

## สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษารุ่นนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ และปัญหาและอุปสรรคของการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง มีนาคม 2550 กลุ่มตัวอย่าง เป็นพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรม จำนวน 6 บริษัท ได้แก่ 1) บริษัท ฮานาไมโครอิเล็กทรอนิกส์ จำกัด 2) บริษัท ลำพูนซิงเคมิกัล จำกัด 3) บริษัท เคชิน (ไทยแลนด์) จำกัด 4) บริษัท โอทีพีริชชั่น จำกัด 5) บริษัท สยามไวร์เน็ตติ้ง จำกัด 6) บริษัท ฟิสบา จำกัด จำนวน 379 ราย จากจำนวนประชากรทั้งหมด 7,061 ราย สุ่มตัวอย่างแบบตามความสะดวก (Convenience Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง นำเครื่องมือไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบเพื่อหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index) CVI = 0.88 และได้นำเครื่องมือไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สรุปผลได้ ดังนี้

### สรุปผลการศึกษา

#### 1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.5 เพศชาย ร้อยละ 28.5 มีอายุระหว่าง 18 – 48 ปี (อายุเฉลี่ยเท่ากับ 28.2 ปี) มีอายุระหว่าง 20-29 ปี มากที่สุดร้อยละ 67.5 รองลงมาคือ อายุระหว่าง 30 - 39 ปี ร้อยละ 28.2 สถานภาพเป็นโสดมากที่สุด ร้อยละ 53.6 วุฒิการศึกษาสูงสุด ระดับมัธยมศึกษา มากที่สุด ร้อยละ 43.0 รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 31.9 มีรายได้ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท ร้อยละ 84.4 (รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 8,238 บาท) มีรายได้ที่พอเพียงในการใช้จ่ายในแต่ละเดือน ร้อยละ 52.0 ไม่พอใช้ ร้อยละ 41.2 ที่พักอาศัยเป็นประเภทหอพักมากที่สุด ร้อยละ 51.7 รองลงมาเป็น บ้านของตนเอง ร้อยละ 42.5 อาศัยอยู่กับสามีหรือภรรยามากที่สุด ร้อยละ 31.6 รองลงมา คือ พ่อหรือแม่ ร้อยละ 30.8 คู่รักหรือแฟน ร้อยละ 26.6 ตามลำดับ ระยะเวลาการทำงานที่

เกี่ยวกับโรงงานอุตสาหกรรม (ค่าเฉลี่ย 5.7ปี) ระยะเวลาทำงาน 2-5 ปีมากที่สุด ร้อยละ 48 ลักษณะงานที่ปฏิบัติเกี่ยวกับอิเล็กทรอนิกส์มากที่สุด ร้อยละ 64.1 รองลงมาเกี่ยวกับการผลิตโลหะหรืออุปกรณ์ ร้อยละ 33.3 ระยะเวลาทำงานเฉลี่ยต่อวัน ( $\bar{X}$  = 10.1 ชั่วโมง) มากกว่า 8 ชั่วโมงขึ้นไป ร้อยละ 75.5 และ 6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 79.9 กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวหรืออาการไม่สุขสบาย ร้อยละ 21.1 โดยเป็นโรคภูมิแพ้มากที่สุด ร้อยละ 45.0 รองลงมาคือ โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ร้อยละ 18.8 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน พบว่า ร้อยละ 85 จะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน รองลงมาคือ การออกกำลังกาย ร้อยละ 63.3 การบริหารจัดการใจหรือความเครียด ร้อยละ 43.3 อาหารปลอดภัย ร้อยละ 30.1 การป้องกันโรคติดต่อและไม่ติดต่อ ร้อยละ 23 ตามลำดับ

## 2. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับดี มีคะแนนค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 2.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล อยู่ในระดับดีมาก มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือการกล่าวทักทาย พูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 รองลงมาคือ การปรึกษากับผู้ที่สนิทสนม หากมีเรื่องไม่สบายใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.62 การแสดงความห่วงใย ความหวังดีหรือให้กำลังใจแก่ผู้อื่น การยกย่องชมเชยในความสำเร็จของผู้อื่น การยอมรับฟังการตัดสินใจ จากบุคคลที่ใกล้ชิด และการร่วมกิจกรรมกับบุคคลในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.59, 2.52, 2.52 และ 2.49 ตามลำดับ

ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ อยู่ในระดับดี มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การให้อภัยแก่ผู้ที่กระทำความผิดพลาดโดยมิได้เจตนา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.46 รองลงมา คือ การแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.46 การดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในคำสอนของศาสนา และรู้สึกมีความสุขที่ได้ช่วยรักษาสິงแวดล้อมของโรงงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.42 และ 2.41

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และการปฏิบัติตามกฎจราจร มีคะแนนค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 2.78 รองลงมาคือ การรับประทานอาหารบริเวณโรงอาหารหรือที่ที่บริษัทจัดไว้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.68 การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือ ไม่อยู่ใกล้ขณะมีผู้สูบบุหรี่ และการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีตามปัจจัยเสี่ยง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 และ 2.45

ด้านการจัดการความเครียด อยู่ในระดับดี มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33, 2.29, 2.18 และ 1.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การใช้วิธีจัดการกับความเครียด เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฯลฯ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 รองลงมาคือ การวางแผนชีวิตให้เกิดความสมดุล ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 การคิดแต่สิ่งที่ดีงามและมองโลกในแง่ดี การนอนหลับสนิทประมาณ 6 - 8 ชั่วโมง การยอมรับในสิ่งที่ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และการสร้างอารมณ์ขันให้กับตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33, 2.31, 2.22 และ 2.13

