

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ส่วนที่ 2 นโยบาย/กฎ/ระเบียบ และกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพพนักงาน

1. นโยบาย/กฎ/ระเบียบ

ในส่วนของรัฐ

1. ในส่วนของนโยบาย/กฎหมายที่กำหนดโดยรัฐมีอะไรบ้างที่ทางร้านต้องปฏิบัติตาม

- ชื่อของกฎหมาย/พรบ./ระเบียบ/นโยบาย
- ควบคุมหรือทำเกี่ยวกับเรื่องอะไร (กิจกรรม)
- องค์การ/ใครเป็นผู้ชี้แจงให้ทราบ โดยวิธีใด

- 1.1
- 1.2
- 1.3
- 1.4
- 1.5

2. มีองค์กรของรัฐใดบ้างที่เข้ามากำกับดูแลหรือให้ความช่วยเหลือ

(ชื่อองค์กร, วิธีการอย่างไร, ความถี่, ความสม่ำเสมอ, ผลของการตรวจสอบเป็นอย่างไร)

- 1.1
- 1.2
- 1.3
- 1.4
- 1.5

3. กิจกรรมที่ร้านทำตามได้แก่อะไรบ้าง ? กิจกรรมใดที่ยั่งยืน/ล้มเหลวมีปัจจัยอะไรที่ส่งเสริม/
เป็นอุปสรรค

-
-
-
-

4. กิจกรรมที่ร้านไม่สามารถทำตามได้ ? เพราะอะไร ? ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

5. เมื่อทำตามนโยบาย/กฎหมาย ผลของการปฏิบัติเป็นอย่างไร ?

(ผลต่อตัวผู้ประกอบการ/ผู้บริหาร, พนักงาน, กิจกรรมในเชิงบวก/ลบ โดยพิจารณาในแง่การบริหาร, งบประมาณ, เวลา, สุขภาพความพึงพอใจและความต้องการ)

.....

.....

.....

.....

ในส่วนขอสถานประกอบการ

1. นโยบาย/กฎระเบียบอะไรที่ร้านกำหนดขึ้นนอกเหนือจากนโยบายของรัฐ ?

1.1 ลดอุบัติเหตุ และอุบัติเหตุในการทำงาน () มี () ไม่มี

1.2 ให้พนักงานใช้อุปกรณ์ป้องกันอุบัติเหตุ () มี () ไม่มี

1.3 ส่งเสริมสุขภาพทางกาย และจิตใจ เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา นันทนาการในที่ทำงาน () มี () ไม่มี

1.4 นโยบาย 5 ส. () มี () ไม่มี

1.5 ลดวันลาป่วยของพนักงาน () มี () ไม่มี

1.6 จัดที่พักให้กับพนักงาน () มี () ไม่มี

1.7 จัดอาหารให้กับพนักงานในเวลาทำงาน () มี () ไม่มี

1.8 ฝึกระวังภาวะสุขภาพของพนักงาน โดยให้มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ () มี () ไม่มี

1.9 มีการประกันสุขภาพ / อุบัติเหตุอื่น ๆ นอกเหนือประกันสังคม () มี () ไม่มี

2. กิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพนักงาน

2.1 ร้านอาหารได้จัดกิจกรรมป้องกันอุบัติเหตุและโรคที่เกิดจากการทำงานอะไรบ้าง อย่างไร
มีปัญหา/อุปสรรคอะไรบ้าง

- () จัดอบรมพนักงานเรื่องความปลอดภัยในการทำงาน
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () กำหนดให้พนักงานมีพฤติกรรมป้องกันความปลอดภัยในการทำงาน
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () มีการจัดนิทรรศการ เผยแพร่ข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () มีการซ่อมแซมรับอุบัติเหตุเช่น ไฟไหม้ แผ่นดินไหว แก๊สระเบิด
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () จัดหาอุปกรณ์ป้องกันอัคคีภัย
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () อื่น ๆ ระบุ
.....
.....

2.2 ร้านอาหารได้จัดกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพและการป้องกันโรคอะไรบ้างแก่พนักงาน
จัดอย่างไร

มีปัญหา/อุปสรรคอะไร

- () จัดกิจกรรมการออกกำลังกายในหน่วยงานของท่าน
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....

- () กิจกรรมรณรงค์เลิกการสูบบุหรี่
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () กิจกรรมการงดดื่มสุรา
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () การจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการแก่พนักงาน
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () มีการตรวจสุขภาพประจำปี ตรวจโรคที่อาจเกิดขึ้นจากอาชีพ
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () มีการตรวจสุขภาพ/ร่างกายก่อนเข้าทำงาน
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () กิจกรรมการทำสมาธิ และสวดมนต์ในหน่วยงาน
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () กิจกรรมการแข่งขันกีฬาประจำปี
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....
- () กิจกรรมนันทนาการ
อย่างไร.....
ปัญหา/อุปสรรค.....

- () กิจกรรมการให้คำปรึกษา แนะนำ
 อย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
3. ร้านอาหาร มีการจัดสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพของพนักงานในเรื่องอะไรบ้าง ถ้ามี
 จัดอย่างไร และมีปัญหา/อุปสรรคอะไรบ้าง
- () จัดแสงสว่างให้เพียงพอต่อการทำงานเสมอ
 จัดอย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
- () มีการดูแลรักษาความสะอาดภายใน/นอกร้าน
 จัดอย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
- () จัดบริเวณร้านให้สวยงาม และร่มรื่น
 จัดอย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
- () สร้างบรรยากาศในการทำงานเช่น การเปิดเพลงให้พนักงานฟังขณะทำงาน
 จัดอย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
- () มีการทำ 5 ส. ในที่ทำงาน
 จัดอย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
- () มีการเก็บและกำจัดขยะที่ถูกวิธี
 มีอย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....

- () จัดให้ร้านเป็นเขตปลอดบุหรี่
 มีอย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
- () ปูพื้นร้านอาหารด้วยวัสดุที่ไม่ลื่น
 อย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
- () จัดแสงสว่างให้เพียงพอต่อการทำงานเสมอ
 จัดอย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
- () จัดให้มีสถานที่ดูแลลูกของพนักงานในที่ทำงาน
 จัดอย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
- () จัดหาน้ำดื่มสำหรับพนักงานที่สะอาด ปลอดภัย และเพียงพอ
 จัดอย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
- () จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์สำหรับพนักงาน
 จัดอย่างไร.....
 ปัญหา/อุปสรรค.....
- () อื่น ๆ ระบุ

4. การสร้างทักษะในการส่งเสริมสุขภาพและการทำงานที่ปลอดภัย

4.1 ร้านได้จัดกิจกรรมให้พนักงานฝึกปฏิบัติทักษะในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพ อะไรบ้าง
อย่างไร มีปัญหา/อุปสรรคอะไร

() ฝึกอบรม/ให้คำแนะนำแก่พนักงานในเรื่องเทคนิคการบริการที่ปลอดภัย การแก้ไข
ปัญหาที่เกิดจากการบริการ

อย่างไร.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

() มีการฝึกทักษะเทคนิคการทำงานใหม่ ๆ ให้พนักงาน

อย่างไร.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

() ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแก่พนักงานเช่น โรคที่เกี่ยวข้อง, อาหาร, สุขอนามัย

อย่างไร.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

() ฝึกการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่พนักงาน

อย่างไร.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

() แจกข่าวสารด้านสุขภาพเช่น จัดบอร์ด เสียงตามสาย ให้คำแนะนำ บอกกล่าว

อย่างไร.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

() ฝึกสวดมนต์

อย่างไร.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

() ฝึกสมาธิ

อย่างไร.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

() อื่น ๆ ระบุ

.....

.....

5. การมีส่วนร่วมของพนักงาน

5.1 พนักงานได้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพและดูแลความปลอดภัยในการทำงานระดับไหน อะไรบ้าง และมีปัญหาอุปสรรคอะไร

() มีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบาย และวางแผน

เรื่องอะไร.....

อย่างไร.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

() มีส่วนร่วมในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ/ความปลอดภัยในการทำงาน

อะไรบ้าง.....

อย่างไร.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

() มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ/ความปลอดภัย

อะไรบ้าง.....

อย่างไร.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

() มีส่วนร่วมในการติดตามและตรวจสอบการปฏิบัติของพนักงานเอง

อะไรบ้าง.....

อย่างไร.....

ปัญหา/อุปสรรค.....

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามพนักงาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมคำในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี

2. สถานภาพสมรส

() โสด

() สมรส อยู่ด้วยกัน มีบุตร.....คน

() สมรส แยกกันอยู่ มีบุตร.....คน

() หย่า หม้าย มีบุตร.....คน

3. ระดับการศึกษา

() ประถมศึกษา

() อนุปริญญา

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() ปริญญาตรีขึ้นไป

() มัธยมศึกษาตอนปลาย

() อื่น ๆ ระบุ.....

4. ภูมิลำเนาเดิม จังหวัด.....

5. ระยะเวลาในการทำงาน

() 1. ช่วงทดลองงาน

() 2. พ้นการทดลองงานถึง 2 ปี

() 3. 3-4 ปี

() 4. 5-10 ปี

() มากกว่า 10 ปี

6. ท่านทำงานล่วงเวลา (โอที) หรือไม่

() 1. ไม่ทำ

() 2. ทำ โดยเฉลี่ย.....ชั่วโมง/วัน

7. ลักษณะการทำงาน

() เป็นกะ ขณะนี้ทำงาน

() กะเช้า เวลา.....ถึง.....น.

() กะบ่าย เวลา.....ถึง.....น.

() ทำงานประจำเฉพาะช่วงเวลากลางวัน

8. ท่านเคยย้ายแผนก หรือเปลี่ยนหน้าที่หรือไม่

() ไม่เคย

() เคย ระบุ.....ครั้ง

**ส่วนที่ 2 สภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความต้องการ
กิจกรรมสุขภาพ**

1. สภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้ต้องการทราบถึงความสามารถทางกาย อารมณ์ สังคม ความรู้ความ
เข้าใจในการทำงานเศรษฐกิจ และสุขภาพของท่าน โดยประเมินตนเองว่าอยู่ในระดับใด
ตั้งแต่ต่ำสุดคือ 1 จนถึงสูงสุดคือ 7 ไม่มีคำตอบใดที่ถือว่าผิดหรือถูกขอให้ตอบตามเป็นจริง
แล้วทำเครื่องหมาย / ลงใน () ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ตัวอย่าง ท่านรู้สึกอย่างไรกับสัตว์จำพวกงู

	ตั้งแต่	1	2	3	4	5	6	7	จนถึง
	เกลียด	()	()	()	()	()	()	()	ชอบ
ระดับ 1	หมายถึง	เกลียดที่สุด			ระดับ 5	หมายถึง			ชอบ
ระดับ 2	หมายถึง	เกลียดมาก			ระดับ 6	หมายถึง			ชอบมาก
ระดับ 3	หมายถึง	เกลียด			ระดับ 7	หมายถึง			ชอบมากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	เฉย ๆ							

1.1 ด้านสมรรถภาพทางกาย

ก. ขณะนี้ท่านมีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้เพียงไร

	ตั้งแต่	1	2	3	4	5	6	7	จนถึง
เคลื่อนไหวได้เล็กน้อย	()	()	()	()	()	()	()	()	เคลื่อนไหวได้ อย่างคล่องแคล่ว

ค. ท่านเห็นว่า การทำงานของท่านในแต่ละวันเป็นเช่นไร

ตั้งแต่	1	2	3	4	5	6	7	จนถึง
น่าเบื่อหน่าย	()	()	()	()	()	()	()	น่าสนใจและท้าทาย

ง. ท่านมีความวิตกกังวลกับการทำงานเพียงไร

ตั้งแต่	1	2	3	4	5	6	7	จนถึง
วิตกกังวล	()	()	()	()	()	()	()	สบาย ๆ ทุก อย่างแก้ไขได้

