

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษา พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียง อำเภอ แม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่ปฏิบัติงานในระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป ผู้ศึกษาได้รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมิถุนายน 2548 ได้แบบสอบถามที่ตอบสมบูรณ์ครบถ้วนทั้งหมดจำนวน 184 ราย คิดเป็น ร้อยละ 88.89 จากประชากรทั้งหมดจำนวน 207 รายผลการศึกษานำเสนอในรูปแบบตารางแบ่งเป็น 2 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากร เป็นข้อมูลเกี่ยวกับอายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ความเพียงพอของรายได้ในแต่ละเดือน ประสบการณ์การทำงาน ลักษณะการปฏิบัติงาน งานที่ทำนอกเหนือจากงานประจำ ค่าดัชนีมวลกาย และอาการไม่สุขสบายหรือมีโรคประจำตัว ดังแสดงใน ตารางที่ 1-5

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรโดยรวมในแต่ละด้าน คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเจริญทางจิตวิญญาณ และการจัดการกับความเครียด ดังแสดงในตารางที่ 6-13 ส่วนข้อมูลที่ได้จากการศึกษาโดยแยกกลุ่มและกิจกรรมแสดงไว้ในตารางภาคผนวกที่ 1 -24

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากร

กลุ่มที่ศึกษาเป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่สะเรียง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวนทั้งสิ้น 184 คน ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มผู้รักษา คือ แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร 12 คน กลุ่มพยาบาลคือ พยาบาลวิชาชีพ พยาบาลเทคนิค 68 คน กลุ่มผู้สนับสนุนการรักษา คือ เจ้าหน้าที่งาน นักเทคนิคการแพทย์ นักวิชาการ นักกายภาพบำบัด 23 คน กลุ่มสุดท้ายคือ กลุ่มลูกจ้างคือลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว 81 คน ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการศึกษา ดังแสดงในตารางที่ 1

ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 74.5 มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี มากที่สุดร้อยละ 38.6 และมีสถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 64.1 เมื่อจำแนกตามรายกลุ่มพบว่า กลุ่มผู้รักษามีอายุอยู่ในช่วง 26 - 37 ปี ครึ่งหนึ่งมีอายุอยู่ในช่วง 20 - 30 ปี และอีกครึ่งหนึ่งมีอายุ 31- 40 ปี คือร้อยละ 50 เท่ากัน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 75 และมีสถานภาพโสดร้อยละ 58.3

กลุ่มพยาบาลมีอายุอยู่ในช่วง 23 - 56 ปี มีอายุอยู่ในช่วง 31- 40 ปี มากที่สุดคือ ร้อยละ 44.1 และเป็นเพศหญิงมากที่สุด ร้อยละ 94.1 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 66.2

กลุ่มผู้สนับสนุนมีอายุอยู่ในช่วง 24-50 ปี มีอายุอยู่ในช่วง 20-30 ปีมากที่สุดร้อยละ 39.2 และส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 65.2 มีสถานภาพสมรสคู่ร้อยละ 60.9

กลุ่มลูกจ้างมีอายุอยู่ในช่วง 24-50 ปี มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปีมากที่สุดร้อยละ 34.5 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 60.5 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 66.7 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามลักษณะกลุ่ม
เพศ อายุ และ สถานภาพสมรส

ลักษณะ กลุ่มบุคลากร	ผู้รักษา (n=12)		พยาบาล (n=68)		ผู้สนับสนุน การรักษา (n=23)		ลูกจ้าง (n=81)		บุคลากร ทั้งหมด (n=184)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ										
ชาย	3	25.0	4	5.9	8	34.8	32	39.5	47	25.5
หญิง	9	75.0	64	94.1	15	65.2	49	60.5	137	74.5
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0
อายุ ($\bar{x} = 35.18$, S.D.=8.48 Range = 36)										
20-30 ปี	6	50.0	25	36.8	9	39.2	25	30.9	65	35.3
31-40 ปี	6	50.0	30	44.1	7	30.4	28	34.5	71	38.6
41-50 ปี	0	0	10	14.7	7	30.4	23	28.4	40	21.8
51-59 ปี	0	0	3	4.4	0	0	5	6.2	8	4.3
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0
สถานภาพ										
สมรส										
โสด	7	58.3	17	25.0	7	30.4	17	21.0	48	26.1
คู่	5	41.7	45	66.2	14	60.9	54	66.7	118	64.1
หม้าย	0	0	3	4.4	0	0	2	2.5	5	2.7
หย่า	0	0	3	4.4	2	8.7	4	4.9	9	4.9
แยก	0	0	0	0	0	0	4	4.9	4	2.2
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0

บุคลากรจบการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุดร้อยละ 44 ทั้งหมดมีรายได้ต่อเดือน อยู่ระหว่าง 3,000–60,000 บาท รายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 15,000 บาท และมีรายได้พอดีกับค่าใช้จ่าย มากที่สุดร้อยละ 41.8 และเหลือเก็บร้อยละ 15.8 ตามลำดับเมื่อจำแนกตามรายกลุ่มพบว่า กลุ่มผู้รักษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโท ร้อยละ 83.3 มีรายได้ต่อเดือน 20,000 บาท ขึ้นไป ร้อยละ 83.4 และส่วนใหญ่จะมีรายได้พอดีและเหลือเก็บร้อยละ 50 ส่วน กลุ่มพยาบาลส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 91.2 มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง มากกว่า 20,000 บาทร้อยละ 52.9 และมีรายได้พอดีกับค่าใช้จ่ายร้อยละ 67.6 กลุ่มผู้สนับสนุน การรักษา จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีร้อยละ 56.6 มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง มากกว่า 20,000 บาทมากที่สุดร้อยละ 39.2 มีรายได้ไม่เพียงพอและพอดีกับค่าใช้จ่ายร้อยละ 34.8 เท่ากัน สำหรับกลุ่มลูกจ้างเงินเดือน จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 56.8 มีรายได้ต่อเดือน น้อยกว่า 5,000 บาทและ 5,001-10,000 บาทร้อยละ 34.6 เท่ากันแต่ส่วนใหญ่ มีรายได้ไม่เพียงพอ กับค่าใช้จ่ายร้อยละ 77.8 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียง จำแนกตามลักษณะกลุ่ม
ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือนและ ความเพียงพอของรายได้ในแต่ละเดือน

ลักษณะ กลุ่มบุคลากร	ผู้รักษา		พยาบาล		ผู้สนับสนุน การรักษา		ลูกจ้าง		บุคลากร ทั้งหมด	
	(n=12)		(n=68)		(n=23)		(n=81)		(n=184)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา										
มัธยมศึกษาตอนต้น	0	0	0	0	0	0	21	25.9	21	11.4
มัธยมศึกษาตอน ปลาย	0	0	0	0	1	4.3	46	56.8	47	25.5
อนุปริญญา	0	0	5	7.4	8	34.8	10	12.4	23	12.5
ปริญญาตรี	2	16.7	62	91.2	13	56.6	4	4.9	81	44.0
ปริญญาโท	10	83.3	1	1.4	1	4.3	0	0	12	6.6
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0
รายได้ต่อเดือน (\bar{x} =15,000 , S.D. =11874 Range =57,000)										
น้อยกว่า5,000บาท	0	0	0	0	1	4.3	28	34.6	29	15.8
5,001-10,000 บาท	0	0	7	10.3	6	26.1	28	34.6	41	22.3
10,001-15,000 บาท	1	8.3	8	11.8	1	4.3	21	25.8	31	16.8
15,001-20,000 บาท	1	8.3	17	25.0	6	26.1	2	2.5	26	14.1
มากกว่า 20,000บาท	10	83.4	36	52.9	9	39.2	2	2.5	57	31.0
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามลักษณะ
 กลุ่มระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือนและ ความเพียงพอของรายได้ในแต่ละเดือน (ต่อ)

ลักษณะ กลุ่มบุคลากร	ผู้รักษา		พยาบาล		ผู้สนับสนุน การรักษา		ลูกจ้าง		บุคลากร ทั้งหมด	
	(n=12)		(n=68)		(n=23)		(n=81)		(n=184)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความเพียงพอของ รายได้										
ไม่เพียงพอ	0	0	7	10.3	8	34.8	63	77.8	78	42.4
พอดีกับค่าใช้จ่าย	6	50.0	46	67.6	8	34.8	17	21.0	77	41.8
เหลือเก็บ	6	50.0	15	22.1	7	30.4	1	1.2	29	15.8
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0

