

การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี
ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี*
ENHANCING DESIRABLE PUBLIC HEALTH BEHAVIORS IN WORKING AGE 25-59 YEARS
OF AGE OF WANG SAM MO DISTRICT, UDON THANI PROVINCE

พนิดา เปาะสะเกต¹

Panida Posaget¹

โรงพยาบาลวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี¹

Wangsammo Hospital, Udon Thani Province, Thailand.¹

Email : panida08075@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงาน 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงาน และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่างคือ ประชาชนผู้มีสิทธิเลือกตั้งที่อยู่ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี จำนวน 397 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยใช้วิธีการคัดเลือกตัวแปรแบบเป็นลำดับประกอบการอภิปรายผล และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเชิงโดยใช้การพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า 1. การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง 2. ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี โดยรวมทุกด้านด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการออกกำลังกาย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ในคะแนนดิบ เท่ากับ .420, .275 และ .040 ตามลำดับ 3. แนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี ควรให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

*Received: March 21, 2021; Revised: May 27, 2021; Accepted: June 2, 2021

รับประทานอาหารเสริมเพื่อบำรุงสุขภาพตามคำสั่งแพทย์สร้างเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจัดช่องทางพิเศษให้กับวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ได้เข้าถึงบริการสุขภาพให้ความรู้มีบทบาทพัฒนาด้านสุขภาพจิตประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคุณภาพชีวิตที่ด้านจิตใจเพื่อความสุข พัฒนาวัยทำงานด้านสุขภาพจิตภาครัฐหรือเครือข่ายภาคีให้มีความสำคัญและความมั่นคงทางจิตใจในชีวิตทั้งจิตใจ อารมณ์และการดำเนินชีวิตกับความเครียดและการจัดการความเครียดให้คำปรึกษาช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและสนับสนุนแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดหรือจิตใจขาดสมดุลต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มีมากระตุ้นต่อสุขภาพอารมณ์สร้างบรรยากาศที่ทำงานให้มีความสุขที่เกิดจากการได้รับการกระทบจากสิ่งเร้าในการทำงานฝึกมองโลกในแง่ดีมองทุกอย่างไปในทางที่ดี

คำสำคัญ : 1. การเสริมสร้าง 2. พฤติกรรม 3. สุขภาพประชาชน 4. วัยทำงาน

ABSTRACT

The objectives of the research article were 1) to study the promotion of desirable health behaviors among working people, 2) to study the factors influencing the promotion of desirable health behaviors among working people, and 3) to study the development guidelines for enhancing the desirable health behaviors of people in working age between 25-59 years old in Wang Sam Mo district, Udon Thani province. The sample group was people who had the right to vote in Wang Sam Mo district, Udon Thani province 397 people. The research tools were questionnaires and interview forms. The Statistics used in quantitative research were frequency, percentage, mean, standard deviation and multiple regression analysis using sequential variable selection methods for discussion of results and qualitative data analysis using descriptive analysis.

The research found that: 1. Enhancing Desirable Public Health Behaviors in Working People Age 25-59 in Wang Sam Mo District Udon Thani Province Overall, it was found that the enhancement of desirable public health behaviors in working age was at a moderate level. 2. Value of weight, significance of factors influencing the enhancement of desirable public health behaviors in working age aged 25-59 years in Wang Sam Mo district. Udon Thani province Overall, all aspects of stress management were found to be, fitness, self-health responsibility the coefficients of the predictors

in raw scores (b) were .420, .275 and .040, respectively. 3. Guidelines for development of enhancing desirable public health behaviors in working age aged 25-59 years in Wang Sam Mo district, Udon Thani province. Should focuses on eating healthy food. Take health supplements as ordered by the doctor. Promote health care behaviors by participating in social activities related to exercise for health providing a special channel for working people aged 25-59 years to have access to health services. To provide knowledge about the development of mental health, coordinating with relevant departments for mental quality of life for happiness Developing working age in mental health, government or network partners give importance and psychological stability in life, both emotional and life, with stress and stress management. Provide appropriate counseling and support when dealing with stress or mental imbalance on stimuli or stimulants. Create a happy atmosphere at work caused by being affected by work stimuli. Practice optimism. Look at everything in a positive way.

Keywords : 1. Enhancement 2. Behavior 3. Public Health 4. Working Age

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

วัยทำงานเป็นวัยที่มีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ถือว่าเป็นกลไกขับเคลื่อนผลผลิตของเศรษฐกิจ นอกจากนี้ยังเป็นที่พักของคนในครอบครัว เป็นวัยที่ต้องการพลังงาน ความแข็งแรง ความกระฉับกระเฉงมีสมองที่ปลอดโปร่ง แต่เมื่ออายุมากกว่า 30 ปี ขึ้นไป ก็เริ่มมีความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นกับร่างกาย ความแข็งแรงของโครงกระดูก กล้ามเนื้อ ก็จะเริ่มเสื่อมลงและมีโรคต่างๆ เข้ามารุมเร้าได้ง่าย เช่น โรคกระดูกพรุน โรคเลือด โรคหัวใจและยังก่อให้เกิดอาการต่างๆ ร่วมด้วย เช่น นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ขาดสมาธิ ขี้หลงขี้ลืม เวียนศีรษะ ใจสั่นเหนื่อยง่ายและโรคที่เกิดจากการทำงานวัยทำงานจึงควรต้องมีการดูแลสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเพื่อเตรียมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น การศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งความต้องการด้านการส่งเสริมสุขภาพของวัยทำงานจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในระยะยาว (Palank, 1991)

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี ทำให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ เคร่งเครียด หรือการแข่งขันเพื่อความอยู่รอด ไม่มีกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายปัญหาชีวิตซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ปัจจุบันคนวัยทำงานกำลังเผชิญกับปัญหาในการทำงานในรูปแบบต่างๆ ที่รุมเร้าเข้าในชีวิตประจำวัน จากข้อมูลการสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า คนวัยทำงานส่วนใหญ่บริโภคอาหารหลักไม่ครบทั้ง 3 มื้อ รวมทั้งได้รับสารอาหารในแต่ละวันไม่ครบ 5 หมู่ มากกว่าวัยอื่นๆ อย่างชัดเจน ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แนวโน้มการสูบบุหรี่และดื่มสุราเพิ่มขึ้น ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ขาดทักษะการจัดการความเครียด พฤติกรรมไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน เป็นต้น ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีระดับไขมันสะสมตามร่างกายสูงกว่าเกณฑ์เนื่องมาจากความอ้วนและการขาดการออกกำลังกาย (วิชัย เทียนถาวร, 2553)

พฤติกรรมดูแลสุขภาพคนวัยทำงานจึงควรตื่นตัว และหาแนวทางที่จะชะลอความเสื่อมของร่างกายด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวิถีชีวิต ทั้งการออกกำลังกายการพักผ่อน และพิถีพิถันในการบริโภคอาหารมากกว่าวัยอื่นๆ ซึ่งการมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ของประชากรวัยทำงานย่อมทำให้การพัฒนาประเทศมีความมั่นคงนอกจากนี้เป็นการเตรียมพร้อมก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่พึงตัวเองให้ได้มากที่สุด และเป็นภาระต่อสังคมน้อยที่สุด ถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษกับกลุ่มวัยทำงานที่จะมีบทบาทเป็นอย่างมากในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ สังคม ประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้า (พรรณราย ทรัพย์ะประภา, 2548)

การประเมินและสำรวจความต้องการทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 4 ด้านคือ กาย ใจ สังคม ปัญญาเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญของกระบวนการสร้างสุขภาพวัยแรงงาน และเป็นขั้นตอนหนึ่งของการเฝ้าระวังทางสุขภาพที่เป็นพื้นฐานสำคัญในกระบวนการกำหนดแนวทางการควบคุม และป้องกันการเกิดการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการทำงานวัยทำงานในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดมีจำนวนมาก และยังไม่มีการศึกษาเรื่องดังกล่าว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาศึกษาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานีและแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานีเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ถึงภาวะสุขภาพและความต้องการทางด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างครอบคลุม ให้ได้ข้อมูลที่จำเป็นและสำคัญสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการด้านการส่งเสริมสุขภาพของวัยแรงงานในพื้นที่อย่างแท้จริงเป็นการนำไปสู่การวางแผนจัดการส่งเสริมสุขภาพในพื้นที่ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาศึกษาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี

2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี

2.3 เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี

3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

3.1 ได้ทราบการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี

3.2 ได้ทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี

3.3 ได้ทราบแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี

3.4 ผลการวิจัยในครั้งนี้ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี สามารถนำไปใช้ในเขตพื้นที่จังหวัดอื่นๆ ต่อไป

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงผสมผสาน โดยใช้วิจัยเชิงปริมาณและวิธีวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสรุปให้เห็นถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี ก่อนที่จะนำผลการวิเคราะห์ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงผู้แทนหน่วยงานท้องถิ่นและผู้นำชุมชน แล้วนำผลสรุปมาวิเคราะห์สังเคราะห์ เป็นแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนที่มีสิทธิเลือกตั้งในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี จำนวน 1 อำเภอ ประกอบด้วย ตำบลหนองกุ้งทับม้า ตำบลหนองหญ้าไซ ตำบลบะยาว ตำบลผาสุก ตำบลคำโคกสูง ตำบลวังสามหมอ จำนวน 397 คน (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546) ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ เป็นการสุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มีจำนวนมาก มีความแตกต่างกันระหว่างหน่วยสุ่มที่สามารถจำแนกออกเป็นชั้นภูมิเพื่อให้ข้อมูลที่มีความครบถ้วน ครบคลุมและคำนวณหาจำนวนตัวอย่างตามสูตรทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก คือ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ

ประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง พิจารณาคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่สามารถให้ข้อมูลองค์ความรู้ ความเป็นมาสภาพปัจจุบันและแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงาน ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี โดยแยกเป็น 1 กลุ่ม จำนวน 10 คน ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามที่ผ่านการ ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาเป็นค่า 1.00 ขึ้นไป และมีค่าความเชื่อมั่น .852 และแบบสัมภาษณ์ แบ่ง ออกเป็น 2 ส่วน คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง เพื่อใช้สำหรับการ สัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อต้องการให้ได้องค์ความรู้แนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ ประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล นำเสนอผู้นำชุมชนแต่ละ หมู่บ้านในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่ใช้ ในการศึกษาค้นคว้าดำเนินการเก็บแบบสอบถามจากประชากรกลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบความถูกต้อง ความ ครบถ้วนสมบูรณ์แล้วไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป การเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์ผู้วิจัยดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์ตามประเด็นที่กำหนดไว้ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำการประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณโดยใช้วิธีการคัดเลือกตัวแปรแบบเป็นลำดับ ประกอบการอภิปรายผล และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การพรรณนาวิเคราะห์

5. ผลการวิจัย

5.1 การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี

ตารางที่ 1 การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี ตัวแปรตามโดยรวมทุกด้าน

การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชน ที่พึงประสงค์ในวัยทำงาน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านภาวะสุขภาพกาย	3.08	.17	ปานกลาง
2. ด้านภาวะสุขภาพจิต	3.01	.68	ปานกลาง
3. ด้านภาวะสุขภาพอารมณ์	3.11	.37	ปานกลาง
รวม	3.06	.37	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานีโดยรวมทุกด้าน ด้านการจัดการกับความเครียด(X_4) ด้านการออกกำลังกาย(X_3) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง(X_1) มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ในคะแนนดิบ(b) เท่ากับ .420, .275 และ .040 ตามลำดับ

5.3 แนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี ควรให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารเสริมเพื่อบำรุงสุขภาพตามคำสั่งแพทย์ สร้างเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จัดช่องทางพิเศษให้กับวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ได้เข้าถึงบริการสุขภาพให้ความรู้มีบทบาทพัฒนา ด้านสุขภาพจิตประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคุณภาพชีวิตที่ด้านจิตใจเพื่อความสุข พัฒนาวัยทำงานด้านสุขภาพจิตภาครัฐหรือเครือข่ายภาคีให้ความสำคัญและความมั่นคงทางจิตใจในชีวิตทั้งจิตใจ อารมณ์ และการดำเนินชีวิตกับความเครียดและการจัดการความเครียดให้คำปรึกษาช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและสนับสนุนแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดหรือจิตใจขาดสมดุลต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้นต่อสุขภาพอารมณ์ สร้างบรรยากาศที่ทำงานให้มีความสุขใจที่เกิดจากการได้รับการกระทบจากสิ่งเร้าในการทำงานฝึกลมองโลกในแง่ดีมองทุกอย่างไปในทางที่ดี

6. อภิปรายผลการวิจัย

6.1 การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี โดยรวมทุกด้านพบว่าการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ด้านภาวะสุขภาพอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ด้านภาวะสุขภาพกายอยู่ในระดับปานกลาง และด้านภาวะสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Heuisug, et al. (2003) ศึกษาโครงสร้างความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของชาวเกาหลีที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง จำนวน 509 คน ผลการศึกษาพบว่า ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติบรรทัดฐานทางสังคม และอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางอ้อมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพพฤติกรรมออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนักในระดับต่ำทั้งเพศหญิงและชาย พฤติกรรมตรวจสุขภาพประจำปีในเพศหญิงอยู่ในระดับต่ำ ส่วนเพศชายอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมบริโภคอยู่ในระดับดีทั้งเพศหญิงและชาย ด้านอายุพบว่า ผู้ที่มีอายุน้อยกว่ามีพฤติกรรมตรวจสุขภาพ การควบคุมน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า และกลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่ามีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาต่ำกว่า

6.2 ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี โดยรวมทุกด้านพบว่าด้านการจัดการกับความเครียด(X_4) ด้านการออกกำลังกาย(X_3) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง(X_1) มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ในคะแนนดิบ (b) เท่ากับ .420 .275 และ .040 ตามลำดับ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุริศา และคณะ (2548) ได้ศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 104 คน ผลการวิจัยพบว่า ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ได้แก่ ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับโคเลสเตอรอลในเลือด และระดับไตรกลีเซอไรด์ ในเลือดอยู่ในระดับปกติภาวะสุขภาพด้านจิตใจ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต ไม่มีปัญหาด้านอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคมและการซึมเศร้าอย่างรุนแรง และมีความเครียดระดับปานกลาง พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับมาก แต่ด้านกิจกรรมทางกายและด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางภาวะสุขภาพด้านร่างกายกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กัน ภาวะสุขภาพทั่วไปและความเครียดกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กัน

6.3 แนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี ควรให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารเสริมเพื่อบำรุงสุขภาพตามคำสั่งแพทย์ สร้างเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จัดช่องทางพิเศษให้กับวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ได้เข้าถึงบริการสุขภาพให้ความรู้มีบทบาทพัฒนาด้านสุขภาพจิตประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคุณภาพชีวิตที่ด้านจิตใจเพื่อความสุขภาพพัฒนาวัยทำงานด้านสุขภาพจิตภาครัฐหรือเครือข่ายภาคีให้ความสำคัญและความมั่นคงทางจิตใจในชีวิตทั้งจิตใจ อารมณ์ และการดำเนินชีวิตกับความเครียดและการจัดการความเครียดให้คำปรึกษาช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและสนับสนุนแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดหรือจิตใจขาดสมดุลต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้นต่อสุขภาพอารมณ์ สร้างบรรยากาศที่ทำงานให้มีความสุขใจที่เกิดจากการได้รับการกระทบจากสิ่งเร้าในการทำงานฝึกมองโลกในแง่ดีมองทุกอย่างไปในทางที่ดีซึ่งไม่สอดคล้องคล้อยกับงานวิจัยของ Kim, et al. (2004) ที่ได้ศึกษาผลของโครงการส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ ต่อการรับรู้ความรู้และความสามารถของเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพในประเทศเกาหลี กลุ่มทดลองเป็นเจ้าหน้าที่จากศูนย์สุขภาพจำนวน 728 คนจาก 18 ศูนย์ ซึ่งได้เข้าร่วมโครงการสาธิตการส่งเสริมสุขภาพ และกลุ่มควบคุมเป็นเจ้าหน้าที่จากศูนย์สุขภาพ จำนวน 1,227 คนจาก 36 ศูนย์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถเพิ่ม

สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการอย่างเด่นชัด ขณะเดียวกันยังพบว่ามีความเครียดเกิดขึ้นกับกลุ่มที่เข้าร่วมโครงการเนื่องจากงานที่ได้รับมอบหมายเพิ่มขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการ ดังนั้นเพื่อให้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพมีประสิทธิภาพ จึงมีความจำเป็นในการเพิ่มเจ้าหน้าที่ในศูนย์เพื่อรับผิดชอบต่อโครงการ

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

8.1.1 ให้หน่วยงานภาครัฐและภาคีเครือข่ายจัดให้องค์กรที่เกี่ยวข้องเข้ามามีบทบาทในการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี นั้น ควรที่จะต้องยึดหลักการให้ความรู้ความเข้าใจในพฤติกรรมสุขภาพตนเองอย่างจริงจัง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8.1.2 ควรสร้างความร่วมมือประสานงานกับทุกๆ ฝ่าย โดยมีการยึดถือหลักการมีส่วนร่วมและไม่เลือกความสำคัญในการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ความปลอดภัยที่ต้องให้ความสำคัญเสมอๆ ในบริบทต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

8.1.3 หน่วยงานภาครัฐและผู้บริหารหรือบุคลากรควรกำหนดนโยบาย มีแบบแผนในการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี อย่างชัดเจน ซึ่งนำเอาอนโยบายนั้นๆ ไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมอย่างมีประสิทธิภาพ

8.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

8.2.1 รมรณรงค์ให้บุคลากรเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้องนำนโยบายการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ไปปฏิบัติอย่างจริงจัง

8.2.2 ผู้บริหารควรกำหนดการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี โดยมีแบบแผนอย่างชัดเจน และสามารถนำไปปรับใช้การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี อย่างเป็นรูปธรรม

8.2.3 ควรให้บุคลากรหรือเจ้าหน้าที่แต่ละฝ่ายในจังหวัด เข้ามามีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ทั้งการพัฒนาให้สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

8.3.1 ควรศึกษาปัจจัยเชิงลึกโดยการลงสัมภาษณ์ถึงกระบวนการ รูปแบบ วิธีการดำเนินการในการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอสว่างสามหมอก จังหวัดอุดรธานี ไปปรับใช้อย่างเป็นรูปธรรม

8.3.2 ในส่วนของการวิจัยครั้งต่อไป หลังจากที่ได้มีการดำเนินการแก้ไขตามข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเกี่ยวกับการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ควรจะเพิ่มจำนวนของกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมมากขึ้น ทั้งด้านขนาดพื้นที่ทำการ เพื่อนำมาวิเคราะห์หามาตรการการประยุกต์ใช้ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุมในการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานที่มีความสำคัญต่อวัยทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

9. เอกสารอ้างอิง

- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2546). การใช้ SPSS for Window ในการวิเคราะห์ข้อมูล. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2548). จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและการทำงาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชัย เทียนถาวร. (2553). ตำราการสร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่. กรุงเทพมหานคร : สามเจริญพาณิชย์.
- สุธิดา ล่ำมั่ง และคณะ. (2548). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะพยาบาลศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุวิมล ตีรภานันท์. (2550). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Heuisug, J., L. Sunhee, O.A. Myong and H.J. Sang. (2003). Structural Relationship of Factor Affecting Health Promotion Behaviors of Korean urban Residents. **Health Promotion International**. 18(3). 229-237.
- Kim, et al. (2004). The attitudes of cancer patients and their families toward the disclosure of terminal illness. **Journal of clinical oncology**. 22(2). 307-314.
- Palank, C. L. (1991). Determinants of health-promotive behavior: A review of current research. **The Nursing Clinics of North America**. 26(4). 815-832.
- Taro Yamane. (1973). **Statistics: An Introductory Analysis**. 3rd ed. New York : Harper and Row Publications.

9. คำขอบคุณ

งานวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพประชาชนที่พึงประสงค์ในวัยทำงานอายุระหว่าง 25-59 ปี ในเขตอำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี” สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากหลายท่านที่ได้อนุเคราะห์ให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางที่

ถูกต้องอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกลุ่มผู้ให้ข้อมูลในเขตอำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี ได้กรุณาให้ข้อมูล คำปรึกษา แนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของปัญหาเพื่อให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและการเสียสละเวลาของท่านเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ให้คำปรึกษา ความรู้และประสบการณ์ศึกษางานวิจัยในครั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาและความเที่ยงตรงของเครื่องมือและสถิติที่ใช้ในการวิจัยมา ณ โอกาสในครั้งนี้ ขอขอบคุณ เพื่อนๆ ร่วมสถาบันและเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนทุกท่านที่เกี่ยวข้องซึ่งมิได้กล่าวนาม ณ ที่นี้ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย