

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัทเอกชนที่มีสถานที่ทำงานตั้งอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป และมีการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นต้นไป จำนวน 382 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจาก The Health Promoting-Lifestyle Profile ของ วอล์กเกอร์ ซีคริสท์ และเพนเดอร์ (Walker, Sechrist, & Pender, 1987, pp.76-81) โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน และได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน นำไปแก้ไขปรับปรุง แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงในเขตเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก โดยแบ่งกลุ่มสูง กลุ่มต่ำอย่างละ 25% แล้วทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแต่ละกลุ่ม คัดเลือกเอาเฉพาะข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ในแต่ละด้านดังนี้ ด้านความเข้าใจตนเอง อย่างแท้จริง มีข้อคำถาม 7 ข้อ หาค่าความเชื่อมั่นได้ 0.84 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีข้อคำถาม 9 ข้อ หาค่าความเชื่อมั่นได้ 0.97 ด้านการออกกำลังกาย มีข้อคำถาม 6 ข้อ หาค่าความเชื่อมั่นได้ 0.83 ด้านการรับประทานอาหาร มีข้อคำถาม 9 ข้อ หาค่าความเชื่อมั่นได้ 0.90 ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล มีข้อคำถาม 5 ข้อ หาค่าความเชื่อมั่นได้ 0.88 และด้านการจัดการกับความเครียด มีข้อคำถาม 9 ข้อ หาค่าความเชื่อมั่นได้ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows สถิติที่ใช้ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

สรุปผลการวิจัย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ภายด้าน

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 2.99 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงอยู่ในช่วง 2.94 ถึง 3.04 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การร่วมยินดีในความสำเร็จของเพื่อนร่วมงาน มีค่าเฉลี่ย 3.07 ถึง 3.22 รองลงมาคือ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน และมีการกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเท่ากับ 3.02 ถึง 3.17 และ 3.01 ถึง 3.17 ตามลำดับ

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 2.94 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.48 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในช่วง 2.90 ถึง 2.99 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ บอกอาการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติของตนเองให้แพทย์ทราบตามความจริงโดยไม่ปิดบัง มีค่าเฉลี่ย 3.18 ถึง 3.35 รองลงมาคือปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด และพยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยอย่างที่ผ่านมา มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรม 3.18 ถึง 3.33 และ 3.15 ถึง 3.30 ตามลำดับ

3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 2.66 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.66 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในช่วง 2.59 ถึง 2.72 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ มีความต้องการที่จะออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.72 ถึง 2.89 รองลงมา คือ มีความสนใจในการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ และพยายามหาเวลาที่จะออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรม 2.68 ถึง 2.85 และ 2.68 ถึง 2.84 ตามลำดับ

4. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร พบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 2.99 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารอยู่ในช่วง 2.95 ถึง 3.04 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงสุด ได้แก่ เลือกซื้ออาหารปรุงสุกที่บรรจุในภาชนะที่ปกปิดมิดชิด ไม่มีแมลงวันตอม มีค่าเฉลี่ย 3.30 ถึง 3.44 รองลงมาคือ เลือกซื้ออาหารที่มีการรับประกันความปลอดภัย เช่น มีเลขทะเบียนอาหารและยา (อย.) และรับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน มีค่าเฉลี่ย 3.18 ถึง 3.34 และ 3.11 ถึง 3.29 ตามลำดับ

5. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 2.89 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล อยู่ในช่วง 2.84 ถึง 2.94 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงสุดได้แก่ พยายามรักษาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงาน มีค่าเฉลี่ย 3.17 ถึง 3.31 รองลงมาคือ แสดงความรักต่อผู้อื่นได้ง่าย และ ปรึกษาเรื่องส่วนตัวกับบุคคลใกล้ชิด มีค่าเฉลี่ย 2.92 ถึง 3.08 และ 2.84 ถึง 3.02 ตามลำดับ

6. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 2.84 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในช่วง 2.80 ถึง 2.88 ซึ่งอยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงสุดได้แก่ ทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังวิทยุ เป็นต้น มีค่าเฉลี่ย 3.24 ถึง 3.40 รองลงมาคือ มีวิธีแสดงความรู้สึกโดยไม่ส่งผลเสียตามมา และถึงแม้จะมีความเครียดก็สามารถนอนหลับสนิทได้อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน มีค่าเฉลี่ย 2.84 ถึง 3.01 และ 2.83 ถึง 3.00 ตามลำดับ

7. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 2.89 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในช่วง 2.85 ถึง 2.92 ซึ่งอยู่ในระดับดี พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านการรับประทานอาหาร และด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มีค่าเฉลี่ย 2.95 ถึง 3.04 เท่ากัน รองลงมาคือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ย 2.90 ถึง 2.99 และ 2.84 ถึง 2.94 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าผลการศึกษาที่เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มของพนักงานในบริษัทเอกชนในประเทศไทย พบว่ามีการศึกษาในกลุ่มนี้น้อยมาก ส่วนใหญ่แล้วในการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้แบบวัดวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ หรือแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ (Health-Promoting Lifestyle Profile) ในประเทศไทยนั้นใช้ศึกษาในกลุ่มของผู้สูงอายุเป็นส่วนมาก ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ทำงานในภาคอุตสาหกรรมที่มีการประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับการประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพมาประกอบด้วย