กลุ่มบุคลากรทั้งหมดมีประสบการณ์ทำงานอยู่ระหว่าง 6 เดือน –27 ปี โดยมีประสบการณ์การทำงานเฉลี่ย 9.65 ปี เมื่อจำแนกตามรายกลุ่มพบว่ากลุ่มผู้รักษา ร้อยละ 66.7 มีประสบการณ์การทำงาน 6 เดือนขึ้นไปถึง 5 ปี ส่วนใหญ่ทำงานตามเวลาราชการร้อยละ 91.7 และไม่ได้ทำงานนอกเหนืองานประจำร้อยละ 75 ส่วนกลุ่มพยาบาล ร้อยละ 32.3 มีประสบการณ์การทำงาน 6 เดือนขึ้นไปถึง 5 ปีและส่วนใหญ่ทำงานเป็นผลัดร้อยละ 67.6 ทำงาน 3 ผลัด ร้อยละ 63.2 และไม่ได้ทำงานนอกเหนืองานประจำร้อยละ 91.2 กลุ่มผู้สนับสนุนการรักษา ร้อยละ 39.2 มีประสบการณ์การทำงาน 6 เดือนขึ้นไปถึง 5 ปี ส่วนใหญ่ทำงานตามเวลาราชการ ร้อยละ 87 และไม่ได้ทำงานนอกเหนืองานประจำร้อยละ 73.9 สำหรับกลุ่มลูกจ้างร้อยละ 38.3 มีประสบการณ์การทำงาน 6 เดือนขึ้นไปถึง 5 ปีและ ส่วนใหญ่ทำงานตามเวลาราชการร้อยละ 60.5 และไม่ได้ทำงานนอกเหนืองานประจำร้อยละ 71.6 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a detailed illustration of an elephant standing and facing left. The elephant is surrounded by a circular border containing the text "CHIANG MAI UNIVERSITY 1964". On either side of the elephant, within the border, are decorative floral motifs.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามลักษณะกลุ่ม
ประสบการณ์การทำงาน ลักษณะงานที่ทำ งานที่ทำนอกเหนือจากงานประจำ งานที่ทำ
นอกเหนืองานประจำ งานที่ทำนอกเวลา ระยะเวลาที่ทำงานนอกเวลา

ลักษณะ กลุ่มบุคลากร	ผู้รักษา (n=12)		พยาบาล (n=68)		ผู้สนับสนุน การรักษา (n=23)		ลูกจ้าง (n=81)		บุคลากร ทั้งหมด (n=184)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ประสบการณ์การทำงาน ($\bar{x}=9.65$, S.D.=0.56)										
6 เดือนขึ้นไป-5ปี	8	66.7	22	32.3	9	39.2	31	38.3	70	38.0
6-10 ปี	3	25.0	15	22.1	7	30.4	18	22.2	43	23.4
11-15 ปี	1	8.3	16	23.5	4	17.4	13	16.0	34	18.5
16-20 ปี	0	0	5	7.4	1	4.3	5	6.2	11	6.0
มากกว่า20 ปี	0	0	10	14.7	2	8.7	14	17.3	26	14.1
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0
ลักษณะงานที่ทำ										
ตามเวลา	11	91.7	22	32.4	20	87.0	49	60.5	102	55.4
ราชการ										
เป็นผลัด	1	8.3	46	67.6	3	13.0	32	39.5	82	44.6
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0
การทำงานเป็นผลัด										
ไม่ตอบ	11	91.7	21	30.9	20	87.0	48	59.3	100	54.3
3 ผลัด	1	8.3	43	63.2	0	0	18	22.2	61	32.2
ล่วงเวลา	0	0	4	5.9	3	13.0	15	18.5	23	12.5
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามลักษณะกลุ่ม
 ประสิทธิภาพการทำงาน ลักษณะงานที่ทำ งานที่ทำนอกเหนือจากงานประจำ งานที่ทำ
 นอกเหนืองานประจำ งานที่ทำนอกเวลา ระยะเวลาที่ทำงานนอกเวลา (ต่อ)

ลักษณะ กลุ่มบุคลากร	ผู้รักษา (n=12)		พยาบาล (n=68)		ผู้สนับสนุน การรักษา (n=23)		ลูกจ้าง (n=81)		บุคลากร ทั้งหมด (n=184)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
งานที่ทำนอกเหนืองานประจำ										
ไม่มี	9	75.0	62	91.2	17	73.9	58	71.6	146	79.3
มี	3	25.0	6	8.8	6	26.1	23	28.4	38	20.7
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0
งานที่ทำนอกเวลา										
ไม่ตอบ	9	75.0	62	91.2	16	69.6	54	66.7	141	76.6
งานเกี่ยวกับ สุขภาพ	3	25.0	1	1.5	3	13.0	7	8.6	14	7.6
งานนอก เหนือ	0	0	5	7.3	4	17.4	20	24.7	29	15.8
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0
ระยะเวลาที่ทำงานนอกเวลา										
ไม่ตอบ	9	75.0	62	91.2	16	69.6	54	66.7	141	76.6
อาทิตย์ละไม่ เกิน 3 ครั้ง	1	8.3	4	5.9	6	26.1	20	24.7	31	16.8
ทุกวัน	2	16.7	2	2.9	1	4.3	7	8.6	12	6.6
รวม	12	100.0	8	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0

กลุ่มบุคลากรทั้งหมดมีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ระหว่าง 16.64 -34.8/ม² โดยมีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 22.50 กก./ม² เมื่อจำแนกตามรายกลุ่มพบว่ากลุ่มผู้รักษาส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายปกติร้อยละ 66.7 กลุ่มพยาบาลร้อยละ 64.7 มีดัชนีมวลกายปกติ กลุ่มผู้สนับสนุนการรักษา ร้อยละ 78.3 มีดัชนีมวลกายปกติ และ กลุ่มลูกจ้างร้อยละ 69.1 ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามลักษณะ
กลุ่มดัชนีมวลกาย

ลักษณะ กลุ่มบุคลากร	ผู้รักษา (n=12)		พยาบาล (n=68)		ผู้สนับสนุน การรักษา (n=23)		ลูกจ้าง (n=81)		บุคลากร ทั้งหมด (n=184)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ดัชนีมวลกาย ($\bar{x}=22.50$, S.D.3.547, Range=18.25)										
น้อยกว่า18.50 กก./ม ² (ผอม)	3	25.0	3	4.4	1	4.3	2	2.5	9	4.9
18.50-24.99 กก./ม ² (ปกติ)	8	66.7	44	64.7	18	78.3	56	69.1	126	68.5
25.00-29.99 กก./ม ² (เกิน)	1	8.3	21	30.9	4	17.4	23	28.4	49	26.6
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0

บุคลากรทั้งหมดมีโรคประจำตัวร้อยละ 19.6 ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวคือ โรคกระเพาะอาหารมากที่สุดร้อยละ 5.5 เมื่อจำแนกตามรายกลุ่มพบว่ากลุ่มผู้รักษามีโรคประจำตัว ร้อยละ 25 คือมี โรคภูมิแพ้และไซนัสมากที่สุดร้อยละ 16.7 และมีอาการปวดศีรษะร้อยละ 8.3 ตามลำดับและเข้ารับการรักษาร้อยละ 8.3 กลุ่มพยาบาลมีโรคประจำตัวร้อยละ 16.2 โดยมี โรคกระเพาะอาหารอักเสบมากที่สุด ร้อยละ 7.3 และ รับการรักษาร้อยละ 13.2 กลุ่มผู้สนับสนุน การรักษามีโรคประจำตัวร้อยละ 8.6 ร้อยละ 1.09 มีโรคประจำตัวคือปวดหลัง และ ปวดศีรษะ ร้อยละ 4.3 และไม่รับการรักษาร้อยละ 8.7 ส่วนกลุ่มลูกจ้าง มีโรคประจำตัวร้อยละ 24.7 มีโรคประจำตัวคือ กระเพาะอาหารอักเสบมากที่สุดร้อยละ 6.3 และรับการรักษาร้อยละ 24.7 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามลักษณะ
กลุ่มอาการไม่สุขสบายหรือมีโรคประจำตัว

ลักษณะ กลุ่มบุคลากร	ผู้รักษา (n=12)		พยาบาล (n=68)		ผู้สนับสนุน การรักษา (n=23)		ลูกจ้าง (n=81)		บุคลากร ทั้งหมด (n=184)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว										
ไม่มี	9	75.0	57	83.8	21	91.4	61	75.3	148	80.4
มี	3	25.0	11	16.2	2	8.6	20	24.7	36	19.6
ปวดหลัง	0	0	3	4.4	1	4.3	3	3.7	7	3.9
ภูมิแพ้และ ไซนัส	2	16.7	1	1.5	0	0	0	0	3	1.6
ปวดศีรษะ	1	8.3	1	1.5	1	4.3	1	1.2	4	2.2
กระเพาะ	0	0	5	7.3	0	0	5	6.3	10	5.5
อาหารอักเสบ										
ไขมันในเลือด	0	0	0	0	0	0	3	3.7	3	1.6
สูง										
ความดัน	0	0	0	0	0	0	3	3.7	3	1.6
โลหิตสูง										
เบาหวาน	0	0	0	0	0	0	1	1.2	1	0.5
หอบหืด	0	0	1	1.5	0	0	1	1.2	2	1.1
ไมเกรน	0	0	0	0	0	0	3	3.7	3	1.6

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามลักษณะ
กลุ่มอาการไม่สุขสบายหรือมีโรคประจำตัว(ต่อ)

ลักษณะ กลุ่มบุคลากร	ผู้รักษา (n=12)		พยาบาล (n=68)		ผู้สนับสนุน การรักษา (n=23)		ลูกจ้าง (n=81)		บุคลากร ทั้งหมด (n=184)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การเข้ารับการรักษา										
ไม่ตอบ	9	75.0	56	82.4	21	91.3	60	74.1	148	79.3
รับการรักษา	1	8.3	9	13.2	0	0	20	24.7	30	16.3
ไม่รับการรักษา	2	16.7	3	4.4	2	8.7	1	1.2	8	4.4
รวม	12	100.0	68	100.0	23	100.0	81	100.0	184	100.0

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลแม่สะเรียง

กลุ่มบุคลากรของโรงพยาบาลแม่สะเรียงมีคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.00$, S.D. = 0.25) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.14$, S.D. = 0.37; $\bar{x} = 2.91$, S.D. = 0.36; $\bar{x} = 3.37$, S.D. = 0.39; $\bar{x} = 3.05$, S.D. = 0.40 และ $\bar{x} = 3.02$, S.D. = 0.36) ส่วนด้านกิจกรรมทางกายมีคะแนนอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.48$, S.D. = 0.46) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรทั้งหมด โดยภาพรวมและรายด้าน (n=184)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
โดยรวม	3.00	0.25	ปานกลาง
รายด้าน			
-ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.14	0.37	ปานกลาง
-กิจกรรมทางกาย	2.48	0.46	น้อย*
-โภชนาการ	2.91	0.36	ปานกลาง
-ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.37	0.39	ปานกลาง
-การเจริญทางจิตวิญญาณ	3.05	0.40	ปานกลาง
-การจัดการกับความเครียด	3.02	0.36	ปานกลาง

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามรายชื่อการปฏิบัติกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีดังนี้

จากข้อความด้านบวกข้อที่ 1 ,3, 4, 5, 8 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรเกินครึ่งร้อยละ 57.6 มีการปฏิบัติเป็นประจำในการตรวจสุขภาพประจำปีทั้งการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ร้อยละ 53.3 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว และปฏิบัติบ่อยครั้งคือการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ร้อยละ 42.4 ส่วนกิจกรรมที่ปฏิบัติมานานๆครั้งได้แก่การตรวจหาความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเองและการตรวจสุขภาพทางช่องปาก ร้อยละ 40.8 และ 46.7

จากข้อความด้านลบข้อที่ 2 ,6, 7, 9 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรส่วนใหญ่ร้อยละ 85.9 ไม่เคยสูบบุหรี่และใช้สารให้โทษหรือยาบางอย่างที่ทำให้ติดและมีผลเสียต่อสุขภาพแต่มีการปฏิบัตินานๆครั้งคือ การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นส่วนประกอบร้อยละ 52.2 เมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพมักซื้อยามาทานเองหรือค้นหาวิธีรักษาด้วยตนเองร้อยละ 50 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามรายชื่อ
การปฏิบัติกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (n= 184)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานาครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี	43(23.4)	78(42.4)	59(32.0)	4(2.2)
2.เมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพมักชื้อยามาทานเองหรือค้นหาวิธีรักษาด้วยตนเอง*	6(3.3)	28(15.2)	92(50.0)	58(31.5)
3.ตรวจหาความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง	29(15.8)	42(22.8)	75(40.8)	38(20.6)
4.ตรวจสุขภาพประจำปีทั้งทางการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการ	106(57.6)	29(15.8)	41(22.3)	8(4.3)
5.ตรวจสุขภาพในช่องปากประจำปี	32(17.5)	42(22.8)	86(46.7)	24(13.0)
6.ทานสูบบุหรี่*	6(3.3)	7(3.7)	13(7.1)	158(85.9)
7.ใช้สารให้โทษหรือยาบางอย่างที่ทำให้ให้ติดและมีผลเสียต่อสุขภาพ*	0(0)	1(0.6)	25(13.6)	158(85.9)
8.ดื่มน้ำสะอาดวันละ6-8 แก้ว	98(53.3)	62(33.7)	21(11.4)	3(1.6)
9.ดื่มน้ำสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นส่วนประกอบ*	8(4.3)	11(6.0)	96(52.2)	69(37.5)

*ข้อความเชิงลบ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามรายชื่อการปฏิบัติด้านกิจกรรมทางกายมีดังนี้

จากข้อความด้านบวกข้อที่ 2, 3, 4, 5, 6 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรเกินครึ่งปฏิบัตินานๆครั้งในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเช่น วิ่ง เดินเร็ว เต้นแอโรบิก เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล ร้อยละ 58.7 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยหรืออย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 56.5

จากข้อความด้านลบข้อที่ 1 และ 7 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรเกินครึ่งร้อยละ 53.8 มีการปฏิบัตินานๆครั้งในการออกกำลังกายก่อนหรือหลังรับประทานอาหารน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 46.7 ที่ปฏิบัตินานๆครั้งในการออกกำลังกาย น้อยกว่า 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์และในแต่ละครั้งใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาทีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามรายชื่อการปฏิบัติ
ด้านกิจกรรมทางกาย (n= 184)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.ออกกำลังกายก่อนหรือหลัง รับประทานอาหารน้อยกว่า30 นาที*	8(4.3)	18(9.8)	99(53.8)	59(32.1)
2.เล่นกีฬาด้วยความมุ่งหวังให้ สุขภาพดี	23(12.5)	47(25.5)	96(52.2)	18(9.8)
3.ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเช่น วิ่ง เดินเร็ว เต้นแอโรบิก เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล	18(9.8)	43(23.4)	108(58.7)	15(8.1)
4.อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลัง กายหรือเล่นกีฬา	19(10.3)	44(23.9)	85(46.2)	36(19.6)
5.ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจน รู้สึกเหนื่อยหรืออย่างน้อย 30นาที	15(8.2)	40(21.7)	104(56.5)	25(13.6)
6.ลดการเคลื่อนไหวร่างกายลง เมื่อต้องการหยุดออกกำลังกาย	26(14.1)	52(28.2)	84(45.7)	22(12)
7.จำนวนครั้งในการออกกำลังกาย น้อยกว่า 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์และ ในแต่ละครั้งใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที*	33(17.9)	44(23.9)	86(46.7)	21(11.5)

* ข้อความเชิงลบ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามรายชื่อตามการปฏิบัติด้านกิจกรรมด้านโภชนาการมีดังนี้

จากข้อความด้านบวกข้อที่ 1,2,4,8 และ 9 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรส่วนใหญ่ปฏิบัตินานๆครั้งในการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่และ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ร้อยละ 53.8 เท่ากัน ร้อยละ 52.2 รับประทานพืชผักและผลไม้ทุกวัน ส่วนกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำได้แก่การรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อทุกวันร้อยละ 47.8

ส่วนข้อความด้านลบคือข้อที่ 3,5,6,7 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรเกินครึ่งปฏิบัตินานๆครั้งในการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา โคคาโคลา เครื่องดื่มชูกำลังร้อยละ 58.7 รับประทานอาหารรสจัด ร้อยละ 56.5 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 9



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มบุคลากรโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามรายชื่อ
การปฏิบัติกิจกรรมด้านโภชนาการ (n= 184)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่	8(4.3)	18(9.8)	99(53.8)	59(32.1)
2.รับประทานพืชผักและผลไม้	23(12.5)	47(25.5)	96(52.2)	18(9.8)
3.ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเช่น กาแฟ ชา โคลาโคลา เครื่องดื่มชูกำลัง*	18(9.8)	43(23.3)	108(58.7)	15(8.2)
4.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์	19(10.3)	44(23.9)	85(46.2)	36(19.6)
5.รับประทานอาหารรสจัด *	15(8.2)	40(21.7)	104(56.5)	25(13.6)
6.รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ หรือ ของหมักดอง อาหารปนเปื้อน*	26(14.1)	52(28.2)	84(45.7)	22(12)
7.รับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป*	33(17.9)	44(23.9)	86(46.7)	21(11.5)
8.หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง	17(9.2)	59(32.1)	99(53.8)	9(4.9)
9.รับประทานอาหารเช้าครบ 3มื้อ ทุกวัน	88(47.8)	43(23.3)	45(24.6)	8(4.3)

* ข้อความเชิงลบ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามรายชื่อการปฏิบัติกิจกรรมด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีดังนี้

จากข้อความด้านบวกข้อที่ 1,5 ,7 และ 8 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรเกินครึ่งร้อยละ 50.5 มีการปฏิบัติบ่อยครั้งในการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รองลงมา ร้อยละ 47.3 ปฏิบัติเป็นประจำในการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและ / หรือเพื่อนฝูงส่วนกิจกรรมที่มีการปฏิบัติหลายๆครั้งได้แก่การแสดงความชื่นชมยกย่องในความสำเร็จของผู้อื่น ร้อยละ 44.6

ส่วนข้อความด้านลบคือข้อที่ 2,3,4,6 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรส่วนใหญ่ ร้อยละ 77.7 ไม่เคยถูกทอดทิ้งจากสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น ร้อยละ 66.3 ไม่เคยถูกละเลยในการแสดงความห่วงใย ความรัก ความอบอุ่นแก่ผู้อื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานหรือชมรมต่างๆปฏิบัติหลายๆครั้ง ร้อยละ 46.7 การมีเวลาให้กับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติหลายๆครั้ง ร้อยละ 45.7 รายละเอียดดังแสดงใน ตารางที่ 10