ด้านโภชนาการ อยู่ในระดับดี มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การรับประทานอาหารเช้าตรงเวลาเมื่อถึงเวลาพักงานมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.54 รองลงมาคือ การรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อต่อวัน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.41 การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ การเลือกรับประทานหรือซื้ออาหารจากสถานที่จำหน่ายที่มีเครื่องหมายรับรอง และการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำทุกวัน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.07, 2.04 และ 1.98

ด้านกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.53 พฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การเคลื่อนไหวหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายในระหว่างการทำงาน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 รองลงมาคือ การปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายขณะอยู่ที่บ้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.09 การไม่ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ไปออกกำลังกาย การสนใจหรือใฝ่หาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง การเลือกวิธีการเดิน หรือปั่นจักรยาน...เมื่อจะเดินทางไปสถานที่ที่อยู่ไม่ไกล และการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.51, 1.41, 1.30 และ 1.25

### 3. ปัญหาอุปสรรคของการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ปัญหาและอุปสรรคของการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ ปัญหาอุปสรรคส่วนใหญ่ของการสร้างเสริมสุขภาพทุกด้าน คือ การไม่มีเวลา นอกจากนั้น พบว่า ปัญหาขาดความตระหนัก ไม่สนใจ ไม่มีความรู้ ความเข้าใจ ความสะดวก/ไม่สะดวก ทรัพยากรที่สถานประกอบการจัดเตรียมไว้ไม่พอเพียง ขาดสถานที่และอุปกรณ์ ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม ค่าใช้จ่ายที่สูง ทักษะคติที่ไม่ถูกต้อง รสนิยม ความชอบ/ไม่ชอบ ไม่เชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย

## การอภิปรายผล

จากการศึกษาถึงพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานที่ปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ โดยศึกษาเกี่ยวกับระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัญหาอุปสรรคของการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สามารถอภิปราย ดังนี้

### 1. ระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัญหาอุปสรรคโดยรวม

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 2.08$ , S.D. = 0.31) ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2 ซึ่งได้แก่ กิจกรรมความปลอดภัยในการทำงาน ร้อยละ 85 การออกกำลังกาย ร้อยละ 63.3 การบริหารจัดการใจหรือความเครียด ร้อยละ 43.3 เป็นต้น และโรงงานอุตสาหกรรมที่ผู้ศึกษาคัดเลือกทั้งหมด เป็นบริษัทที่ได้เข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพในสถานประกอบการของจังหวัดลำพูน โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งมีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมกิจกรรมทั้ง 6 ด้านของการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของเพนเดอร์ และคณะ (Pender et. al., 1990) ที่ศึกษาวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของคนงานในสถานประกอบการ จำนวน 589 คนใน 6 บริษัท ที่มีโครงการส่งเสริมสุขภาพ ในสถานประกอบการนั้นๆ อยู่แล้ว ผลการศึกษาพบว่า ใน 3 เดือนหลังจากดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพ โดยภาพรวมของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูงขึ้นทุกด้าน และสอดคล้องกับการวิจัยของ ปิยรัตน์ ใจโต (2543) ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 83.8 จากการศึกษาของ บุญบา ชัยมณี (2542) ศึกษาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพสถานที่ทำงานภาคเอกชน : กรณีศึกษา โรงแรมคูสตีไอส์แลนด์ รีสอร์ท จังหวัดเชียงราย ผลปรากฏว่า สภาวะสุขภาพโดยรวมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน โดยรวมอยู่ในระดับดี

ปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีการสร้างเสริมสุขภาพในระดับดี คือ กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 20-39 ปี มีอายุเฉลี่ย 28.2 ปี ซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จากการศึกษาของ เพนเดอร์ (Pender, 1996) พบว่า อายุมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อายุที่ต่างกันทำให้มีพฤติกรรมที่ต่างกัน อายุมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการพัฒนาการและระดับวุฒิภาวะก็จะเจริญขึ้นตามวัย (ทัศนยา บุญทอง, 2533 อ้างในวรรณลักษณ์ ศรีวรรณตัน, 2544) เมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะมากขึ้น ย่อมมีการตัดสินใจหาทางเลือกที่ดีและมีการตัดสินใจที่ถูกต้อง (Orem, 1991) นอกจากนี้ สื่อต่างๆ ทั้งทางโทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ และ โอกาสที่กลุ่มพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมได้บริโภค หรือรับรู้ผ่าน



ทางสถานประกอบการ หรือหน่วยงานทั้งราชการและองค์กรเอกชน ได้มีการประชาสัมพันธ์เน้นย้ำให้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ เพราะภาวะทางด้านเศรษฐกิจในภาวะที่ต้องมีการต่อสู้แข่งขันมากขึ้นในอนาคต เมื่อเกิดการผสมผสานปัจจัยต่างๆเหล่านี้ ย่อมส่งผลให้พนักงานใน โรงงานอุตสาหกรรมเขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี

แต่อย่างไรก็ตาม พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาอุปสรรคที่ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายได้ ดังจะเห็นได้จากกลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลว่า ไม่มีเวลา เนื่องจากข้อจำกัดที่ต้องทำงานมากกว่าวันละ 10 ชั่วโมงต่อวัน และใน 1 สัปดาห์มีวันหยุดเพียง 1 วัน อีกทั้งยังต้องเปลี่ยนกะทำงานกลางวันสลับกลางคืน ซึ่งรบกวนการทำงานของร่างกาย สอดคล้องคำอธิบายของ เพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า เวลาเป็นปัจจัยเอื้อให้บุคคล สามารถมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลว่า ไม่มีเวลา อดใจ อดทน ไม่สนใจ ไม่มีโอกาสได้รับรู้การถ่ายทอดความรู้ผ่านสื่อต่างๆ ความไม่สะดวกที่ต้องออกทำกิจกรรมภายนอก โรงงาน แต่ทรัพยากรที่สถานประกอบการจัดเตรียมไว้กลับไม่พอเพียง ขาดสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกโรงงานไม่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ไม่มีแรงสนับสนุนทางสังคม เช่น กลุ่มเพื่อน นายจ้าง ที่ให้การชักชวนการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ การที่ต้องประหยัดค่าใช้จ่ายของครอบครัว จึงไม่ตัดสินใจที่จะใช้เงินเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ หรือเสียสละทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ในการทำกิจกรรมทางกายทั้งของตนเองหรือสังคม

ผลการศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพบางประเด็น สอดคล้องกับการศึกษาของ โสมรัศมี แสงมณี (2543) ศึกษาผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงงานอุตสาหกรรมปิโตรเคมี เขตนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด จังหวัดระยอง พบว่า ปัญหาอุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพในโรงงานอุตสาหกรรมปิโตรเคมีฯ ได้แก่ 1) พนักงานยังไม่ร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากกิจกรรมเหล่านั้นไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิต 2) โรงงานขาดบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ 3) โรงงานขาดปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้พนักงานแสดงพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างทั่วถึง เช่น สถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ จากการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าร้อยละ 95.7 มีอายุในช่วง 20 – 30 ปี ซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยทั่วไปบุคคลวัยนี้ มักมีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี ดังนั้นจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างคิดว่า ตนเองสุขภาพดีแล้วไม่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ จึงไม่สนใจคิดว่าการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นเรื่องไม่สำคัญ

## 2. ระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัญหาอุปสรรคในแต่ละด้าน

2.1 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 2.29$ , S.D. = 0.36) แสดงให้เห็นว่า พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม มีการปฏิบัติตนในทางบวกต่อการสร้างเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ ปียรัตน์ ใจโต (2543) ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพในระดับดี เมื่อพิจารณารายชื่อ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่มีคะแนนเฉลี่ยรายชื่อในระดับดีมาก (ตารางที่ 5) ได้แก่ การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การปฏิบัติตามกฎจราจร การรับประทานอาหารบริเวณ โรงอาหาร และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือไม่อยู่ใกล้ขณะมีผู้กำลังสูบบุหรี่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 , 2.78 , 2.68 และ 2.55 ตามลำดับ ซึ่งอธิบายได้ว่า ในการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง มักจะมีโอกาสสัมผัสสิ่งที่เป็นอันตรายกับชิ้นงาน แม้จะสวมถุงมือที่ทาง โรงงานแจกให้ใช้ ก็จะล้างมือภายหลังจากเสร็จงานทุกครั้ง การที่โรงงานมีกฎที่เข้มงวด บังคับให้พนักงานที่ใช้รถมอเตอร์ไซด์สวมหมวกกันน็อกภายในเขตโรงงาน จึงทำให้ข้อปฏิบัตินี้ได้รับการปฏิบัติ แม้ว่าเมื่อพ้นจากเขตโรงงานแล้ว จะพบเห็นพนักงานส่วนใหญ่ถอดหมวกกันน็อกออก แต่ก็จะถูกฝ่ายตำรวจคอยตรวจจับเสมอ นอกจากนี้ การที่โรงงานส่วนใหญ่มีโรงอาหารจัดไว้ให้พนักงานถึง ร้อยละ 83.3 ของจำนวนโรงงานทั้งหมด (ผลการตรวจเยี่ยมโรงงานอุตสาหกรรม เขตตำบลบ้านกลาง , 2549) และมีกฎห้ามพนักงานนำอาหารไปรับประทานในบริเวณที่ทำงาน ทำให้พนักงานมีสถานที่รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การที่กลุ่มตัวอย่างหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่นั้น อาจเป็นเพราะในโรงงานมีเขตหวงห้ามการสูบบุหรี่อย่างเข้มงวด อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.5 ซึ่งไม่นิยมการสูบบุหรี่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วนลดา ทองใบ (2540) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของคณงานสตรีในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดปทุมธานี พบว่า ส่วนใหญ่คนงานมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในเรื่องการทำงานที่ปลอดภัย การไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพในระดับดี ซึ่งโดยปกติแล้วมนุษย์จะมีความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยบุคคลจะกระทำทุกสิ่งทุกอย่างที่จะคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม (Bedworth , 1982, อ้างใน ปียรัตน์ ใจโต, 2543) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20-39 ปี ซึ่งถือว่าเป็นวัยทำงาน มีสุขภาพสมบูรณ์ สมรรถภาพร่างกายมีความพร้อมทุกด้าน จึงทำให้เกิดความหวงแหนภาวะสุขภาพที่ดีในระดับนี้ ประกอบกับระดับการศึกษาส่วนใหญ่ตั้งแต่มัธยมศึกษาขึ้นไป ซึ่งสูงพอที่จะทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ต่อสุขภาพ และตระหนักว่า การมีปัญหาสุขภาพร่างกายหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อหน้าที่การงานของตน

ปัญหาอุปสรรคด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ทราบวิธีการตรวจร่างกายด้วยตนเอง และไม่มีเวลา จึงไม่ค่อยใส่ใจมากนัก เพราะคิดว่าสุขภาพยังคงแข็งแรง และเป็นภาวะถูกคามที่เห็นผลในระยะยาว นอกจากนี้ สถานประกอบการมีการจัดสถานที่ไม่เพียงพอ เช่น ที่ล้างมือ อาหารและแม่ค้ำที่มีให้เลือกจำกัด และร้านอาหารที่มีพื้นที่แออัด ในส่วนของพฤติกรรมที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ เนื่องจากว่า ยังคงมีทัศนคติที่เห็นว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ช่วยให้สามารถเข้ากับสังคมได้ดีขึ้น อีกทั้งสภาพแวดล้อมของร้านจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีจำนวนมาก รายรอบบริเวณในชุมชนใกล้เคียงกับสถานที่ทำงาน สะดวกและง่ายต่อการเข้าถึง บางคนไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ เนื่องจากสูบมาเป็นระยะเวลาาน พฤติกรรมการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีตามปัจจัยเสี่ยง เช่น เอ็กซเรย์ปอด ตรวจเลือด ปีศาจะ เนื่องจากค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง หากกลุ่มตัวอย่างต้องจ่ายเงินเอง ก็จะไม่เลือกที่จะปฏิบัติหรือปฏิบัติมานานๆครั้ง

2.2 ด้านกิจกรรมทางกาย จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=1.47$ , S.D.=0.53) แสดงให้เห็นว่า พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมมีการปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับแบบแผนการออกกำลังกาย ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย การกระทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาถึงการปฏิบัติกิจกรรมด้านกิจกรรมทางกายเป็นรายข้อ (ตารางที่6) พบว่า กลุ่มตัวอย่างจะปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น แขน ขาคอ หรือศีรษะในระหว่างการทำงาน และการปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายขณะอยู่ที่บ้าน เช่น ทำงานบ้าน ทำสวน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เท่ากับ 2.13 และ 2.09 ตามลำดับ เนื่องจากมีความสะดวก และง่ายต่อการเคลื่อนไหว เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างหรือหลังทำงาน ซึ่งถือเป็นวิธีการออกกำลังกายแบบสะสม ส่วนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาานติดต่อกันครั้งละ 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีผู้ปฏิบัติมานานๆครั้ง ร้อยละ 55.9 และการเตรียมหรืออบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นพฤติกรรมที่หลายคนปฏิบัติน้อยที่สุด ซึ่งมีผู้ปฏิบัติมานานๆครั้งและไม่เคยปฏิบัติเลย ร้อยละ 44.9 และ 34.9 คะแนนเฉลี่ยทั้งสองพฤติกรรม เท่ากับ 1.18 และ 0.92 ซึ่งถือว่าเป็นระดับที่ไม่ดี เหตุผลสำคัญคือ การมีเวลาที่จำกัด ทำให้เมื่อถึงเวลาออกกำลังกาย จะไม่ได้ให้ความสำคัญกับการต้องเตรียมหรืออบอุ่นร่างกาย และการขาดความรู้ที่ถูกต้อง ในการปฏิบัติตนเพื่อการบริหารร่างกายอย่างถูกวิธี ผลการศึกษา ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วนิตา ศักดิ์บัณฑิตสกุล (2541) ที่พบว่า สตรีที่ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดสระบุรี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด อยู่ในเกณฑ์ไม่ดี เนื่องจากลักษณะทั่วไปของคนไทยไม่ชอบออกกำลังกาย ความเครียด ความเมื่อยล้าจากการทำงานทำให้อยากพักผ่อนมากกว่า ไปออกกำลังกาย

ส่วนพฤติกรรมที่มีคะแนนเฉลี่ยในระดับปานกลาง เช่น การไม่ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ไปออกกำลังกาย การเลือกวิธีเดินหรือปั่นจักรยาน...เมื่อจะเดินทางไปสถานที่ที่อยู่ไม่ไกล การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก มีคะแนนเฉลี่ย 1.51, 1.41, 1.30 และ 1.25 ตามลำดับ ซึ่งเหตุผลคือ ข้อจำกัดของเวลา เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีชั่วโมงการทำงานเฉลี่ยในแต่ละวันมากกว่า 10 ชั่วโมงขึ้นไป เวลาที่เหลือคือการพักผ่อน เพื่อเตรียมทำงานในวันต่อไป และในหนึ่งสัปดาห์ จะมีวันหยุดเพียง 1 วัน หรืออาจจะไม่ได้หยุดเลย หากบริษัทประกาศให้ต้องมาทำงานเพิ่มอีก โดยรับค่าแรงเพิ่ม กลุ่มตัวอย่างซึ่งอยู่ในวัยที่มีร่างกายแข็งแรง และเห็นความสำคัญของการเพิ่มรายได้มากกว่าการใช้เวลาไปออกกำลังกาย

ปัญหาอุปสรรคด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาไปออกกำลังกาย ระหว่างเวลาทำงานหากรู้สึกปวดเมื่อยจึงจะทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ นอกจากนี้การที่จะเลือกวิธีการเดิน หรือใช้รถจักรยาน เพื่อเดินทางไปสถานที่ที่อยู่ไม่ไกล ยังเกิดความไม่สะดวกเพราะที่พักไกลจากที่ทำงานและมีข้อจำกัดเวลาในการเดินทางเพื่อเร่งรีบมาทำงานหรือกลับที่พัก ขาดความรู้ในการเตรียมหรืออบอุ่นร่างกาย ตลอดจนความตระหนักที่จะทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างการทำงาน ขาดแคลนอุปกรณ์การออกกำลังกายและสถานที่ เช่น สวนสาธารณะ หรือสนามกีฬา กลุ่มตัวอย่างแม้จะมีความสนใจออกกำลังกายประเภทที่สนใจ แต่ขาดโอกาสและไม่เคยได้รับการชักชวน ยกเว้นการแข่งขันกีฬาของบริษัทที่จัดขึ้นเพียงช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น พฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายมีระดับที่น้อยกว่าด้านอื่นนั้น อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างต้องปฏิบัติงานในการผลิตชิ้นงานที่มีลักษณะต้องยืนตลอดเวลา หรือเดินอยู่บ่อยครั้ง จึงทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า หลังเลิกงาน และบางครั้งต้องมีการเปลี่ยนกะเพื่อไปทำงานในเวลากลางคืน ทำให้ต้องปรับสภาพร่างกายและเวลา จึงไม่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ แม้ว่า กิจกรรมการผ่อนคลายจากการทำงาน หากมีเพื่อนสนิทร่วมกิจกรรมด้วย จะทำให้เกิดแรงจูงใจ ได้ดีกว่าการทำกิจกรรมเพียงลำพัง ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ทำงานระบบกะนั้น อาจมีเวลาหยุดงานที่ไม่ตรงกับเพื่อนสนิทได้ (วนิดา ศักดิ์บัณฑิตสกุล, 2541)

2.3 ด้านโภชนาการ จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=1.84$ , S.D. = 0.43) อธิบายได้ว่า พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมมีข้อจำกัดในด้านเวลา สถานที่ และความนิยมส่วนบุคคล กล่าวคือ ในชีวิตประจำวันที่ต้องรีบเร่งเพื่อไปเข้างานและเลิกงาน หลังจากทำงานล่วงเวลาเสร็จ ซึ่งใช้เวลามากกว่า 10 ชั่วโมงในแต่ละวัน จึงไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อรับประทานเอง และกลุ่มตัวอย่างพักอาศัยอยู่ตามหอพัก ซึ่งสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ดังนั้น จึงเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปจากตลาดสด แผงลอย หรือร้านขายอาหารริมถนน ซึ่งสะดวก รวดเร็วและมีให้เลือกหลากหลาย และสามารถเลือกตาม



รสนิยมหรือความพึงพอใจของคน ดังตารางที่ 7 การที่กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ด้อยคุณค่าต่อร่างกาย ได้แก่ อาหารประเภทสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ หลู้ ส้า แหนมดิบ , อาหารประเภทแปรรูป เช่น อาหารหมัก คอง ตากแห้ง , อาหารประเภทที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด, อาหารประเภทที่มีไขมันสูง เช่น อาหารผสมกะทิ ข้าวขาหมู , อาหารประเภทสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป อาหารกระป๋อง และอาหารประเภทปิ้งย่าง ทอด รมควัน ทั้งหมดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ย 1.79, 1.68, 1.66, 1.47, 1.45 และ 1.42 และมีการปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงอาหารประเภทดังกล่าวมาครั้ง ร้อยละ 38.5, 44.9, 33.8, 53.6, 54.9 และ 53.6 ตามลำดับ แม้อาหารประเภทจานด่วน อาหารปิ้งย่าง สุกๆดิบๆ หมักคองจะมีจำหน่ายมากในปัจจุบัน แต่กลุ่มตัวอย่างบางส่วน จะหลีกเลี่ยงการรับประทาน ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ที่แพร่หลายจากสื่อต่างๆ ข่าวการบริโภคเนื้อหมูดิบแล้วเกิดอาการสูญเสียการได้ยิน และการมองเห็นจากเชื้อสเตรปโตคอคคัส ซูอิส (*Streptococcus Suis*) อาหารเป็นพิษจากเชื้อคลอสติเดียม โบทูลินัม (*Clostridium Botulinum*) ในหน่อไม้ดอง เป็นต้น เนื่องจากในโรงงานอุตสาหกรรมมีการรับประทานอาหารในโรงอาหารพร้อมกันเป็นจำนวนมาก พนักงานจึงได้รับการเตือนภัยจากสถานประกอบการ ดังเช่นตารางที่ 2 พนักงานมีโอกาสรับรู้ในกิจกรรมอาหารปลอดภัย ร้อยละ 30.1 นอกจากนี้ พฤติกรรมการรับประทานอาหารตรงเวลาเมื่อถึงเวลาพักงาน ( $\bar{X}=2.54$ ) ซึ่งอยู่ภายใต้ข้อจำกัดของเวลา กลับเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 64.9 พฤติกรรมการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน อยู่ระดับดีมากเช่นกัน ( $\bar{X}=2.41$ ) และพฤติกรรมการรับประทานอาหารมือเช้า เป็นประจำทุกวัน อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=1.98$ ) ทั้งนี้ ลักษณะของการทำงานของพนักงานส่วนใหญ่ที่จำเป็นต้องใช้พลังงานในแต่ละวัน และอาจเพราะในระหว่างการทำงานจะไม่ได้รับอนุญาตให้รับประทานอาหารได้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างจำเป็นต้องบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ นอกจากนี้ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ( $\bar{X}=2.07$ ) และการเลือกรับประทานหรือซื้ออาหารจากสถานที่จำหน่าย ที่มีเครื่องหมายรับรองฯ ( $\bar{X}=2.04$ ) ได้รับการปฏิบัติในระดับดี การกินอาหารครบ 5 หมู่ เป็นสิ่งที่คนไทยส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาเล่าเรียนมาตั้งแต่ระดับประถมศึกษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาตั้งแต่มัธยมศึกษาขึ้นไปนั้น จึงเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมเจตคติของการรับประทานอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ส่วนการเลือกร้านจำหน่ายอาหารที่มีป้ายรับรองมาตรฐานนั้น ร้อยละ 38.5 ปฏิบัติเป็นประจำ แสดงให้เห็นว่า การประชาสัมพันธ์ของทางภาครัฐที่เป็นหน่วยงานรับรองคุณภาพ สามารถเข้าถึงผู้บริโภคบางส่วน แต่กลุ่มตัวอย่างบางคนที่ปฏิบัติเป็นบางครั้งให้เหตุผลว่า จะเลือกดูความสะอาด นำรับประทาน รสชาติอร่อยถูกปาก