จ. เมื่ออยู่ในที่ทำงาน ท่านมีอาการเป็นอย่างไร

ตั้งแต่	1	2	3	4	5	6	7	จนถึง
ซึมเศร้า	()	()	()	()	()	()	()	ร่าเริง

1.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม

ก. เมื่ออยู่ในที่ทำงาน ท่านรู้สึกอย่างไร ตั้งแต่โดดเดี่ยวจนถึงมีคนห่วงใย

ตั้งแต่	1	2	3	4	5	6	7	จนถึง
โดดเดี่ยว	()	()	()	()	()	()	()	มีคนรัก และห่วงใย

ข. ท่านมีความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานในระดับไหน

ตั้งแต่	1	2	3	4	5	6	7	จนถึง
ชอบอยู่คนเดียว	()	()	()	()	()	()	()	ชอบพบปะสังสรรค์และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในที่ทำงาน

ค. ท่านคิดว่าตัวเองได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานเพียงไร

ตั้งแต่	1	2	3	4	5	6	7	จนถึง
ไม่เป็นที่ยอมรับ	()	()	()	()	()	()	()	เพื่อนร่วมงานจะขอคำแนะนำ/ปรึกษาจากท่าน

ง. ท่านทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้ดีเพียงไร

ตั้งแต่	1	2	3	4	5	6	7	จนถึง
มีปัญหาในการทำงานกลุ่ม	()	()	()	()	()	()	()	ทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานได้ดี

1.4 ความรู้ความสามารถในการทำงาน

ก. ขณะนี้ท่านมีความสามารถในการทำงานระดับใด

ตั้งแต่	1	2	3	4	5	6	7	จนถึง
มีแค่ทำตามสั่งหรือทำตามความเคยชิน	()	()	()	()	()	()	()	สามารถคิดหาวิธีที่จะทำงานให้ดีขึ้นและแก้ไขปัญหาได้

2. พฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติตัว ความรู้สึก และความคิดของท่านมากที่สุด

พฤติกรรมสุขภาพ	ไม่เคย	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ	เหตุผลที่ไม่เคยเพราะ...
ด้านสุขนิสัย					
1. ดื่มน้ำแลรักษาความสะอาดของร่างกาย					
2. ดันล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร					
3. ดันล้างมือให้สะอาดหลังจากการขับถ่าย					
การรับประทานอาหาร					
1. ดันรับประทานอาหารข้าว เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ได้ครบในแต่ละวัน					
2. ดันรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ					
3. ดันรับประทานอาหารปรุงสำเร็จ					
4. ดันรับประทานอาหารขนมหวานและของขบเคี้ยว					
5. ดันรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูติดมัน เครื่องในสัตว์ คางหมู แคนหมู					
6. ดันรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ยำ ลู๋ ซ่า					
7. ดันรับประทานอาหารตรงตามเวลา					
การออกกำลังกายและการส่งเสริมสมรรถภาพ					
1. ดันทำกายบริหารอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์					
2. ดันออกกำลังกายเต็มที่วันละ 15-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์					
3. ดันควบคุมน้ำหนักตัวเองไม่ให้อ้วน หรือผอมเกินไป					
4. ดันจะใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ได้ออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬา ปั่นจักรยาน ทำสวนครัว ทำความสะอาดบ้าน					

พฤติกรรมสุขภาพ	ไม่เคย	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ	เหตุผลที่ไม่เคยเพราะ...
การควบคุมความเครียด					
1. ฉันมีงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้ฉันเพลิดเพลิน					
2. ฉันทำสมาธิ					
3. ฉันสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน					
4. ฉันรู้สึกเครียดเวลาทำงาน					
5. ฉันมีวิธีควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น					
6. ฉันรู้ตัวเวลาที่ฉันเกิดความเครียด					
7. ฉันสามารถพูดคุยและขอความช่วยเหลือในเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวกับเพื่อนร่วมงานได้					
การพักผ่อน นอนหลับ					
1. ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง					
2. ฉันไปเที่ยวกับเพื่อนต่อหลังจากเลิกงาน					
3. ฉันมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละวัน					
4. ฉันจะพักผ่อนให้พอเพื่อจะได้มีแรงทำงานในวันต่อไป					
การสูบบุหรี่ ดื่มชากาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง แอลกอฮอล์และสารเสพติด					
1. ฉันสูบบุหรี่					
2. ปกติฉันดื่มเหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
3. ฉันดื่มชากาแฟ					
4. ฉันชอบดื่มน้ำอัดลม					
5. ฉันจะใช้เหล้า บุหรี่ หรือยาเสพติดเพื่อบรรเทาความเครียดหรือความไม่สบายใจต่าง ๆ					
6. เมื่อรู้สึกอ่อนเพลียฉันดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น เอ็ม 150 ลิโพวิตันดี					
7. ฉันดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่ในเวลางาน					
8. ฉันรับประทานยาแก้ปวดเมื่อรู้สึกปวดเมื่อย					

พฤติกรรม	ไม่เคย	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ	เหตุผลที่ไม่เคยเพราะ..
พฤติกรรมสุขภาพในการทำงาน					
1. ดันหยุดงานเมื่อมีอาการไม่สบาย					
2. ดันคิดถึงความปลอดภัยเวลาทำงาน					
3. ดันใส่รองเท้าหุ้มส้นเพื่อป้องกันอันตรายจากการทำงาน เช่น ดินลื่นหรือของมีคมตกใส่เท้า					
4. ดันปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้แก๊สอย่างเคร่งครัด					
5. ดันจะระมัดระวังมากขึ้นเมื่อทำงานที่อาจเกิดอันตราย เช่น ยกอาหารร้อน ใช้ของมีคม เดินบนพื้นลื่นและเปียกน้ำ					
การดูแลสุขภาพตนเอง					
1. ดันตรวจเช็คสุขภาพประจำปีเช่น X-ray ตรวจฟัน					
2. ดันจะรีบไปตรวจรักษาเมื่อรู้สึกหรือเริ่มมีอาการไม่สบาย					
3. ดันอ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้ยาอย่างเคร่งครัด					
4. เมื่อเจ็บป่วยฉันมีคนคอยดูแลรักษา เช่น ญาติ ครอบครัว เพื่อน					
5. ดันใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่ใช่สามี/ภรรยา					
6. ดันพูดคุยเรื่องสุขภาพกับเพื่อนร่วมงาน					
7. ดันหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี					
พฤติกรรมด้านสุขภาพจิต					
1. ดันมีปัญหาในครอบครัว					
2. ดันเป็นคนรำเริง แจ่มใส					
3. ดันรู้สึกว่าที่ทำงานน่าอยู่ สะอาด รมรื่น					
4. ดันรู้สึกว่าที่ทำงานมีความปลอดภัยต่อสุขภาพของฉัน					

3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้ ความเชื่อ ทศนคติและความคิดเห็น

3.1 ปัจจัยนำ

3.1.1 ด้านความรู้	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารช่วยป้องกันโรคระบบทางเดินอาหาร			
2. การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน			
3. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรง			
4. การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ทำให้เกิดโรคพยาธิ			
5. การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอด			
6. วัณโรคติดต่อโดยการที่ผู้ป่วยไอหรือจามรดหน้ากัน			
7. โรคเอดส์ติดต่อโดยการจับมือหรือสัมผัสตัวผู้ที่มีเชื้อเอดส์ในร่างกาย			
8. การใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ป้องกันโรคเอดส์ได้			
9. การทำสมาธิทำให้จิตใจสบาย			
10. การสวดมนต์ไหว้พระทำให้จิตใจสบาย			
11. อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ถ้าไม่ประมาท			
12. การไม่เจ็บไม่ป่วย คือการมีสุขภาพดี			

3.1.2 ด้านความเชื่อ	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ
1. สุขภาพเป็นเรื่องของแพทย์ และผู้ที่มีความรู้ในการรักษาเท่านั้น			
2. การรับประทานอาหารมีไขมันมากจะทำให้ผิวพรรณดี			
3. การดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกากำลังทำให้มีแรงทำงานได้มากขึ้น			
4. เนื้อสัตว์ดิบ ๆ เมื่อถูกปรุงด้วยน้ำมะนาว เนื้อนั้นจะสุก			
5. อาหารราคาแพงย่อมมีคุณค่าทางโภชนาสูง			
6. การเจ็บป่วยเป็นการกระทำของภูติผีปีศาจ			
7. การเกิดอุบัติเหตุเป็นเพราะโชคไม่ดี			
8. การบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยให้เราทำงานได้อย่างปลอดภัย			
9. การทำดี ย่อมได้รับผลดีตอบแทน			
3.1.2 ด้านทัศนคติ			
1. เงินมีความจำเป็นมากกว่าสุขภาพ			
2. การออกกำลังกายร่วมกันในที่ทำงานทำให้เสียเวลาทำงานและ ยุ่งยาก			
3. การห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานเป็นการกำจัดสิทธิของพนักงาน			
4. การทำอาหารรับประทานอาหารเองสิ้นเปลืองกว่าการซื้ออาหาร ปรุงสำเร็จ			
5. คนไม่ดื่มสุราเป็นคนไม่มีเพื่อน			
6. การทำสมาธิเป็นเรื่องของคนแก่			
7. การไปตรวจสุขภาพเป็นเรื่องยุ่งยาก			
8. การติดเชื่อเฮดส์เป็นเรื่องน่าอาย			
9. การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคนที่เรารู้จักดีจะปลอดภัยจากโรค เฮดส์			

	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
10. การปฏิบัติตามข้อแนะนำเรื่องความปลอดภัยในการทำงานทุกครั้งที่เป็นเรื่องยุ่งยาก			
11. การที่ร้านจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ดีกว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้พนักงาน			
12. ทุกคนควรจะได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน			
3.2 ปัจจัยเอื้อ		มี	ไม่มี
1. ร้านห้ามสูบบุหรี่หรือดื่มสุราในขณะที่ทำงาน			
2. ร้านห้ามรับประทานอาหารที่เหลือจากแขก			
3. ร้านจัดให้มีการออกกำลังกายในที่ทำงาน			
4. ร้านกำหนดให้พนักงานสวดมนต์ทำสมาธิก่อนการประชุม			
5. ร้านจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้พนักงาน			
6. ร้านจัดที่พักที่สะอาดและปลอดภัย			
7. ร้านจัดให้มีกองทุนสวัสดิการเงินกู้สำหรับพนักงาน			
8. ร้านกำหนดให้พนักงานใส่รองเท้าหุ้มส้นเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงาน			
9. ร้านจัดให้มีการตรวจสุขภาพแก่พนักงาน			
10. หัวหน้าและบุคลากรคอยให้คำแนะนำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ แก่พนักงาน			
11. ร้านจัดอบรมพนักงานเรื่องความปลอดภัยในการทำงาน			
3.3 ปัจจัยเสริม		ใช่	ไม่ใช่
1. ฉันได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนเมื่อไม่สูบบุหรี่			
2. ฉันมีกลุ่มเพื่อนที่ชวนกันไปเล่นกีฬา			
3. หัวหน้าแนะนำและสนับสนุนให้ฉันออกกำลังกาย			

	ใช่	ไม่ใช่
4. ฉันรู้สึกปวดเมื่อยร่างกายทุกครั้งหลังจากการออกกำลังกาย		
5. ฉันได้รับการตักเตือนจากหัวหน้าเมื่อสูบบุหรี่/ดื่มสุรา		
6. ร้านพิจารณาความดีความชอบให้แก่พนักงานที่ไม่เคยลาป่วย		
7. ฉันรู้สึกเหนื่อยล้าหากฉันพักผ่อนไม่เพียงพอ		
8. ท่านประธานส่งเสริมให้พนักงานรักษาศีล 5		
9. การสวดมนต์ ทำสมาธิร่วมกับเพื่อนในที่ทำงานทำให้ฉันรู้สึกสบายใจ		
10. ครอบครัวของฉันให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพ		
11. การได้รับคำแนะนำอบรมวิธีการทำงาน ทำให้ฉันทำงานด้วยความมั่นใจ		

4. ท่านต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในเรื่องใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ความต้องการ	ต้องการ	ไม่ต้องการ
1. กิจกรรมเลิกดื่มสุรา		
2. กิจกรรมเลิกสูบบุหรี่		
3. กิจกรรมลดน้ำหนัก		
4. โปรแกรมหรือคลินิกโภชนาการ		
5. การออกกำลังกายในที่ทำงาน ที่มีการจัดเวลาสถานที่และผู้ฝึกสอนให้		
6. กิจกรรมคลายเครียด		
7. กิจกรรมการแนะนำวิธีการคุมกำเนิด		
8. กิจกรรมฝึกปฏิบัติด้านความปลอดภัยในการทำงาน		
9. การตรวจสุขภาพประจำปี		
10. การฉีดวัคซีนป้องกันโรค		
11. กิจกรรมการให้คำปรึกษาแนะนำในเรื่องต่าง ๆ เช่น งาน, ครอบครัว, สุขภาพ		
12. กิจกรรมการแข่งขันกีฬาประจำปี		
13. กิจกรรมนันทนาการ		
14. กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์		
15. การฝึกอบรมวิธีการปฏิบัติงาน		
16. จัดตั้งศูนย์เลี้ยงเด็กเพื่อดูแลลูกของพนักงาน		
17. อื่น ๆ (ระบุ).....		

18. ท่านต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับใด

- () กำหนดนโยบายและวางแผน () ดำเนินงาน
() ปฏิบัติตาม () ประเมินผล

19. ต้องการผู้ให้คำปรึกษาเรื่องการส่งเสริมสุขภาพเป็นใคร

- () เพื่อนร่วมงาน () ผู้บริหาร
() ผู้มีความรู้ หรือนักวิชาการจากภายนอก () ผู้มีประสบการณ์

ส่วนที่ 3 คุณภาพชีวิตในการทำงาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความหรือเติมคำในช่องว่าง

ก. รายได้/รายจ่ายสวัสดิการที่ได้รับ และความเหมาะสมของรายได้ที่ได้รับ

1. รายได้ - เงินเดือนประจำ (ไม่รวมค่าตอบแทนอื่น ๆ)บาท
 - ค่าตอบแทนอื่น ๆ ที่ได้รับนอกเหนือจากค่าจ้าง
 1. ค่าทิปจากลูกค้า เดือนละ.....บาท
 2. ค่าล่วงเวลา (OT) เดือนละ.....บาท
 3. ค่าเข้ากะ เดือนละ.....บาท
 4. โบนัส เดือนละ.....บาท
 5. อื่น ๆ (ระบุ).....
2. รายจ่าย (ต่อเดือน) ประมาณ.....บาท
3. สวัสดิการที่ท่านได้รับจากร้านอาหาร มีอะไรบ้าง

<input type="checkbox"/> 1. อาหาร <input type="checkbox"/> 2. ค่าน้ำมันรถ <input type="checkbox"/> 3. รถรับ - ส่ง <input type="checkbox"/> 4. ชุดทำงาน <input type="checkbox"/> 5. ที่พักอาศัย <input type="checkbox"/> 6. สิทธิการกู้ยืมเงิน <input type="checkbox"/> 7. จ่ายเงินกองทุนทดแทน <input type="checkbox"/> 8. จ่ายเบี้ยประกันสังคม <input type="checkbox"/> 9. ทำประกันชีวิตกับบริษัทอื่น ๆ นอกเหนือจากประกันสังคม	<input type="checkbox"/> 10. การตรวจสุขภาพประจำปี <input type="checkbox"/> 11. การลาภิก <input type="checkbox"/> 12. การลาป่วย <input type="checkbox"/> 13. การลาอุปสมบท <input type="checkbox"/> 14. การลาคลอด <input type="checkbox"/> 15. วันหยุดประจำปีสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 16. วันหยุดตามประเพณี <input type="checkbox"/> 17. วันหยุดพักผ่อนประจำปี <input type="checkbox"/> 18. อื่น ๆ ระบุ.....
---	--

4. รายรับ – รายจ่ายของท่านต่อเดือนในขณะนี้เป็นอย่างไร
- () ไม่พอกับค่าใช้จ่าย
 - () พอกับค่าใช้จ่าย
 - () มีพอเหลือเก็บ
5. ท่านคิดว่ามีความรู้เกี่ยวกับงานเพียงไร
- () รู้ แต่ต้องให้คำแนะนำซ้ำในบางครั้ง
 - () รู้ โดยไม่ต้องแนะนำซ้ำ
 - () รู้ โดยไม่ต้องแนะนำซ้ำและแก้ไขปัญหาบกร่องได้
6. เมื่อท่านทำงานดีและไม่บกพร่องต่อหน้าที่ท่านได้รับสิ่งตอบแทนอย่างไร (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)
- () ไม่เคยได้รับ
 - () ได้รับเป็นโบนัสประจำปี
 - () อื่น ๆ ระบุ.....
7. ด้วยความรู้ความสามารถในการทำงานของท่านที่มีในขณะนี้ เมื่อเทียบกับเงินเดือนที่ท่านได้รับ ท่านคิดว่า.....
- () รายได้ที่ได้รับควรน้อยกว่านี้
 - () รายได้ที่ได้รับมีความเหมาะสมดีแล้ว
 - () รายได้ที่ได้รับควรจะได้รับมากกว่านี้
๗. สภาพการทำงานที่คำนึงถึงความปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ และสุขภาพของพนักงาน
1. ร้านอาหารแห่งนี้มีนโยบายเรื่องความปลอดภัยหรือไม่
- () ไม่มี
 - () มี แต่ไม่ดำเนินการอย่างจริงจัง
 - () มี และกำกับให้ทุกฝ่ายปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

2. ร้านอาหารมีการดูแลสภาพแวดล้อมในการทำงานหรือไม่
() ไม่มี
() มี แต่ไม่ดำเนินการอย่างจริงจัง
() มี ดำเนินการอย่างจริงจัง
3. เมื่อเข้ามาทำงานในร้านอาหารแห่งนี้ ท่านได้รับการฝึกอบรมความปลอดภัยในการทำงานหรือไม่
() ไม่เคยได้รับ
() ได้รับแต่ไม่เข้าใจ
() ได้รับและเข้าใจดี
4. เมื่อเข้ามาทำงานในร้านอาหารแห่งนี้ ท่านได้รับการฝึกอบรมการใช้อุปกรณ์ป้องกันต่าง ๆ หรือไม่
() ไม่เคย
() เคยได้รับแต่ไม่เข้าใจ
() เคยได้รับเข้าใจดี
5. ร้านอาหารมีการฝึกปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุเช่น ไฟไหม้ แผ่นดินไหว แก๊สระเบิดหรือไม่
() ไม่มีการฝึก
() มีการฝึก 1 ครั้งต่อปี
() มีการฝึก 2 ครั้งต่อปี
6. ร้านอาหารมีอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ในการป้องกันอันตรายจากอัคคีภัยหรือไม่เช่น ไฟไหม้ แก๊สรั่ว
() ไม่มี
() มี แต่ไม่พอใช้
() มี และอยู่ในสภาพที่ใช้ได้ดี

7. ท่านพอใจกับสภาพการทำงานในขณะนี้หรือไม่
- () ไม่พอใจ
อยากให้เป็นอย่างไร (โปรดระบุ).....
- () พอใจ
- ค. โอกาสการพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง
1. ในงานของท่าน ท่านได้เรียนรู้งานในแผนกของท่านมากขึ้นกว่าที่ทำอยู่หรือไม่
- () ไม่มี
() มีโอกาส แต่นาน ๆ ครั้ง
() มีอย่างต่อเนื่อง
2. ในกลุ่มงานของท่าน ได้รับการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มความรู้ และทักษะใหม่ ๆ หรือไม่
- () ไม่มีการฝึกอบรม
() ได้รับการฝึกอบรมเฉพาะบางคน
() ได้รับการฝึกอบรมทุกคน
3. ท่านได้มีโอกาสเรียนรู้งานในแผนกอื่นหรือไม่
- () ไม่มีโอกาส
() มีโอกาสเรียนรู้งานบางแผนก
() มีโอกาสเรียนรู้งานทุกแผนก
4. ท่านมีส่วนร่วมในการงานแผนงานในการปฏิบัติงานในแผนกของท่านหรือไม่
- () ไม่มี
() มีส่วนร่วมเป็นบางครั้ง
() มีส่วนร่วมทุกครั้ง
5. เมื่อเข้ามาทำงานในร้านอาหาร ท่านมีการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นหรือไม่
- () ไม่มี
() มี แต่ร้านอาหารไม่สนับสนุน
() มี และร้านอาหารให้การสนับสนุน

- ง. ความก้าวหน้า และความมั่นคงในการทำงาน
1. เมื่อเข้ามาทำงานในร้านอาหารแห่งนี้ ท่านเคยได้รับการเลื่อนตำแหน่งในการทำงานหรือไม่
() ไม่เคย
() เคยได้รับ 1 ครั้ง
() เคยได้รับเกิน 2 ครั้ง
 2. ท่านได้รับการขึ้นค่าจ้างในแต่ละปีหรือไม่
() ไม่ได้
() ได้รับบางปี
() เคยได้ทุกปี
 3. ท่านคิดว่าภาวะเศรษฐกิจในขณะนี้ ภาวะการจ้างงานของท่านเป็นอย่างไร
() พนักงาน อาจถูกเลิกจ้างงานได้ตลอดเวลา
() ไม่แน่ใจ
() มีความมั่นใจว่าร้านมีการจ้างงานอยู่ต่อไป
 4. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างชีวิตก่อนเข้ามาทำงาน และขณะที่ทำงานในร้านแห่งนี้ ความเป็นอยู่ของท่านเป็นอย่างไร
() ไม่เปลี่ยนแปลง
() เปลี่ยนแปลงขึ้นเล็กน้อย
() เปลี่ยนแปลงดีขึ้นกว่าเดิมมาก
() เปลี่ยนแปลงแย่ลงกว่าเดิม
- จ. การทำงานร่วมกันและความสัมพันธ์กับผู้อื่นในองค์กร
1. ในการทำงานของท่านและผู้ร่วมงานมีบรรยากาศอย่างไร
() ต่างคนต่างทำงานของตน
() ทำงานเฉพาะภายในกลุ่มเดียวกัน
() ทำงานร่วมกันเป็นทีมกับกลุ่มงานอื่น ๆ

2. การปฏิบัติงานของหัวหน้างานต่อท่านเป็นอย่างไร
 - () ไม่ให้ความสำคัญในตัวท่าน
 - () ถือว่าท่านคือผู้ร่วมงานคนหนึ่ง
 - () ถือว่าท่านเป็นผู้หนึ่งที่ช่วยให้ร้านมีความเจริญก้าวหน้า
3. ท่านและผู้ร่วมงานมีความสัมพันธ์เป็นอย่างไร
 - () ไม่เคยพูดกันเลย
 - () พูดคุยกันในฐานะเพื่อนร่วมงานเท่านั้น
 - () มีความสนิทสนมกัน สามารถปรึกษาหารือเรื่องต่าง ๆ ได้
๓. การคุ้มครองแรงงาน
 1. ท่านรับรู้สิทธิคุ้มครองแรงงานตามกฎหมายมากน้อยเพียงไร
 - () ไม่ทราบเลย
 - () ทราบบางเรื่อง
 - () ทราบทุกเรื่องที่ถูกกฎหมายกำหนด
 2. ท่านมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ ในร้านอาหารแห่งนี้หรือไม่
 - () ไม่เคย
 - () เคย นาน ๆ ครั้ง
 - () เคย บ่อยครั้ง
 3. เมื่อเกิดเจ็บป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน ท่านได้รับสิทธิคุ้มครองอย่างไร
 - () รับผิดชอบด้วยตัวเอง
 - () ร้านอาหารจ่ายเงินค่ารักษาพยาบาลให้บางส่วน
 - () ได้รับการช่วยเหลือจากร้านอาหารฯ และกองทุนทดแทนหรือประกันสังคม
 4. เมื่อพนักงานเกิดปัญหาทะเลาะวิวาท หรือพิพาทกันในร้านอาหารมีการปฏิบัติอย่างไร
 - () เลิกจ้างทันที
 - () หัวหน้างานตัดสินความขัดแย้งด้วยตนเอง
 - () หัวหน้างานเข้าร่วมเจรจาไกล่เกลี่ยกันระหว่างคู่กรณีด้วย
 - () นำเรื่องไปที่ประชุมกรรมการบริหารตัดสิน

ช. การดำเนินชีวิต

1. เมื่อเข้ามาทำงานในร้านอาหารนี้ท่านต้องโยกย้ายที่อยู่หรือไม่
 - () ย้าย
 - () อยู่ที่เดิม
2. การเดินทางไป – กลับจากที่ทำงานเป็นอย่างไร
 - () ไม่สะดวก และไม่ปลอดภัย
 - () มีความสะดวกแต่ใช้เวลามาก
 - () มีความสะดวกและรวดเร็วดี
3. เมื่อเข้ามาทำงานในร้านอาหารนี้ ท่านมีการใช้เวลาในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร
 - () ใช้เวลาหมดไปกับการเดินทาง
 - () ใช้เวลาหมดไปกับการทำงานไม่มีเวลาพักผ่อน
 - () มีเวลาพักผ่อนหลังเลิกงาน
 - () มีวันหยุดให้กับตัวเองและครอบครัว
4. เมื่อท่านเข้ามาทำงานในร้านอาหารนี้ ความสัมพันธ์ของท่านกับครอบครัวเป็นอย่างไร
 - () อยู่ด้วยกันแต่ไม่มีเวลาให้
 - () แยกกันอยู่จึงไม่มีเวลาให้
 - () พอมีเวลาบ้าง
 - () มีเวลาพอที่จะใกล้ชิดตามปกติ
5. เมื่อท่านเข้ามาทำงานในร้านอาหารนี้ ผลกระทบต่อชีวิตของท่านอย่างไร
 - () ทำให้วิถีชีวิตไม่สงบสุข
 - () เหมือนเดิม
 - () ทำให้วิถีชีวิตดีกว่าเดิม

ข. ลักษณะงานที่มีคุณค่าต่อสังคม

1. กระบวนการในการทำอาหารและบริการของร้านท่านมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไร
 ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น น้ำเสียขยะ เสียงดัง
 ไม่มีผลเสียสิ่งแวดล้อม
 ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น
2. ท่านคิดว่าอาหารของร้านมีความสะอาด และปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภคหรือไม่
 สะอาด/ปลอดภัย
 ไม่แน่ใจ
 ไม่ทราบ
3. ร้านอาหารของท่านมีส่วนสนับสนุน ส่งเสริมกิจกรรมของชุมชนหรือไม่
 ไม่มี
 สนับสนุนโดยชุมชนขอเรื่อง
 สนับสนุนโดยไม่ต้องขอเรื่อง

ส่วนที่ 4 การลงทุนด้านการส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน

1. ได้มีการลงทุนในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานหรือไม่ ใครเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย และท่านคิดว่าควรจะเป็นใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.1 การตรวจสุขภาพ () มี () ไม่มี
 ผู้รับผิดชอบ () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
 ถ้ามี ควรจะเป็นใคร () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
- 1.2 การรักษาพยาบาล () มี () ไม่มี
 ผู้รับผิดชอบ () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
 ถ้ามี ควรจะเป็นใคร () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
- 1.3 กีฬา () มี () ไม่มี
 ผู้รับผิดชอบ () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
 ถ้ามี ควรจะเป็นใคร () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
- 1.4 การออกกำลังกายในที่
 ทำงาน () มี () ไม่มี
 ผู้รับผิดชอบ () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
 ถ้ามี ควรจะเป็นใคร () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....

- 1.5 กิจกรรม 5 ส () มี () ไม่มี
 ผู้รับผิดชอบ () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
 ถ้ามี ควรจะเป็นใคร () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
- 1.6 ประกันสังคม () มี () ไม่มี
 ผู้รับผิดชอบ () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
 ถ้ามี ควรจะเป็นใคร () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
- 1.7 กองทุนทดแทน () มี () ไม่มี
 ผู้รับผิดชอบ () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
 ถ้ามี ควรจะเป็นใคร () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
- 1.8 กิจกรรมนันทนาการ () มี () ไม่มี
 ผู้รับผิดชอบ () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
 ถ้ามี ควรจะเป็นใคร () ผู้ประกอบการ () พนักงาน
 () รัฐ () ร่วมกันระหว่าง.....กับ.....
- 1.9 อื่น ๆ ระบุ.....
2. ปัจจุบันใครเป็นผู้รับผิดชอบในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพพนักงาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () ผู้ประกอบการ () รัฐ
 () พนักงาน () บริการสุขภาพของเอกชน

ภาคผนวก ค

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากแบบสอบถามผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for Windows

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปนำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่และร้อยละ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลสภาวะสุขภาพโดยรวม

2.1 ข้อมูลสภาวะสุขภาพ นำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

2.2 ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ นำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

2.3 ข้อมูลปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพนำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

2.4 ข้อมูลความต้องการในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่และร้อยละ
ส่วนที่ 3 ข้อมูลคุณภาพชีวิตในการทำงานนำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

ส่วนที่ 4 ข้อมูลการลงทุนด้านการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานนำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่และร้อยละ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

1) การประเมินสภาวะสุขภาพของพนักงานมีเกณฑ์? การให้คะแนน ดังนี้

ข้อคำถามในเชิงบวก (Position) ให้คะแนน ดังนี้

คะแนน	6 คะแนน	เมื่อตอบระดับ 7	หมายถึง	มากที่สุด
คะแนน	5 คะแนน	เมื่อตอบระดับ 6	หมายถึง	มาก
คะแนน	4 คะแนน	เมื่อตอบระดับ 5	หมายถึง	ค่อนข้างมาก
คะแนน	3 คะแนน	เมื่อตอบระดับ 4	หมายถึง	ปานกลาง
คะแนน	2 คะแนน	เมื่อตอบระดับ 3	หมายถึง	น้อย
คะแนน	1 คะแนน	เมื่อตอบระดับ 2	หมายถึง	น้อยมาก
คะแนน	0 คะแนน	เมื่อตอบระดับ 1	หมายถึง	ไม่เคย

สำหรับข้อคำถามในเชิงลบ (Negative) ให้คะแนนย้อนกลับ

2) การประเมินพฤติกรรมสุขภาพมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนน	3	คะแนน	หมายถึง	เป็นประจำ
คะแนน	2	คะแนน	หมายถึง	บ่อยครั้ง
คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	เป็นบางครั้ง
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	ไม่เคย

สำหรับข้อคำถามในเชิงลบ (negative) ให้คะแนนย้อนกลับ

ข้อคำถามในเชิงลบ (Negative) มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนน	3	คะแนน	หมายถึง	ไม่เคย
คะแนน	2	คะแนน	หมายถึง	เป็นบางครั้ง
คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	บ่อยครั้ง
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	เป็นประจำ

3) การประเมินปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปัจจัยความรู้

คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	ใช่
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	ไม่ใช่
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	ไม่ทราบ

ปัจจัยด้านทัศนคติ

ข้อความเชิงบวก (Positive)

คะแนน	2	คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วย
คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	ไม่เห็นใจ
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย

ข้อความเชิงลบ (Negative)

คะแนน	2	คะแนน	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วย

ปัจจัยด้านความเชื่อ

ข้อความเชิงบวก (Positive)

คะแนน	2	คะแนน	หมายถึง	จริง
คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	ไม่จริง

ข้อความเชิงลบ (Negative)

คะแนน	2	คะแนน	หมายถึง	ไม่จริง
คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	จริง

ปัจจัยเชื้อ

คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	มี
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	ไม่มี

ปัจจัยเสริม

ข้อความเชิงบวก (Positive)

คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	มี
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	ไม่มี

ข้อความเชิงลบ (Negative)

คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	ไม่มี
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	มี

4) ความต้องการในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	ต้องการ
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	ไม่ต้องการ

5) การประเมินคุณภาพชีวิตในการทำงานมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	มี
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	ไม่มี

ข้อที่มี 3 และ 4 ตัวเลือก ให้คะแนน ดังนี้

คะแนน	2	คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	1	คะแนน	หมายถึง	เหมาะสม
คะแนน	0	คะแนน	หมายถึง	น้อย

โดยข้อที่มี 4 ตัวเลือก จะมีคำตอบในระดับดีมาก 2 ข้อ ให้เลือกตอบ

การแปรข้อมูล

เมื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์แล้วนำค่าที่ได้มาทำการแปรผล โดยมีเกณฑ์ดังนี้

1) คะแนนสภาวะสุขภาพ

คะแนน	5.50-6.00	คะแนน	หมายถึง	ดีที่สุด
คะแนน	4.50-5.49	คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	3.50-4.49	คะแนน	หมายถึง	ดี
คะแนน	2.50-3.49	คะแนน	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	1.50-2.49	คะแนน	หมายถึง	แย่
คะแนน	0.50-1.49	คะแนน	หมายถึง	แย่มาก
คะแนน	0.00-0.49	คะแนน	หมายถึง	แย่ที่สุด

2) คะแนนพฤติกรรมสุขภาพแบ่งเกณฑ์ประเมิน 4 ระดับ

คะแนน	2.50-3.00	คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	1.50-2.49	คะแนน	หมายถึง	ดี
คะแนน	0.50-1.49	คะแนน	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	0.00-0.49	คะแนน	หมายถึง	ไม่ดี

3) แปรผลปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพแปรผล ทั้งปัจจัยนำ (ความรู้, ด้านทัศนคติ และด้านความเชื่อ) ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ปัจจัยด้านทัศนคติความเชื่อ

คะแนน	1.50-2.00	คะแนน	หมายถึง	มาก
คะแนน	0.50-1.49	คะแนน	หมายถึง	ปานกลาง
คะแนน	0.00-0.49	คะแนน	หมายถึง	น้อย

ปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม

คะแนน	0.75-1.00	คะแนน	หมายถึง	มาก
คะแนน	0.25-0.74	คะแนน	หมายถึง	ปานกลาง
คะแนน	0.00-0.24	คะแนน	หมายถึง	น้อย

4) แปรผลคุณภาพชีวิตในการทำงานได้ดังนี้

คะแนน	1.50-2.00	คะแนน	หมายถึง	คุณภาพชีวิตในการทำงานสูง
คะแนน	0.50-1.49	คะแนน	หมายถึง	คุณภาพชีวิตในการทำงานปานกลาง
คะแนน	0.00-0.49	คะแนน	หมายถึง	คุณภาพชีวิตในการทำงานต่ำ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลจากพนักงานเป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) การสนทนากลุ่ม (Focus group) และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Indept interview) สำหรับผู้บริหารใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างดังรายละเอียดต่อไปนี้

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร ใช้สำหรับผู้บริหารที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพพนักงานในสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของสถานประกอบการ

ส่วนที่ 2 นโยบาย/นโยบายและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

- กิจกรรมด้านความปลอดภัย
- กฎระเบียบของร้านเกี่ยวกับสุขภาพ
- การมีส่วนร่วมของพนักงาน
- การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพในการทำงาน
- การเสริมสร้างทักษะในการส่งเสริมสุขภาพและการทำงานที่ปลอดภัยในพนักงาน
- การปรับเปลี่ยนบริการด้านสุขภาพ

ส่วนที่ 3 สุขภาพของพนักงาน การลงทุนด้านการส่งเสริมสุขภาพแก่พนักงาน

ชุดที่ 2 แบบสอบถามพนักงาน ใช้สำหรับเก็บข้อมูลจากพนักงาน โดยแบบสอบถามออกเป็นการเติมเครื่องหมาย ✓ ตรงข้อความตามความเป็นจริงที่พนักงานเลือกตอบ แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 สภาวะสุขภาพ

- พฤติกรรมสุขภาพ
- ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
- ความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคส่วนบุคคลของพนักงาน

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านคุณภาพชีวิตในการทำงานของพนักงาน

- รายได้/รายจ่าย สวัสดิการได้รับและความเหมาะสมของรายได้ที่ได้รับ
- สถานที่ทำงานที่คำนึงถึงความปลอดภัย ถูกสุขลักษณะและสุขภาพของพนักงาน
- โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตน
- ความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงาน
- การทำงานร่วมกันและความสัมพันธ์กับผู้อื่นในองค์กร
- การดำเนินชีวิต
- ลักษณะงานที่มีคุณภาพต่อสังคม

ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นด้านการลงทุนเพื่อการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามเพื่อเป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัย โดยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ทั้งผู้บริหารและพนักงานได้เป็นข้อมูลพื้นฐาน
2. นำแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และโครงสร้าง ตลอดจนความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ก่อนนำไปแก้ไข
3. นำแบบสัมภาษณ์แบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข และจัดพิมพ์ แล้วนำแบบสอบถามไปทดสอบใช้กับผู้บริหารและพนักงาน/ลูกจ้างโรงแรมฮอติเดย์การ์เดนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย
4. นำแบบสอบถามมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability Coefficients Alpha) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นในแต่ละตัวแปรค่อนข้างสูง (สุชาติ, 2540) ดังนี้

	ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ Alpha
1.	สภาวะสุขภาพ	0.8459
2.	พฤติกรรมสุขภาพ	0.8084
3.	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ	0.7433
4.	ความต้องการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคส่วนบุคคล	0.7308

5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงให้มีความรัดกุมยิ่งขึ้นโดยเพิ่มเติมและเปลี่ยนแปลงข้อคำถามให้อ่านแล้วเข้าใจง่ายขึ้น เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงต่อไป

ภาคผนวก ง

ข้อมูลจากแบบสอบถาม

ข้อมูลสรุปจากแบบสอบถามพนักงานร้านอาหารนางนวล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. จำนวนพนักงานที่ตอบแบบสอบถาม 99 คน จากพนักงานทั้งหมด 117 คน
2. เพศ ชาย 61.62% หญิง 38.38%
3. อายุเฉลี่ย 30.07 ปี S.D. 8.565 ปี
อายุต่ำสุด 18.00 ปี สูงสุด 53.00 ปี
4. สถานภาพสมรส
โสด 42.4%
สมรสอยู่ด้วยกัน 55.6%
สมรสแยกกันอยู่ 1.0 %
หม้าย, หย่า 1.0%
5. ระดับการศึกษา
ประถมศึกษา 21.2%
มัธยมต้น 18.2%
มัธยมปลาย 35.4%
อนุปริญญา 16.2%
ปริญญาตรี 7.1%
6. ภูมิลำเนา
จังหวัดเชียงใหม่ 52.5%
จังหวัดอื่น ๆ 47.5 ได้แก่ ภาคเหนือ, ภาคกลาง, ภาคตะวันออก และภาคอีสาน

7. ระยะเวลาในการทำงาน

ทดลองงาน 4 เดือน	18.2%
พ้นทดลองงาน – 2 ปี	19.8%
3 – 4 ปี	13.1%
5 – 10 ปี	28.3%
> 10 ปี	19.2%

8. การทำงานล่วงเวลา เป็นลักษณะทำในช่วงวันหยุด นักชดถุภษที่มีลูกค้ำองมามาก

พนักงานไม่ทำ OT 67.35%

พนักงานที่ทำ OT 32.65%

9. ลักษณะงานและช่วงเวลาในการทำงาน

พนักงานในส่วนออฟฟิตทำเฉพาะช่วงกลางวัน 8.00 น. – 17.00 น. 23.2%

พนักงานในส่วนบริการ คริว และ ปรภ. ทำงานเป็นกะ 76.8%

รอบเช้า เริ่ม 10.00 น. – 14.00 น.

พัก 14.00 น. – 17.00 น.

เข้าต่อ 17.00 น. – 22.00 น.

รอบบ่าย 14.00 น. – 23.00 น.

ปรภ. ผลัดละ 2 คน 07.00 น. – 16.00 น.

15.00 น. – 24.00 น.

23.00 น. – 08.00 น.

10. การย้ายแผนก หรือเปลี่ยนหน้าที่

ไม่เคย 72.7%

เคย เฉลี่ยคนละ 2 ครั้ง 27.3%

ส่วนที่ 2

	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
1. สภาวะสุขภาพแบ่งเป็น 6 ด้าน		
1.1 สมรรถภาพทางกาย	4.82	1.16
1.2 สถานภาพทางอารมณ์	4.41	1.26
1.3 สถานภาพทางสังคม	4.85	1.10
1.4 ความรู้ความสามารถในงาน	3.86	1.30
1.5 สถานภาพทางเศรษฐกิจ	3.81	1.60
1.6 การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง	4.27	1.42
สภาวะสุขภาพโดยรวม	4.33	1.31
2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแบ่งเป็น 9 ด้าน		
2.1 ด้านสุขนิสัย	2.28	1.13
2.2 การรับประทานอาหาร	1.75	0.87
2.3 การออกกำลังกายและส่งเสริมสมรรถภาพ	1.61	1.0
2.4 การควบคุมความเครียด	1.56	0.89
2.5 การพักผ่อนนอนหลับ	1.82	0.97
2.6 การสูบบุหรี่ ดื่มชากาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง แอลกอฮอล์ และสารเสพติด	2.03	0.82
2.7 พฤติกรรมสุขภาพในการทำงาน	1.95	1.70
2.8 การดูแลตนเอง	1.66	1.04
2.9 สุขภาพจิต	2.08	0.96
พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม	1.86	0.97

	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ		
3.1 ปัจจัยนำ แบ่งเป็น 3 ด้าน		
ความรู้	0.74	0.34
ความเชื่อ	1.60	0.57
ทัศนคติ	1.47	0.73
3.2 ปัจจัยเอื้อ	0.61	0.51
3.3 ปัจจัยเสริม	0.81	0.51

	ร้อยละ
4. ความต้องการการส่งเสริมสุขภาพ เรียงจากมากไปหาน้อย	
1. กิจกรรมคลายเครียด	86.9
2. กิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี	85.9
3. การฝึกอบรมวิธีการปฏิบัติงาน	84.8
4. กิจกรรมเลิกสูบบุหรี่	82.8
5. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์	81.8
6. กิจกรรมฝึกปฏิบัติด้านความปลอดภัยในการทำงาน	77.8
7. กิจกรรมการให้คำปรึกษาแนะนำเรื่องงานและครอบครัว	76.8
8. กิจกรรมเลิกดื่มสุรา	75.8
9. กิจกรรมแข่งกีฬาประจำปี	75.8
10. คลินิกโภชนาการ	74.7
11. กิจกรรมนันทนาการ	73.7
12. การฉีดวัคซีนป้องกันโรค	69.7

	ร้อยละ
13. กิจกรรมลดน้ำหนัก	63.6
14. การออกกำลังกายในที่ทำงานที่มีการจัดเวลา สถานที่ และผู้ฝึกสอนให้	57.6
15. กิจกรรมแนะนำวิธีคุมกำเนิด	55.6
16. จัดตั้งศูนย์เลี้ยงเด็กเพื่อดูแลลูกพนักงาน	54.5
17. ความต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน	
การกำหนดนโยบายและวางแผน	28.28
ร่วมดำเนินงาน	43.43
ร่วมในระดับปฏิบัติตาม	27.27
ร่วมประเมินผลการดำเนินงาน	9.09
18. ความต้องการผู้ให้คำปรึกษาในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ	
เพื่อนร่วมงาน	8.08
ผู้มีความรู้หรือนักวิชาการจากภายนอก	40.40
ผู้บริหาร	14.14
ผู้มีประสบการณ์	49.49

ส่วนที่ 3 คุณภาพชีวิตในการทำงาน

	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ก. รายได้/รายจ่าย สวัสดิการที่ได้รับ และความเหมาะสมของรายได้		
1. รายได้		
- เงินเดือนประจำ/เดือน (case ที่ตอบ 78 ราย)	5726.92	1949.48
- ค่าทิปจากลูกค้า/เดือน	839.22	430.22
- ค่าล่วงเวลา/เดือน	418.33	535.25
- โบนัส	-	-
2. รายจ่ายต่อเดือน	5311.11	3724.82

	ร้อยละ
3. สวัสดิการที่ได้รับ	
- วันหยุดประจำสัปดาห์	92.9
- ลาป่วย	87.9
- อาหาร	85.9
- วันหยุดตามประเพณี	84.8
- ลากิจ	79.85
- หยุดพักผ่อนประจำปี	77.8
- ลาคลอด	61.6
- ลาอุปสมบท	58.6
- จ่ายเงินกองทุนประกันสังคมและเงินทดแทน	50.59
- ชุดทำงาน	49.5
- สิทธิกู้ยืมเงินจากร้าน	46.5
- ที่พักอาศัย	30.3

	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
(ก) 4 ความเหมาะสมของรายได้ที่ได้รับ	0.83	0.83
ข. สภาพการทำงานที่คำนึงถึงความปลอดภัย ถูก สุขลักษณะและสุขภาพพนักงาน	1.38	1.11
ค. โอกาสการพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง	1.17	0.61
ง. ความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงาน	1.26	0.72
จ. การทำงานร่วมกันและความสัมพันธ์กับผู้อื่นในองค์กร	1.53	0.61
ฉ. การคุ้มครองแรงงาน	1.12	0.73
ช. การดำเนินชีวิต	1.35	0.81
ซ. ลักษณะงานที่มีคุณค่าต่อสังคม	1.15	0.76
คะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวม 8 ด้าน	1.22	0.77

ส่วนที่ 4 การลงทุนส่งเสริมสุขภาพพนักงาน

1. มีการจัดเก็บข้อมูลด้านสุขภาพของพนักงาน โดยใช้ระบบคอมพิวเตอร์และบันทึกลงแฟ้มข้อมูล
2. ผู้รับผิดชอบจัดทำข้อมูล คือผู้บริหารร่วมกับงานบุคลากร เพื่อนำไปใช้ในการประเมินผลงานของพนักงาน
3. ร้านได้จัดหาอุปกรณ์/เครื่องมือ ดังนี้
 อุปกรณ์การเล่นกีฬา ตระกร้อ, ฟุตบอล, สนาม
 อุปกรณ์ / เวชภัณฑ์ ปฐมพยาบาล
 อุปกรณ์ป้องกันอัคคีภัย และเครื่องมือตรวจวัดแก๊สรั่ว, safety ent
4. หลักเกณฑ์ในการพิจารณาพนักงานเข้าทำงาน
 พิจารณาในเรื่อง บุคลิกภาพ, ประสบการณ์ และสุขภาพร่างกายโดยจะต้องมีใบรับรองแพทย์ และดูจากลักษณะที่มองเห็นได้
5. ปัจจุบันผู้รับผิดชอบในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพพนักงาน ได้แก่

ผู้ประกอบการ	ร้อยละ 61.6
พนักงาน	ร้อยละ 32.3
รัฐ	ร้อยละ 36.4
เอกชน	ร้อยละ 11.1
6. พนักงานเห็นว่าคนที่ควรจะเป็นผู้รับผิดชอบดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพพนักงานคือ

ผู้ประกอบการ	ร้อยละ 80.8
พนักงาน	ร้อยละ 32.3
รัฐ	ร้อยละ 36.4
เอกชน	ร้อยละ 12.1
7. ร้านมีการพัฒนาบุคลากรหรือทีมงานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

มี	ร้อยละ 57.6
ไม่มี	ร้อยละ 36.4

8. มีการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในร้าน
- | | | |
|-------|-------------|--------------------------------------|
| มี | ร้อยละ 56.6 | เช่น เล่นกีฬา, ฟุตบอล, ตะกร้อ, ทำบุญ |
| ไม่มี | ร้อยละ 30.3 | |

- หมายเหตุ
- ด้านสภาวะสุขภาพ มี 7 ตัวเลือก โดยคิดคะแนนเริ่มจาก 0 ถึง 6
 - ด้านพฤติกรรมสุขภาพ มี 4 ตัวเลือก โดยคิดคะแนนเริ่มจาก 0 ถึง 3
 - ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
 - ด้านความรู้ โดยคิดคะแนนเริ่มจาก 0 ถึง 1
 - ด้านทัศนคติ โดยคิดคะแนนเริ่มจาก 0 ถึง 2
 - ด้านความเชื่อ โดยคิดคะแนนเริ่มจาก 0 ถึง 2
 - ปัจจัยเอื้อ/ปัจจัยเสริม โดยคิดคะแนนเริ่มจาก 0 ถึง 2
 - คุณภาพชีวิต โดยคิดคะแนนเริ่มจาก 0 ถึง 2

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน สมรรถภาพทางกายของพนักงาน
สวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

สมรรถภาพทางกาย	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย	5.12	1.16	ดีมาก
ความแข็งแรงของร่างกายในการทำงานประจำวัน	4.86	1.17	ดีมาก
ความอดทนของร่างกาย	4.44	1.15	ดี
รวม	4.82	1.16	ดีมาก

N = 99

จากตาราง 1 แสดงว่าสมรรถภาพทางกายของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ โดยรวมของพนักงานอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วเห็นว่าสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในระดับดีมากที่สุดคือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ($\bar{X} = 5.12$) ความแข็งแรงของร่างกายในการทำงานประจำวัน ($\bar{X} = 4.86$)

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน สมรรถภาพทางอารมณ์ในการทำงาน
ของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

สมรรถภาพทางอารมณ์	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
ความรู้สึกในการทำงานตั้งแต่เครียดจนถึงสบายใจ	3.97	1.38	ดี
อารมณ์หงุดหงิดจนถึงหนักแน่นในการทำงาน	4.20	1.34	ดี
ความรู้สึกต่องานตั้งแต่น่าเบื่อหน่ายจนถึงน่าสนใจและท้าทาย	4.53	1.28	ดีมาก
ความรู้สึกต่องานตั้งแต่กังวลจนถึงสบายทุกอย่างแก้ไขได้	4.40	1.26	ดี
อารมณ์ในการทำงานตั้งแต่ซึมเศร้าถึงร่าเริง	4.91	1.02	ดีมาก
รวม	4.41	1.26	ดีมาก

N = 99

จากตาราง 2 แสดงว่าสมรรถภาพทางอารมณ์ในการทำงานของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ โดยรวมของพนักงานอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.41$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วเห็นว่าสมรรถภาพทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับดีมาก คืออารมณ์ในการทำงานตั้งแต่ซึมเศร้าถึงร่าเริง ($\bar{X} = 4.91$) ความรู้สึกต่องาน ตั้งแต่ที่น่าเบื่อจนถึงน่าสนใจและท้าทาย ($\bar{X} = 4.53$) และสมรรถภาพทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับดี ข้อที่น่าสนใจ คือความรู้สึกต่องานตั้งแต่วิตกกังวลจนถึงสบายทุกอย่างแก้ไขได้ ($\bar{X} = 4.40$) และอารมณ์หงุดหงิดจนถึงหนักแน่นในการทำงาน ($\bar{X} = 4.20$)

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสัมพันธ์ทางสังคมในการทำงานของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

ความสัมพันธ์ทางสังคมในการทำงาน	คะแนน		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	เกณฑ์
รู้สึกโดดเดี่ยวจนถึงมีคนห่วงใย	4.69	1.08	ดีมาก
ชอบอยู่คนเดียว จนถึงชอบพบปะสังสรรค์ทำกิจกรรมกับเพื่อน	4.82	1.09	ดีมาก
การยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน	4.83	1.12	ดีมาก
การทำงานรวมกลุ่มกับเพื่อน	5.06	1.09	ดีมาก
รวม	4.85	1.10	ดีมาก

N = 99

จากตาราง 3 แสดงว่าความสัมพันธ์ทางสังคมในการทำงานของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ อยู่ในระดับดีมากทุกข้อ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ความสามารถในการทำงานของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

ความรู้ความสามารถในการทำงาน	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
ชอบทำตามคำสั่งถึงทำงานให้ดีขึ้นและแก้ปัญหาได้	4.69	1.22	ดีมาก
ชอบทำงานตามสั่งถึงคิดพัฒนางาน	4.80	1.15	ดีมาก
ความยากง่ายของการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในการทำงาน	2.08	1.52	ต่ำ
รวม	3.86	1.30	ดี

N = 99

จากตาราง 4 แสดงว่าความรู้ความสามารถในการทำงานของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ โดยรวมของพนักงานอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.86$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วเห็นว่าความรู้ความสามารถที่อยู่ในระดับดีมาก คือชอบคิดพัฒนางาน ($\bar{X} = 4.80$) ชอบทำงานให้ดีขึ้นและแก้ปัญหาได้ ($\bar{X} = 4.69$) ส่วนความยากง่ายของการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในการทำงานอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.08$)

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสถานภาพทางเศรษฐกิจของพนักงาน
สวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

สถานภาพทางเศรษฐกิจ	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
รายได้ขาดแคลนถึงเหลือเกินออม	3.51	1.62	ดี
ความพอใจกับรายได้	3.41	1.64	พอใช้
ความมั่นคงในอาชีพ	4.19	1.46	ดี
ความมั่นคงในด้านรายได้	3.80	1.81	ดี
มีทางออกเกี่ยวกับปัญหาการเงิน	4.16	1.48	ดี
รวม	3.81	1.60	ดี

N = 99

จากตาราง 5 แสดงว่าพนักงานประเมินสถานภาพทางเศรษฐกิจของตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.81$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเห็นว่าสถานภาพทางเศรษฐกิจที่อยู่ในระดับดี ข้อที่น่าสนใจคือ พนักงานมีความรู้สึกมั่นคงในอาชีพ ($\bar{X} = 4.19$) มีทางออกเกี่ยวกับปัญหาทางการเงิน ($\bar{X} = 4.16$) มีความมั่นคงในด้านรายได้ ($\bar{X} = 3.80$) ส่วนสถานภาพทางเศรษฐกิจที่อยู่ในระดับพอใช้ คือ ความพอใจกับรายได้ ($\bar{X} = 3.41$)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเองของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
สภาวะสุขภาพในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา	4.57	1.41	ดีมาก
รูปร่าง อ้วน-ผอม	3.79	1.46	ดี
ความสนใจดูแลสุขภาพร่างกาย	4.59	1.21	ดีมาก
การทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเอง	3.88	1.58	ดี
การเตรียมพร้อมกับการแก้ปัญหาสุขภาพตนเอง	4.54	1.44	ดีมาก
รวม	4.27	1.42	ดี

N = 99

จากตาราง 6 แสดงว่าพนักงานประเมินการรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.27$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เห็นว่า ความสนใจดูแลสุขภาพร่างกาย ($\bar{X} = 4.59$) สภาวะสุขภาพในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ($\bar{X} = 4.57$) และการเตรียมพร้อมกับการแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง ($\bar{X} = 4.54$) อยู่ในระดับดีมาก สำหรับการทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเอง ($\bar{X} = 3.88$) และการรับรู้เรื่องสัดส่วนของตนเอง ($\bar{X} = 3.79$) อยู่ในระดับดี

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสภาวะสุขภาพในการทำงานของพนักงาน
สวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

สภาวะสุขภาพ	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
สมรรถภาพทางกาย	4.82	1.16	ดีมาก
สถานภาพทางอารมณ์	4.41	1.26	ดี
ความสัมพันธ์ทางสังคม	4.85	1.10	ดีมาก
ความรู้ความสามารถในการทำงาน	3.86	1.30	ดี
สถานภาพทางเศรษฐกิจ	3.81	1.60	ดี
การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง	4.27	1.42	ดี
รวม	4.34	1.31	ดี

N = 99

จากตาราง 7 แสดงว่าพนักงานประเมินสภาวะสุขภาพในการทำงานของตนเองโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.34$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเห็นว่าสภาวะสุขภาพที่อยู่ในระดับดีมาก มี 2 ด้าน คือความสัมพันธ์ทางสังคม ($\bar{X} = 4.85$) สมรรถภาพทางกาย ($\bar{X} = 4.82$) ส่วนสภาวะสุขภาพที่อยู่ในระดับดี มี 4 ด้าน คือ สถานภาพทางอารมณ์ ($\bar{X} = 4.41$) การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ($\bar{X} = 4.27$) ความรู้ความสามารถในการทำงาน ($\bar{X} = 3.86$) และสถานภาพทางเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 3.81$)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านสุขนิสัย
ของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

สุขนิสัย	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย	2.41	1.06	ดี
การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร	2.13	1.16	ดี
ล้างมือสะอาดหลังขับถ่าย	2.29	1.16	ดี
รวม	2.28	1.13	ดี

N = 99

จากตาราง 8 แสดงว่าสุขนิสัยของพนักงานในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.28$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเห็นว่าสุขนิสัยอยู่ในระดับดีทุกข้อ

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน	1.73	0.99	ดี
รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	2.13	1.10	ดี
รับประทานอาหารปรุงสำเร็จ	1.44	0.85	พอใช้
รับประทานอาหารขนมหวาน และของขบเคี้ยว	1.57	0.70	ดี
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมีไขมันสูง	1.74	0.66	ดี
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	2.01	0.76	ดี
รับประทานอาหารตรงเวลา	1.61	0.98	ดี
รวม	1.75	0.87	ดี

N = 99

จากตาราง 9 แสดงว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 1.75$) เมื่อพิจารณารายข้อเห็นว่า พฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีที่น่าสนใจ 2 ข้อ คือ การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ($\bar{X} = 2.13$) และการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ($\bar{X} = 2.01$) ส่วนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่อยู่ในระดับพอใช้มี 1 ข้อ คือ การรับประทานอาหารปรุงสำเร็จ ($\bar{X} = 1.44$)

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการออกกำลังกายและการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

การออกกำลังกายและการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
การบริหารอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	1.51	0.97	ดี
ออกกำลังกายเต็มทีวันละ 15-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง			
ต่อสัปดาห์	1.55	1.01	ดี
ควบคุมน้ำหนักตัวเองไม่ให้อ้วนหรือผอมเกินไป	1.59	1.07	ดี
ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ได้ออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬาปั่น			
จักรยาน ทำสวนครัว ทำความสะอาดบ้าน	1.74	0.95	ดี
รวม	1.61	1.0	ดี

N = 99

จากตาราง 10 แสดงว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายและการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ทั้งในภาพรวมและรายข้ออยู่ในระดับดีทุกข้อ

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมความเครียดของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

การควบคุมความเครียด	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
มีงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เพลิดเพลิน	1.20	0.93	พอใช้
ทำสมาธิ	1.27	0.92	พอใช้
สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน	1.71	1.04	ดี
ไม่รู้สึกรีบเร่งเวลาทำงาน	1.80	0.62	ดี
มีวิธีควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น	1.58	0.88	ดี
รู้ตัวเวลาที่เกิดความเครียด	1.72	0.90	ดี
สามารถพูดคุยและขอความช่วยเหลือในเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวกับเพื่อนร่วมงานได้	1.67	0.95	ดี
รวม	1.56	0.89	ดี

N = 99

จากตาราง 11 แสดงว่าพฤติกรรมการควบคุมความเครียดของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 1.56$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วเห็นว่าพฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีคือ ไม่รู้สึกรีบเร่งเวลาทำงาน ($\bar{X} = 1.80$) การรู้สึกรู้ตัวเวลาที่เกิดความเครียด ($\bar{X} = 1.72$) การสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน ($\bar{X} = 1.71$) การที่สามารถพูดคุยและขอความช่วยเหลือในเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวกับเพื่อนได้ ($\bar{X} = 1.67$) และมีวิธีควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น ($\bar{X} = 1.58$) ส่วนพฤติกรรมที่อยู่ในระดับพอใช้ 2 ข้อ คือ การทำสมาธิ ($\bar{X} = 1.27$) และการมีกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลิน ($\bar{X} = 1.20$)

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการพักผ่อนนอนหลับของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

การพักผ่อนนอนหลับ	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง	2.11	0.95	ดี
ไปเที่ยวกับเพื่อนต่อหลังจากเลิกงาน	2.03	0.83	ดี
มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละวัน	1.36	0.97	พอใช้
จะพักผ่อนให้พอเพื่อจะได้มีแรงทำงานในวันต่อไป	1.76	0.13	ดี
รวม	1.82	0.97	ดี

N = 99

หมายเหตุ ในหัวข้อ การไปเที่ยวกับเพื่อนต่อหลังจากเลิกงานเป็นข้อความเชิงลบ
ให้คะแนนย้อนกลับ

จากตาราง 12 แสดงว่าพฤติกรรมการพักผ่อนนอนหลับโดยรวมของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 1.82$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วเห็นว่าพฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีคือ การนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง ($\bar{X} = 2.11$) รองลงมาได้แก่ การไปเที่ยวกับเพื่อนต่อหลังจากเลิกงาน ($\bar{X} = 2.03$) และการพักผ่อนให้พอ เพื่อจะได้มีแรงทำงานในวันต่อไป ($\bar{X} = 1.76$) ส่วนการมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละวันอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 1.36$)

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการสูบบุหรี่ ดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง แอลกอฮอล์ และสารเสพติดของพนักงานสวนอาหาร ทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

เรื่องการสูบบุหรี่ ดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง แอลกอฮอล์ และสารเสพติด	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
สูบบุหรี่	1.72	1.35	ดี
ดื่มเหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	1.90	0.81	ดี
ดื่มชา กาแฟ	1.96	1.02	ดี
ชอบดื่มน้ำอัดลม	1.96	0.61	ดี
จะใช้เหล้า บุหรี่ หรือยาเสพติดเพื่อบรรเทาความเครียด หรือความไม่สบายใจต่าง ๆ	2.61	0.70	ดีมาก
เมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น เอ็ม 150 ลิโพตันดี	2.54	0.58	ดีมาก
ดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่ในเวลาทำงาน	2.66	0.67	ดีมาก
รับประทานยาแก้ปวด เมื่อรู้สึกปวดเมื่อย	0.89	0.83	พอใช้
รวม	2.03	0.82	ดี

N = 99

หมายเหตุ ข้อความทุกข้อในตารางนี้เป็นข้อความเชิงลบ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบย้อนกลับ
คือ ถ้าไม่ทำพฤติกรรมเหล่านี้ให้คะแนน 3 คะแนน หากทำเป็นประจำให้คะแนน
เท่ากับศูนย์

จากตาราง 13 แสดงว่าพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ดื่มชา กาแฟ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง แอลกอฮอล์ และสารเสพติดของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.03$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วเห็นว่าพฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีมาก มี 3 ข้อ คือ การดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ในเวลาทำงาน ($\bar{X} = 2.66$) การใช้เหล้าบุหรี่หรือยาเสพติดบรรเทาความเครียดหรือความไม่สบายใจ ($\bar{X} = 2.66$) และการใช้เครื่องดื่มชูกำลังเมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย ($\bar{X} = 2.54$) พฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีมี 4 ข้อ คือการดื่มชากาแฟ ($\bar{X} = 1.90$) และการสูบบุหรี่ ($\bar{X} = 1.1.72$) ส่วนพฤติกรรมการรับประทานยาแก้ปวดเมื่อรู้สึกปวดเมื่อย ($\bar{X} = 0.89$) อยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพในการทำงานของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายชื่อ

พฤติกรรมสุขภาพในการทำงาน	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
หยุดงานเมื่อมีอาการไม่สบาย	1.23	0.75	พอใช้
คิดถึงความปลอดภัยเวลาทำงาน	2.07	1.05	ดี
ใส่รองเท้าน้ำหนัสน้ำหนักเพื่อป้องกันอันตรายจากการทำงาน เช่น สิ้นลิ่ม หรือของมีคมตกใส่เท้า	2.31	1.17	ดี
ปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้แก๊สอย่างเคร่งครัด	2.04	1.21	ดี
จะระมัดระวังมากขึ้นเมื่อทำงานที่อาจเกิดอันตราย เช่น ยกอาหารร้อน ใช้ของมีคม เดินบนพื้นลื่นและเปียกน้ำ	2.08	1.16	ดี
รวม	1.95	1.70	ดี

N = 99

จากตาราง 14 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพในการทำงานของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 1.95$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วเห็นว่าพฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีมี 4 ข้อ คือ การใส่รองเท้าน้ำหนัสน้ำหนักเพื่อป้องกันอันตรายจากการทำงาน ($\bar{X} = 2.31$) การระมัดระวังมากขึ้นเมื่อทำงานที่อาจเกิดอันตราย ($\bar{X} = 2.08$) การคิดถึงความปลอดภัยเวลาทำงาน ($\bar{X} = 2.07$) และการปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้แก๊สอย่างเคร่งครัด ($\bar{X} = 2.04$) ส่วนพฤติกรรมที่อยู่ในระดับพอใช้ คือการหยุดงานเมื่อมีอาการไม่สบาย ($\bar{X} = 1.23$)

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

การดูแลสุขภาพของตนเอง	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
ตรวจเช็คสุขภาพประจำปี เช่น X-Ray ตรวจฟัน	1.41	1.05	พอใช้
จะรีบไปตรวจรักษาเมื่อรู้สึกหรือเริ่มมีอาการไม่สบาย	1.52	0.89	ดี
อ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำการให้ยาอย่างเคร่งครัด	2.02	1.11	ดี
เมื่อเจ็บป่วยมีคนคอยดูแลรักษา เช่น ญาติ ครอบครัว เพื่อน	2.01	1.08	ดี
ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่ใช่สามี/ภรรยา	1.39	1.30	พอใช้
พูดคุยเรื่องสุขภาพกับเพื่อนร่วมงาน	1.58	0.89	ดี
หาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี	1.74	0.97	ดี
รวม	1.66	1.04	ดี

N = 99

จากตาราง 15 แสดงว่าพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 1.66$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วเห็นว่าพฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีมี 5 ข้อ ที่น่าสนใจคือ การอ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำการให้ยาอย่างเคร่งครัด ($\bar{X} = 2.02$) และเมื่อเจ็บป่วยมีคนคอยดูแลรักษา ($\bar{X} = 2.01$) ส่วนพฤติกรรมที่อยู่ในระดับพอใช้มี 2 ข้อ คือ การตรวจเช็คสุขภาพประจำปี ($\bar{X} = 1.41$) และการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่ใช่สามี/ภรรยา ($\bar{X} = 1.39$)

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมด้านสุขภาพจิตของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

พฤติกรรมด้านสุขภาพจิต	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
มีปัญหาในครอบครัว	2.12	0.90	ดี
เป็นคนร่าเริงแจ่มใส	2.07	0.96	ดี
รู้สึกว่่าที่ทำงานน่าอยู่ สะอาด ร่มรื่น	2.04	1.02	ดี
รู้สึกว่่าที่ทำงานมีความปลอดภัยต่อสุขภาพ	2.08	0.97	ดี
รวม	2.08	0.96	ดี

N = 99

หมายเหตุ ในข้อมีปัญหาในครอบครัวเป็นข้อความเชิงลบ ให้คะแนนย้อนกลับ

จากตาราง 16 แสดงว่่าพฤติกรรมด้านสุขภาพจิตของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.08$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีทุกข้อ

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายด้าน

พฤติกรรมสุขภาพ	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
ด้านสุขนิสัย	2.28	1.13	ดี
การรับประทานอาหาร	1.75	0.87	ดี
การออกกำลังกายและการส่งเสริมสมรรถภาพ	1.61	1.0	ดี
การควบคุมความเครียด	1.56	0.89	ดี
การพักผ่อนนอนหลับ	1.82	0.97	ดี
หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง และสารเสพติด	2.03	0.82	ดี
พฤติกรรมสุขภาพในการทำงาน	1.95	1.70	ดี
การดูแลสุขภาพตนเอง	1.66	1.04	ดี
ด้านสุขภาพจิต	2.08	0.96	ดี
รวม	1.86	0.97	ดี

N = 99

จากตาราง 17 แสดงว่าพฤติกรรมด้านสุขภาพของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล เชียงใหม่ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับดีทุกข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้ว เห็นว่าพฤติกรรมในระดับดีที่น่าสนใจ มี 3 ด้านคือ สุขนิสัย ($\bar{X} = 2.28$) สุขภาพจิต ($\bar{X} = 2.08$) หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง และสารเสพติด ($\bar{X} = 2.03$)

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ของพนักงานที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

ความรู้ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารช่วยป้องกันโรค			
ระบบทางเดินอาหาร	0.93	0.26	มาก
การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากทำให้เกิดโรคหลอดเลือด			
หัวใจอุดตัน	0.93	0.26	มาก
การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรง	0.97	0.17	มาก
การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ทำให้เกิดโรคพยาธิ	0.94	0.24	มาก
การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอด	0.96	0.20	มาก
วัคซีนโรคติดต่อโดยการที่ผู้ป่วยไอหรือจามรดหน้ากัน	0.85	0.36	มาก
โรคเอดส์ติดต่อโดยการจับมือหรือสัมผัสตัวผู้ที่มีเชื้อเอดส์ใน			
ร่างกาย	0.78	0.42	มาก
การใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ป้องกันโรคเอดส์ได้	0.57	0.50	ปานกลาง
การทำสมาธิทำให้จิตใจสงบ	0.66	0.48	ปานกลาง
การสวดมนต์ไหว้พระทำให้จิตใจสงบ	0.63	0.49	ปานกลาง
อุบัติเหตุเป็นเรื่องที่ป้องกันได้ถ้าไม่ประมาท	0.64	0.48	ปานกลาง
การไม่เจ็บไม่ป่วย คือการมีสุขภาพดี	0.04	0.20	น้อย
รวม	0.74	0.34	ปานกลาง

N = 99

จากตาราง 18 แสดงว่าความรู้ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานสวนอาหารทะเล นางนวลเชียงใหม่ โดยภาพรวมมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 0.74$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ แล้วเห็นว่า ความรู้ที่มีคะแนนอยู่ในระดับมาก คือการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ($\bar{X} = 0.97$) นอกจากนี้ยังมีความรู้ข้ออื่นที่มีคะแนนมากควรได้รับความสนใจคือ การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอด ($\bar{X} = 0.96$) การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ทำให้เกิดโรคพยาธิ ($\bar{X} = 0.94$) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานช่วยป้องกันโรกระบบทางเดินอาหาร ($\bar{X} = 0.93$) และการรับประทานอาหารที่มีไขมันมากทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ($\bar{X} = 0.93$) ส่วนระดับความรู้น้อยได้แก่ การไม่เจ็บไม่ป่วยคือการมีสุขภาพดี ($\bar{X} = 0.04$)

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อของพนักงานที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

ความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
ไม่เชื่อว่าสุขภาพเป็นเรื่องของแพทย์ และผู้ที่มีความรู้ในการรักษาเท่านั้น	1.55	0.81	มาก
ไม่เชื่อว่าการรับประทานอาหารมีไขมันมากจะทำให้ผิวพรรณดี	1.88	0.33	มาก
ไม่เชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มประเภทชูกำลังทำให้มีแรงทำงานได้มากขึ้น	1.67	0.69	มาก
ไม่เชื่อว่าเนื้อสัตว์ดิบ ๆ เมื่อถูกปรุงด้วยน้ำมะนาว เนื้อนั้นจะสุก	1.68	0.62	มาก
ไม่เชื่อว่าอาหารราคาแพงย่อมมีคุณค่าทางโภชนาการสูง	1.82	0.52	มาก
ไม่เชื่อว่าการเจ็บป่วยเป็นการกระทำของภูติผีปีศาจ	1.90	0.30	มาก
ไม่เชื่อว่าการเกิดอุบัติเหตุเป็นเพราะโชคไม่ดี	1.68	0.65	มาก
ไม่เชื่อว่าการบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยให้เราทำงานได้อย่างปลอดภัย	1.24	0.82	ปานกลาง
เชื่อว่าการทำดี ย่อมได้รับผลดีตอบแทน	1.05	0.46	ปานกลาง
รวม	1.60	0.57	มาก

N = 99

จากตาราง 19 แสดงว่าความเชื่อที่มีผลต่อสุขภาพของพนักงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 1.60$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วเห็นว่า ความเชื่อที่อยู่ในระดับมากคือไม่เชื่อว่าการเจ็บป่วยเป็นการกระทำของภูติผีปีศาจ ($\bar{X} = 1.90$) รองลงมาคือไม่เชื่อว่าการรับประทานอาหารมากจะทำให้ผิวพรรณดี ($\bar{X} = 1.88$) ไม่เชื่อว่าอาหารราคาแพงย่อมมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ($\bar{X} = 1.82$) ความเชื่ออยู่ในระดับปานกลางที่น่าสนใจ คือไม่เชื่อว่าการบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยให้เราทำงานได้อย่างปลอดภัย ($\bar{X} = 1.24$) และเชื่อว่าการทำดีย่อมได้รับผลดีตอบแทน ($\bar{X} = 1.05$)

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทัศนคติของพนักงานที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

ทัศนคติที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
ไม่เห็นด้วยว่าเงินมีความจำเป็นมากกว่าสุขภาพ	1.65	0.68	มาก
ไม่เห็นด้วยว่าการออกกำลังกายร่วมกันในที่ทำงานทำให้เสียเวลาทำงานและยุ่งยาก	1.13	0.92	ปานกลาง
ไม่เห็นด้วยว่าการห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานเป็นการจำกัดสิทธิของพนักงาน	1.20	0.96	ปานกลาง
ไม่เห็นด้วยว่าการทำอาหารรับประทานอาหารเองสิ้นเปลืองกว่าการซื้ออาหารปรุงสำเร็จ	1.42	0.82	ปานกลาง
ไม่เห็นด้วยว่าคนไม่ดื่มสุราเป็นคนไม่มีเพื่อน	1.84	0.49	มาก
ไม่เห็นด้วยว่าการทำสมาธิเป็นเรื่องของคนแก่	1.88	0.44	มาก
ไม่เห็นด้วยว่าการไปตรวจสุขภาพเป็นเรื่องยุ่งยาก	1.74	0.63	มาก
ไม่เห็นด้วยว่าการติดเชื้อเอดส์เป็นเรื่องน่าอาย	1.42	0.88	ปานกลาง
ไม่เห็นด้วยว่าการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคนที่เรารู้จักดีจะปลอดภัยจากโรคเอดส์	1.62	0.72	มาก
ไม่เห็นด้วยว่าการปฏิบัติตามข้อแนะนำเรื่องความปลอดภัยในการทำงานทุกครั้งเป็นเรื่องยุ่งยาก	1.68	0.65	มาก
ไม่เห็นด้วยว่าการที่ร้านจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ดีกว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้พนักงาน	1.07	0.92	ปานกลาง
เห็นด้วยว่าทุกคนควรจะได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน	1.03*	0.71	ปานกลาง
รวม	1.47	0.73	ปานกลาง

N = 99

จากตาราง 20 แสดงว่าทัศนคติที่มีผลต่อสุขภาพของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล เชียงใหม่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.47$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเห็นว่า ทัศนคติที่อยู่ในระดับมากที่สุดที่น่าสนใจ คือ ไม่เห็นด้วยว่าการทำสมาธิเป็นเรื่องของคนแก่ ($\bar{X} = 1.88$) ไม่เห็นด้วยว่าคนไม่ดื่มสุราเป็นคนไม่มีเพื่อน ($\bar{X} = 1.84$) ไม่เห็นด้วยว่าการไปตรวจสุขภาพเป็นเรื่องยุ่งยาก ($\bar{X} = 1.74$) ทัศนคติในระดับปานกลางที่น่าสนใจ คือ ไม่เห็นด้วยว่าการติดเชื้อเอดส์เป็นเรื่องน่าอาย ($\bar{X} = 1.42$) และไม่เห็นด้วยว่าการทำอาหารรับประทานเองสิ้นเปลืองกว่าการซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ($\bar{X} = 1.42$)

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายชื่อ

ปัจจัยเอื้อ	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
ร้านห้ามสูบบุหรี่หรือดื่มสุราในขณะที่ทำงาน	0.96	0.19	มาก
ร้านห้ามรับประทานอาหารที่เหลือจากแขก	0.96	0.19	มาก
ร้านจัดให้มีการออกกำลังกายในที่ทำงาน	0.26	0.44	ปานกลาง
ร้านกำหนดให้พนักงานสวมหมวกก่อนการประชุม	0.97	0.17	มาก
ร้านจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้พนักงาน	0.81	0.39	มาก
ร้านจัดที่พักที่สะอาดและปลอดภัยให้พนักงาน	0.89	0.31	มาก
ร้านจัดให้มีกองทุนสวัสดิการเงินกู้สำหรับพนักงาน	0.66	0.47	ปานกลาง
ร้านกำหนดให้พนักงานใส่รองเท้าน้ำแข็งเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ จากการทำงาน	0.95	0.21	มาก
ร้านจัดให้มีการตรวจสุขภาพแก่พนักงาน	0.51*	0.49	ปานกลาง
หัวหน้าและฝ่ายบุคคลให้คำแนะนำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ แก่ พนักงาน	0.91	0.29	มาก
ร้านจัดอบรมพนักงานเรื่องความปลอดภัยในการทำงาน	0.83	0.37	มาก
รวม	0.79	0.31	มาก

N = 99

จากตาราง 21 แสดงว่าปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 0.79$) เมื่อพิจารณาเป็นรายแล้วข้อเห็นว่า ปัจจัยเอื้อที่อยู่ในระดับมาก ข้อที่น่าสนใจคือ ร้านกำหนดให้พนักงานสวมหมวกก่อนการประชุม ($\bar{X} = 0.97$) ร้านห้ามสูบบุหรี่หรือดื่มสุราในขณะที่ทำงาน ($\bar{X} = 0.96$) ร้านห้ามรับประทานอาหารที่เหลือจากแขก ($\bar{X} = 0.96$) ร้านกำหนดให้พนักงานใส่รองเท้าน้ำแข็งเพื่อป้องกันอันตรายจากการทำงาน ($\bar{X} = 0.95$) ปัจจัยเอื้อในระดับกลางที่น่าสนใจคือ ร้านจัดให้มีกองทุนสวัสดิการเงินกู้สำหรับพนักงาน ($\bar{X} = 0.66$) ร้านจัดให้มีการตรวจสุขภาพแก่พนักงาน ($\bar{X} = 0.51$) และร้านจัดให้มีการออกกำลังกายในที่ทำงาน ($\bar{X} = 0.26$)

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายข้อ

ปัจจัยเสริม	คะแนน		ระดับ เกณฑ์
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
การสนับสนุนจากเพื่อนเมื่อไม่สูบบุหรี่	0.73	0.45	ปานกลาง
กลุ่มเพื่อนที่ชวนกันไปเล่นกีฬา	0.78	0.42	มาก
หัวหน้าแนะนำและสนับสนุนให้ออกกำลังกาย	0.66	0.47	ปานกลาง
ไม่รู้สึกร่างกายปวดเมื่อยร่างกายหลังจากการออกกำลังกายทุกครั้ง	0.34	0.47	ปานกลาง
การตักเตือนจากหัวหน้าเมื่อสูบบุหรี่/ดื่มสุรา	0.71	0.46	ปานกลาง
ร้านพิจารณาความดีความชอบให้แก่พนักงานที่ไม่เคยลาป่วย	0.86	0.35	มาก
เหนื่อยล้าหากพักผ่อนไม่เพียงพอ	0.90	0.30	มาก
ส่งเสริมให้พนักงานรักษาดี 5	0.98	0.14	มาก
การสวมหมวกทำสมาธิร่วมกับเพื่อนในที่ทำงานทำให้รู้สึก สบายใจ	0.97	0.14	มาก
ครอบครัวให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพ	0.97	0.17	มาก
การได้รับคำแนะนำอบรมวิธีการทำงาน ทำให้ทำงานด้วย ความมั่นใจ	0.95	0.22	มาก
รวม	0.80	0.35	มาก

N = 99

จากตาราง 22 แสดงว่าปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวลเชียงใหม่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 0.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วข้อเห็นว่า ปัจจัยเสริมที่อยู่ในระดับมาก ข้อที่น่าสนใจคือ ประชานส่งเสริมให้รักษาดี 5 ($\bar{X} = 0.98$) การสวมหมวกทำสมาธิร่วมกับเพื่อนในที่ทำงานทำให้ฉันรู้สึกสบายใจ ($\bar{X} = 0.97$) ครอบครัวให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพ ($\bar{X} = 0.97$) การได้รับคำแนะนำอบรมวิธีการทำงานทำให้ฉันทำงานด้วยความมั่นใจ ($\bar{X} = 0.95$) ปัจจัยนำข้อที่อยู่ในระดับปานกลางคือ การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนเมื่อไม่สูบบุหรี่ ($\bar{X} = 0.73$) การตักเตือนจากหัวหน้าเมื่อสูบบุหรี่/ดื่มสุรา ($\bar{X} = 0.71$)

ตาราง 23 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณภาพชีวิตในการทำงานของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกเป็นรายด้าน

ปัจจัยเสริม	คะแนน		ระดับ
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	
ค่าตอบแทนที่เพียงพอและเป็นธรรม	0.83	0.83	ปานกลาง
สภาพการทำงานที่คำนึงถึงความปลอดภัยถูกสุขลักษณะและ สุขภาพของพนักงาน	1.38	1.11	ปานกลาง
โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง	1.17	0.61	ปานกลาง
ความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงาน	1.26	0.72	ปานกลาง
การทำงานร่วมกันและความสัมพันธ์	1.53	0.61	สูง
การคุ้มครองแรงงาน	1.12	0.73	ปานกลาง
การดำเนินชีวิต	1.35	0.81	ปานกลาง
ลักษณะงานที่มีคุณค่าต่อสังคม	1.15	0.76	ปานกลาง
รวม	1.22	0.77	ปานกลาง

N = 99

จากตาราง 23 แสดงว่าคุณภาพชีวิตในการทำงานของพนักงานสวนอาหารทะเลนางนวล เชียงใหม่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.22$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วเห็นว่า คุณภาพชีวิตในด้านการทำงานร่วมกันและความสัมพันธ์กับผู้อื่นในการทำงานอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 1.53$) คุณภาพชีวิตในระดับปานกลางมีด้วยกัน 7 ด้านที่น่าสนใจคือ สภาพการทำงานที่คำนึงถึงความปลอดภัย ถูกสุขลักษณะและสุขภาพของพนักงาน ($\bar{X} = 1.38$) การดำเนินชีวิต ($\bar{X} = 1.35$) และความก้าวหน้าและความมั่นคงในการทำงาน ($\bar{X} = 1.26$) ส่วนค่าตอบแทนที่เพียงพอและเป็นธรรมมีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 0.83$)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล

นางกุลวดี สวัสดิ์

วัน เดือน ปีเกิด

3 มีนาคม 2501

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2523

อนุปริญญาพยาบาลและอนามัย คณะพยาบาลแมคคอร์มิค
มหาวิทยาลัยพายัพ

พ.ศ.2526

วิทยาศาสตรบัณฑิต (โภชนวิทยา) มหาวิทยาลัยมหิดล

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2526 - 2527

นักวิชาการสุขาภิบาล โรงพยาบาลแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ.2527 - ปัจจุบัน

นักวิชาการสุขาภิบาล สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเชียงใหม่