

**FACTORS RELATED TO SELF - CARE BEHAVIORS
OF MIDDLE-AGED MALE TEACHERS
IN NAKHONPHANOM PROVINCE**

PIPATPONG KEMPANYA

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PUBLIC HEALTH)
MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2005**

**ISBN 974 - 04 - 5978 - 1
COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของครูชายวัยทองโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดนครพนม (FACTORS RELATED TO SELF-CARE BEHAVIORS OF MIDDLE-AGED MALE TEACHERS IN NAKHONPHANOM PROVINCE)

พิพัฒน์พงศ์ เข็มปัญญา 4536270 PPHP/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: วันเพ็ญ แก้วปาน, ศ.ค, สุรินทร์ กลัมพากร, Ph.D.

สมพร เตรียมชัยศรี,ปร.ค.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของครูชายวัยทองที่มีอายุ 40-59 ปี ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดนครพนม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูชายวัยทอง ซึ่งสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 250 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติร้อยละ,ค่าเฉลี่ยมัธยฐานเลขคณิต, วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยสถิติไค์สแควร์ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยนำและปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน

ผลการวิเคราะห์พบว่า ครูชายวัยทองส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 62) เมื่อจำแนกรายด้านพบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองดีที่สุด ในด้านโภชนาการ รองลงมา ได้แก่ การหลีกเลี่ยงสารเสพติด, การบริหารจัดการ, การออกกำลังกาย, การมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านสุขภาพของครอบครัวและชุมชน, การตรวจสุขภาพประจำปี และการพักผ่อนนอนหลับ(\bar{X} = 4.08, 3.81, 3.71, 3.45, 2.89, 2.63 และ 2.62 ตามลำดับ) ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าปัจจัยด้าน การรับรู้นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน การจัดสิ่งแวดล้อมในชุมชน และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($r = 27.637, 20.125, 14.713$ และ $0.586, p - value < 0.001$) และผลวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน พบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของครูชายวัยทองได้ร้อยละ 33.7

ผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะในการสร้างเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของครูชายวัยทองให้ดีขึ้น โดยผู้บริหารโรงเรียนควรมีนโยบายการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนและจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของครู นอกจากนี้การดำเนินงานในชุมชนควรมีการกระตุ้นและสร้างเสริมให้มีการจัดสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้เอื้อต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและส่งเสริมให้ครอบครัว เพื่อนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีส่วนร่วมในการดูแลพฤติกรรมการดูแลตนเองของครูชายวัยทองให้มากขึ้น

**FACTORS RELATED TO SELF-CARE BEHAVIORS OF MIDDLE-AGED MALE
TEACHERS IN NAKHONPHANOM PROVINCE**

PIPATPONG KEMPANYA 4536270 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

**THESIS ADVISORS: WONPEN KAEWPAN, Dr.PH, SURINTORN
KALAMPAKORN, Ph.D., SOMPORN TRIAMCH AISRI, Ph.D.**

ABSTRACT

This research studied factors related to self-care behaviors of middle-aged male teachers. The sample consisted of 250 middle-aged male teachers aged between 40-59 years, living in Nakhonphanom province. A questionnaire was used for data collection. Data were analysed using mean, percentage, Chi-square, Pearson's Product Moment Correlation Coefficient, and stepwise multiple regression analysis.

Results showed that most middle-aged male teachers had overall self-care behaviors at a moderate level. In descending order, middle-aged male teachers had self-care behaviors related to nutrition, risk-behaviors avoidance, stress management exercise, participation in health care, annual physical examination activity, and rest and sleep ($\bar{x} = 4.08, 3.81, 3.71, 3.45, 2.89, 2.63$ and 2.62 , respectively). There were significant relationships between self-care behaviors and perceived school health promotion policy, environmental management in school, environmental management in community, and social supports ($p - \text{value} < 0.01$). The results also showed that social supports could predict 33.7% of variance in self-care behaviors.

The results of this study will provide useful information for public health staff to strengthen health education and motivate middle-aged male teachers to accurately perceive their health problems and promote their health. These aims could be achieved by arranging an appropriate environment in school with community and family participation in the service.

KEY WORDS: MIDDLE-AGED MALE TEACHERS/ SELF-CARE BEHAVIORS

110 P. ISBN 974 – 04 – 5978 - 1