

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับสุขภาพ การยอมรับในสิ่งแปลกใหม่ แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอและวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของการกระจายร้อยละ และในรูปของตารางคุณไขว้ อีกทั้งใช้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาประกอบการวิเคราะห์และตีความข้อมูล เพื่อประโยชน์ในการหาแบบแผนการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งผลการศึกษาปรากฏดังนี้

1. คุณลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง ตัวอย่างจากจำนวน 297 คน เพศชายมากกว่า เพศหญิงเล็กน้อย อายุส่วนใหญ่ 20-27 ปี มีสถานภาพโสด มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีประกอบอาชีพภาครัฐวิสาหกิจ มีภูมิลำเนาเดิมเป็นคนต่างจังหวัด สมาชิกในครอบครัวมีจำนวน 5 คน และสมาชิกในครอบครัวมีความสนใจในการดูแลสุขภาพตนเอง

2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ

- พฤติกรรมการบริโภคอาหารและยา

กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญต่อการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ทั้งนี้มีการบริโภคข้างขาวเป็นหลักมากกว่าการบริโภคข้าวกล้อง บริโภคผักผลไม้เป็นประจำ บริโภคนมและไม่บริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ในส่วนของการบริโภคจะใช้ยาเมื่อมีความจำเป็นเท่านั้น และใช้ยาตามแพทย์สั่งไม่ซื้อมาบริโภคเอง

- พฤติกรรมการพักผ่อน

กลุ่มตัวอย่างนอนน้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน มีเพียงส่วนน้อยได้นอนวันละ 7-8 ชั่วโมง แต่ทั้งสามารถนอนหลับสนิทถือว่าการพักผ่อนที่ดีแล้ว

กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายแต่โดยส่วนใหญ่ ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ และใช้เวลาออกกำลังกายไม่นาน โดยออกกำลังกายในช่วงเย็นมากที่สุด

-พฤติกรรมกรรมการตรวจสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างยังไม่ค่อยให้ความสำคัญต่อการตรวจสุขภาพตนเองทั้งในอดีตที่ผ่านมาและในปัจจุบัน ส่วนเรื่องของการเข้า-ออกโรงพยาบาลเป็นประจำนั้นมีเพียงเล็กน้อย โดยส่วนใหญ่แล้วไม่ต้องเข้า-ออกโรงพยาบาลเป็นประจำ

3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตใจ

-พฤติกรรมกรรมการดูแลรักษาความสะอาดตนเองและสิ่งของเครื่องใช้

กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายตนเองเป็นอย่างดี รวมทั้งการทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้โดยส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเป็นประจำ

-พฤติกรรมกรรมการจัดการด้านที่อยู่อาศัยและการปฏิบัติงาน

กลุ่มตัวอย่างอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี คือ มีที่อยู่อาศัยอยู่ห่างไกลจากแหล่งขยะโสโครกน้ำเน่าเสีย และโรงงานอุตสาหกรรม อยู่ห่างไกลจากชุมชนแออัด สภาพที่อยู่อาศัยมีอากาศถ่ายเทโดยสะดวก ในส่วนของสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานนั้นมีการใช้เครื่องป้องกันอันตรายจากการทำงานที่ต้องเสี่ยงต่ออันตราย หากแต่ว่าพฤติกรรมดังกล่าวยังไม่ได้รับการปฏิบัติจนเกิดเป็นปกติวิสัย คือ ยังมีเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่ปฏิบัติเป็นประจำ

-พฤติกรรมกรรมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทั้งที่ทำมาจากธรรมชาติและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมี ไม่เลือกใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์ประเภทใดประเภทหนึ่งเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์มุ่งเน้นเพื่อการมีสุขภาพที่ดีเป็นสำคัญ มีเพียงส่วนน้อยที่มุ่งหวังของแถมของก้านัล

จึงกล่าวได้ว่าโดยภาพรวมแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับปานกลาง เพราะในบางพฤติกรรมยังไม่ได้ให้ความสนใจในการปฏิบัติอย่างจริงจัง

