

บทความวิจัย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ในพนักงานทำความสะอาดก่อนหมดประจำเดือน*

Factors Related to Preventive Behaviors For Cardiovascular Disease in Premenopausal Cleaning Personnel

เมธิกานต์ ทิมูณีย์, พย.ม. (MathikanThimoonnee, M.N.S)**

สุนิดา ปรีชาวงษ์, Ph.D. (SunidaPreechawong, Ph.D.)***

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาค้างนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดก่อนหมดประจำเดือน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ความรุนแรงของโรคหัวใจและหลอดเลือด การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค การรับรู้ความคาดหวังในประสิทธิผลเมื่อปฏิบัติพฤติกรรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดและพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรค (The Protection Motivation Theory ของ Roger (1983) เป็นกรอบแนวคิดในการทำวิจัย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงานทำความสะอาดก่อนหมดประจำเดือนจำนวน 123 คนโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามสะดวก (convenience) ตามคุณสมบัติที่กำหนดจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ในการเลือกโรงพยาบาลตติยภูมิ 3 แห่งในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยายและสถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของพนักงานทำความสะอาดก่อนหมดประจำเดือนในภาพรวมอยู่ในระดับดีได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดีนอกจากนี้พบว่าความรู้ความรุนแรงของโรคการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

* วิทยานิพนธ์หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการหอผู้ป่วยนรีเวชคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาลมหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.22, 0.20, 0.45$; $p - \text{value} < 0.05$) ดังนั้นในการ ศึกษาครั้งต่อไปควรนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด มาจัดทำเป็นโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มพนักงานทำความสะอาดเพื่อก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อเนื่องต่อไป

คำสำคัญ: วัยก่อนหมดประจำเดือน พนักงานทำความสะอาด พฤติกรรมสุขภาพ โรคหัวใจ และหลอดเลือด

Abstract

The purpose of this descriptive, correlational study was to examine the cardiovascular preventing behaviors in premenopausal cleaning personnel and the relationships between perceived noxiousness, perceived probability, perceived response efficacy, perceived self-efficacy, and cardiovascular preventing behaviors in premenopausal cleaning personnel. The Protection Motivation Theory (Roger, 1983) was used as theoretical framework of this study. Using simple random sampling technique to choose the hospitals then choosing the participants by (convenience) were 123 premenopausal cleaning personnel working in three super-tertiary care hospitals. Data were analyzed using descriptive statistics and Pearson product moment correlation.

The results show that overall the majority of the participants had good cardiovascular preventing behaviors which consist of food consumption behaviors, exercise behaviors, and stress management behaviors. The study also found that perceived severity and susceptibility of the disease, and perceived self-efficacy were significantly correlated with cardiovascular preventing behavior in premenopausal cleaning personnel ($r = 0.22, 0.20, 0.45$; $p - \text{value} < 0.05$). Therefore next study should take variables which have correlation with the cardiovascular preventing behaviors into consideration in order to conduct health promotion programs for premenopausal cleaning personnel so that they will be able to adjust their behaviors to a better way continuously.

Keywords: premenopause, cleaning personnel, health behavior, cardiovascular disease

บทนำ

โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทย องค์การอนามัยโลกรายงานว่า ในปี พ.ศ. 2553 มีผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือด 7.2 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 12.2 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด (ศูนย์ข้อมูลโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, 2557) จากสภาพสังคมในปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีรูปแบบการดำเนินชีวิตและแบบแผนการบริโภคที่เปลี่ยนไป เลียนแบบสังคมตะวันตกโดยเฉพาะการบริโภคอาหาร ฟาสต์ฟู้ด ผัด ทอด นิยมอาหารรสจัดที่มีความเค็มมีเกลือโซเดียมสูงและหวานมากเกินไป ขาดการออกกำลังกาย ประกอบกับสภาพสังคมที่เร่งรีบ และบีบคั้นทำให้เกิดความเครียดสะสมจากการศึกษาในพนักงานงานทำความสะอาดพบว่ามีความเครียดเกินปกติถึงร้อยละ 31.6 (พรทิพย์ เรืองสีสมบุญ, 2551) ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทั้งด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ล้วนเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดถึงร้อยละ 80 (แผนเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ, 2557) ในประเทศไทย สุพัตรา บัวที, จิระภา ศิริวัฒนเมธานนท์ และศิริอร สีนธู (2555) ศึกษาสตรีวัยกลางคนที่ส่วนใหญ่จบประถมศึกษา (ร้อยละ 84.40) มีรายได้ค่อนข้างต่ำ ($\bar{X}$ = 6,200 บาท) พบว่ามีพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดอยู่ในระดับกลางและมีดัชนีมวลกายสูงกว่าค่าปกติเส้นรอบเอวมากกว่า 80 เซนติเมตร (ร้อยละ 63.30) จะเห็นได้ว่ากลุ่มที่มีเศรษฐานะต่ำ

ถึงปานกลาง ยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค หัวใจและหลอดเลือดสูง

พนักงานทำความสะอาดเป็นอาชีพที่มีเศรษฐานะค่อนข้างต่ำจัดเป็นกลุ่มเสี่ยง ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ทำให้ขาดโอกาสที่จะเข้าถึงการเรียนรู้ในด้านต่างๆ รวมทั้งความรู้ในการดูแลสุขภาพน้อยกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาและมีรายได้สูง ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยก่อนหมดประจำเดือน (Krause, Rugulies, & Maslach, 2010; พรทิพย์ เรืองสีสมบุญ, 2551) ที่มีการลดลงของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน ประกอบกับมีลักษณะการทำงานเป็นกะ ต้องงานติดต่อกันโดยไม่ได้หยุดพัก พักผ่อนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดปัจจุบันจากการสำรวจของสำนักงานประกันสังคม แสดงจำนวนสถานประกอบการและผู้ประกันตน ประเภทกิจการบริการทำความสะอาดในกรุงเทพมหานครมีทั้งสิ้น 1,580 แห่ง และจำนวนผู้ประกันตนที่เป็นพนักงานทำความสะอาด 146,270 คน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานของรัฐหรือเอกชน และยังพบว่าการว่าจ้างพนักงานทำความสะอาดในโรงพยาบาลระดับตติยภูมิและโรงพยาบาลเอกชนที่มีขนาดใหญ่เพิ่มมากขึ้นเนื่องจากกลุ่มลูกจ้างชั่วคราว หรือลูกจ้างประจำมีไม่เพียงพอ และเพื่อง่ายต่อการบริหารจัดการ (สำนักงานประกันสังคม, 2551) นอกจากนี้ยังพบว่าพนักงานทำความสะอาดที่ทำงานในโรงพยาบาลต้องทำงานหนักมากกว่าพนักงานทำความสะอาดในบริษัทและห้าง

สรรพสินค้าทั่วไป เนื่องจากโรงพยาบาลต้องเป็นพื้นที่ต้องเน้นเรื่องการรักษาความสะอาดเป็นหลัก เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรค (พรทิพย์ เรื่องสี่สมบูรณ์, 2551)

ในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นบทบาทที่สำคัญของพยาบาลในการปฏิบัติงานเชิงรุก ในการให้ความรู้และสร้างความตระหนักถึงปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด การส่งเสริมให้สตรีมีพฤติกรรมที่เหมาะสมถือเป็นบทบาทที่สำคัญของพยาบาลวิชาชีพ (Shirato, & Swan, 2010) จากการทบทวนงานวิจัยจากต่างประเทศและในประเทศไทย จะเห็นได้ว่าพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือนยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้สูง ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญที่จะศึกษาเพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจ ในพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือนที่ทำงานโรงพยาบาลระดับตติยภูมิในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพให้สตรีกลุ่มนี้มีพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดที่ถูกต้องเหมาะสมและมีสุขภาวะที่ดีและอาจเป็นประโยชน์สำหรับสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนกลุ่มอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกันต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความรุนแรงของโรคหัวใจและหลอดเลือด การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดการรับรู้ความคาดหวังในประสิทธิผลเมื่อปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดกับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน

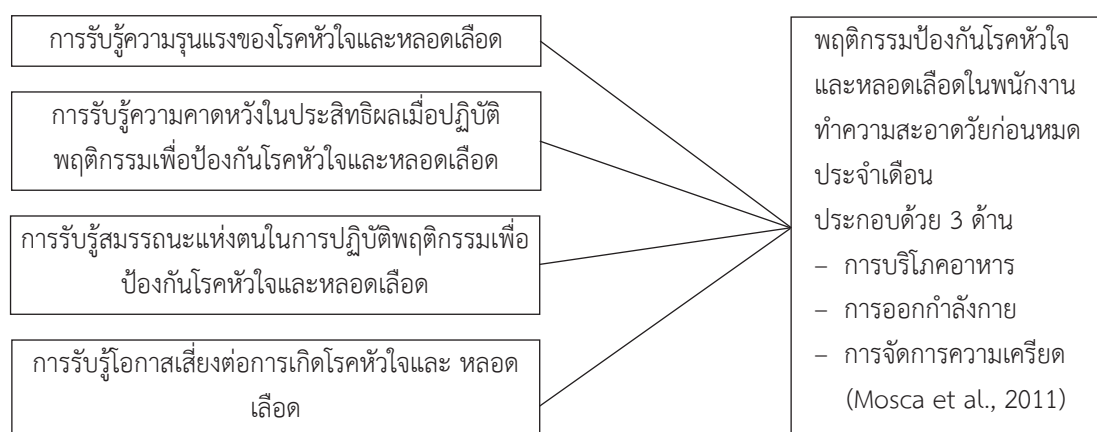
กรอบแนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรค (The Protection Motivation Theory) Rogers (1983) มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ประกอบด้วยตัวแปรด้านการรับรู้ 4 ตัวแปร ดังนี้ 1) การรับรู้ความรุนแรงของโรค (perceived noxiousness) การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรค (perceived probability) ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนอง (perceived response efficacy) และความคาดหวังในความสามารถของตนในการป้องกันโรค (perceived self-Efficacy) เพื่อเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนำมาสู่พฤติกรรมป้องกันโรคและเกิดผลลัพธ์ทางด้านภาวะสุขภาพที่ดี (Norman et al., 2005; Roger, 1983) และการศึกษาของวนัสสุตา พุ่งลัดดา (2553) ได้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าของหน้าฝ้ายการพยาบาลจำนวน 350 คน พบว่าปัจจัยที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความตั้งใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้แก่ การรับรู้

ความสามารถของตนเอง ($p < 0.001$) และความคาดหวังในประสิทธิภาพการตอบสนอง ($p = 0.023$) สุจิตรา เหมวิเชียร ประณีต ส่งวัฒนา และ วิภา คงอินทร์ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของสตรีไทยมุสลิม จำนวน 200 คนพบว่า การรับรู้ความรุนแรงของโรคมีความสัมพันธ์พฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดทางบวก ($r = 0.21$, $p < 0.01$) ปิยาภรณ์ นิกษ์นิภา (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจของเจ้าหน้าที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 274 คน พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิด

โรคหัวใจและหลอดเลือด และการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ($r = 0.316$, $p < 0.001$ และ $r = 0.279$, $p < 0.001$ ตามลำดับ) จากงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าแนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคของ Rogers (1983) สามารถทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ผู้วิจัยจึงได้นำมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อศึกษาให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน ตามกรอบแนวคิดดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. การรับรู้ความรุนแรงของโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงาน ทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน

2. การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ในพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน

3. การรับรู้ความคาดหวังในประสิทธิผลเมื่อปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงาน ทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน

4. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติ พฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) กลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน ที่มีอายุอยู่ในช่วง 35 - 45 ปี มีประจำเดือนมาสม่ำเสมอในช่วง 3 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ทำงานเป็นพนักงานทำความสะอาดมาเป็นเวลาอย่างน้อย 3 เดือนสามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้ดี มีสัญชาติไทย และสามารถอ่าน และเขียนภาษาไทยได้ โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย

(Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลากแบบไม่แทนที่ (Simple without replacement) ได้โรงพยาบาลตติยภูมิ 3 แห่งในกรุงเทพมหานคร และบริเวณที่ได้แก่ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ, โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า, และคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราชจากนั้นจึงเลือกกลุ่มตัวอย่างตามสะดวก (convenience) จนได้กลุ่มตัวอย่างครบ 123 คน ตามคุณสมบัติที่กำหนดคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางของ Polit (2010) กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 อำนาจทดสอบร้อยละ 80 และ effect size = 0.25 ได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 123 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยแบบสอบถาม 6 ฉบับ ได้แก่ 1) แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดซึ่งปรับจากแบบสอบถามของนุชรรัตน์ จิตรเจริญทรัพย์ (2549) 20 ข้อ ประกอบด้วย 3 ด้านคือการบริโภคอาหารจำนวน 10 ข้อการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ และการจัดการกับความเครียด จำนวน 5 ข้อ ลักษณะการตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นส่วนมาก ปฏิบัติเป็นส่วนน้อย ไม่ปฏิบัติ โดยคะแนนสูง หมายถึง การมีพฤติกรรมป้องกันโรคอยู่ในระดับดี 2) แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด 15 ข้อ 3) แบบสอบถามการรับรู้ความคาดหวังในประสิทธิผลเมื่อปฏิบัติพฤติกรรม

เพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด 11 ข้อ 4) แบบสอบถามการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด 15 ข้อ 5) แบบสอบถามการรับรู้ความรุนแรงของโรคหัวใจและหลอดเลือด 10 ข้อโดยลักษณะคำตอบในแบบสอบถามฉบับที่ 2 ถึง ฉบับที่ 5 เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 6) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป โดยผู้วิจัยสร้างจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวข้องประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บันทึกข้อมูลด้วยตนเอง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือวิจัยทั้งหมดได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน และนำไปทดลองใช้กับพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือนที่ปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาลมหาวิทยาลัยนวมินทราช จำนวน 30 คน และมีความเที่ยงจากการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคของแบบสอบถามทั้ง 5 ชุด เท่ากับ 0.70, 0.91, 0.86, 0.88, และ 0.80 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมและการวิจัยในคนจากคณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ชุดที่ 2 คณะอนุกรรมการ

พิจารณาโครงการวิจัย กรมแพทยทหารบก และคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล ก่อนเริ่มต้นเก็บข้อมูล เมื่อได้รับการอนุมัติให้เก็บข้อมูลวิจัยแล้ว ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง สรรวจรายชื่อพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือนโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยคำนึงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น ผู้วิจัยได้แนะนำตนเอง แจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนและ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้แจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ พร้อมทั้งอธิบายว่าข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นความลับ ผลการวิจัยที่ได้จะนำเสนอผลในภาพรวมเท่านั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบรับการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้ขอให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจากนั้นจึงอธิบายการวิธีตอบแบบสอบถาม และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ใช้เวลาในการทำแบบประเมินประมาณ 30 นาที เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน 1 กุมภาพันธ์ – 15 มีนาคม พ.ศ. 2558

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยกำหนดระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยใช้สถิติบรรยายด้วยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติอ้างอิงสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัย

ลักษณะของข้อมูลทั่วไปพบว่ากลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีอายุอยู่ในช่วง 35-40 ปี (ร้อยละ 43.9) 41-45 ปี (ร้อยละ 56.1) มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าเท่ากับ 25 kg/m^2 (ร้อยละ 52.0) ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 25 kg/m^2 ประมาณสองในสาม (ร้อยละ 65.9) จบการศึกษาระดับประถมศึกษาและร้อยละ 20.3 จบการศึกษาระดับมัธยมต้น เกือบครึ่งหนึ่งมีรายได้ในช่วง 5,000-10,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 45.5) มีรายได้อยู่ในช่วง 10,000-15,000 บาทต่อเดือน

(ร้อยละ 33.3) และมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่ายต่อเดือน (ร้อยละ 60.8)

ด้านการทำงาน เกือบสามในสี่ของกลุ่มตัวอย่างทำงานกะกลางวันอย่างเดียว (ร้อยละ 73.3) ทำงานสลับกะทั้งกลางวันและกลางคืนร้อยละ 26.7 ทำงานวันละมากกว่า 8 ชั่วโมง (ร้อยละ 28) มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 21.1) เช่น ความดันโลหิตสูง ไ้มนในเลือดสูง และเบาหวาน เป็นต้น มีประวัติของบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ และหลอดเลือดร้อยละ 5.7 มากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 59.1) ไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดแยกเป็นรายด้าน (n = 123)

พฤติกรรม	ระดับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
ด้านการบริโภคอาหาร	47 (38.2)	42 (34.1)	34 (27.6)
ด้านการออกกำลังกาย	34 (27.6)	41 (33.3)	48 (39.1)
ด้านการจัดการความเครียด	37 (30.1)	42 (34.1)	44 (35.8)
รวม	38 (30.9)	47 (38.2)	38 (30.9)

จากตารางที่ 1 พฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือนโดยรวมอยู่ในระดับสูง

ร้อยละ 30.9 ระดับปานกลางร้อยละ 38.2 และระดับต่ำร้อยละ 30.9

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความรุนแรงของโรคหัวใจและหลอดเลือด การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด การรับรู้ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในรูปของเมตริกสหสัมพันธ์ (Correlation matrix) (n = 123)

