

พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช
นางสาวฉวีมาศ ตรีวัย นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ศูนย์อนามัยที่ 11

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช และเพื่อศึกษาแนวทางการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรจำนวน 120 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและทดสอบค่าความสัมพันธ์ Chi-Square

ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ สถานะภาพ ตำแหน่ง จำนวนสมาชิกในครอบครัวรายได้ต่อเดือน ความสามารถในการซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ยังพบว่า บุคลากรที่มีโรคประจำตัว โรคไขมันในเลือดสูง ภูมิแพ้โรคมะเร็ง/อาการนอนไม่หลับกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยด้านความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองและปัจจัยด้านการสนับสนุนของหน่วยงานในการดูแลสุขภาพของบุคลากรนั้นอยู่ในระดับดี

การวิจัยในครั้งนี้มีข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานในด้านการสนับสนุนให้มีกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่หลากหลาย สถานะที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ทันสมัย กิจกรรมสร้างสรรค์ จัดกิจกรรมมีส่วนร่วมการออกกำลังกายเป็นประจำมีนโยบายการออกกำลังกายในช่วงเวลาพร้อมๆ กันสนับสนุนการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างจริงจังและต่อเนื่องจัดอุปกรณ์การออกกำลังกายไว้ที่แผนกเพื่อมีเวลาว่างจะได้ออกกำลังกายได้ทันทีและที่สำคัญควรสนับสนุนให้มีโรงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ราคายุติธรรม

Abstract

This research aims to A study of self-care behaviors of personnel at Health Center 11 Nakhon Si Thammarat and to study the operational guidelines for modifying self-health behaviors of personnel at Health Center 11 Nakhon Si Thammarat The sample consisted of 120 participants by descriptive statistics analysis and Chi-Square correlation test.

The results showed that Personnel of Health Center 11 Personal factors: gender, age, status, position, number of family members monthly income The ability to purchase exercise equipment There was no relationship with self-care behaviors. statistically significant but the level of education is correlated with self-care behaviors with statistical significance at the 0.05 levelalso found that Personnel with congenital disease Hyperlipidemia, allergies, depression/insomnia with self-care behaviors There was a significant correlation at the 0.05 level. The self-care knowledge factor and the agency support factor in the health care of the personnel were at a good level.

This research has recommendations to agencies in terms of supporting a variety of health care activities. Gymnasium - modern equipment creative activity Organize regular exercise participation activities Allocate time for personnel to exercise after work. The staff's exercise schedule is from 3:30 p.m. Schedule some exercise sessions at the same time, encourage active and continuous exercise and sports. Organize exercise equipment at the department so that you can have free time to exercise immediately. There are exercise activities together every week, not arranged for health promotion activities such as sports relationships, recreational activities. And most importantly, there should be a canteen to promote health. Hygienic-managed, clean, fair-priced cafeteria or health food store.

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

สุขภาพเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตใจ วิญญาณ ที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนมีความสุข ปราศจากความเครียดหรือแรงกดดันใดๆ (ประเวศ, 2541) สุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง บุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้องสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้นบุคคลจะต้องพยายามดูแลรักษาเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุดวิธีการสำคัญที่บุคคลใช้ปกป้องสุขภาพนั้น คือการ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ (Palank, 1991) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในความหมายของเพนเดอร์ (Pender, 1996) หมายถึง การกระทำที่มุ่งการบรรลุระดับสูงสุดของสุขภาพ และความผาสุก เป็นการกระทำที่เพิ่มระดับความผาสุกของบุคคลและกลุ่มคน และพฤติกรรมดูแลสุขภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีจะเป็นการส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งจะนำไปสู่ความปกติสุขในชีวิต โดยทุกคนสามารถกระทำบทบาทของตนได้เหมาะสม สำหรับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในความคิดของเพนเดอร์นั้น ครอบคลุม 6 ด้าน คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย การบริโภคนิสัย การพัฒนาทางจิตวิญญาณ การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการจัดการกับความเครียด การที่ครอบครัวจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการทั้งที่เป็นปัจจัยภายในครอบครัวเอง และปัจจัยภายนอกครอบครัวที่มีความเกี่ยวข้อง

กรีนและครูเตอร์ (Green & Krueter, 1991) เรียกปัจจัยเหล่านี้ว่าปัจจัย ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม โดยปัจจัย คือ สิ่งที่เป็นพื้นฐานอยู่ภายในครอบครัวๆ เช่น ความรู้ และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยเอื้อ คือ สิ่งที่เอื้อให้ครอบครัวปฏิบัติพฤติกรรมเช่น ความเชื่อมั่นถึงความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมและความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรมและปัจจัยเสริม คือ การได้รับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวเช่น การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการมีแบบอย่างจากสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ก็จะก่อให้เกิดสภาวะตลอดชีวิต ซึ่งการมีสภาวะจะทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพ มีผลผลิตในการทำงานมากขึ้น ลดการขาดงาน ลดการเจ็บป่วยและลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล การสร้างเสริมสุขภาพ จึงเป็นกลไกสำคัญในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทยทุกคนให้มีสภาวะที่ดีขึ้นตามศักยภาพที่แต่ละบุคคลพึงมี และบุคลากรในระบบสุขภาพเป็นพลังส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนระบบสุขภาพให้มุ่งไปสู่สัมฤทธิ์ผลอันเป็นสภาวะของสังคมไทย ซึ่งหากบุคลากรมีสุขภาพที่ดีจะเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นเตือนให้ประชาชนมีวิถีชีวิตส่งเสริมสุขภาพให้การศึกษาแก่ชุมชนด้านสุขภาพและช่วยแก้ไขปัญหสุขภาพและเพื่อที่จะนำข้อมูลนี้

ได้รับมาเป็นแนวทางในการจัดบริการทางกิจกรรมต่างๆ เพื่อดูแลสุขภาพของบุคลากร

ประเทศไทยมีจำนวนของประชากรวัยทำงาน 43 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 55.10 และจากสถิติปี พ.ศ. 2558 – 2560 พบว่าประชาชนวัยทำงานของประเทศไทยมีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable diseases: NCDs) ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือดร้อยละ 6.80, 7.40 และ 7.40 โรคหลอดเลือดสมอง ร้อยละ 9.30, 10.00 และ 9.80 โรคเบาหวาน ร้อยละ 2.90, 3.10 และ 2.70 โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 2.00, 2.10 และ 2.00 ตามลำดับ มีภาวะอ้วนค่าดัชนีมวลกายร้อยละ 30.70, 32.50 และ 32.80 ตามลำดับ ซึ่งการที่จะสามารถป้องกันหรือลดโรค NCDs เหล่านี้จำเป็นที่จะต้องจัดการแก้ไขที่สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงหลัก คือ พฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล ด้วยการมุ่งเน้นกลยุทธ์การสร้างเสริมให้คนไทยทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ปัจจุบันการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) สภาปฏิรูปได้กำหนดให้มีการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนอยู่ในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี อยู่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและแผนพัฒนาด้านสาธารณสุข โดยมอบหมายให้กรมอนามัยเป็นแกนนำหลักในการดำเนินการเพื่อสร้างความเข้าใจในประเด็นสุขภาพที่เกี่ยวข้องในชีวิตและพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคล โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มวัยทำงานที่เป็นกำลังหลักสำคัญของประเทศในการสร้างงาน สร้างรายได้ให้กับรัฐยุทธศาสตร์ กรมอนามัยปี 2560 ตั้งเป้าประสงค์ประชากรวัยทำงาน “วัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี” และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน คือ 1) มีพฤติกรรมการบริโภคผักผลไม้สด ลดหวาน มัน เค็ม 2) มีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่อสุขภาพ 3) พฤติกรรมการนอนหลับสนิทวันละ 7 - 9 ชั่วโมง 4) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากตามหลัก 2:2:2

กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายที่สำคัญในด้านการดูแลสุขภาพโดยจะเน้นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนเป็นหลักซึ่งบุคลากรสาธารณสุขต้องเป็นแบบอย่างในการดูแลสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง เป็นต้นแบบให้กับประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเอง อีกทั้งเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงในการทำสถานที่ทำงาน น่าอยู่ น่าทำงาน (Healthy Workplace) เป็นการสร้างองค์กรแห่งความสุข เน้นให้บุคลากรมีความสุขและปลอดภัย งานได้ผล ตนเป็นสุข เพื่อมีศักยภาพในการดูแลประชาชนได้อย่างยั่งยืน

ข้อมูล ดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราชพบว่าบุคลากรทั้งหมด 120 คน ผอม 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 ปกติ 66 คน คิดเป็นร้อยละ 79.20 สูงกว่าปกติ 49 คน คิดเป็นร้อยละ 58.80 อ้วนระดับ 1 จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 42.00 อ้วนระดับ 2 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 16.80

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสนใจศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช และหาแนวทางการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นำไปสู่การวางแผนงานโครงการและจัดกิจกรรมให้เหมาะสมต่อการดูแลสุขภาพที่ดีเหมาะสมเพื่อนำไปสู่การเป็นองค์กรต้นแบบด้านการดูแลสุขภาพ

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ และการสนับสนุนของหน่วยงานกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

1.3 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

กลุ่มเป้าหมายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ บุคลากรในสังกัดศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช จำนวน 149 คน ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2563

1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติ หรือการกระทำของบุคคลที่ทำให้สุขภาพของตนเองให้แข็งแรง และปราศจากการเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านพฤติกรรมทางกาย คือ ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการตรวจสุขภาพ
2. ด้านพฤติกรรมทางจิต คือ ด้านความเครียด
3. ด้านพฤติกรรมทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันทางสังคม การทำกิจกรรม

การดูแลสุขภาพ หมายถึง "การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี" อาจแบ่งขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเองเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติเป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และสมาชิกในครอบครัวให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่

- 1.1 การดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย การสร้างสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

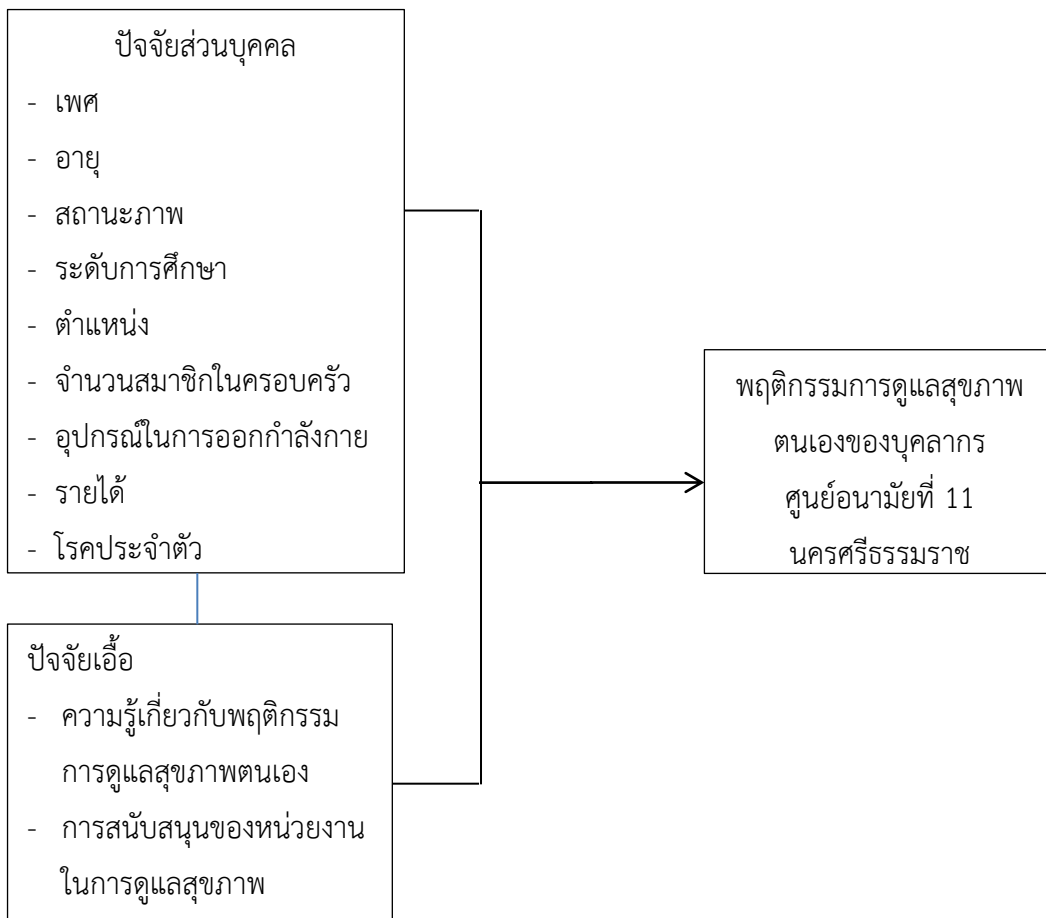
- 1.2 การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค

2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ การขอคำแนะนำ แสวงหาความรู้จากผู้รู้ เพื่อให้ได้แนวทางปฏิบัติ หรือการรักษาเบื้องต้นให้หาย จากความเจ็บป่วยประเมินตนเองได้ว่า เมื่อไรควรไปพบแพทย์ เพื่อรักษาก่อนที่จะเจ็บป่วยรุนแรง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หรือบุคลากรสาธารณสุขเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยและมีสุขภาพที่ดีเดิมการที่ประชาชนทั่วไปสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่อง การดูแลสุขภาพ ตั้งแต่ยังไม่เจ็บป่วย เพื่อบำรุง รักษาตนเองให้ สมบูรณ์แข็งแรงรู้จักที่จะป้องกันตัวเองมิให้เกิดโรค และเมื่อเจ็บป่วยก็รู้วิธีที่จะรักษาตัวเองเบื้องต้นจนหายเป็นปกติ หรือรู้ว่าเมื่อไรต้องไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

บุคลากร หมายถึง เจ้าหน้าที่ ประกอบด้วย ข้าราชการ พนักงานราชการ พนักงาน
กระทรวง ลูกจ้างประจำ และบุคลากรอื่นๆ ของศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช หมายถึง หน่วยงานสังกัดกรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข มีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อม เขตบริการสุขภาพที่ 11
รับผิดชอบ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน ประกอบด้วย ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช กระบี่ พังงา ภูเก็ต
ระนอง

1.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย



1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. บุคลากรมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์
2. บุคลากรมีสุขภาพที่ดี เข้าสู่เกณฑ์ปกติ
3. สามารถนำข้อค้นพบไปกำหนดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราชได้

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัย พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช ได้แยก อภิปรายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ส่วนบุคคล ปัจจัยความรู้ การสนับสนุนของหน่วยงาน กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ตามตัวแปรที่ศึกษาซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 ตำบลบางจาก อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช นั้นพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลในส่วนของกรมโรคประจำตัว ในบุคคลที่มีไขมันในเลือดสูง โรคภูมิแพ้ โรคซึมเศร้า และอาการนอนไม่หลับนั้นจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาอรรถพงศ์ เพชรสุวรรณ พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน: ผลการวิเคราะห์ พฤติกรรมสุขภาพด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคความดันและโรคเบาหวาน โลหิตสูงพบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.40) จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ลักษณะส่วนบุคคลและแหล่งความรู้ สุขภาพผ่านช่องทางสื่อสารหรือการปฏิบัติตัวเมื่อเจ็บป่วย ความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน พบว่าระดับการศึกษาอาชีพรายได้และความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติปัจจัย ส่วน เพศ อายุ สถานภาพสมรส ปัจจัยเสี่ยง (ดัชนีมวลกาย) แหล่งข่าวสารด้านสุขภาพ การปฏิบัติตัวเมื่อเจ็บป่วยและการใช้ภูมิปัญญาในการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษานั้นพบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับ ศศิวรรณ ทศนเอ็ม (2554) พบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเช่นกัน อธิบายว่าระดับการศึกษามีผลต่อการพัฒนาความรู้ความเข้าใจและทัศนคติทำให้บุคคลดำเนินชีวิตและมีพฤติกรรมในทางบวกโดยคนที่มีการศึกษาสูงจะมีการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเชื้อ อำนาจต่อการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อสุขภาพซึ่งต่างจากผู้ที่มีการศึกษาน้อย (Pender, 2006)

2. ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวรรณนิภา สิริรัง (2562) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพยาบาล พบว่า เพศ ตำแหน่งงาน ลักษณะงาน ระดับการศึกษา ความรู้ ทัศนคติ และจำนวนชั่วโมงปฏิบัติงานต่อวันจึงไม่ต่างกัน ปัจจัยระหว่างบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งมีความรู้ด้านสุขภาพมากอยู่แล้ว แรงสนับสนุนจากสังคมจากครอบครัว จึงไม่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข ปัจจัยระดับองค์กรไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

3. การสนับสนุนของหน่วยงานในการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนของหน่วยงาน ระดับดีร้อยละ 86.70 รองลงมาได้รับการสนับสนุนของหน่วยงานใน ระดับพอใช้ ร้อยละ 13.30

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

- สนับสนุนให้มีกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่หลากหลาย สถานที่ออกกำลังกายอุปกรณ์ที่ทันสมัยกิจกรรมสร้างสรรค์ สนับสนุนชุดกีฬา

- การส่งเสริมสนับสนุน เครื่องมือที่ทันสมัย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด กล้ามเนื้อหลังการเล่นกีฬา

- ควรสนับสนุนให้มีโรงอาหารส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องลักษณะสะอาด ราคายุติธรรม

- การจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมการออกกำลังกายเป็นประจำ

- ควรใช้เวลาให้บุคลากรออกกำลังกายหลังเลิกงาน

- กำหนดเวลาการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่เป็นตั้งแต่เวลา 15.30 น.

- กำหนดการออกกำลังกายบางช่วงเวลาพร้อมๆกัน

- สนับสนุนให้เกิดโครงการเดินลดหุ่น

- การสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

- จัดอุปกรณ์การออกกำลังกายไว้ที่แผนกเพื่อมีเวลาว่างจะได้ออกกำลังกายได้ทันที

- มีกิจกรรมออกกำลังกายด้วยกันทุกอาทิตย์ กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น กีฬาสัมพันธ์

จัดกิจกรรมนันทนาการท่องเที่ยว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ควรมีการศึกษาให้ครอบคลุมในด้านความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากร เพื่อจะได้วิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ที่ชัดเจนมากขึ้น

2. ควรมีการศึกษาด้านอาชีพอนามัยของบุคลากรมีผลกระทบต่อสุขภาพด้วย

การนำไปใช้ประโยชน์

สามารถนำข้อค้นพบจากการเก็บข้อมูลไปใช้เพื่อเสนอให้หน่วยงานได้เห็นถึงสภาวะสุขภาพ ความต้องการบุคลากรในด้านต่างๆ เพื่อจะได้วางแผนในกิจกรรมองค์กรสร้างสุขของศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราชได้ ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

1. การเก็บรวบรวมแบบสอบถามต้องมีการกระตุ้นในบุคลากรตอบ ทำให้เกิดความล่าช้าในการเก็บข้อมูล

2. ประสิทธิภาพของผู้วิจัยในการการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยยังอ่อนประสิทธิภาพทำให้ต้องใช้เวลาค่อนข้างมากในการสรุป

3. ข้อคำถามในแบบสอบถามค่อนข้างที่จะซับซ้อนทำให้เกิดการที่แปลผลผิดพลาด

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้โอกาส ให้คำปรึกษา และช่วยเหลือ แนะนำแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ อย่างดีเยี่ยมจากคณะผู้ทรงคุณวุฒิ ดร.ชัยณรงค์ แก้วจันทน์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ดร. วันชัย เยี่ยงกุลเขาว์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ จากศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และดร.วิเชียร ไทยเจริญ นักวิชาการอิสระ จนทำให้ผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้และประสบการณ์อย่างกว้างขวาง ในการทำวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช บุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 11 ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย และได้ให้โอกาสผู้วิจัยดำเนินการในพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ 11 ผู้วิจัยได้ขอเสนอแนะ นำองค์ความรู้ กระบวนการทำวิจัย แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล การสรุปข้อมูล และการรายงานผลข้อมูล และประโยชน์อันเกิดจากรายงานการศึกษาวิจัยเล่มนี้ ขอมอบแทนคุณงามความดี แต่ทุกท่านที่ให้การช่วยเหลือแก่ผู้วิจัย ตั้งแต่เริ่มต้นจนทำให้วิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ ผู้วิจัยขอจารึก พระคุณทุกท่านไว้ตลอดกาล

บรรณานุกรม

- จุมพล ราม และคณะ. (2559). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปี ที่หนึ่ง.
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต, ปทุมธานี
- ดวงพร แผลงหล้า และคณะ. (2556). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของคนทำงานในบริษัท โกรเบสท คอร์ป
โพเรชั่น
จำกัด จังหวัดเพชรบุรี. คณะสาธารณสุขศาสตร์ □ มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร.
- ประสิทธิ์ พิริยะไพบูลย์. (2559). การศึกษาการดูแลสุขภาพด้วยตนเองของครอบครัว ในภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.
ปริญทร์ ศรีศักดิ์. (2555). ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาจารย์ พยาบาล วิทยาลัย
พยาบาลเครือข่ายภาคกลาง กระทรวงสาธารณสุข.
- มงคล การอุดมพรพรณ. (2554). พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของคนทำงานใน สถาน
ประกอบกิจการเขตเมืองใหญ่: กรณีศึกษาพื้นที่ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์ ปี
ที่
32 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2555.
- รัชตา คำมณี. (2556). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรสาธารณสุขอำเภอสุคิริน จังหวัดนราธิวาส.
(วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยทักษิณ, สงขลา
- วรรณนิภา ลสีรัง. (2562). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของบุคลากรสาธารณสุข อำเภอ เวียงสา จังหวัดน่าน.
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุข โพนเงิน. (2563). การสร้างเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด ด้วย
โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบบูรณาการ “กินกลับหลังกับการออกแรง
เคลื่อนไหวร่างกาย” วารสารวิชาการกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ปีที่ 16 ฉบับที่ 2
พฤษภาคม - สิงหาคม 2563.
- สุรินทร์ กลัมพากร และคณะ. (2555). การสร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 26(2), 14 –
21.
- สุนันท์ณี ศรีประจันต์. (2561). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของ
บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น.
- เสริมพันธุ์ ศรีจันทร์และคณะ. (2564). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในเขตเทศบาลเมือง
ฉะเชิงเทรา.
วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ □ ประยุทธ์ ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 ม.ค. – มิ.ย. 2565.