เมื่อนำปัจจัยส่วนบุคคลอันได้แก่ เพศ อายุ และการศึกษา รวมทั้งปัจจัยด้านอื่นๆ เข้ามาร่วมในการศึกษา ผลปรากฏว่า ความแตกต่างทางเพศ ไม่มีผลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ นั่นคือ ทั้งตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง ยังคงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเหมือนกัน และไม่แตกต่างจากพฤติกรรมที่ปรากฏในภาพรวม

ปัจจัยด้านการศึกษา มีผลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีจะให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองดีกว่าในกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากการมีการศึกษาสูงทำให้สามารถเข้าถึงอาชีพที่ให้ผลตอบแทนหรือรายได้สูง ซึ่งจะส่งผลให้มีฐานะความเป็นอยู่ของสุขลักษณะที่ดี การกินอยู่ หลับนอน จึงดีตามไปด้วย จึงสามารถตอบสนองความต้องการในทุกด้านที่ตนเองต้องการ รวมทั้งการจับจ่ายใช้สอยเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่นการหาของรับประทานที่มีประโยชน์ ครอบคลุมหลักโภชนาการ เป็นต้น

ปัจจัยด้านอายุ ปรากฏว่า ก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง โดยพบว่า ทั้งนี้เมื่อบุคคลอยู่วัยที่แตกต่างกัน ย่อมมีวิถีการดำเนินชีวิต โอกาสที่ดีเป็นทางเลือกที่แตกต่างกัน ดังกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อย ความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองจะมีน้อยกว่าในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากขึ้นเรื่อยๆ ที่เห็นได้ชัดเจน คือ พฤติกรรมการตรวจสุขภาพ บุคคลที่มีอายุน้อย ความเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆของร่างกายยังคงปรากฏให้เห็นมากนัก อาจจะเป็นเพียงความเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยๆ ในขณะที่บุคคลซึ่งมีอายุมากขึ้น โรคภัยไข้เจ็บป่วยต่างๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้วอาจจะมี ความรุนแรงมากกว่าเพราะอวัยวะต่างๆรวมทั้งระบบต่างๆของร่างกายเริ่มที่จะอ่อนแอลงไปตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นวิธีการป้องกันที่ดีที่สุด ก็คือ การดูแลตนเองไม่ให้เกิดความผิดปกติใดๆขึ้นกับร่างกาย

ปัจจัยอื่นๆได้แก่ ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับสุขภาพ ไม่ก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง นั่นคือ การมีสุขภาพโดยรวมดีหรือไม่ดีนั้น ตัวอย่างก็ยังมีแบบแผนในการดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างจากภาพรวม

ปัจจัยด้านการยอมรับในสิ่งแปลกใหม่ มีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่าการดูแลสุขภาพของตนเองได้ไม่ดีเหมือนกันในกลุ่มตัวอย่างที่เห็นว่าการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่ไม่น่าสนใจหรืออาจจะมองว่าเป็นเรื่องที่ไกลตัวเกินไป

ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง พบว่าไม่ก่อให้เกิดความแตกต่างของพฤติกรรมดูแลสุขภาพเช่นกัน นั่นคือ ถึงแม้ว่า กลุ่มตัวอย่างจะให้ความสนใจหรือไม่ให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง แต่การปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองนั้น มีแบบแผนเหมือนกันและไม่ค่อยมีความแตกต่างจากภาพรวมเท่าใดนัก

เมื่อศึกษาปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมกรรมการบริโภคนิยม โดยศึกษาเฉพาะการบริโภคนิยมประชานิยมกับยาแผนปัจจุบันเท่านั้น พบว่าเพศ อายุ และการศึกษา รวมทั้งปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่ก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมกรรมการบริโภคนิยม ทั้งนี้มีแบบแผนการบริโภคนิยมปัจจุบันเป็นหลักมากกว่าการบริโภคนิยมประชานิยม