ปัญหาอุปสรรคด้านโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีข้อจำกัดด้านเวลา ที่ต้องตื่นแต่เช้า และเลิกงานค่ำ จึงไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าหรือรับประทานอาหารได้ครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะ

หากต้องทำงานกะกลางคืน ซึ่งต้องเปลี่ยนแปลงวิถีการดำรงชีวิตสลับไปมา นอกจากนี้ เวลาที่จำกัด ยังเป็นเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่าง เลือกรับประทานอาหารสำเร็จรูป อาหารบรรจุกระป๋อง ในส่วนความนิยมในรสชาติอาหารทำให้ กลุ่มตัวอย่างเลือกรับประทานอาหารประเภทแป้งอย่าง รมควัน หรืออาหารที่มีไขมันสูง ความสะดวก หาซื้อง่ายโดยทั่วไป ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่ดูคุณค่า ตลอดจนทัศนคติของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ให้เหตุผลว่า สามารถทำให้เข้ากับสังคมได้ดีนั้น ความไม่มั่นใจและไม่สนใจ ในผลการรับรองจากป้ายที่แสดงว่า เป็นร้านอาหารที่สะอาด ปลอดภัย หรือได้มาตรฐาน เพราะ จะเชื่อจากการสังเกตลักษณะของอาหารด้วยตนเองมากกว่าป้ายที่แสดงไว้ เนื่องจากเห็นว่า ร้านที่มีการติดป้ายหรือไม่ติดป้ายรับรอง มีคุณภาพที่ไม่แตกต่างกัน

**2.4 ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล อยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=2.48$ , S.D.=0.42) อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโอกาสได้ร่วมงานกับพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมจำนวนมาก การหมุนเวียนการทำงาน การพบปะพูดคุยระหว่างกัน ในแผนกเดียวกัน โรงงานเดียวกันหรือแม้แต่ต่างโรงงาน เนื่องจากการพักอาศัยในหอพักเดียวกัน ส่งผลให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมคิด ร่วมกิจกรรมต่างๆด้วยกัน การได้รับการสนับสนุนทางสังคม วัฒนธรรม ประเพณีต่างๆของภาคเหนือ ทำให้มีโอกาสได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ผลการศึกษายังสอดคล้องกับการศึกษาของ บิยรัตน์ ใจโต (2543) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 68.8 มีค่าเฉลี่ยในระดับดี เมื่อพิจารณารายข้อ (ตารางที่ 8) พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีหลายข้อที่มีคะแนนเฉลี่ย ในระดับดีมาก ( $\bar{X}>2.41$ ) ซึ่งค่าร้อยละที่แสดง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติเป็นประจำได้แก่ หากมีเรื่องไม่สบายใจ จะปรึกษากับผู้ที่สนิทสนม เช่น บุคคลในครอบครัว ญาติ หรือเพื่อนสนิท (ร้อยละ 72.3) การกล่าวทักทาย พูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน (ร้อยละ 86.5) การยอมรับความหวังใจ หรือไม่ตรีจิตจากผู้อื่นหรือเพื่อนร่วมงาน (ร้อยละ 62.8) การยอมรับฟังการตักเตือนจากบุคคลใกล้ชิด (ร้อยละ 58.4) การยกย่องชมเชยในความสำเร็จของผู้อื่นหรือเพื่อนร่วมงาน (ร้อยละ 57.5) เป็นลักษณะที่เห็นได้ชัดเจนในสังคมไทย ที่ว่า เมื่อบุคคลประสบกับปัญหา กลุ่มบุคคลในครอบครัว จะมีอิทธิพลมากที่สุด ในการให้การพึ่งพาช่วยเหลือในด้านต่างๆ มีการศึกษาพบว่า ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนที่มีความสำคัญที่สุด และใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด รองลงมาเป็นกลุ่มญาติ พี่น้อง และเพื่อนสนิท (Dunkel-Schetter, 1984 อ้างใน วรรณลักษณ์ ศรีวรรณตัน, 2544) ส่วนการที่กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในการกล่าวทักทาย พูดคุย กล่าวคำยกย่องชมเชย และยอมรับฟังการตักเตือนกันนั้น เป็นปัจจัยทางจิตสังคมซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ และเป็นปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายระหว่างบุคคลที่แสดงออกถึงความสนใจ ความเอาใจใส่ ช่วยเหลือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกต่างๆ ซึ่งกัน**

และกันทำให้เกิดความรู้สึกผูกพัน เนื่องจากมนุษย์ไม่สามารถอยู่ตามลำพังได้ต้องอาศัยอยู่ร่วมกัน เพื่อให้บรรยากาศในการทำงานเป็นไปด้วยความสุขตามที่แต่ละคนปรารถนา ส่วนมีพฤติกรรมที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ ( $\bar{X}=1.94$ ) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกที่ใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนอยู่กับครอบครัว มากกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และการแสดงความห่วงใย ความหวังดี หรือให้กำลังใจแก่ผู้อื่นหรือเพื่อนร่วมงาน ( $\bar{X}=2.28$ ) ซึ่งอยู่ในระดับดี เช่นกัน ซึ่งจะเห็นว่า การมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ดีจะช่วยให้บุคคลได้รับประโยชน์ในแง่การได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือในด้านต่างๆ เช่น คำตักเตือน คำปรึกษา คำปลอบใจ หรือด้านการเงิน ซึ่งจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเผชิญกับสิ่งต่างๆ ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความพึงพอใจ

ปัญหาอุปสรรคด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลว่า ไม่เชื่อว่าจะมีใครช่วยเหลือตนได้เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จึงไม่ชอบเข้าไปร่วมสมาคมหรือชมรมต่างๆ ที่อาจมีกิจกรรมเพื่อสังคม ชอบที่จะอยู่อย่างสันโดษ ไม่ปรารถนาทำกิจกรรมกับคนหมู่มาก ชอบใช้ชีวิตในช่วงวันหยุดกับครอบครัวตนเอง ญาติและเพื่อนสนิท ประกอบกับเวลาที่จำกัด จึงใช้เวลาเพื่อจัดการกับภารกิจส่วนตัวมากกว่าภารกิจส่วนรวม นอกจากนี้ ยังขาดการสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมจากทางบริษัท ปัญหาเกี่ยวกับเศรษฐกิจสถานะส่วนบุคคล ทำให้กลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และเชื่อว่า เมื่อตนทำดีที่สุดแล้วก็จะไม่กังวลกับผู้อื่น และไม่ชอบการแสดงหรือได้รับความห่วงใยจากผู้อื่นที่มีลักษณะของการเสแสร้ง ไม่บริสุทธิ์ใจ เป็นต้น

**2.5 ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ** จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=2.33$ , S.D. = 0.52) อธิบายได้ว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ มีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง แม้จะไม่อยู่ในระดับสูงสุด แต่ก็สามารถประเมินถึง ระดับความต้องการจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต และความหมายของการมีชีวิตของคน ความต้องการความรัก ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความต้องการที่จะให้อภัย การมีปรัชญาชีวิต หรือค่านิยมของชีวิตได้ เมื่อพิจารณารายชื่อ (ตารางที่ 9) พบว่า ส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยในระดับดี และดีมาก ได้แก่ การแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่า ( $\bar{X}=2.42$ ) การดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในคำสอนของศาสนาซึ่งมีการปฏิบัติเป็นประจำ ( $\bar{X}=2.42$ ) ความรู้สึกมีความสุขที่ได้ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมของโรงงาน ( $\bar{X}=2.41$ ) การมองส่วนดีของผู้อื่น ( $\bar{X}=2.37$ ) การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง ( $\bar{X}=2.31$ ) และการรู้สึกมีความสุขที่ได้เสียสละเงิน สิ่งของ หรือเวลาให้กับคนอื่น ( $\bar{X}=2.25$ ) ซึ่งอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นลำดับสุดท้ายของความต้องการมนุษย์ ภายหลังที่ความต้องการระดับก่อนนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว (Maslow, 1954) ในวัยเด็กความเข้าใจตนเอง ยังเกิดขึ้นได้ไม่เต็มที่ แต่เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะค่อยๆ มีพัฒนาการขึ้น แม้จะยังไม่

เต็มทีก็ตาม พอมาถึงวัยทำงานความเข้าใจในตนเองจะเพิ่มมากขึ้น โดยประกอบกันทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา (Atkinson & Murray, 1992) สำหรับพฤติกรรมที่มีคะแนนสูงสุดคือ การให้อภัย แก่ผู้ที่กระทำความผิดพลาดโดยมิได้เจตนา ( $\bar{X}=2.46$ ) แสดงให้เห็นถึง ความมีน้ำใจ และการที่สามารถให้อภัยได้นั้น บุคคลนั้นย่อมขึ้นชื่อเป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง ประเวศ วะสี (2541) กล่าวว่า จิต วิญญาณ หมายถึง ความดี ความมีคุณค่า การมีจิตใจสูงส่ง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการยึดมั่นใน หลักธรรมคำสอนของศาสนา ส่วนพฤติกรรมที่มีคะแนนน้อยที่สุด แม้จะมีคะแนนเฉลี่ยระดับดี ( $\bar{X}=1.96$ ) ก็ตาม ได้แก่ การอุทิศตน เวลา และความสามารถเพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคม ซึ่งอาจ เพราะเงื่อนไขของเวลาที่จำกัด ผลการศึกษาข้างสอดคล้องกับการศึกษาของ วลีดา ศักดิ์บัณฑิตสกุล (2541) ได้ศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของสตรีที่ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดสระบุรี พบว่า ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ หรือความสำเร็จในชีวิตแห่งตน อยู่ในระดับดี เนื่องมาจากการมีงานทำ มีรายได้หาเลี้ยงตนเองและครอบครัว เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และ มีความหวังในชีวิต รู้สึกพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ การยอมรับประสบการณ์ใหม่ๆ และการมีสิ่งที่ ทำทนายในชีวิต

ปัญหาอุปสรรคด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ใส่ใจในการ เอื้อเฟื้อหรือให้การช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคม ไม่มั่นใจในสิ่งที่ผู้อื่นกระทำ จึงกลัวว่าจะถูกหลอกให้ ปฏิบัติหรือตกเป็นเครื่องมือของผู้อื่น และไม่มั่นใจในศักยภาพหรือขีดความสามารถของตนเองที่จะ ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นหรือสังคมได้รู้สึกเฉยๆกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปโดยมองเป็นเพียงความรู้สึก เป็นเรื่องธรรมดาในสังคม กลุ่มตัวอย่างจึงใช้เวลาที่จำกัดสำหรับการทำงานหารายได้เพื่อตนเองและ อยู่กับครอบครัว หรือเลือกปฏิบัติเฉพาะกลุ่มบุคคลที่รู้จัก เช่น ญาติ หรือเพื่อนสนิท โดยไม่ตระหนัก ในการช่วยเหลือสังคม