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 69.1 มีคะแนนเฉลี่ย 2.99 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงอยู่ในช่วง 2.94 ถึง 3.04 สอดคล้องกับการศึกษาของ เพนเดอร์ และคณะ (Pender, Walker, Sechrist & Stromberg, 1990) ที่ศึกษาวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของคนงานในสถานประกอบการ โดยใช้แบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ (Pender, 1987) ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีค่าคะแนนสูงสุดอยู่ในระดับดี คือด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และสอดคล้องกับการศึกษา

ของ ไฮเจวี และเบอร์นาร์ด (Ahijevych and Bernard, 1994) ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้หญิงผิวดำ โดยใช้แบบวัดการประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ส่งเสริมสุขภาพของวอล์กเกอร์ และคณะ (Walker et al., 1987) ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงของผู้หญิงผิวดำอยู่ในระดับดี ทั้งนี้เนื่องมาจากความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นลำดับสุดท้ายของความต้องการของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อความต้องการลำดับก่อน ๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ และความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งบุคคลจะได้รับอย่างเหมาะสม (Maslow, 1954, pp.91-92) ซึ่งในวัยเด็กความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงจะยังไม่เจริญเต็มที่ แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็จะค่อย ๆ มีพัฒนาการขึ้นถึงแม้จะยังไม่เต็มที่ก็ตาม พอมาถึงวัยทำงานความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเพิ่มมากขึ้นอีก ซึ่งเป็นการเจริญเติบโตที่ประกอบกันทั้งทางร่างกายจิตใจ สติปัญญาตนเอง (Atkinson & Murray, 1992, p.70) แต่อย่างไรก็ตามถึงแม้บุคคลเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะเต็มที่แล้ว แต่การเจริญสู่ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะต้องยังไม่สมบูรณ์ ความพยายามของบุคคลที่จะไปสู่ความสำเร็จจึงเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นทุกช่วงของชีวิต (Maslow, 1954, p.91) สำหรับข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือการร่วมยินดีในความสำเร็จของเพื่อนร่วมงานนั้น แสดงถึงลักษณะของการยอมรับผู้อื่นในแง่ดี ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของบุคคลที่มีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงที่จะต้องมีการยอมรับในตนเองและผู้อื่นด้วย (สมบุญ ศาลยาชีวิน, 2526, หน้า 132) รองลงมาคือมีความกระตือรือร้นในการทำงาน โดยอาจเนื่องมาจากในภาวะการแข่งขันในสภาพการทำงานปัจจุบันของพนักงานบริษัทที่มีความต้องการทำงานมาก แต่ตำแหน่งงานมีน้อย จึงทำให้พนักงานบริษัทเอกชนจะต้องมีความกระตือรือร้นในการทำงานอยู่ตลอดเวลาเพื่ออนาคตในการทำงานของตนเองต่อไป และรองลงมาอีกข้อหนึ่งคือการกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองนั้นถือเป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่ง เนื่องจากบุคคลที่มีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงแล้วนั้น จะนำไปสู่การวางจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองต่อไปได้ (สมบุญ ศาลยาชีวิน, 2526, หน้า 130)

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 67.0 มีคะแนนเฉลี่ย 2.94 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในช่วง 2.90 ถึง 2.99 ซึ่งอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของ

บุษบา ชัยมณี (2542) ที่ศึกษาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงานภาคเอกชน : กรณีศึกษาโรงแรมดุสิตไฮสแตนดิตรัสอร์ท จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการป้องกันโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การดูแลความปลอดภัยของตนเอง และการดูแลสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของ วณลดา ทองใบ (2540) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคณงานสตรีในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่คณงานมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในเรื่องการทำงานที่ปลอดภัย การไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับการศึกษาของ สมถวิล เมืองพระ (2537) ที่ศึกษาพฤติกรรมอนามัยของคณงานระดับปฏิบัติการ เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุเนื่องจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีอุตสาหกรรมการผลิตโลหะ เครื่องจักรและอุปกรณ์ในเขตอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการศึกษาพบว่า คณงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอนามัยด้านการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงานอยู่ในระดับดี และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ไพโรจน์ พรหมพันธุ์ (2540) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคณงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่คณงานมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในเรื่องการไม่ดื่มสุรา และไม่สูบบุหรี่ อยู่ในระดับที่ถูกต้องมาก ซึ่งตามปกติแล้วมนุษย์ทุกคนจะมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง โดยบุคคลจะต้องกระทำทุกสิ่งทุกอย่างที่จะคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม (Bedworth & Bedworth, 1982, p.111) และบุคคลในวัยทำงานโดยทั่วไปจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงตามวัยอยู่แล้ว และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 21-40 ปี ดังนั้นจึงมีสุขภาพสมบูรณ์เต็มที่ สมรรถภาพทางร่างกายมีความพร้อมทุกด้านทำให้เกิดความห่วงใยภาวะสุขภาพที่ดีอยู่ในระดับนี้ ทำให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อรักษาสุขภาพของตน ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีระดับการศึกษาตั้งแต่ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ขึ้นไป ซึ่งสูงพอที่จะทำให้เกิดความคิดในเชิงสร้างสรรค์ต่อสุขภาพ แล้วส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตามมา และด้วยการตระหนักว่าปัญหาด้านสุขภาพร่างกายหรือความเจ็บป่วยมีผลกระทบต่อตำแหน่งหน้าที่การงานของตนเอง การเอาใจใส่ดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้นจึงเป็นเรื่องจำเป็น (Schwartz อ้างใน สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน, 2526, หน้า 14) และประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526, หน้า

182) กล่าวว่า โดยทั่วไปบุคคลที่มีการศึกษาสูงน่าจะมีความรู้ต่อสุขภาพ และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ด้านสุขภาพอนามัยดีกว่าคนที่มีการศึกษาต่ำ เพราะความรับผิดชอบต่อสุขภาพของบุคคลนั้น สามารถแสดงออกได้หลายทาง โดยเฉพาะในกลุ่มพนักงานบริษัทเอกชนเป็นกลุ่มที่มีโอกาสได้รับข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ มากเนื่องจากสภาพการทำงานที่มีการพบปะติดต่อกับผู้อื่นเสมอ และในปัจจุบันเกิดกระแสความตื่นตัวในเรื่องสุขภาพขึ้น เห็นได้จากการขยายตัวมากขึ้นของธุรกิจ หรือบริการที่เกี่ยวกับสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพที่มีแนวโน้มที่จะมีผู้บริโภค มากขึ้น พบว่า อัตราการขยายตัวของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในปัจจุบันสูงถึงร้อยละ 20-30 ต่อปี (ฐานเศรษฐกิจ, 2541, หน้า 22) และจากการศึกษาของ มยุรี คงสัตย์ (2540) ที่ศึกษาการใช้ ผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพของผู้ใช้บริการ ณ ห้องปฏิบัติการเภสัชชุมชน คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า มีผู้ที่เคยใช้ผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพ ร้อยละ 53.3 และมี แนวโน้มที่จะใช้ต่อไปอีกถึงร้อยละ 47.7 นอกจากนี้ในภาวะเศรษฐกิจสังคมปัจจุบันที่ต้องมีการแข่งขัน ในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพการงานสูง น่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิดความห่วงใย และใส่ใจในสุขภาพของตนเองมากขึ้น เนื่องจากต้องอาศัยปัจจัยด้านสุขภาพของตนเองเพื่อให้สามารถ ต่อสู้ยืนหยัดอยู่ในกระแสความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันให้ได้ นอกจากนี้การใช้ บริการการดูแลสุขภาพพยาบาลทั้งยามปกติ และยามเจ็บป่วยจากองค์กรในสังคม (Social agencies) ได้แก่ แพทย์ คลินิก โรงพยาบาล ร้านขายยา และบริษัทประกันสุขภาพ ก็ถือได้ว่าเป็นความ รับผิดชอบต่อสุขภาพของบุคคลอย่างหนึ่งด้วย (Edlin & Golanty, 1985, p.18) จากผลการศึกษา ครั้งนี้ที่พบว่าข้อที่มีคะแนนสูงสุดคือ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยก็จะบอกอาการหรือความผิดปกติให้แพทย์ ทราบตามความเป็นจริงโดยไม่ปิดบัง ทั้งนี้อาจเนื่องจากในการไปพบแพทย์แต่ละครั้งจะต้องเสีย ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงทำให้ต้องพยายามให้การรักษาได้ผลดีที่สุด โดยการให้ความร่วมมือกับแพทย์ อย่างเต็มที่และให้ข้อมูลของอาการเจ็บป่วยของตนทราบตามจริงทั้งหมด รองลงมาคือ ปฏิบัติตาม คำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัดก็เพื่อให้สามารถหายจากอาการ เจ็บป่วยโดยเร็วที่สุด รวมไปถึงพยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งทีก่อให้เกิดการเจ็บป่วยอย่างที่ผ่านมา เหล่านี้ได้แสดงถึงการรับผิดชอบต่อสุขภาพทั้งสิ้น