2.2 พฤติกรรมการพักผ่อนด้วยการนอนและการใช้เวลาว่าง

การพักผ่อนด้วยวิธีการนอนในภาพรวม ส่วนใหญ่ได้นอนน้อยกว่า 7-8 ชั่วโมงต่อวัน เข้านอนหลังเวลา 22.00 น. และตื่นนอนหลังเวลา 05.00 น. การนอนสามารถนอนหลับสนิทและหลับสบาย ลักษณะที่นอนส่วนใหญ่เป็นแบบที่นอนฟองน้ำ

การใช้เวลาว่างในภาพรวม โดยส่วนใหญ่มีเวลาว่างและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เวลาว่างส่วนใหญ่หมดไปกับกิจกรรมต่างๆ เช่น ฟังวิทยุ/ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ เล่นกีฬา ทำงานบ้านปลูกและรดน้ำต้นไม้ นอน ท่องเที่ยว เลี้ยงบุตร เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ทำงานเย็บปักถักร้อย เล่นดนตรี ในขณะที่เดียวกันโดยส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างหันมาดูแลสุขภาพตนเองด้วยเช่นกัน

เมื่อศึกษาปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการพักผ่อนและการใช้เวลาว่าง ซึ่งศึกษาเฉพาะประเด็นการนอนเท่านั้น โดยพิจารณาว่ามีแบบแผนการนอนกี่ชั่วโมงต่อวันเหมือนหรือแตกต่างจากภาพรวม พบว่าเพศ อายุ และการศึกษา รวมทั้งปัจจัยด้านอื่นๆไม่มีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของแบบแผนพฤติกรรมการนอน

2.3 พฤติกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบกีฬาและรูปแบบอื่นๆ

การออกกำลังกายในภาพรวม มีการออกกำลังกายแต่โดยส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ และพบว่ามีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ออกกำลังกายติดต่อกันมานานหลายปี ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งส่วนใหญ่ใช้เวลาน้อยกว่า 15 นาที เลือกออกกำลังกายในช่วงเย็นมากที่สุด สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายคือที่บ้านมากที่สุด กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุดคือการวิ่ง ซึ่งหมายรวมทั้งการวิ่งเร็วๆ และการวิ่งเหยาะๆ ส่วนการฝึกชกมวยโยคะ และรำไท่เก๊กไม่เป็นที่นิยมใช้ในการออกกำลังกาย

เมื่อศึกษาปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งศึกษาเฉพาะประเด็นการออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่เท่านั้น พบว่าเพศ อายุ รวมทั้งปัจจัยด้านอื่นๆไม่มีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของแบบแผนพฤติกรรมการออกกำลังกาย นั่นคือ โดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เป็นประจำ ส่วนปัจจัย

ด้านการศึกษามีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการออกกำลังกาย นั้นคือ ผู้ที่เรียนจบประถมศึกษาามีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ

2.4 พฤติกรรมการตรวจรักษาสุขภาพ

การตรวจสุขภาพในอดีตในภาพรวม ที่ผ่านมาโดยส่วนใหญ่ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำแต่ก็ไม่ต้องเข้า-ออกโรงพยาบาลเป็นประจำด้วยเช่นกัน และมีความคิดว่าเรื่องของสุขภาพเป็นเรื่องของตนเองไม่ใช่เป็นหน้าที่ของแพทย์

การตรวจสุขภาพในปัจจุบันในภาพรวม ปัจจุบันยังคงพบว่าการตรวจสุขภาพเป็นประจำมีน้อย แต่หากว่าเทียบกับในอดีตที่ผ่านมาปรากฏว่า การตรวจสุขภาพเป็นประจำมีสัดส่วนที่เพิ่มมากขึ้นกว่าในอดีต ส่วนเรื่องของการเข้า-ออกโรงพยาบาลเป็นประจำมีสัดส่วนที่ลดลงเมื่อเทียบกับที่ผ่านมาในอดีต นั่นคือ ในปัจจุบันมีการเข้า-ออกโรงพยาบาลเป็นประจำลดลง ในขณะที่ไม่ต้องเข้า-ออกโรงพยาบาลเป็นประจำมีสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น ส่วนความคิดเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของตนเองไม่ใช่เป็นหน้าที่ของแพทย์นั้นปรากฏว่ามีสัดส่วนของความคิดดังกล่าวเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน สะท้อนให้เห็นได้ว่า มีการให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้น