2.6 ด้านการจัดการความเครียด จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสร้าง เสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด อยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=2.18$ , S.D. = 0.51) เนื่องจากความเครียด เป็นภาวะการณ์ที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพราะตลอดชีวิตคนเราต้อง ประสบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในแลภายนอกร่างกายตลอดเวลา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นต้องมีการ ปรับตัว และการปรับตัวทำให้เกิดความเครียด จึงเป็นภาวะการณ์ที่อยู่เคียงคู่กับดำรงชีวิตของบุคคล ตลอดเวลา (Levy, Digman & Shireffs, 1984 อ้างใน ปิยรัตน์ ใจโต, 2543) เมื่อพิจารณารายชื่อ (ตาราง ที่ 10) พบว่า การใช้วิธีจัดการกับความเครียด เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ดูทีวี นอนหลับ ทำงานอดิเรก ไปพักผ่อน ท่องเที่ยว ฯลฯ มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}=2.70$  และมีการปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 76.0) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ไพโรจน์ พรหมพันธุ์ (2540) ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ คนงานในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า คนงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรม



ส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดในระดับดี ซึ่งข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย เช่นอ่านหนังสือดูทีวี ฟังวิทยุ เป็นต้น และการศึกษาของ บุษบา ชัยมณี (2542) ศึกษาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงานเอกชน : กรณีศึกษาโรงแรมดุสิตอีสต์แลนด์ รีสอร์ท จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพจิตอยู่ในระดับดี ซึ่งภาวะสุขภาพจิต เป็นผลลัพธ์สำคัญที่แสดงถึงการจัดการความเครียดที่ประสบผลสำเร็จ สำหรับข้อที่กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมโดยมีคะแนนเฉลี่ยระดับปานกลาง ซึ่งมีคะแนนน้อยกว่าทุกข้อ ได้แก่ การใช้กิจกรรมหรือวิธีปฏิบัติทางศาสนาใช้ในการควบคุมความเครียด เช่น นั่งสมาธิ สวดมนต์ ทำบุญ ฟังเทศน์ ( $\bar{X}=1.80$ ) และ เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ทางโรงงานจัดให้มีขึ้น ( $\bar{X}=1.59$ ) เนื่องจากสถานประกอบการจัดให้มีกิจกรรมเกี่ยวกับศาสนาในโรงงานค่อนข้างน้อย ซึ่งอาจรบกวนเวลาในการทำงาน ประกอบกับในปัจจุบันคนส่วนใหญ่มุ่งที่จะให้ความสำคัญกับปัญหาเศรษฐกิจ สังคม ครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป จนละเลยการศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนา โดยใช้วิธีการผ่อนคลายที่พึ่งพาทางด้านวัตถุมากกว่าด้านจิตใจ เช่น การเข้าวัดปฏิบัติ เพื่อชมภาพยนตร์ การเดินทางท่องเที่ยว จับจ่ายซื้อสินค้าฟุ่มเฟือย เป็นต้น

ปัญหาอุปสรรคด้านการจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างขาดความรู้ ความเข้าใจถึงวิธีการจัดการความเครียด และเลือกที่จะใช้วิธีการบางอย่าง เช่น การร้องไห้ หรือการเที่ยวตามสถานบันเทิง โดยขาดความสนใจที่จะนำหลักธรรมทางศาสนามาประยุกต์ใช้ สถานประกอบการมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ที่เน้นทางด้านร่างกาย มากกว่าด้านจิตใจ อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างไม่สนใจที่จะแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง เวลาที่จำกัดและการเปลี่ยนกะทำงาน เป็นอุปสรรคทำให้เกิดการนอนหลับสนิทได้ยาก สังคม สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่มีความแออัดและวุ่นวาย ไม่เอื้ออำนวยให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

จากผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี มีข้อเสนอแนะบางประเด็นที่ควรได้นำผลการศึกษาไปพัฒนาประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี แต่ด้านกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง จึงควรส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่าง ได้มีองค์ความรู้ สามารถปรับใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่เหมาะสมกับเวลา โอกาส และสถานที่ เพื่อเพิ่มพูนพัฒนาให้อยู่ในระดับสูงขึ้น
2. การพัฒนากิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรม ควรเน้นกิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล เนื่องจากปัญหาอุปสรรคที่ค้นพบเกี่ยวข้องกับทัศนคติ เช่น ความไม่ตระหนัก ไม่ใส่ใจ ความเชื่อ และรสนิยมที่ไม่ให้ความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพ
3. สถานประกอบการ ควรให้การสนับสนุนแหล่งเรียนรู้ด้านสุขภาพที่สามารถให้พนักงานเข้าถึงได้ง่าย สามารถศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อม บรรยากาศและกิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพแก่พนักงานอย่างสม่ำเสมอ
4. สนับสนุนให้พนักงานเกิดการรวมกลุ่มก่อตั้งชมรม หรือชุมชนคนรักสุขภาพ เพื่อถ่ายทอดวิธีการส่งเสริมสุขภาพ ผ่านช่องทางกลุ่มตัวแทนพนักงาน และขยายการสร้างเครือข่าย
5. องค์กรทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรให้การสนับสนุนในการจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย สวนสาธารณะ และกิจกรรมที่สามารถกระตุ้นให้พนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมหันมาให้ความสำคัญต่อการสร้างสุขภาพให้เกิดเป็นรูปธรรมในสังคมและชุมชน

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัญหาอุปสรรค ตลอดจนปัจจัยแห่งความสำเร็จของพฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีขึ้นไป
2. ควรทำการศึกษาเพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมของการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมและแรงงานที่เกี่ยวข้อง