



พฤติกรรมเสี่ยง ภาวะเสี่ยง ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และการใช้บริการสุขภาพของคนไทย

โดย พศ.สุชุม เฉลยทรัพย์
สวนดุสิตโพล สถาบันราชภัฏสวนดุสิต

ในฉบับ

- ◆ ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง
- ◆ พฤติกรรมเสี่ยง การใช้ชีวิตในภาวะ/สิ่งแวดล้อม
- ◆ คนไทยกับการออกกำลังกาย สภาพปัจจุบันและอุปสรรคของการออกกำลังกาย
- ◆ พฤติกรรมการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ

บทนำ

“คนไทย” จำนวนมากที่เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ด้วยสาเหตุที่ป้องกันได้ เช่น เสียชีวิตระหว่างการตั้งครรภ์และระยะขวบปีแรก ปีละ 20,000-30,000 ราย อุบัติเหตุ 34,000 ราย/ปี ยาสูบ 20,000-30,000 ราย/ปี โรคเอดส์ 3,500-45,000 ราย/ปี และมะเร็ง (ยกเว้นมะเร็งปอด) 16,000 ราย/ปี สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งคือ คนไทยมีพฤติกรรมเสี่ยงและใช้ชีวิตในภาวะเสี่ยงที่ไม่ปลอดภัย ทำลายสุขภาพ หรือไม่เชื่อต่อการดูแลสุขภาพ

การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายพฤติกรรมเสี่ยง การใช้ชีวิตในภาวะ/สิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงค้นหาแนวทางลดโอกาสเสี่ยง บรรยายพฤติกรรมกรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ โอกาส/ช่องทางที่ได้รับ ความต้องการการนำไปใช้ และลักษณะข้อมูลข่าวสาร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่อยู่ในทุกภาคของประเทศไทย จำนวน 8,085 คน ได้มาโดยวิธีสุ่มแบบกลุ่มหรือพื้นที่ (Clustered or Area Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม

รวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามการปฏิบัติตนด้านสุขภาพพจนามัย 8 ตอน ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบให้เลือกคำตอบ แบบมาตราส่วนประมาณค่า และแบบปลายเปิด เครื่องมือนี้ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพอนามัยและการวัดผลแล้ว การเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนมกราคม 2541 ใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลประกอบแบบสอบถาม โดยผู้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอาจารย์และนักศึกษาจากสถาบันราชภัฏสวนดุสิตที่ผ่านการฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติการด้านการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว จำนวน 20 คน การวิเคราะห์ข้อมูลทำการประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป QPS (Questionnaire Processing System) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยสามารถสรุปประเด็นที่สำคัญ ๆ ได้ดังนี้

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่อยู่ในทุกภาคของประเทศไทย จำนวน 8,085 คน

เกี่ยวกับผู้เขียน

พศ.สุชุม เฉลยทรัพย์ : การศึกษา การศึกษามัธยมศึกษา พ.ศ.2513 จากวิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร (วิชาเอกภูมิศาสตร์ วิชาโท ประวัติศาสตร์) การศึกษามหาบัณฑิต (บรรณารักษศาสตร์) พ.ศ.2519 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ประกาศนียบัตร (สาขานิติศาสตร์) พ.ศ.2531 จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบัน รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา และประธานดำเนินงาน “สวนดุสิตโพล” สถาบันราชภัฏสวนดุสิต ถนนรัชดาภิเษก เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 243-2250, 243-9051-9 ต่อ 1124