ความคิดต่อสุขภาพตนเองโดยรวมในอนาคตในภาพรวม โดยส่วนใหญ่คิดว่าในอนาคตจะมีสุขภาพที่ดีขึ้นเรื่อยๆ และมีความคิดที่ว่าในอนาคตไม่ต้องเข้า-ออกโรงพยาบาลเป็นประจำ เพราะในปัจจุบันมีการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดีแล้ว มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นซึ่งมีความคิดว่าในอนาคตต้องเข้า-ออกโรงพยาบาลเป็นประจำ เพราะในปัจจุบันไม่ได้ให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังคิดว่าในอนาคตประชาชนจะหันมาดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้น แม้ว่าในปัจจุบันนี้โดยส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอแล้วก็ตาม

เมื่อศึกษาปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการตรวจรักษาสุขภาพ พบว่าเพศ และปัจจัยด้านอื่นๆไม่มีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการตรวจสุขภาพ ส่วนปัจจัยด้านอายุและการศึกษามีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการตรวจสุขภาพ

2.5 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านจิตใจ

การดูแลสุขภาพตนเองด้านอารมณ์และการควบคุมจิตใจในภาพรวม จากการศึกษาพบว่าตัวอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี นั่นคือ มีความคิดต่อตนเองและต่อผู้อื่นในทางที่ดี ซึ่งวัดจากข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา คือ ตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ไม่มองว่าตนเองเป็นคนที่มีความเครียด มองเรื่องของการแข่งขันซึ่งดีซึ่งเด่นเป็นเรื่องไร้สาระ ชื่นชมผู้อื่นที่เขาทำดีเสมอ ไม่ตำหนิผู้อื่นเมื่อเขาทำผิดเสมอ ให้ความสำคัญต่อเพื่อนร่วมงานทุกคน ให้ความสำคัญต่อการฝึกสมาธิ และที่สำคัญเชื่อว่าสภาพจิตใจมีผลต่อสุขภาพกายด้วย

เมื่อศึกษาปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตใจด้านอารมณ์และการควบคุมจิตใจ พบว่าเพศ อายุ และการศึกษา รวมทั้งปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่มีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตใจด้านอารมณ์และการควบคุมจิตใจ นั่นคือ ตัวอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี มีความคิดทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นในทางที่ดีหรือในแง่บวก

การดูแลสุขภาพจิตใจด้านสังคมในภาพรวม จากการศึกษาพบว่าตัวอย่างมีสัมพันธภาพที่ดี นั่นคือ สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ดี ซึ่งวัดจากข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา คือ ตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากและเห็นว่าการช่วยเหลือผู้อื่นเป็นเรื่องที่สมควรกระทำ เชื่อว่าความโกรธมีผลเสียต่อสุขภาพและรู้จักการให้อภัยส่งผลให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น ต้องการกำลังใจจากคนรอบข้าง เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความสามารถเสมอ ยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น สามารถให้คำปรึกษากับผู้อื่นที่มาปรึกษาได้เป็นอย่างดี และชอบทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเป็นหมู่คณะ

เมื่อศึกษาปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตใจด้านสังคม พบว่าเพศ อายุ และการศึกษา รวมทั้งปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่มีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตใจด้านสังคม นั่นคือ ตัวอย่างมีสัมพันธภาพที่ดี สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ดี

อาจสรุปได้ว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้ที่อยู่ในกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ ให้ความสนใจและมีการดูแลสุขภาพตนเองได้ดีแม้ว่าในบางพฤติกรรมตัวอย่างยังไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องหรือปฏิบัติจนเป็นประจำ

3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านสิ่งแวดล้อม

3.1 พฤติกรรมการดูแลรักษาความสะอาดตนเองและสิ่งของเครื่องใช้

การดูแลรักษาความสะอาดตนเองในภาพรวม โดยส่วนใหญ่อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง สระผมอาทิตย์ละมากกว่า 4 ครั้ง ก่อนและหลังประกอบอาหารล้างมือทุกครั้ง ก่อนและหลังรับประทานอาหารล้างมือทุกครั้ง และดูแลรักษาความสะอาดเล็บมือเล็บเท้าเสมอ

เมื่อศึกษาปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการดูแลรักษาความสะอาดตนเอง พบว่าเพศ และสถานภาพสมรส รวมทั้งปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่มีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการดูแลรักษาความสะอาดตนเอง

การดูแลรักษาความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ ในภาพรวม โดยส่วนใหญ่ซักผ้าอาทิตย์ละน้อยกว่า 5 ครั้ง เวลาซักผ้าแยกซักระหว่างเสื้อกับกางเกง/กระโปรง ตากผ้าบริเวณที่เป็นที่โล่ง มีแสงแดดส่องถึงและมีลมพัดผ่าน ทำความสะอาดเช็ด-ถู-ปิด-กวาดข้าวของเครื่องใช้เป็นประจำ แต่พบว่าเวลาทำความสะอาดเครื่องใช้ต่างๆภายในบ้านไม่ใช้ผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกันอันตรายจากฝุ่นละออง

เมื่อศึกษาปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการดูแลรักษาความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ พบว่าเพศ และสถานภาพสมรส รวมทั้งปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่มีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการดูแลรักษาความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้

3.2 พฤติกรรมการจัดการด้านที่อยู่อาศัยและการปฏิบัติงาน

จากการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่มีที่อยู่อาศัยเป็นแบบบ้านเดี่ยว (บ้านส่วนตัว) ที่อยู่อาศัยมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ที่อยู่อาศัยอยู่ห่างไกลจากแหล่งชุมชนแออัด ห่างไกลจากแหล่งขยะโสโครก น้ำเน่าเสีย และโรงงานอุตสาหกรรม ให้ความสำคัญต่อการกำจัดขยะมูลฝอยเป็นประจำ เมื่อต้องทำงานที่เสี่ยงกับอันตรายจะใช้เครื่องป้องกันอันตรายจากการทำงาน เช่น หมวกกันกระแทก ผ้าปิดจมูกทุกครั้งปฏิบัติงาน เมื่อทำงานแล้วเกิดอาการไม่สบายขึ้นจะหยุดพักให้หายเป็นปกติแล้วจึงทำงานต่อ ไม่ทำงานแบบหักโหมจนในบางครั้งไม่มีเวลาพักผ่อน และโดยส่วนใหญ่คิดว่างานที่ทำอยู่ทุกวันนี้ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมแต่อย่างใด

เมื่อศึกษาปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการจัดการด้านที่อยู่อาศัยและการปฏิบัติงาน พบว่าเพศ อายุ และการศึกษา รวมทั้งปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่มีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการจัดการด้านที่อยู่อาศัยและการปฏิบัติงาน

3.3 พฤติกรรมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์

พฤติกรรมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์โดยภาพรวม พบว่า ตัวอย่างเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทั้งที่ทำมาจากธรรมชาติและที่มีส่วนผสมของสารเคมี ไม่ได้เลือกใช้เฉพาะประเภทที่ทำจากธรรมชาติหรือมีส่วนประกอบของสารเคมีเท่านั้น โดยมีตัวชี้วัดคือ โดยส่วนใหญ่ไม่เลือกใช้สบู่ที่ทำจากสมุนไพรธรรมชาติ ไม่เลือกใช้แชมพูและครีมนวดผมที่ทำจากสมุนไพรธรรมชาติ ไม่เลือกใช้ยาสีฟันที่ทำจากสมุนไพรธรรมชาติ ไม่เลือกใช้เสื้อผ้าที่เป็นผ้าฝ้าย ไม่เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากอลูมิเนียม ตีมน้ำผักผลไม้เป็นประจำ ไม่เลือกดื่มเครื่องดื่มเสริมสุขภาพที่ทำจากสมุนไพรธรรมชาติ ที่ผ่านมามีเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสารเคมีเป็นส่วนใหญ่ เลือกซื้อสินค้าต่างๆ โดยคำนึงถึงประโยชน์แก่สุขภาพเป็นสำคัญ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสมุนไพรธรรมชาติเพราะเห็นว่าเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ

เมื่อศึกษาปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความหลากหลายของแบบแผนพฤติกรรมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ พบว่าเพศ อายุ และการศึกษา รวมทั้งปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่มีอิทธิพลก่อให้เกิดความแตกต่างกันของพฤติกรรมการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านสิ่งแวดล้อมของผู้ที่อยู่ในกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ปรากฏว่าตัวอย่างมีการดูแลสุขภาพได้ดีเช่นกัน ทั้งนี้สังเกตได้จากการมีที่อยู่อาศัยซึ่งมีสภาพแวดล้อมที่ดี มีการดูแลสุขภาพความสะอาดตนเองและสิ่งของเป็นกิจวัตรประจำวัน แต่ในเรื่องของการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์นั้น ยังไม่ให้ความสำคัญต่อการพยายามหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมี ซึ่งในความเป็นจริงแล้วหากใช้เป็นเวลานานๆสามารถมีผลกระทบต่อสุขภาพได้ เนื่องจากการตกค้างของสารเคมีในผลิตภัณฑ์ที่ใช้

ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะของการวิจัย

ในการศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ : ศึกษาเฉพาะกรณีเขตกรุงเทพมหานครนั้น มีข้อจำกัดและข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ในแง่ของระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นมีเวลาค่อนข้างน้อย เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้เวลาเก็บรวบรวมข้อมูลค่อนข้างมาก จึงทำให้มีเวลาในการวิเคราะห์และตีความข้อมูลน้อย ซึ่งอาจจะทำให้ความถี่และความน่าสนใจของงานอาจจะถูกลดทอนลงไป ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป จึงควรที่จะจัดระบบเวลาให้มีความเหมาะสม เพื่อจะมีเวลามากเพียงพอต่อการตีความ เพื่อให้งานมีคุณสมบัติสมบูรณ์มากขึ้น

2. หากการศึกษาครั้งต่อไป ควรที่จะให้ความสนใจต่อความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระต่างๆกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเพื่อที่จะทดสอบให้เห็นว่า ปัจจัยใดที่น่าจะมีความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ซึ่งเมื่อต้องการอธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแล้ว การศึกษากครั้งต่อไปจึงควรใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างมีระบบ เพื่อที่จะสามารถนำผลสรุปจากการศึกษาไปใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์ที่มีรูปแบบหรือโครงสร้าง คล้ายกันได้

3. ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยศึกษาจากปรากฏการณ์จริงที่เกิดขึ้นในสังคม ดังนั้น การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป อาจจะใช้ทฤษฎีเป็นพื้นฐานในการอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะทฤษฎีจะช่วยเป็นกรอบหรือแนวทางในการศึกษา ตีความ ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้

4. ในแง่บริบททางโครงสร้าง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งถือว่าเป็นเมืองที่มีความเจริญ มีความทันสมัย มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย กลุ่มตัวอย่างมีอำนาจที่จะเข้าถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในรูปแบบต่างๆได้ง่าย แต่ในขณะเดียวกัน ในเขตพื้นที่ชนบทหรือในบริบทอื่นๆ ก็อาจจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่แตกต่างกันออกไป ถ้า การศึกษากครั้งหน้ามีความสนใจศึกษา ควรที่จะให้ความสนใจศึกษาเปรียบเทียบ ในแง่ของบริบททางโครงสร้างของสังคมที่แตกต่างซึ่งอาจจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่มีรูปแบบแตกต่างหรือเหมือนกัน อย่างไรก็ตาม เพราะปัจจัยใดที่มีอิทธิพลมากที่สุด