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามรายชื่อ
การปฏิบัติกิจกรรมด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (n= 184)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. กล่าวทักทายและ / หรือมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือปรึกษาเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน	84(45.7)	77(41.8)	22(12.0)	1(0.5)
2. การไม่เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานหรือชมรมต่างๆ*	6(3.3)	24(13.0)	86(46.7)	68(37.0)
3. มักถูกทอดทิ้งจากสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น*	3(1.6)	2(1.1)	36(19.6)	143(77.7)
4. ถูกละเลยในการแสดงความห่วงใย ความรักความอบอุ่นแก่ผู้อื่น*	4(2.2)	14(7.6)	44(23.9)	122(66.3)
5. ได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและ / หรือเพื่อนฝูง	87(47.3)	69(37.5)	27(14.7)	1(0.5)
6. ไม่ค่อยมีเวลาให้กับเพื่อนหรือครอบครัว*	8(4.3)	26(14.1)	84(45.7)	66(35.9)
7. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	79(42.9)	93(50.5)	11(6.1)	1(0.5)
8. ได้แสดงความชื่นชมยกย่องในความสำเร็จของผู้อื่น	82(44.6)	86(46.7)	15(8.2)	1(0.5)

* ข้อความเชิงลบ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามรายชื่อการปฏิบัติกิจกรรมการเจริญทางจิตวิญญาณมีดังนี้

จากข้อความด้านบวกข้อที่ 1,2,3,4,5 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรส่วนใหญ่ ร้อยละ 60.3 มีการปฏิบัติบ่อยครั้งโดยการสร้างคุณค่าในตนเองโดยการเป็นคนมีน้ำใจ ในการให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นเท่าที่ทำได้ ร้อยละ 56. ได้มีการอุทิศตน เวลา ความสามารถทางด้าน (วิชาการ,แรงงาน) ในการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมและ ได้มีการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างกระตือรือร้น ร้อยละ 51.6 ส่วนกิจกรรมที่ปฏิบัติมานานๆครั้งได้แก่ การปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน เช่น สวดมนต์ภาวนา ทำสมาธิ, เข้าโบสถ์, มัสยิด ร้อยละ 47.8

ส่วนข้อความด้านลบคือข้อที่ 6 และ7 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรเกินครึ่งในการไม่ยอมรับและไม่พึงพอใจในความสำเร็จของตนเองโดยปฏิบัติมานานๆครั้ง ร้อยละ 54.9 ในเรื่อง การปรับปรุงการดำเนินชีวิตเพราะคิดว่าดีเพียงพอแล้วร้อยละ 48.4 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียง จำแนกตามรายชื่อ
การปฏิบัติกิจกรรมด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ(n= 184)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของ ตนเองและมีการกระทำเพื่อให้ เป้าหมายประสบความสำเร็จ	76(41.3)	88(47.8)	16(8.7)	4(2.2)
2.ได้ อุทิศตน เวลา ความสามารถทาง ด้าน (วิชาการ,แรงงาน)ในการทำ กิจกรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อ ส่วนรวม	57(31.0)	103(56.0)	23(12.5)	1(0.5)
3.ดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่าง กระตือรือร้น	59(32.1)	95(51.6)	27(14.7)	3(1.6)
4.ปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้มีความสุข ในชีวิตประจำวัน เช่น สวดมนต์ ภาวนา ทำสมาธิ, เข้าโบสถ์, มัสยิด	33(17.9)	48(26.1)	88(47.8)	15(8.2)
5.ได้สร้างคุณค่าในตนเองโดยการ เป็นคนมีน้ำใจ ในการให้การช่วย เหลือบุคคลอื่นเท่าที่ทำได้	56(30.4)	111(60.3)	15(8.2)	2 (1.1)
6.ไม่ยอมรับและไม่พึงพอใจใน ความสำเร็จของตนเอง*	7(3.8)	28(15.2)	101(54.9)	48(26.1)
7.ชีวิตในปัจจุบันดีเพราะคิดว่า เพียงพอ แล้วไม่ต้องมีการปรับปรุง การดำเนินชีวิต*	13(7.1)	28(15.2)	89(48.4)	54(29.3)

* ข้อความเชิงลบ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามรายชื่อการปฏิบัติกิจกรรมด้านการจัดการกับความเครียดมีดังนี้

จากข้อความด้านบวกข้อที่ 1, 3,4,8,9,10 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรส่วนใหญ่ ร้อยละ 53.3 มีการปฏิบัติบ่อยครั้งได้ตระหนักถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ร้อยละ 49.5 คิดถึงในสิ่งที่ดีงาม ทำให้จิตใจมีความสุขและมีการปฏิบัติเป็นประจำในการทำกิจกรรมที่ป้องกันและลดความเครียด เช่น ทำสมาธิ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ร้อยละ 48.9 ส่วนกิจกรรมที่มีผู้ปฏิบัติ นานๆครั้งได้แก่การมีวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกไม่พึงพอใจโดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเอง

ส่วนข้อความด้านลบคือข้อที่ 2,5,6 และ7 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มบุคลากรเกินครึ่ง ร้อยละ 52.7 ปฏิบัตินานๆครั้งในการไม่ยอมรับในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ร้อยละ 45.7 ไม่เคยปฏิบัติในการไม่ให้อภัยหรือคลายความโกรธกับความผิดของผู้อื่นไม่เคยปฏิบัติ ร้อยละ 41.8 ในเรื่องไม่มีการวางแผนการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงจำแนกตามรายชื่อ
การปฏิบัติกิจกรรมด้านการจัดการกับความเครียด(n= 184)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.สร้างตนเองให้มีอารมณ์ขันโดยการ ยิ้ม , หัวเราะ	80(43.5)	88(47.8)	15(8.2)	1(0.5)
2.ใช้เวลาในการนอนหลับน้อยกว่า วันละ 6-8 ชั่วโมง*	52(28.3)	60(32.6)	70(38.0)	2(1.1)
3.คิดถึงในสิ่งที่ตึงงาม ทำให้จิตใจ มีความสุข	80(43.5)	91(49.5)	13(7.0)	0
4.ได้ทำกิจกรรมที่ป้องกันและลด ความเครียด เช่นทำสมาธิ ฟังเพลง อ่าน หนังสือ เป็นต้น	90(48.9)	67(36.4)	26(14.2)	1(0.5)
5.ไม่สามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเอง เปลี่ยนแปลงได้*	4(2.2)	24(13.0)	97(52.7)	59(32.1)
6.ไม่ได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิต*	12(6.5)	27(14.7)	68(37.0)	77(41.8)
7.ไม่เคยให้อภัยหรือคลายความโกรธกับ ความผิดของผู้อื่น*	5(2.7)	14(7.6)	81(44.0)	84(45.7)
8.มีวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึก ไม่พึงพอใจ โดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเอง	23(12.5)	67(36.4)	65(35.3)	29(15.8)
9.ได้ตระหนักถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิด ความเครียด ได้	44(23.9)	98(53.3)	34(18.5)	8(4.3)
10.มีวิธีการควบคุมความเครียดที่เกิด ขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมาได้	51(27.7)	87(47.3)	39(21.2)	7(3.8)

* ข้อความเชิงลบ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลแม่สะเรียงโดยรวมและรายด้านของทั้ง 4 กลุ่มมีดังนี้

ผลการศึกษาพบว่า โดยรวมทุกด้านและทุกกลุ่มมีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า พฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพด้านโภชนาการ การเจริญทางจิตวิญญาณ การจัดการกับความเครียดการ พบว่าทุกกลุ่มมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง

ส่วนด้านกิจกรรมทางกายพบว่ากลุ่มผู้รักษาและผู้สนับสนุนการรักษาอยู่ในระดับปานกลาง แต่กลุ่มพยาบาล และลูกจ้างอยู่ในระดับน้อยรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 13



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของ
บุคลากรโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามกลุ่มต่างๆทั้งหมด 4 กลุ่ม (n=184)

พฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพ	ผู้รักษา (n=12)			พยาบาล (n=68)			ผู้สนับสนุน การวิจัย(n=23)			ลูกจ้าง (n=81)		
	x	S.D	ระดับ	x	S.D	ระดับ	x	S.D	ระดับ	x	S.D	ระดับ
โดยรวม	2.99	0.35	ปานกลาง	3.05	0.26	ปานกลาง	2.97	0.25	ปานกลาง	2.98	0.23	ปานกลาง
รายด้าน												
- ความรับผิดชอบต่อ สุขภาพ	3.07	0.42	ปานกลาง	3.30	0.35	ปานกลาง	2.99	0.35	ปานกลาง	3.05	0.35	ปานกลาง
- กิจกรรมทางกาย	2.70	0.53	ปานกลาง	2.43	0.38	น้อย*	2.55	0.66	ปานกลาง	2.46	0.44	น้อย*
- โภชนาการ	2.95	0.40	ปานกลาง	2.94	0.38	ปานกลาง	2.86	0.43	ปานกลาง	2.89	0.31	ปานกลาง
- ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล	3.25	0.40	ปานกลาง	3.41	0.40	ปานกลาง	3.38	0.39	ปานกลาง	3.35	0.39	ปานกลาง
- การเจริญทาง จิตวิญญาณ	2.89	0.36	ปานกลาง	3.02	0.38	ปานกลาง	3.00	0.34	ปานกลาง	3.12	0.43	ปานกลาง
- การจัดการกับ ความเครียด	3.00	0.43	ปานกลาง	3.07	0.36	ปานกลาง	3.03	0.39	ปานกลาง	2.98	0.35	ปานกลาง