ตัวแปร	1	2	3	4	5
1. การรับรู้ความรุนแรง	1				
2. การรับรู้โอกาสเสี่ยง	.494**	1			
3. การรับรู้ความคาดหวังในประสิทธิผล	.364**	.710**	1		
4. การรับรู้สมรรถนะแห่งตน	.321**	.416**	.310**	1	
5. พฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด	.220*	.202*	.070	.446**	1

**p<0.001, *p<0.05

จากตารางที่ 2 พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันโรค มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r = 0.45$) อธิบายได้ว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดเหมาะสม รองลงมา ได้แก่ การรับรู้ความรุนแรงและการรับรู้โอกาสเสี่ยง มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำ ($r = 0.22$ และ 0.20 ตามลำดับ) ส่วนการรับรู้ความคาดหวังในประสิทธิผลไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดซึ่งอธิบายได้ว่าการรับรู้ความคาดหวังในประสิทธิผลไม่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของกลุ่มตัวอย่าง

การอภิปรายผลการวิจัย

พฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน โดยรวมอยู่ในระดับสูงร้อยละ 30.9 ระดับปานกลางร้อยละ 38.2 และระดับต่ำร้อยละ 30.9 แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 38.2 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 34.1 ในระดับปานกลาง และร้อยละ 27.6 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ พฤติกรรมที่ปฏิบัติได้เหมาะสมได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีกากใยผักผลไม้เป็นประจำ (ร้อยละ 54.5) และรับประทานเนื้อปลาและเนื้อไม่ติดมัน (ร้อยละ 30.1) ควรส่งเสริมกลุ่มตัวอย่างต่อไปเพื่อป้องกันการเกิดโรค อย่างไรก็ตามยังมีพฤติกรรมที่ปฏิบัติไม่เหมาะสม อาทิ มีการเติมเครื่องปรุงรส จำพวก น้ำปลา ซีอิ๊ว และน้ำจิ้มแจ่ว ร้อยละ 53.7 และถ้ามีการเติมเครื่องปรุงรสในปริมาณอย่างต่อเนื่อง

ซึ่งเป็นสาเหตุหรือปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้ก่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

ด้านการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 27.6 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 33.3 ระดับปานกลาง และระดับต่ำร้อยละ 39.1 พฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้เหมาะสมได้แก่ การออกกำลังกายด้วยการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ร้อยละ 57.7) และออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้าน (ร้อยละ 52.0) ซึ่งอาจรวมถึงลักษณะของงานที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอยู่ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านออกมาอยู่ในระดับที่ดี

ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาทิ การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน (ร้อยละ 17.9) การออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว อย่างน้อย 20 นาที (ร้อยละ 13) จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ไม่มีความต่อเนื่อง อาจเกิดจากการขาดความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างถูกวิธีเพื่อป้องกันโรค

ด้านการจัดการความเครียด กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 30.1 มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี ร้อยละ 34.1 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 35.8 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ พฤติกรรมที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้ดี เช่น การผ่อนคลายด้วยการดูทีวี ฟังเพลง (ร้อยละ 60.2) พูดคุยกับบุคคลที่ไว้วางใจ (ร้อยละ 37.4) เป็นต้น ส่วนพฤติกรรมที่ยังไม่เหมาะสมได้แก่ การนอนหลับอย่างน้อย 6 ชั่วโมงไม่ถึงครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 37.4) ทำงานมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน

(ร้อยละ 28) อาจเกิดจากภาระที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้นอนพักผ่อนไม่เพียงพอทั้งงานประจำและเป็นแม่บ้านเนื่องจากส่วนใหญ่มีชีวิตคู่และหย่าร้าง (ร้อยละ 65 และร้อยละ 21.2) มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนไม่เพียงพอ (ร้อยละ 60.8) อาจทำให้กลุ่มนี้อาจเกิดภาวะเครียดสะสมได้ง่าย

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษา สุพัทธรา บัวที, จิระภา ศิริวัฒนเมธานนท์ และ ,ศิริอร สิ้นธุ (2555) ศึกษาพฤติกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของสตรีวัยกลางที่อาศัยอยู่ที่บ้านลาดสระบัว อำเภอหางดง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 79 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.78, SD = 0.36) ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหารการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด และการศึกษาของ สุจิตรา เหมวิเชียร (2550) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของสตรีไทยมุสลิมส่วนใหญ่อยู่ในวัยก่อนหมดประจำเดือน (ร้อยละ 64.50) จำนวน 200 คน ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X}$ = 2.66, SD = 0.34) ถึงแม้ว่าสตรีที่อยู่ในช่วงวัยก่อนหมดประจำเดือนในภาพรวมจะมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูงแต่เมื่อพิจารณารายข้อจะพบว่ายังมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในด้านต่างๆ เช่นเดียวกับการศึกษาในครั้งนี้เมื่อพิจารณารายละเอียดแล้ว จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษากับพฤติกรรม ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

การรับรู้ความรุนแรงของโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.22$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน อธิบายได้ตามแนวคิดของ Roger (1983) กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติงานในโรงพยาบาลอย่างน้อย 3 เดือน ในขณะเดียวกันโรงพยาบาลมักมีการจัดนิทรรศการ จัดบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ จึงมีความเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับทราบข้อมูลเหล่านี้อยู่ จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความกลัวต่อความเจ็บป่วย ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลให้การรับรู้ความรุนแรงของโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษา สุจิตรา เหมวิเชียร ประณีต ส่งวัฒนา และวิภา คงอินทร์ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของสตรีไทยมุสลิม พบว่าการรับรู้ความรุนแรงของโรคมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดทางบวก ($r = 0.21$, $p < 0.01$) ปิยาภรณ์ นิกษ์นิภา (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจของเจ้าหน้าที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ($r = 0.279$, $p < 0.001$)

การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.20$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน อธิบายได้ตามแนวคิดของ Roger (1983) จากการวิจัยนี้จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วง 41-45 ปี (ร้อยละ 56.1) ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มมีความเสื่อมทางร่างกาย ร่วมกับน้ำหนักที่เริ่มเพิ่มมากขึ้นเกินมาตรฐาน โดยมีความดัชนีมวลกายมากกว่าเท่ากับ 25 (ร้อยละ 52.0) ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตระหนักรู้ถึงความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ประกอบกับประสบการณ์ที่ได้พบผู้ป่วยจำนวนมากที่มีการเจ็บป่วยจะเป็นวัยที่เริ่มมีอายุสูงมากขึ้น ส่งผลให้การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษา ปิยาภรณ์ นิกษ์นิภา (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจของเจ้าหน้าที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ($r = 0.316$, $p < 0.001$) และนุชรรัตน์ จิตรเจริญทรัพย์ (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันสุขภาพเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจของบุคลากรในวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล พบว่าการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อ

การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล ($r = 0.113, p < 0.05$)

การรับรู้ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดก่อนหมดประจำเดือนอาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงร้อยละ 65.9 และร้อยละ 20.3 ตามลำดับ โดยธรรมชาติบุคคลที่มีความรู้และการศึกษาต่ำจะมีความคาดหวังในด้านต่างๆต่ำตามไปด้วยส่งผลให้การรับรู้ความคาดหวังของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในการวิจัยในครั้งนี้

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดก่อนหมดประจำเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.45$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานอธิบายได้ตามแนวคิดของ Roger (1983) จากการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติงานในโรงพยาบาลซึ่งทำให้โอกาสในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพง่ายขึ้นและมีโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคได้ จึงส่งผลให้การรับรู้

สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด มีความสอดคล้องกับการศึกษาวนัสสุตา ฟุ้งลัดดา (2553) ที่ได้ประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และความตั้งใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายการพยาบาล พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างมีนัยสำคัญ ($p = 0.001$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษานี้ควรส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมที่ยังไม่เหมาะสม ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธี และไม่ต่อเนื่อง รวมถึงจัดการกับความเครียด ไม่ถูกวิธี และจากข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่าหรือเท่ากับ 25 (ร้อยละ 52) และไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปีถึงร้อยละ 59.1 ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการรับผิดชอบดูแลพนักงานทำความสะอาด ควรมีการจัดการการวางแผนการให้ความรู้อย่างเป็นแบบแผน และมีความต่อเนื่องเพื่อสร้างความตระหนักที่ถูกต้องในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษกับร่างกาย ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และต่อเนื่อง จัดกิจกรรมสันทนาการ และให้ตรวจสุขภาพประจำปีทุกคน เพื่อสร้างแนวทาง

ในการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในพนักงานทำความสะอาดวัยก่อนหมดประจำเดือนต่อไป ส่วนในกลุ่มที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอยู่แล้วควรส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวเป็นบุคคลต้นแบบ (Role Model) ทางด้านสุขภาพในกลุ่มพนักงานทำความสะอาดคนอื่นๆ ต่อไปเพื่อป้องกันการก่อให้เกิดโรค

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่

การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค และการรับรู้ความสามารถแห่งตนมาจัดทำเป็นโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มพนักงานทำความสะอาดเพื่อก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและจะได้เป็นบุคคลต้นแบบ (Role Model) ในพนักงานทำความสะอาดกลุ่มอื่นๆ ต่อไปหรือเป็นต้นแบบทางพฤติกรรมให้กับประชาชนที่มีบริบทใกล้เคียงกัน เพื่อก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และต่อเนื่องต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- นุชรรัตน์ จิตรเจริญทรัพย์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจของบุคลากรในวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุศึกษา),มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปิยาภรณ์ นิคมินา. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจของเจ้าหน้าที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สุศึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรทิพย์ เรืองสีสมบุรณ์. (2551). ความชุกของปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในพนักงานรับจ้างทำความสะอาดของบริษัทเอกชนซึ่งทำงานในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (อาชีวเวชศาสตร์), คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันสสุตา ฟุ้งถัดดา.(2553). การประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และความตั้งใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคลากรในโรงพยาบาลเอกชน กรุงเทพมหานคร. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- ศูนย์ข้อมูลโรคไม่ติดต่อ สำนักโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. (2556). สถานการณ์โรคไม่ติดต่อ. สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2556 สืบค้นจาก: thaincd.com/information-statistic/non-communicable-disease-data.php
- สุจิตราเหมวิเชียร, ประณีตส่งวัฒนาและวิภาวิคอินทร์. (2550). พฤติกรรมป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของสตรีไทยมุสลิม. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 25(5), 379-388.
- สำนักงานประกันสังคม. (2551).สถิติข้อมูล.สืบค้นเมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2556. สืบค้นจาก: <http://www.sso.go.th/wpr/home.jsp>
- สุพัตรา บัวที, จิระภา ศิริวัฒนเมธานนท์ และศิริอรสินธุ์. (2555). พฤติกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ที่บ้านลาดสระบัวอำเภอยางตลาดจังหวัดกาฬสินธุ์. *Journal of Nursing Science*, 30(2), 58-69.
- Korshøj, M.,Krustrup, P., Jespersen, T.,Søgaard, K., Skotte, H. J.,&Holtermann, A.(2013). A 24-h assessment of physical activity and cardio-respiratory fitness among female hospital cleaners: A pilot study. *Ergonomics*, 56(6), 935 – 945.

- Krause, N., Rugulies, R., & Maslach (2010). Effort-Reward Imbalance at Work and Self-Rated Health of Las Vegas Hotel Room Cleaners. *American Journal of Industrial Medicine*, 53(4), 372-386.
- Mosca, L., Mochari, H., Christian, A., Berra, K., Taubert, K., Mills, T., Simpson, S. L. (2006). National study of women's awareness, preventive action, and barriers to cardiovascular health. *Circulation*, 113(4), 525-534.
- Mosca, L., Benjamin, J. E., Berra, K., Bezanson, L. J., Dolor, J. R., Lloyd-Jones, M. D., Vaccarino, V., (2011). Effectiveness-Based Guidelines for the Prevention of Cardiovascular Disease in Women-2011 Update: A Guideline From the American Heart Association. *Journal of the American College of Cardiology*, 57(12), 1404-1423.
- Norman, P., Boer, H., & Seydel, E. R. (2005). *Protection Motivation Theory*. Retrieved December, 15, 2013 from [http:// doc.untwente.nl/53445/](http://doc.untwente.nl/53445/)
- Plotnikoff, R. C., & Higginbotham, N. (2002). Protection Motivation Theory and exercise behavior change for the prevention of coronary heart disease in a high-risk, Australian representative community sample of adults. *Psychological, Health & Medicine*, 7(1), 87-98.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2010). *Essentials of nursing research: appraising evidence for nursing practice* (7 ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins.
- Roger, W. (1983). Cognitive and Physiological Processes Motivation. *Social Psychology*. New York: Cacioppo.
- World Health Organization. (1998). The world health report 1998-Life in the 21st century: a vision for all. Geneva. WHO.