3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 43.7 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในช่วง 2.59 ถึง 2.72 ซึ่งอยู่ในระดับดี จากผลการวิจัยที่พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ มีความต้องการที่จะออกกำลังกาย รองลงมาคือ 2 ข้อ คือมีความสนใจในการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ และพยายามที่จะหาเวลาเพื่อจะออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เยาวลักษณ์ บรรจงปรุ และคณะ (2535) ที่ศึกษาการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพในโรงงานอุตสาหกรรม ภาคตะวันออก ผลการศึกษาพบว่าผู้ประกอบอาชีพในโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่มีการปฏิบัติพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง การบริหารร่างกาย และเล่นกีฬากลางแจ้ง และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เพนเดอร์ และคณะ (Pender, Walker, Sechrist & Stromberg, 1990) ที่ศึกษาวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของคนงานในสถานประกอบการ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายมีคะแนนสูงสุด เนื่องจากการออกกำลังกาย เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้เพิ่มความสามารถทางร่างกายของบุคคลทุกเพศทุกวัย เป็นการดำรงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิค และนอกจากผลต่อสมรรถภาพทางด้านร่างกายแล้ว พบว่าในบรรดาเทคนิคที่ใช้เพื่อลดความเครียดนั้น การออกกำลังกายเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดและเสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2532, หน้า 153-170) เพราะการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เช่น การเดิน หรือวิ่ง เพียงวันละ 30 นาที จะสามารถเอาสารพิษออกไปจากร่างกายได้ และช่วยให้ร่างกายหลั่งสารสุข ที่เรียกว่าเอนดอร์ฟิน (Endorphine) ออกมา ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า จิตใจสงบ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค มีผลดีต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต สามารถป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ โรคกระเพาะอาหาร โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ ฯลฯ (สุรเกียรติ์ อาชานุกาพ, 2538, หน้า 21) และยิ่งในปัจจุบันสื่อต่าง ๆ ได้ร่วมกันรณรงค์ให้มีการออกกำลังกาย โดยชี้ให้เห็นถึงคุณประโยชน์มากมายของการออกกำลังกาย ตลอดจนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่และพื้นที่ใกล้เคียงในตัวจังหวัดเชียงใหม่เองก็มีสถานที่สาธารณะสำหรับออกกำลังกายหลายที่ รวมทั้งหมด 11 แห่งในเมืองเชียงใหม่ (กรรณิการ์ โพธิมุ, 2540, หน้า 4) และมีการตกแต่งอย่างสวยงาม รวมไปถึง

มีอุปสรรคพื้นฐานสำหรับการออกกำลังกายหลายประเภท เปิดโอกาสให้ใช้อย่างสะดวก จึงทำให้มีผู้สนใจทำกิจกรรมออกกำลังกายมากขึ้น ยิ่งในกลุ่มพนักงานบริษัทเอกชนที่มีความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับดี ดังนั้นการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงถึงความเอาใจใส่ต่อสุขภาพที่ชัดเจน จึงมีคะแนนเฉลี่ยด้านนี้อยู่ในระดับดี โดยผลที่ได้รับจากการศึกษามีความสอดคล้องกันมาก เริ่มจากข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ มีความต้องการที่จะออกกำลังกาย ทำให้เกิดความพยายามที่จะหาเวลาเพื่อที่จะออกกำลังกายตามมา นอกจากนี้ยังพบว่าพนักงานบริษัทเอกชนยังให้ความสนใจในกิจกรรมออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ อีกด้วย ซึ่งในปัจจุบันการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่มีผู้นิยมปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการให้ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนมากชั่วขณะหนึ่ง คืออย่างน้อย 20 นาที และเมื่อได้กระทำกิจกรรมแอโรบิคนั้นก็ควรให้อยู่ในสภาพคงที่ หมายถึงคงระดับของกิจกรรมที่สามารถกระทำไปได้ชั่วพักหนึ่งโดยไม่เกิดความเค้นที่เนื่องจากการเมื่อยล้าหรือเหนื่อยหอบ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน ส่วนเป็นตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่ดี (ชูศักดิ์ เวชแพทย์, 2532, หน้า 170) ชูศักดิ์ พงกษาพงษ์ (2538, หน้า 41-42) เสนอว่า ผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ ควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายขนาดเบาไปถึงขนาดปานกลาง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยอย่าลืมอบอุ่นร่างกายด้วยการเดินหรือบริหารร่างกายเป็นเวลา 5 นาที จากนั้นเริ่มออกกำลังกายให้อยู่ภายในกรอบอัตราเต้นของหัวใจเป็นเวลา 10 นาที แล้วดับท้ายด้วยการยืดเส้นยืดสายอีก 5 นาที ส่วนการจะทำให้ร่างกายฟิตขึ้น (มากกว่าต้องการเพียงแค่ลดความเสี่ยงต่อโรค) ต้องออกกำลังกายขนาดปานกลาง (เพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจนมากกว่าขณะที่ร่างกายพักอยู่ 3-6 เท่า) อย่างน้อย 20 นาที เป็นเวลา 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และถ้าต้องการประโยชน์มากกว่านั้น เช่น อายุยืนขึ้น ต้องสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายที่หักโหม (เพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจนมากกว่าขณะที่ร่างกายพักอยู่มากกว่า 6 เท่า) ขึ้นเป็นเวลา ครั้งละ 45 นาที สัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายที่มากเกินไป บางครั้งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น การออกกำลังกายอย่างหักโหมเป็นเวลาเกือบ 2 ชั่วโมงต่อวัน จะทำให้ร่างกายหลังฮอร์โมน 2 ชนิดมากขึ้น คือ คอร์ติซอล (Cortisol) และเอปิเนฟริน (Epinephrine) ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความเครียด ทำให้เกิดผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ก่อให้เกิดโรคขึ้นได้ ดังนั้นการออกกำลังกายก็ควรจะทำอย่างพอดีเหมาะสมกับสุขภาพร่างกายตนเอง จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ

4. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 76.4 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารอยู่ในช่วง 2.95 ถึง 3.04 ซึ่งอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของ บุชบา ชัยมณี (2542) ที่ศึกษาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงานภาคเอกชน : กรณีศึกษาโรงแรมดุสิตไฮสแลนด์รีสอร์ท จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับการศึกษาของ วนลดา ทองใบ (2540) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคณงานสตรีในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่า คณงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะระดับการศึกษาของกลุ่มพนักงานบริษัทเอกชนในการศึกษาครั้งนี้ มีระดับสูงพอที่ทำให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการรับประทานอาหาร จนนำไปสู่การมีพฤติกรรมในด้านการรับประทานอาหารที่ดีตามไปด้วย และนอกจากนี้เนื่องจากอาหารมีความจำเป็นตลอดอายุขัยของมนุษย์ การรับประทานอาหารจึงเป็นส่วนสำคัญที่สุดส่วนหนึ่งในชีวิตของมนุษย์ที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ สำหรับข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การเลือกซื้ออาหารปรุงสุกที่บรรจุอยู่ในภาชนะที่ปกปิดมิดชิด ไม่มีแมลงวันตอม รองลงมาคือ เลือกซื้ออาหารที่มีการรับประกันความปลอดภัย เช่น มีเลขทะเบียนอาหารและยา (อย.) ทั้งนี้เนื่องจากการดำรงชีวิตประจำวันในปัจจุบัน อาหารสำเร็จปรุงสุกหรืออาหารสำเร็จที่ปรุงบรรจุกระป๋อง ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย และมีวางขายทั่วไปในท้องตลาด ด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจและเวลาที่จะต้องเร่งรีบในการทำงานของพนักงานบริษัทเอกชน ทำให้หลายคนต้องเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกเรียบร้อยแล้ว ทำให้ในการเลือกซื้อก็ต้องมีการเลือกอย่างพิถีพิถัน ต้องเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่และบรรจุในภาชนะที่ปกปิดมิดชิด อาหารที่บรรจุอยู่ในภาชนะที่บรรจุเสร็จก็จะต้องสังเกตดูความเรียบร้อยของภาชนะบรรจุ มีเครื่องหมายรับประกันความปลอดภัยเช่นทะเบียน อย. ตลอดจนอ่านฉลากอย่างละเอียดก่อนซื้อ เพื่อความปลอดภัยในการรับประทานนั่นเอง และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยรองลงไปอีกข้อหนึ่งคือการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ เนื่องจากเป็นที่ทราบกันทั่วไปว่าการรับประทานอาหารมีความสำคัญในการเสริมสร้างพลังงานให้แก่ร่างกายเพื่อการทำงาน พนักงานบริษัทเอกชนจึงเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารครบถ้วนทั้ง 3 มื้อ และอาจเพราะในระหว่างการทำงาน จะไม่สามารถรับประทานอาหารได้ ดังนั้นจึงต้องรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทุกมื้อ

5. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 68.8 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคลอยู่ในช่วง 2.84 ถึง 2.94 ซึ่งอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเชิงจิตสังคมที่พบว่า ในวัยกลางคนจะมีความต้องการทางสังคมมาก เนื่องจากบุคคลที่อยู่ในวัยนี้จะมีกลุ่มใกล้ชิดทั้งในครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน และอาจมีกลุ่มอื่น ๆ ที่บุคคลนั้นเข้าเป็นสมาชิก ซึ่งการมีสัมพันธภาพระหว่างกันหรือการสนับสนุนระหว่างบุคคลจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลและมีผลทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ต้องการได้ โดยผ่านกระบวนการสื่อสารต่าง ๆ เช่น การพบปะพูดคุยผ่านสื่อโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ซึ่งเป็นกระบวนการสองทางที่ผู้ให้และผู้รับแลกเปลี่ยนข่าวสาร และมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังช่วยให้แต่ละบุคคลได้รับความรู้สึก และมีความผูกพันทางด้านจิตใจอีกด้วย (บุญเยี่ยม ตรีภูวรงค์, 2528, หน้า 567-595) โดยเฉพาะกลุ่มบุคคลในครอบครัวจะมีอิทธิพลมากที่สุดในการให้ความช่วยเหลือพึ่งพาในด้านต่าง ๆ มีการศึกษาพบว่า ครอบครัวเป็นแหล่งให้การสนับสนุนที่มีความสำคัญที่สุด และใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด รองลงมาเป็นกลุ่มญาติพี่น้องและกลุ่มเพื่อน (Dunkel-Schetter, 1984 อ้างใน สิทธิสุดา ชาวคำเขต, 2541, หน้า 31) ดังการศึกษาของ ทิวาพร กลมกล่อม (2538) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติกรดูแลสุขภาพของตนเองของคณงานในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลาง จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า คณงานที่ได้พบพูดคุย ไปมาหาสู่กับบุคคลในครอบครัวทุกวัน หรือเกือบทุกวัน มีการปฏิบัติกรดูแลสุขภาพตนเองได้มากกว่า คณงานที่นานเป็นเดือน ๆ ถึงจะได้พบกับบุคคลในครอบครัว นอกจากนี้การสนับสนุนช่วยเหลือจากครอบครัวแล้ว แหล่งของการสนับสนุนช่วยเหลือระหว่างกันจากเพื่อนผู้รู้จักคุ้นเคย หรือคนในสถานที่ทำงานเดียวกันก็นับเป็นแหล่งที่สำคัญมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ดังเช่นการศึกษาของ สุวรรณี ปรีชาวณิช (2535) ที่พบว่าการได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่นให้ใช้ปลั๊กอุดหู การเห็นคณงานทอผ้าอื่น ๆ หูตึง มีความสัมพันธ์กับการใช้อุปกรณ์ป้องกันหูของคณงานโรงงานทอผ้า จังหวัดสมุทรปราการ นอกจากนี้ แลงกี (Langlie, 1977 อ้างใน ไพโรจน์ พรหมพันธุ์, 2540, หน้า 64) ที่ศึกษาในประชากรกลุ่มผู้ใหญ่ในเมืองถึงพฤติกรรมการป้องกันโรคและการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การตรวจฟัน และอื่น ๆ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีความดี

ในการติดต่อกับเพื่อนบ้านและมีเพื่อนมาก จะมีการปฏิบัติในการป้องกันโรคดีกว่าผู้ที่ติดต่อกับบุคคลอื่นน้อย ยิ่งในภาวะปัจจุบันช่วงเวลาทำงานอยู่ในสถานที่ทำงานของพนักงานบริษัทเอกชนมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นพนักงานบริษัทเอกชนจึงมีโอกาสได้ติดต่อสื่อสารระหว่างเพื่อนร่วมงานมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการช่วยเหลือพึ่งพาระหว่างกันตามมา และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการมีสัมพันธภาพระหว่างกัน สามารถก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพ เนื่องจากเป็นกระบวนการสื่อสารในรูปแบบที่ทำให้เกิดประสบการณ์จริงในรูปธรรม จากการได้พูดคุยใกล้ชิดแล้วนำไปสู่การคิดวิเคราะห์เป็นนามธรรมนำไปทดลองใช้เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองต่อไป (D.S. Kolb อ้างใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2536, หน้า 42-44)

6. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 74.9 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในช่วง 2.80 ถึง 2.88 ซึ่งอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของ ไพโรจน์ พรหมพันธุ์ (2540) ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคณงานในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า คณงานส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดี สำหรับข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังวิทยุ เป็นต้น แสดงให้เห็นถึงการดำรงชีวิตในสภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันที่พนักงานบริษัทเอกชนต้องเผชิญกับความเครียด เนื่องจากความเครียดเป็นภาวะการณที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพราะตลอดชีวิตของคนเราจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกร่างกายตลอดเวลา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นต้องมีการปรับตัวและการปรับตัวทำให้เกิดความเครียด จึงเป็นภาวะการณที่เคียงคู่กับการดำรงชีวิตของบุคคลตลอดเวลา (Levy, Digman & Shireffs, 1984, อ้างใน สิริสุตา ชาวคำเขต, 2541, หน้า 16) โดยในกลุ่มของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีสาเหตุสำคัญจากภาวะเศรษฐกิจที่บีบรัดตัว ค่าครองชีพสูงขึ้น ในขณะที่รายได้ไม่ได้เพิ่มตาม ทำให้ต้องมีการหาวิธีการผ่อนคลายสำหรับตนเอง ซึ่งกิจกรรมที่สามารถกระทำได้อย่างง่ายและประหยัด คือการอ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังวิทยุนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการควบคุมและจัดการกับความเครียดของ สมจิต หนูเจริญกุล (2523, หน้า 113-114) และ เพนเดอร์ (Pender, 1996, p.331) ที่ได้เสนอวิธีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการจัดการกับ

ความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ หรือเพื่อสร้างสถานการณ์ด้านทานสิ่งเร้า โดยการทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายด้วยวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้โดยสะดวกด้วยตัวเอง ดังวิธีของกลุ่มพนักงานบริษัทเอกชนที่กล่าวมานั้นเอง นอกจากนี้ภาวะวิกฤตเศรษฐกิจที่พนักงานเอกชนต้องประสบได้ผ่านมาเป็นระยะเวลานานพอสมควรตั้งแต่ ปี พ.ศ.2540 จึงทำให้เกิดกระบวนการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงน่าจะทำให้สามารถยอมรับกับสิ่งใหม่ที่ผ่านการเปลี่ยนไปนี้ได้ ส่งผลให้มีพฤติกรรมด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดีดังกล่าว ดังเช่นที่ สุพัตรา สุภาพ (2525, หน้า 36) ที่กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเกิดขึ้นได้เสมอเป็นสิ่งปกติธรรมดา หากว่าสภาพแวดล้อมของชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยเป็นอยู่เดิม วิธีการดำรงชีวิตก็ต้องเปลี่ยนไปเพื่อให้เข้ากับสภาพใหม่ด้วย และสอดคล้องกับการศึกษาของ บุษบา ชัยมณี (2542) ที่ศึกษาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานทำงานภาคเอกชน: กรณีศึกษาโรงแรมดุสิตไฮสแลนด์รีสอร์ท จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านสุขภาพจิตอยู่ในระดับดี ซึ่งภาวะของสุขภาพจิตเป็นผลลัพธ์สำคัญที่แสดงถึงการจัดการกับความเครียดที่ประสบผลสำเร็จ พฤติกรรมสุขภาพด้านการพักผ่อนนอนหลับอยู่ในระดับดีด้วย ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยรองลงมาได้แก่ มีวิธีแสดงความรู้สึกโดยไม่ส่งผลเสียตามมา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพนักงานบริษัทเอกชนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคลอยู่ในระดับดี ดังนั้นจึงมีการแสดงออกกับบุคคลอื่นอย่างนุ่มนวลถึงแม้จะมีความเครียดก็จะมีวิธีแสดงออกโดยไม่ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือส่งผลเสียต่อตนเองตามมา

7. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 83.8 เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในช่วง 2.85 ถึง 2.92 ซึ่งอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการรับประทานอาหาร และด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ บุษบา ชัยมณี (2542) ที่ศึกษาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพสถานทำงานภาคเอกชน: กรณีศึกษาโรงแรมดุสิตไฮสแลนด์รีสอร์ท จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า สภาวะสุขภาพโดยรวมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของพนักงานอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับ เพนเดอร์ และคณะ (Pender et al., 1990) ที่ศึกษาวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ จำนวน 589 คน ใน 6 บริษัท ที่มีโครงการส่งเสริมสุขภาพ

ในสถานประกอบการนั้น ๆ อยู่แล้ว ผลการศึกษาพบว่าในระยะเวลา 3 เดือนหลังจากดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพ โดยภาพรวมของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงขึ้นทุกด้าน จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในทุกด้านและโดยรวมของพนักงานบริษัทเอกชน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่อยู่ในระดับดี ทั้งนี้จากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura, 1986, p.78) ที่กล่าวถึงการเรียนรู้ของบุคคลและการกระทำของบุคคลว่าเกี่ยวข้องกับปัจจัย 3 อย่างคือ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยส่วนบุคคล และพฤติกรรมของบุคคล โดยทั้ง 3 ปัจจัยนี้จะทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน โดยที่เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนของปัจจัยใดอย่างหนึ่งจะกระทบถึงส่วนอื่น ๆ ด้วย โดยอิทธิพลของปัจจัยเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ และบางครั้งปัจจัยหนึ่งอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกปัจจัยหนึ่งก็ได้ แล้วแต่สถานการณ์นั้น ๆ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 34) เนื่องจากในปัจจุบันระบบเศรษฐกิจเป็นโครงสร้างสำคัญ ที่เกื้อหนุนให้สภาพสังคมเป็นไปในทิศทางต่าง ๆ ทั้งระบบเศรษฐกิจและสังคมต่างก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและคลี่คลายไปในทิศทางเดียวกัน (เจลิยว ฤกษ์จุฬิมล, 2541, หน้า 56) ในช่วงที่เศรษฐกิจมีการขยายตัวมาก ทำให้กลุ่มพนักงานบริษัทเอกชนมีรายได้มากขึ้น ก่อให้เกิดการใช้จ่ายในด้านสุขภาพสูงตามไปด้วย ดังจะเห็นได้จากความต้องการบริการด้านสุขภาพของประชากรโดยรวมสูงขึ้น มีการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ราคาแพงมากขึ้น เช่น ยา และเครื่องมือแพทย์ราคาแพง แม้แต่กำลังคนโดยเฉพาะแพทย์ก็มีแนวโน้มที่จะเป็นแพทย์เฉพาะทางสูงขึ้น และนอกจากนี้เมื่อมองถึงประสิทธิภาพในการใช้จ่ายเงินเพื่อสุขภาพ จากการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นพบว่าค่าใช้จ่ายในด้านสุขภาพของคนไทยส่วนมากเป็นค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษาพยาบาลมากกว่าการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และเพื่อบริการระดับสูงมากกว่าการบริการระดับต้น และการสาธารณสุขมูลฐาน ดังนั้นการลงทุนด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้นจึงมีลักษณะเป็นการใช้จ่ายในกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพต่ำในเชิงผลที่จะได้ต่อสุขภาพ (สมาคมทุนนักเรียนรัฐบาลไทย, 2540, หน้า 40) ต่อมาเมื่อเกิดภาวะวิกฤตเศรษฐกิจขึ้น กลุ่มพนักงานบริษัทเอกชนเป็นกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบอย่างชัดเจน ทำให้ไม่สามารถใช้จ่ายฟุ่มเฟือยในด้านสุขภาพได้ดังเดิม ทำให้เกิดกระบวนทัศน์ใหม่ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เพราะการเปลี่ยนแปลงที่กระทบกับตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป ดังรูปแบบการเรียนรู้ของ กอลด์ (D.S. Kolb อ้างใน ประภาเพ็ญ

