

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดและภาวะสุขภาพ ของพยาบาลวิชาชีพ แผนกห้องฉุกเฉินและผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีวิธีดำเนินการศึกษา โดยเลือกประชากรแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ ปฏิบัติงานในฝ่ายการพยาบาล ไม่อยู่ในระยะลาอบรมหรือศึกษาต่อ ไม่อยู่ในระหว่างการตั้งครรภ์และยินดีให้ความร่วมมือ ในการศึกษา ได้ประชากรจำนวน 69 คนเป็นเพศหญิง 66 คน เพศชาย 3 คนเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป การบริโภคอาหาร การจัดการความเครียดและภาวะสุขภาพ ประเมินภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและวัดเส้นรอบเอว

การหาคุณภาพภาพเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษา จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง ก่อนนำไปทดลอง ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นพยาบาลวิชาชีพ แผนกผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คนและนำมาหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ด้วยการตอบ แบบสอบถามซ้ำ (Test-Retest) โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบสองครั้ง ระยะเวลาห่างกัน 2 สัปดาห์แล้วนำมาหาความสัมพันธ์ จากนั้นนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับประชากร นำข้อมูลที่ ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและนำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบของตาราง

สรุปผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษา พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 49.28 อายุเฉลี่ย 42.75 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.65 มีรายได้ปัจจุบันอยู่ระหว่างเดือนละ

20,001–30,000 บาท ร้อยละ 53.62 ส่วนใหญ่มีรายได้เสริม ร้อยละ 65.22 โดยมีรายได้อยู่ระหว่างเดือนละ 1,000–5,000 บาท ร้อยละ 60.00 และส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่ (อยู่ด้วยกัน) ร้อยละ 73.91

ส่วนที่ 2 การบริโภคอาหาร

จากการศึกษา พบว่า ประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ร้อยละ 91.30 และดื่มน้ำวันละ 8 – 10 แก้ว ร้อยละ 52.17

ประชากรมีระดับคะแนนการรับประทานอาหารเช้าตามความถี่ที่บริโภคโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.39 และมีระดับการปฏิบัติของการรับประทานอาหารเช้าตามปริมาณที่ต้องปรับปรุง ได้แก่ อาหารพวกเนื้อ ถั่ว ข้าว แป้ง และผัก

ส่วนที่ 3 การออกกำลังกาย

ประชากรส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.59

ส่วนที่ 4 การจัดการความเครียด

ประชากรส่วนใหญ่มีการจัดการความเครียดโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22

ส่วนที่ 5 ภาวะสุขภาพ

ประชากรมีภาวะโภชนาการ อ้วน ท้วม ผอม และสมส่วน เมื่อเทียบตามเกณฑ์ดัชนีสุขภาพ ร้อยละ 10.14 14.49 14.49 และ 60.87 ตามลำดับ มีเส้นรอบเอว อ้วน ลงพุง ร้อยละ 42.03 นอกจากนี้พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับต่ำกว่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 17.39

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้ อภิปรายผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. การบริโภคอาหาร จากการศึกษิต พบว่า ประชากรส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ร้อยละ 91.30 และส่วนใหญ่ดื่มน้ำวันละ 8 – 10 แก้ว ร้อยละ 52.17 อาจเนื่องจากว่า ประชากรปฏิบัติงานในสายสุขภาพจึงให้ความสำคัญในการรับประทานอาหารเช้าและน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับอาหารที่ควรรับประทาน ในวัยผู้ใหญ่ (อบเชย วงศ์ทอง, 2551) การรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ ช่วยใหร่างกายได้รับสารอาหาร ในปริมาณที่เพียงพอ นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำสะอาด วันละ 8-12 แก้ว ถ้าไม่มีโรคที่ต้องจำกัดเรื่องการดื่มน้ำ เพราะน้ำดื่ม

สะดวกสามารถช่วยการทำงานของไต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเร่งการเผาผลาญไขมัน ที่สะสมในร่างกายให้เกิดเป็นพลังงาน น้ำยังช่วยทำให้กล้ามเนื้อมีความชุ่มชื้นและยังทำให้ผิวหนังไม่เหี่ยวแห้งหลังจากการดูแลรูปลักษณ์ ทำให้ผิวหนังดูเปล่งปลั่งและสดใส ชุ่มชื้นและน้ำยังช่วยกำจัดของเสียโดยเฉพาะไขมันที่จะต้องกำจัดออก ซึ่งถ้าหากร่างกายมีน้ำเพียงพอ ก็สามารถกำจัดของเสียเหล่านี้ออกมาได้มาก

ประชากรมีระดับการรับประทานอาหาร จำแนกตามความถี่ที่รับประทาน อาหารประเภทเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ ถั่วต่างๆและนม โดยรวมอยู่ในระดับต้องปรับปรุง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.12 และเมื่อศึกษาเพิ่มเติมพบ (ภาคผนวก ซ) ว่าประชากรที่มีการรับประทานจำแนกตามความถี่อยู่ในระดับต้องปรับปรุง เป็นผู้ที่มิเส้นรอบเอวอยู่ในระดับอ้วนลงพุง 19 คน (ซึ่งใน 19 คนนี้ พบว่า อายุอยู่ในช่วง 41-50 ปี เป็นเพศหญิงทั้งหมดมีรายได้ต่อเดือน 20,001-30,000 บาท ส่วนใหญ่มีรายได้เสริมจากการทำงานล่วงเวลาในโรงพยาบาล ส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่อยู่ด้วยกัน มีดัชนีสุขภาพอยู่ในระดับโรคอ้วน 6 คน ออกกำลังกายอยู่ในระดับต้องปรับปรุง 6 คน และมีภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป 9 คน) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะการปฏิบัติงานของประชากร ไม่มีอิสระเรื่องเวลาทำงาน ต้องปฏิบัติงานตามตารางเวลาที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน ทั้งในภาคเช้า บ่ายและดึก ทำให้ไม่มีเวลา ในการเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ได้ อาจรับประทานตามความสะดวกและหาซื้อได้ง่าย อีกทั้งภาระรับผิดชอบทางครอบครัว อาจทำให้ประชากรต้องหารายได้เพิ่มเติม นอกจากเงินเดือน ยิ่งทำให้เลือกรับประทานอาหาร ตามความสะดวก รวดเร็ว และออกกำลังกายน้อยมาก จนทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ โรคอ้วนและอ้วนลงพุงขึ้น อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมาได้ ซึ่งตามความต้องการอาหารในวัยของประชากรนั้น อาหารประเภทเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ ถั่วต่างๆและนม เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี เป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอ ทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมสลาย ให้อยู่ในสภาพปกติ เป็นส่วนประกอบ ของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรค ให้พลังงานแก่ร่างกาย (โอวาท นิตินันท์ประภาส, 2549) เช่นเดียวกับข้อเสนอแนะของ สิริพันธุ์ จุลกรังคะ (2550) ที่เสนอแนะว่า ถึงแม้ว่า ในวัยนี้ร่างกายจะไม่เจริญเติบโตแล้ว แต่ร่างกายต้องการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ รวมถึงการซ่อมแซมเม็ดเลือดแดงและผิวหนัง ในวัยผู้ใหญ่ทั้งชายและหญิง ควรได้รับโปรตีน ประมาณวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่ง 1 ใน 3 ของโปรตีนนั้นและควรเป็น โปรตีนคุณภาพสมบูรณ์ ซึ่งได้จากเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ นอกจากนี้ประชากร ควรหมั่นดูแลน้ำหนักตัว ถือเป็นเรื่องบ่งชี้สำคัญ ที่บอกถึงภาวะสุขภาพว่าดี หรือไม่ดี ถ้าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ หรือผอม จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่ายและประสิทธิภาพการทำงานลดลงกว่าปกติ แต่หากน้ำหนักมากเกินไปเกินกว่าปกติ

หรืออ้วน จะเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิดได้ ดังนั้นควรชั่งน้ำหนักตัว อย่างน้อยเดือนละครั้ง หากพบว่าน้ำหนักตัวน้อย ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ให้มากขึ้น ถ้าน้ำหนักตัวมาก ควรลดการรับประทานอาหารลง โดยเฉพาะอาหารประเภทไขมัน น้ำตาล นอกจากนั้น ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อดูแลรักษาน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (คณะจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, 2546)

2. การออกกำลังกาย ประชากรส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ย อยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.59 และจากการศึกษาเพิ่มเติม (ภาคผนวก ซ)พบว่า การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับเพศ ภาวะสุขภาพจิตใจและการจัดการความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งประชากรที่มีการออกกำลังกาย ในระดับต้องปรับปรุงและสอดคล้องกับมีภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป 21 คนและมีการออกกำลังกาย ในระดับต้องปรับปรุงที่สอดคล้องกับการจัดการความเครียด ระดับต้องปรับปรุง 8 คน ทุกคนเป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่ อายุ 31-40 ปี มีรายได้ 20,001–30,000 บาท มีรายได้พิเศษจากการทำงานล่วงเวลา มีสถานภาพคู่อยู่ด้วยกัน โดยพยาบาลวิชาชีพทั้ง 21 คนนี้ เป็นผู้ที่ดัชนีสุขภาพ ภาวะโภชนาการขาด (ดัชนีสุขภาพ) 5 คน อ้วนลงพุง (วัดเส้นรอบเอว) 8 คน อาจเนื่องจากประชากรอยู่ในวัยทำงาน มีการปฏิบัติงานเป็นช่วงเวลา ได้แก่ ช่วงเช้า ช่วงบ่ายและช่วงดึก อีกทั้งมีภาระ ที่ต้องดูแลคนในครอบครัว ต้องหารายได้นอกจากเงินเดือน เพื่อให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว จึงอาจทำให้ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายได้ อาจทำให้เกิดความเครียดขึ้น ส่งผลต่อภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจตามมา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Jaffee L., Lutter J.M (2004) ศึกษาเรื่อง การออกกำลังกายและอุปสรรค ในการออกกำลังกาย ของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายในเกณฑ์พอใช้ ทั้งนี้การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์มากมาย ทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีผู้รวบรวมประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้หลายท่าน ซึ่งประโยชน์ต่อสุขภาพกาย จาก การออกกำลังกาย ที่มีผลต่อการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงดีขึ้น พลังดีขึ้น การทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว ในการเคลื่อนไหว การประสานงานกันของระบบกล้ามเนื้อดีขึ้นและยังเสริมสร้าง ดำรงไว้ซึ่ง ความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อ (สำนักสถิติแห่งชาติ, 2547) ซึ่งต่างจากการศึกษาของ อัจฉรี อ่อนแก้ว (2550) ศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรทางการแพทย์ ที่พบว่า

บุคลากรทางการแพทย์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต้องปรับปรุงและอายุ สถานภาพ การสมรส ระดับการศึกษา รายได้ คำนึงมวลกาย ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย อีกทั้งต่างจากการศึกษาของ ปรียาภรณ์ โกมุต (2548) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรีและการศึกษาของ รัชชนก ขุมทอง (2548) ศึกษา เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขที่พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส รายได้

3. การจัดการความเครียด ประชากรส่วนใหญ่มีการจัดการความเครียดอยู่โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22 และจากการศึกษาเพิ่มเติม (ภาคผนวก ซ) พบว่า การจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายและรายได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยมีประชากร ที่มีระดับการจัดการความเครียด อยู่ในระดับต้องปรับปรุงและสอดคล้องกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต้องปรับปรุง จำนวน 8 คน มีอายุอยู่ใน 41-50 ปี เป็นเพศหญิง ทั้งหมด มีรายได้จากเงินเดือน 20,001-30,000 บาท ทุกคนมีรายได้นอกจากเงินเดือน 5,001-10,000 บาท ทุกคนมีสถานภาพอยู่ด้วยกัน มีดัชนีสุขภาพกายผสม 4 คน และมีภาวะสุขภาพจิต ต่ำกว่าคนทั่วไป 7 คน ซึ่งการที่ประชากรมีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับพอใช้นั้น อาจเป็นไปได้ว่าการปฏิบัติหน้าที่ มีความซับซ้อนและยุ่งยาก จำเป็นที่จะต้องมีความกระตือรือร้น พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานอยู่ตลอดเวลา จนส่งผลให้ประชากร เกิดความเครียดเป็นอย่างมาก อีกทั้งมีภาระในการหารายได้ เพื่อดูแลครอบครัว ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ประชากรเกิดภาวะเครียด ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย จึงส่งผลต่อภาวะสุขภาพกายและจิตใจ ตามมาได้ เช่นเดียวกับ ชูทิศย์ ปานปรีชา (2546) จตุพร เพ็งชัย (2551) และกรมสุขภาพจิต (2548) ได้สรุปสาเหตุ ของการก่อให้เกิดความเครียด ในลักษณะที่คล้ายกันว่า สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด คือการทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น งานที่ต้องรับผิดชอบมาก ทำงานหลายหน้าที่หลายแห่ง หรือการไม่พึงพอใจงานที่ไม่มั่นคง แน่นนอน งานที่ต้องรับผิดชอบในระดับสูง งานที่ต้องรับผิดชอบด้านการวินิจฉัยสั่งการ วางแผนคุมโนโยบาย ควบคุมดูแลผู้ได้บังคับบัญชา เป็นจำนวนมาก มีปัญหาต้องแก้ไขอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปานรดา ปัญญาราษฎร์ (2549) ศึกษาเรื่อง การศึกษาความเครียด วิธีการจัดการความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในงานของพยาบาลวิชาชีพ

ที่พบว่า พยาบาลวิชาชีพ มีความคิดเห็นว่าลักษณะงาน ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคนและมาตรฐานวิชาชีพ ที่สูงการมุ่งเน้นความพึงพอใจของลูกค้า เป็นหลักอีกทั้งมีลักษณะงานที่ไม่ส่งเสริมการใช้บทบาท อิศระ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในงานและอุปสรรคต่อการทำงานให้สำเร็จมากที่สุด เช่นเดียวกับการศึกษาของ ทิพากร สายเพชร(2552) ศึกษาเรื่อง ความเครียดจากการทำงาน และภาวะสุขภาพ ของพยาบาลวิชาชีพ สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุขจังหวัด นครนายก พบว่า พยาบาลวิชาชีพมีความเครียด จากการทำงานสูง ร้อยละ 41.8 เช่นเดียวกับการศึกษาของ Wheeler, H.H. and Riding, R.J (2005) ศึกษาเรื่อง ความเครียดในงานพยาบาล กับสุขภาพกายที่พบว่า ผลของความเครียดในงานพยาบาล ทำให้เกิดอาการทางกาย หรือภาวะเจ็บป่วย มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น โดยเฉพาะกับเพื่อนร่วมงานและในที่สุดอาจทำให้พยาบาลบางคนที่มีความเครียด ระดับรุนแรงและเรื้อรังก็อาจฆ่าตัวตาย เช่นเดียวกับการศึกษาของ Ulla M., Eivor I.K.Kritz and I. Kriitina Bogren (2005) ศึกษาเรื่อง ความเครียด การจัดการ ความเครียดและภาวะสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับการทำงานเป็นผลัด ที่พบว่า พยาบาลวิชาชีพ มีระดับความเครียดและใช้เวลาในการจัดการความเครียดอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุงและมากกว่ากลุ่ม อื่นๆที่อยู่ในทีมสุขภาพ

4.ภาวะสุขภาพ

4.1 ภาวะสุขภาพกาย ประชากรส่วนใหญ่มีภาวะ โภชนาการสมส่วนเมื่อเทียบตาม เกณฑ์ดัชนีสุขภาพ ร้อยละ 60.87 ส่วนใหญ่มีเส้นรอบเอวไม่อ้วนลงพุงร้อยละ57.97 ซึ่งการที่ ประชากรมีภาวะ โภชนาการที่สมส่วนนั้น อาจส่งผลให้ประชากรไม่เกิดการเจ็บป่วยและสามารถ ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นเดียวกับการศึกษาของ ยุราภรณ์ จิตรเกื้อกุล(2549)ศึกษาเรื่อง ภาวะ โภชนาการและการบริโภครอาหารของพยาบาลวิชาชีพ ที่พบว่า พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาล เชียงใหม่ รามมีภาวะ โภชนาการปกติ 68.40 เช่นเดียวกับการศึกษาของศุภลักษณ์ ทองนุ่น(2552) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคและภาวะ โภชนาการ ของบุคลากร โรงพยาบาลกล้วยน้ำไท กรุงเทพมหานครที่พบว่า มีภาวะ โภชนาการปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.58 โดยแตกต่างจาก การศึกษาของ ศุภจิรา สืบสีสุข (2548) ศึกษาเรื่อง ภาวะ โภชนาการและแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ของพยาบาลวิชาชีพ ที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย โรงพยาบาลขอนแก่น ที่พบว่า ส่วนใหญ่พยาบาลวิชาชีพที่ศึกษา มีภาวะ โภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์และมีภาวะ โภชนาการเกิน

ตามลำดับ และจากการศึกษาเพิ่มเติม (ภาคผนวก ข) พบว่า ประชากรที่มีดัชนีสุขภาพท่วมและอ้วน รวมทั้งภาวะอ้วนลงพุงด้วย 14 คน และพบว่าภาวะโภชนาการ (ประเมินโดยดัชนีสุขภาพ) มีความสัมพันธ์กับอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 (ในจำนวนประชากร 14 คนนี้ เป็นเพศชาย 1 คน เพศหญิง 13 คน อายุอยู่ในช่วง 41-50 ปี มีเงินเดือน 20,001-30,000 บาท มีระดับการออกกำลังกายอยู่ในระดับต้องปรับปรุงเป็นส่วนใหญ่จาก 14 คน และมีภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ทั้ง 14 คน) อาจเนื่องจากประชากร มีลักษณะการปฏิบัติงานที่ไม่มีอิสระเรื่องเวลาทำงาน ต้องปฏิบัติงานตามตารางเวลา ที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน ทั้งในภาคเช้า บ่ายและดึก ทำให้ไม่มีเวลา ในการเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ได้ อาจรับประทานตามความสะดวกและหาซื้อได้ง่าย อีกทั้งการรับผิดชอบทางครอบครัว อาจทำให้ประชากร ต้องหารายได้เพิ่มเติม นอกจากเงินเดือน ยิ่งทำให้เลือกรับประทานอาหาร ตามความสะดวก รวดเร็ว และออกกำลังกายน้อยมาก จนทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการและอาจส่งผลเสีย ต่อภาวะสุขภาพจิตได้

4.2. ภาวะสุขภาพจิต ประชากรส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 65.22 และมีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปร้อยละ 17.39 จากการศึกษาเพิ่มเติม (ภาคผนวก ข) พบว่า ภาวะสุขภาพจิตกับรายได้จากเงินเดือน มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยพบว่า ประชากรที่มีภาวะสุขภาพจิต อยู่ในระดับต่ำกว่าคนทั่วไป และมีการจัดการ ความเครียดอยู่ในระดับต้องปรับปรุงเท่ากับ 8 คน (มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 4 คน อายุ 31-40 ปี 3 คน อายุ 20-30 ปี 1 คน เป็นเพศหญิงทุกคน มีรายได้จากเงินเดือน 20,001-30,000 บาท มีรายได้ นอกจากเงินเดือนทุกคน ส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่อยู่ด้วยกัน มีระดับการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต้องปรับปรุงทั้ง 8 คน) อาจเนื่องจากประชากรมีความเครียดจากภาระ หน้าที่ ความรับผิดชอบทั้งต่องานที่ปฏิบัติและครอบครัว หรือเรื่องส่วนตัว ซึ่งลักษณะงานที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคน และมาตรฐานวิชาชีพที่สูง การมุ่งเน้นความพึงพอใจ ของลูกค้าเป็นหลัก อีกทั้งมีลักษณะงาน ที่ไม่ส่งเสริมการใช้บทบาทอิสระ อาจเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ในงานและอุปสรรคต่อการทำงานให้สำเร็จ มากที่สุดและเป็นไปตามลักษณะ การปฏิบัติงาน ของพยาบาลวิชาชีพ ศิริินทร์ เมฆโหธา (2549) ที่มีลักษณะงานเป็นกะ ผลัดเวร ว่าเป็นการทำงานที่เวลาไม่คงที่ หรือมีความถี่ในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอน หรือมีการเปลี่ยนแปลง ช่วงเวลาในการทำงาน ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพและความปลอดภัย ที่เกิดได้จาก ลักษณะของ

ผู้ปฏิบัติงาน ระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ระบบงานมีการหมุนเวียนในรอบสัปดาห์ (ตั้งแต่ วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ หรือวันเสาร์ อาทิตย์) และวันพักผ่อนในรอบสัปดาห์ มีการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ ต้องคิดถึงระบบการหมุนเวียนว่า แบบไปข้างหน้า หรือย้อนหลัง การหมุนเวียน มีการเปลี่ยนกะที่เร็ว หรือช้า รวมทั้งการหยุด หรือเริ่มเข้าระบบการเข้ากะ ผลัดเวร ซึ่งการจัดที่ดี จะทำให้เกิดความผาสุก ของผู้ปฏิบัติงานได้ ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าประชากรส่วนใหญ่ มีภาวะ สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ ฉันทนา แรงสิงห์ (2550) ศึกษาเรื่อง ภาวะสุขภาพจิตและคุณภาพการนอนหลับ ของพยาบาลวิชาชีพ ใน โรงพยาบาลรัฐ เขต กรุงเทพมหานคร ที่พบว่า พยาบาลวิชาชีพ ใน โรงพยาบาลรัฐ เขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ มีภาวะสุขภาพจิต อยู่ในระดับเท่ากับบุคคลทั่วไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา

จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และภาวะสุขภาพ ให้แก่บุคลากร โดยเน้นบุคลากรที่มีภาวะสุขภาพกายและจิตใจที่อยู่ในระดับต้องปรับปรุง

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน โดยใช้โปรแกรม การปฏิบัติในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด