากแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย

(1) ปัจจัยนำ หมายถึง ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ภาวะสุขภาพ

(1.1) ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่ป้องกันการเกิดโรคหรือความเจ็บป่วยและการคงไว้ซึ่งความมีสุขภาพดี

(1.2) การรับรู้ภาวะสุขภาพ หมายถึง การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

(2) ปัจจัยเอื้อ หมายถึงความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

(2.1) ความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ความมั่นใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมที่ป้องกันการเกิดโรคหรือความเจ็บป่วยและคงไว้ซึ่งความมีสุขภาพดี

(2.2) ความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การมีเวลาหรือแหล่งทรัพยากรที่จะช่วยให้กระทำกิจกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคหรือความเจ็บป่วย และคงไว้ซึ่งความมีสุขภาพดีเป็นไปได้โดยง่ายหรือสะดวกขึ้น

(3) บัณฑิตเสริม หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของครอบครัว

(3.1) การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งทางสุขภาพและการเจ็บป่วย ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกในครอบครัวกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่พึงปรารถนาอย่างต่อเนื่อง

(3.2) ภาวะสุขภาพของครอบครัว หมายถึง ภาวะสุขภาพที่ปกติหรือเบี่ยงเบนของสมาชิกในครอบครัวซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ มีพฤติกรรมสุขภาพที่จะเอาเยี่ยงอย่างหรือไม่เอาเยี่ยงอย่าง

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลสำคัญในการวางแผนดำเนินการในเรื่องต่อไปนี้

1. บริการวิชาการด้านสุขภาพแก่ประชาชนในชุมชนแขวงคลองมหานาค โดยเฉพาะการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทและความต้องการของชุมชน
2. จัดการเรียนการสอนสาขาพยาบาลศาสตร์ที่เน้นการใช้ชุมชนเป็นฐานของการบริการสุขภาพ
3. พัฒนาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาทางการพยาบาลครอบครัว หรือ การพยาบาลชุมชน
4. สร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และประชาชนในชุมชนแขวงคลองมหานาค ในการพัฒนาสุขภาพชุมชนให้ยั่งยืน
5. การศึกษาวิจัยในประเด็นที่ลึกซึ้งต่อไป