สุวรรณ, 2536, หน้า 42-44) ที่มองการเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนการต่อเนื่อง โดยที่การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคมทำให้เกิดประสบการณ์ในรูปแบบจากสถานการณ์จริง นำไปสู่การสังเกตและการคิดวิเคราะห์ แล้วสังเคราะห์แนวความคิดเป็นนามธรรมเก็บจำไว้ในใจ เพื่อหาโอกาสที่จะนำไปทดลองใช้ในสถานการณ์ใหม่ต่อไป (Kolb, อ้างใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ, 2534, หน้า 42-44) ดังพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนที่ผ่านการเปลี่ยนแปลงตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ (2533, หน้า 91-92) กล่าวว่า เมื่อเวลาและปรากฏการณ์เปลี่ยนผันไป โลกทัศน์ก็ย่อมมีเปลี่ยนผันไป เมื่อโลกทัศน์แบบเดิมไม่สามารถตอบสนองต่อความพึงพอใจของมนุษย์ได้อย่างเพียงพอ โลกทัศน์และระบบวิธีคิดใหม่ ๆ จะถูกสังเคราะห์ขึ้นเพื่อได้ตอบสนองปัญหาต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ระบบวิธีคิดใหม่จะนำมาซึ่งความรู้สึกนึกคิดการตัดสินใจและแบบแผนการแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกันออกไป เมื่อระบบเศรษฐกิจปัจจุบันไม่เอื้ออำนวยต่อการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเพื่อสุขภาพได้ดังเดิม ดังนั้นจึงเกิดการปรับตัวโดยมีการพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเอง ดังจะเห็นได้จากพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้านของพนักงานบริษัทเอกชนที่อยู่ในระดับดีทุกด้าน นอกจากนี้สื่อต่าง ๆ ทั้งทางโทรทัศน์ วิทยุ หรือสิ่งพิมพ์ก็ตามในปัจจุบัน ได้มีการประชาสัมพันธ์เน้นย้ำให้คนเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพ ตลอดจนวิธีการปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย ประกอบกับการตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพที่มีความสำคัญมากในการดำรงชีวิตที่จะต้องต่อสู้แข่งขันมากขึ้นในอนาคต เมื่อเกิดการผสมผสานกันระหว่างปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ จึงส่งผลให้พนักงานบริษัทเอกชนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี และพฤติกรรมรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับดีด้วย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

นำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อประกอบแนวทางส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการต่อไป โดย

1. ผู้บริหารในสถานประกอบการ ควรมีนโยบายและจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในบริษัทของตน เนื่องจากพนักงานบริษัทเอกชนมีความสนใจในการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี เช่น นโยบายทำสถานที่ทำงานให้เป็นสถานที่ทำงานส่งเสริมสุขภาพ หรือจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพให้แก่พนักงานในสถานประกอบการของตนเอง เป็นต้น

2. จากการศึกษาที่พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ดังนั้นจึงควรมีการผลักดันให้มีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในแต่ละสถานประกอบการ เช่น กลุ่มออกกำลังกายในสถานประกอบการของตนเองหรือกลุ่มเพื่อความปลอดภัยในการทำงาน เป็นต้น

3. ควรมีการจัดตั้งสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน เช่น ในสถานประกอบการใหญ่ ๆ ควรมีโรงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ สนามกีฬา สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ในสถานประกอบการขนาดกลางและเล็กก็ควรกำหนดให้มีเขตปลอดบุหรี่หรือห้ามมิให้นำเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เข้ามาในบริเวณที่ทำงาน ตลอดจนจัดบริการตรวจร่างกายประจำปีแก่พนักงาน เป็นต้น

4. ควรมีการประสานงานอย่างจริงจังระหว่างหน่วยงานภาครัฐ และสถานประกอบการ เพื่อการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพอย่างถูกต้อง เหมาะสม และมีความต่อเนื่องต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในสถานประกอบการต่างประเภทกัน

2. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในแต่ละสถานประกอบการ

3. ควรทำการวิจัยเชิงทดลอง จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ ในสถานประกอบการ เพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมต่อไป เช่น การทดลองจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาในสถานประกอบการหรือทดลองจัดรูปแบบของสถานที่ทำงานส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น