จำแนกตามเพศ โดยมีเพศชายประมาณร้อยละ 56 เพศหญิงประมาณร้อยละ 44 จำแนกตามอายุ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ประมาณร้อยละ 42 รองลงมาคือ 41-50 ปี ประมาณร้อยละ 25 จำแนกตามอาชีพ ส่วนใหญ่ มีอาชีพรับจ้าง ประมาณร้อยละ 40 รองลงมาคือ การเกษตร/ประมง ประมาณร้อยละ 22 จำแนกตามรายได้ ต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท ประมาณร้อยละ 57 รองลงมา คือ 5,000-10,000 บาท ประมาณร้อยละ 20 จำแนกตามสถานภาพ ส่วนใหญ่ สมรสแล้ว ประมาณร้อยละ 77 และมีบุตร 2-3 คน จำแนกตามเขต ส่วนใหญ่ อยู่ในชนบท ประมาณร้อยละ 83 จำแนกตามภาค อยู่ในภาคเหนือมากที่สุด ประมาณร้อยละ 35 รองลงมา คือ ภาคกลาง ประมาณร้อยละ 19

พฤติกรรมเสี่ยง การใช้ชีวิตในภาวะ/ สิ่งแวดล้อมที่เสี่ยง

จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการปฏิบัติพฤติกรรมและภาวะเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องการไม่คาดเข็มขัดนิรภัยในขณะขับรถ การไม่สวมหมวกกันน็อกในขณะขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ ซึ่งแทบทุกกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติสอดคล้องกัน (ดูตารางที่ 1) ในเรื่องความคิดเห็นต่อพฤติกรรมและภาวะเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เห็นสอดคล้องว่าการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพกายแข็งแรง การสำล่อนทางเพศเป็นสาเหตุของโรคเอดส์ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งปอด และการดื่มสุราเป็นสาเหตุหนึ่งในการเกิดอุบัติเหตุในเรื่องของความคิดเห็นต่อการดำเนินการเพื่อลดภาวะเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 แสดง “พฤติกรรมเสี่ยง*” ของคนไทย

“พฤติกรรมเสี่ยง” ของคนไทย	ความเสี่ยง
ความเสี่ยง ด้านการขับขี่ยานพาหนะ	
1. การไม่คาดเข็มขัดนิรภัยในขณะขับรถ	57.62%
2. การไม่สวมหมวกกันน็อกขณะขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์	44.06%
3. การขับขี่ยานพาหนะโดยใช้ความเร็วสูง	11.25%
ความเสี่ยง ด้านการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา	
1. การสูบบุหรี่	25.54%
2. การดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	13.25%

* พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง พฤติกรรมที่ประชาชน “ปฏิบัติเป็นประจำ” หรือ “ปฏิบัติค่อนข้างบ่อย”

ตารางที่ 2 แสดงความคิดเห็นของคนไทยที่ “เห็นด้วย” ต่อ “การกระทำ” ที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

อันดับที่	ความคิดเห็นของคนไทยที่ “เห็นด้วย” ต่อ “การกระทำ” ที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง	ค่าเฉลี่ย (x̄)*
1	การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพแข็งแรง	3.77
2	การสำล่อนทางเพศเป็นสาเหตุของโรคเอดส์	3.71
3	การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปอด	3.65
4	การดื่มสุราเป็นสาเหตุหนึ่งในการเกิดอุบัติเหตุ	3.62
5	การคาดเข็มขัดนิรภัยหรือสวมหมวกกันน็อกช่วยลดอุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะได้	3.60
6	การดื่มสุรา ทำให้สุขภาพทรุดโทรม	3.51
7	การสำล่อนทางเพศเป็นปัญหาทางสังคม	3.41
8	ความเครียดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล	3.31
9	ความอ่อนแอเป็นสาเหตุของการเกิดโรค	3.01
10	การรับประทานอาหารโดยไม่จำกัดประเภทเป็นสาเหตุของการเกิดโรค	2.95

* ค่าเฉลี่ย (x̄) 4.00 = เห็นด้วยมากที่สุด 3.00 = เห็นด้วยมาก 2.00 = เห็นด้วยน้อย 1.00 = เห็นด้วยน้อยที่สุด

ตารางที่ 3 แสดง “การดำเนินการเพื่อลดความเสี่ยง” ใน “สายตาของคนไทย”

อันดับที่	“การดำเนินการเพื่อลดความเสี่ยง” ใน “สายตาของคนไทย”	ค่าเฉลี่ย (x̄)
1	ห้ามดื่มสุราหรือของมีเมาเรหว่างขับขี่ยานพาหนะ	3.72
2	จัดเขตปลอดคนสูบบุหรี่ในโรงเรียน/สถานศึกษา	3.62
3	สร้างถนนให้ได้มาตรฐาน	3.60
4	จัดเขตปลอดคนสูบบุหรี่ในสถานที่ราชการทุกแห่ง	3.58
5	ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี สูบบุหรี่	3.56
6	ให้ผู้ขับขี่และผู้โดยสารรถจักรยานยนต์สวมหมวกกันน็อกตลอดเวลา	3.43
7	ให้ผู้โดยสารในรถยนต์คาดเข็มขัดนิรภัย	3.40
8	แยกถนนระหว่างรถจักรยาน, จักรยานยนต์ และรถอื่น ๆ	3.33
9	ตรวจแอลกอฮอล์ในลมหายใจคนขับขี่ยานพาหนะ	3.24
10	กำหนดให้สถานที่ราชการมีสถานที่ออกกำลังกาย	3.21

ตารางที่ 4 แสดงการรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ	ร้อยละ
แหล่งข้อมูลข่าวสาร	
อันดับที่ 1 โทรทัศน์ (ช่อง 7 15.48% ช่อง 3 4.49%)	69.55%
อันดับที่ 2 วิทยุ	35.98%
อันดับที่ 3 หนังสือพิมพ์	26.18%
อันดับที่ 4 หอกระจายข่าว	16.60%
อันดับที่ 5 วารสารด้านสุขภาพอนามัย	5.27%
ประเภทของ ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ	
อันดับที่ 1 ภัยจากการขับขี่ยานพาหนะ	33.25%
อันดับที่ 2 ภัยจากสิ่งเสพติดต่างๆ	32.88%
อันดับที่ 3 อุบัติภัย	28.98%
อันดับที่ 4 ภัยจากการดื่มสุราหรือของมึนเมา	27.62%
อันดับที่ 5 ภัยจากบุหรี่	24.94%
อันดับที่ 6 โรคเอดส์	20.53%

ตารางที่ 5 แสดงการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ	ร้อยละ
ประเภทสื่อมวลชน	
อันดับที่ 1 โทรทัศน์	30.68%
อันดับที่ 2 วิทยุ	10.11%
อันดับที่ 3 หนังสือพิมพ์	9.20%
อันดับที่ 4 สถานีวิทยุท้องถิ่น	2.88%
อันดับที่ 5 วารสาร/นิตยสาร	2.66%
ประเภทของ ข้อมูล	
อันดับที่ 1 สุขภาพกาย (ทุกด้าน)	7.82%
อันดับที่ 2 สุขภาพจิต (จิตใจ/ความเครียด)	4.69%
อันดับที่ 3 การออกกำลังกาย	4.15%
อันดับที่ 4 สุขภาพพลานามัย (ทำให้ร่างกายแข็งแรง)	4.13%
อันดับที่ 5 วิธีป้องกันโรค/การติดต่อของโรค/ข้อพึงปฏิบัติ	3.53%
อันดับที่ 6 วิธีป้องกันและรักษา	2.56%
อันดับที่ 7 โภชนาการ/อาหารเพื่อสุขภาพ	2.20%
อันดับที่ 8 โรคต่างๆ	2.18%
อันดับที่ 9 สาเหตุของโรค	1.45%
อันดับที่ 10 อาการของโรค	0.97%

ตารางที่ 6 แสดง “วิธีการ” ที่รัฐควรประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้ด้านสุขภาพ

“วิธีการ” ที่รัฐควรประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้ด้านสุขภาพ	ร้อยละ
อันดับที่ 1 นำเสนอผ่านรายการโทรทัศน์	18.49%
อันดับที่ 2 จัดรายการทางวิทยุ	7.82%
อันดับที่ 3 เผยแพร่เป็นประจำทางหนังสือพิมพ์	3.29%
อันดับที่ 4 เผยแพร่ทางหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน	2.67%
อันดับที่ 5 แจกแผ่นพับ/ใบปลิว	2.11%

ทั้งหมด พบว่าควรห้ามดื่มสุราหรือของมึนเมาระหว่างขับขี่ยานพาหนะ ควรจัดเขตปลอดบุหรี่ในโรงเรียน/สถานศึกษา ควรสร้างถนนให้ได้มาตรฐาน ควรจัดเขตปลอดบุหรี่ในสถานที่ราชการทุกแห่ง และห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ใช้อุปกรณ์ (ดูตารางที่ 2 และ 3)

คนไทยกับการออกกำลังกาย สภาพปัจจุบันและอุปสรรคของการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬา (36.93%) และวิ่งเหยาะๆ (35.94%) ส่วนใหญ่ออกกำลังกายก่อนออกไปทำงาน (42.56%) สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นบ้านพัก (69.70%) และเห็นว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง (40.63%) และลดความเครียด อุปสรรคในการออกกำลังกายคือ ไม่มีเวลา (46.01%) ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก (13.64%) และขาดการส่งเสริม (12.21%) รัฐบาลควรสนับสนุนด้านการจัดหาสถานที่ออกกำลังกาย โดยจัดให้มีสนามกีฬา หรือศูนย์สุขภาพ รณรงค์ให้พนักงานทั้งรัฐและเอกชนมีการออกกำลังกาย จัดหาอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกาย และส่งเสริมการจัดกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายตามลำดับ

พฤติกรรมรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ

“คนไทย” กับ “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ” นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญ ที่สามารถกระตุ้นความตระหนักต่อค่านิยมด้านสุขภาพ

* การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ “การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร” ประชาชนมักจะไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น (ไม่ตอบ โดยเฉพาะผู้ที่คิดว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรง มักจะมีความเห็นว่าเรื่องดังกล่าวยังไม่เกิดขึ้นกับตัวเอง หรือญาติพี่น้อง โดยเฉพาะผู้ที่พักอาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ การหากลยุทธในการกระตุ้นให้ประชาชนเล็งเห็นความสำคัญของ “ข้อมูลข่าวสาร” เพื่อให้สอดคล้องกับการปรับตัวเข้าสู่ “ยุคข้อมูลข่าวสาร” (Information age) จึงเป็นที่ผู้ปฏิบัติงานควรตระหนักอย่างยิ่ง

ตารางที่ 7 แสดงบทบาทของหน่วยงานเอกชนในการส่งเสริมสุขภาพ

บทบาทของหน่วยงานเอกชนในการส่งเสริมสุขภาพ	ร้อยละ
อันดับที่ 1 ช่วยรัฐประชาสัมพันธ์/เผยแพร่ความรู้	10.30%
อันดับที่ 2 สนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย	6.76%
อันดับที่ 3 สนับสนุนให้ความร่วมมือด้านสุขภาพ	3.88%
อันดับที่ 4 จัดหาสถานที่ออกกำลังกาย	3.73%
อันดับที่ 5 จัดให้มีการตรวจสุขภาพ	2.30%

ตารางที่ 8 แสดงข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริการข่าวสารสุขภาพ

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริการข่าวสารสุขภาพ	ร้อยละ
อันดับที่ 1 ควรเผยแพร่ทางสื่อโทรทัศน์	5.51%
อันดับที่ 2 ควรเผยแพร่ทางสื่อวิทยุ	3.01%
อันดับที่ 3 ควรดำเนินการให้มากกว่าที่เป็นอยู่	1.81%
อันดับที่ 4 ควรดำเนินการทางสื่อทุกประเภทอย่างต่อเนื่อง	1.77%

รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ข้อมูลข่าวสารจะช่วยให้ประชาชนเข้าใจ มาตรการสาธารณสุข ตลอดจนให้ความร่วมมือ อันจะส่งผลต่อความสำคัญในการพัฒนาสุขภาพอนามัยของประชาชน

จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากทุกแหล่ง แต่ส่วนใหญ่แล้วรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจาก โทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์ โดยส่วนใหญ่รับรู้ทุกวัน ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่ได้รับจะเกี่ยวข้องกับภัยจากการขับขี่ยานพาหนะ ภัยจากสิ่งเสพติดต่าง ๆ อุบัติภัย ภัยจากการดื่มสุราหรือของมีเมา ภัยจากการสูบบุหรี่และภัยจากโรคเอดส์ (ดูตารางที่ 4) สื่อมวลชนที่ควรเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ คือ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และสถานีวิทยุท้องถิ่น ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่กลุ่มตัวอย่างต้องการ คือ สุขภาพกายทุกด้าน รวมทั้งสุขภาพจิต โดยเฉพาะด้านจิตใจ ความเครียด การออกกำลังกาย การระวังรักษาสุขภาพ

พลาสมา การทำให้ร่างกายแข็งแรง วิธีป้องกันโรค การติดต่อของโรค และข้อพึงปฏิบัติตามลำดับ (ดูตารางที่ 5) สำหรับสื่อประชาสัมพันธ์ที่รัฐควรใช้เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพนั้น ควรใช้สื่อโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ หอกระจายข่าวทางหมู่บ้าน ชุมชน โดยวิธีการจัดอบรม ประชุม สัมมนา เชิญผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ หรือจัดหน่วยสาธารณสุขให้ความรู้แก่ประชาชน (ดูตารางที่ 6) หน่วยงานเอกชนควรมีบทบาทในการช่วยรัฐประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ความรู้โดยการจัดอบรม หรือเผยแพร่ความรู้ทางสื่อต่าง ๆ สนับสนุนกิจกรรมในการออกกำลังกายหรือกีฬาให้มีส่วนร่วมด้านสุขภาพ จัดหาสถานที่ออกกำลังกาย จัดให้มีการตรวจสุขภาพ สนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา (ดูตารางที่ 7)

ข้อเสนอแนะ

1. จากการสำรวจครั้งนี้มีข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ ดังนี้

1.1 นำเสนอหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงคมนาคม กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ หรืออื่น ๆ ในการกำหนดระเบียบหรือกฎหมายในด้านการขับขี่ยานพาหนะ

1.2 นำเสนอเพื่อขอความร่วมมือจากภาครัฐและเอกชนในการดำเนินการด้านสุขภาพของประชาชน รวมทั้งการส่งเสริม เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ด้านสุขภาพแก่ประชาชน

1.3 งานวิจัยครั้งนี้เป็น “งานวิจัยเชิงสำรวจ” (Survey research) ที่ได้ประโยชน์ในแง่ของ “ฐานข้อมูล” (Database) ที่สามารถนำไปประยุกต์เพื่อเป็นพื้นฐานในการวิจัยเรื่องอื่น ๆ ต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเฉพาะกลุ่มเป้าหมายบางกลุ่ม เช่น กลุ่มที่สูบบุหรี่เป็นประจำ เพื่อศึกษาข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการใช้ชีวิตในภาวะเสี่ยงของบุคคล

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบหรือจำแนกกลุ่ม เช่น กลุ่มที่เป็นโรคเอดส์กับกลุ่มที่ไม่เป็น กลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นประจำ กับกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

2.3 ควรศึกษากับตัวแปรอื่น ๆ ที่น่าสนใจ เช่น รายได้ของบุคลากร ภาคที่อยู่ ฯลฯ โดยศึกษาระหว่างกลุ่ม