ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packages ของสถานประกอบการ

The impact of the epidemic situation of COVID-19 on health promotion and environmental hygiene with 10 Packages of the establishment.

กมลนิตย์ มาลัย
Kamolnit Malai

กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

2566

ชื่อวิจัย ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริม สุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packages ของสถานประกอบการ

ผู้เขียน นางสาวกมลนิตย์ มาลัย

ปีพ.ศ. 2566

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง “ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packages ในสถานประกอบการ” เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Google Form) การวิจัยครั้งนี้มีการประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและใช้สถิติในการวิเคราะห์ดังนี้ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์ความสมนัย (Correspondence Analysis: CA) และสถิติการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ โดยใช้วิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

โดยมีวัตถุประสงค์ 1.) เพื่อศึกษา สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการ ด้วย 10 Packages 2.) เพื่อศึกษา การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการด้วย 10 Packages 3.) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการด้วย 10 Packages ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 4.) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการทั่วประเทศไทย 5.) เพื่อวิเคราะห์ความสมนัยของตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษากับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการทั่วประเทศไทย 6.) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการทั่วประเทศไทย

โดยมีวัตถุประสงค์ภาพรวมเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยอาชีวอนามัย สภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน ส่งผลให้พนักงานในสถานประกอบการมีสุขภาพดี มีความสุขกาย สุขใจ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2,027 คน มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการทั่วประเทศโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 79.13 ด้านเจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมาก (X= 4.00, S.D. = 0.48) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก (X =4.11, S.D. = 0.55) เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับมาก (X= 4.05, S.D. = 0.42) การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง (X= 3.04, S.D. = 0.94) เกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ (หน่วยงาน/องค์กร) ในเรื่องการนำ 10 Packages ไปใช้ต่อกิจกรรมการส่งเสริมการมีหุ่นดี สุขภาพดี (Package 1) ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 719 คน คิดเป็นร้อยละ35.5 ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่านโดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 3.63, S.D. =0.46) ผลการการวิเคราะห์

เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X =3.98, S.D. = 0.64)

ผลการวิจัยสามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐาน สำหรับผู้บังคับบัญชาเพื่อนำไปใช้ในการวางแผนและดำเนินการการส่งเสริมสุขภาพหรือจัดโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานให้ดีขึ้นและเหมาะสมตามลำดับ และ สามารถนำไปออกแบบพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และใช้เป็นแนวทางในการวางแผนจัดทำโครงการเพื่อพัฒนาศักยภาพในด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคคลโดยทั่วไป

Research name: The impact of the epidemic situation of COVID-19 on the promotion of Health and environmental health with 10 Packages of the establishment

Author **:** Miss Kamolnit Malai

Year : 2023

ABSTRACT

The study "The impact of the COVID-19 epidemic on health promotion And Environmental health with 10 Packages in the Workplace" is survey research (Survey Research) using online questionnaires (Google Form). This research has data processing using a packaged program and statistical analysis as follows. Descriptive statistics were percentage, mean, and deviation. Inferential statistics include correlation analysis and multiple regression analysis statistics by using stepwise addition of independent variables with objectives 1.) to study the epidemic situation of COVID-19 affects the health and environmental health promotion of employees in the workplace with 10 Packages 2.) to study Promotion of health and environmental health of employees in the workplace with 10 Packages 3.) To study the relationship factors affecting the promotion of health and environmental health of the workplace with 10 Packages during the epidemic situation of COVID-19 4.) to study health promotion and environmental behaviors of employees in workplaces throughout Thailand 5.) to analyze the correlation of sex, age, domicile, body mass index, education level with Health promotion and environmental health of employees in enterprises across Thailand 6.) To study factors affecting health promotion and environmental health behaviours of employees in enterprises across Thailand.

The overall object is to promote occupational safety and health good working environment As a result, employees in the workplace are healthy, physically happy, happy and able to work efficiently.

The results of the research showed that all 2,027 samples had a moderate level of knowledge about health promotion behaviours and the environmental health of employees in the workplace nationwide. Representing 79.13 percent, the attitude towards health promotion was at a high level (X = 4.00, S.D. = 0.48), Stress management aspect was at a high level (X = 4.19, S.D. = 0.55. About self-efficacy was at a high level (X = 4.05, S.D. = 0.42). of action on health responsibility. were at moderate levels (X = 3.04, S.D. = 0.94). Regarding the impact of the COVID-19 epidemic on health promotion and environmental sanitation in the workplace. (Departments/Organizations) in the use of 10 Packages for activities to promote most of them were of the opinion that the most affected were 719 people, representing

35.5%. The impact of the COVID-19 epidemic on promoting your overall health and environmental health was at a high level (X= 3.63, S.D. =0.46).

The research results can be used as basic information. For supervisors to use in planning and implementing health promotion or organizing a program to change employee health behaviors to be better and appropriate, respectively, and can be used to design and develop health promotion behaviors. And used as a guideline for planning a project to develop the potential in terms of self-efficacy in relation to health promotion for people in general.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามการวิจัย	4
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย	4
1.4 สมมติฐานการวิจัย	4
1.5 ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย	5
1.6 ขอบเขตของการวิจัย	5
1.7 นิยามคำศัพท์เฉพาะ	8
1.8 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	10
1.9 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	11
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดและทฤษฎี เกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19	12
2.2 แนวคิด และทฤษฎี เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	12
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
3.1 วิธีการศึกษา	22
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	22
3.3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	23
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	24
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	30
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล	32
4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	34
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับเจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ	36
4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 6 ด้าน	37
4.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ	41

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์ การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานประกอบการ (หน่วยงาน/องค์กร) ในเรื่องการนำ 10 Packages ไปใช้ 45

4.7 วิเคราะห์ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่านค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) 50

4.8 การวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ 52

4.9 ทดสอบสมมติฐาน 55

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย 58

5.2 การอภิปรายผล 70

5.3 ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการวิจัย 75

5.4 ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป 75

บรรณานุกรม 76

ภาคผนวก

แบบสอบถาม 79

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลพื้นฐาน 32
ตารางที่ 4-2 จำนวนและร้อยละผู้ที่ตอบถูกของความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 34
ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ของเจตคติต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ 36
ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ 37
ตารางที่ 4-5 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการของพนักงานในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ 38
ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียดของพนักงาน ในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ 38
ตารางที่ 4-7 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัยของพนักงาน ในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ 39
ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติดของพนักงาน ในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ 39
ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพนักงาน ในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ 40
ตารางที่ 4-10 สรุปการรับรู้ความสามารถแห่งตนพิจารณาเป็นรายด้านค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การรับรู้ความสามารถแห่งตน พิจารณาเป็นรายด้าน 41
ตารางที่ 4-11 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพนักงาน ในสถานประกอบการ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการ กระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ 41
ตารางที่ 4-12 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถาน ประกอบการ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้ อุปสรรคของการ กระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ 42
ตารางที่ 4-13 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านโภชนาการของพนักงานในสถานประกอบ การ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรค ของการ กระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ 43

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 4-14 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของพนักงานในสถานประกอบการ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการ กระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพจำแนกตามรายข้อ 43

ตารางที่ 4-15 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านพัฒนาจิตวิญญาณของพนักงานในสถานประกอบการ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการ กระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพจำแนกตามรายข้อ 44

ตารางที่ 4-16 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการจัดการกับความเครียดของพนักงานในสถานประกอบการ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการ กระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพจำแนกตามรายข้อ 45

ตารางที่ 4-17 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ (หน่วยงาน/องค์กร) ในเรื่องการนำ 10 Packages ไปใช้ 45

ตารางที่ 4-18 สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสดใส ใจเป็นสุข(Package 2) 46

ตารางที่ 4-19 สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริมให้ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแลกัน (Package 3) 46

ตารางที่ 4-20 สถานประการมีกิจกรรมส่งเสริมการดูแลบุตร การให้นมบุตรและดูแลตนเองหลังคลอด(Package 4) 47

ตารางที่ 4-21 สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริมการวางแผนเตรียมเกษียณอย่างมีประสิทธิภาพ(สุขภาพดี มีเงินออม) (Package 5) 47

ตารางที่ 4-22 สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริม การป้องกันการเจ็บป่วยเกิดจากโรคออฟฟิศซินโดรม(การทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน) (Package 6) 48

ตารางที่ 4-23 สถานประกอบการของท่านใส่ใจส่งเสริมสุขภาพ แรงงานต่างชาติ(Package 7) 48

ตารางที่ 4-24 สถานประกอบการของท่านส่งเสริมกิจกรรมปลอดสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ (Package 8) 49

ตารางที่ 4-25 สถานประกอบการของท่านมีการส่งเสริมกิจกรรม โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ(Package 9) 49

ตารางที่ 4-26 สถานประกอบการของท่าน ปลอดภัย มีสิ่งแวดล้อมที่ดี (Package 10) 49

ตารางที่ 4-27 ภาพรวมท่านมีความเห็นว่าจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่านมากน้อยเพียงใด 50

ตารางที่ 4-28 วิเคราะห์ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่านค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) 50

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 4-29 การวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ 52
ตารางที่ 4-30 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย 52
ตารางที่ 4-31 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ 53
ตารางที่ 4-32 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 53
ตารางที่ 4-33 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านพัฒนาจิตวิญญาณ 54
ตารางที่ 4-34 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด 55
ตารางที่ 4-35 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษามีความสมนัยกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ 55
ตาราง 4-36 ผลการวิเคราะห์การสมนัยของตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษากับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการเป็นดังนี้ ผลการวิเคราะห์ความสมนัยของตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพรายด้าน 57
ตารางที่ 4-37 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง หุ่นดีสุขภาพดี 59
ตารางที่ 4-38 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง จิตสดใสใจเป็นสุข 59
ตารางที่ 4-39 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล 60
ตารางที่ 4-40 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง สุดยอดคุณแม่ 61
ตารางที่ 4-41 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวายืนยาว 62
ตารางที่ 4-42 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง พิชิตออฟฟิตซินโดม 63
ตารางที่ 4-43 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง สถานประกอบการก้าวไกลต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติ 63

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 4-44 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่ 64
ตารางที่ 4-45 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ 65
ตารางที่ 4-46 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง สถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดีมีสมดุลชีวิต 66

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
2.1 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์	19

บทที่ 1
บทนำ
ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packages ของสถานประกอบการ

1.ที่มาและความสำคัญของปัญหา

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) สร้างผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของประชาชนจำนวนมากโดยเฉพาะกลุ่มประชากรวัยทำงานวัย (15 – 59 ปี) ซึ่งเป็นวัยสำคัญในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีทั้ง 6 ยุทธศาสตร์ ทั้งด้านความมั่นคง ด้านการสร้าง ความสามารถในการแข่งขัน การพัฒนาสมรรถะทางเศรษฐกิจ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน การสร้างเสริมให้คนมีสุขภาวะที่ดี ด้านการสร้างโอกาสความเสมอภาค ความเท่าเทียมทางสังคมและการลดความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม ด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการ ภาคราชการแบบบูรณาการนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ประเทศไทยบรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” อีกทั้งยังเป็นกำลังสำคัญของประเทศในเชิงเศรษฐกิจ ซึ่งมีบทบาทเป็นทั้งผู้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ และมีบทบาทสำคัญในการดูแลเด็กและผู้สูงอายุ รวมถึงการพัฒนาครอบครัวสังคมและประเทศชาติ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรวัยทำงานทั้งทางด้านการศึกษาและด้านสุขภาพจะมีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เนื่องจากประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ในที่ทำงานไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และใช้ชีวิต 2 ใน 3 ของอายุในการทำงาน ซึ่งสถานที่ทำงานก็คือทุกที่ที่มีคนเข้าไปทำงาน ไม่ว่าจะเป็นโรงงานอุตสาหกรรม สถานที่ก่อสร้าง ปั๊มน้ำมัน ร้านเสริมสวย โรงแรม ร้านค้าร้านอาหาร คลินิก โรงพยาบาล สถานที่ราชการ สำนักงานต่างๆ หรือแม้แต่ในกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งมีสิ่งคุกคามแตกต่างกันไปตามประเภทของงานและสามารถส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานได้โดยอาจทำให้เกิดตั้งแต่ความผิดปกติเล็กน้อยไปจนถึงป่วยเป็นโรคจากการทำงานทั้งนี้อาการต่างๆ ของคนทำงานนอกจากจะเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีแล้ว สาเหตุอีกอย่างหนึ่งก็คือพฤติกรรมของคนทำงานเอง ดังนั้นการจัดสถานที่ทำงานให้มีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสม โดยมีการบริหารจัดการที่ดีทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อมการปฏิบัติ ตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องรวมถึงมีการดำเนินโครงการสร้างเสริมให้พนักงานมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจจึงเป็นเรื่องที่ควรให้การสนับสนุนเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหากสามารถทำให้คนทำงานควบคุมพฤติกรรมตนเอง และมีการจัดการให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องเหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพดีโดยเริ่มจากการปฏิบัติที่ถูกต้องภายในสถานประกอบกิจการจะทำให้เกิดการขยายผลต่อไปยังที่บ้านชุมชนและสังคมได้อย่างยั่งยืน เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและประหยัดที่สุด นอกจากนี้ยังทำให้คนทำงานมีความรู้สึกถึงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย ผลจากการวิจัยในหลายประเทศพบว่า โครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานเสริมสร้างสมดุลชีวิตคนทำงาน จะช่วยลดค่าใช้จ่ายที่สูญเสียไปกับการรักษาพยาบาล ลดจำนวนวันป่วย วันลา ลดอุบัติเหตุรวมทั้งลดอัตราการเปลี่ยนงานได้ดีด้วย ดังนั้นการจัดสถานที่ทำงานให้เหมาะสม โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการทำงานและส่งเสริมสุขภาพของคนทำงานให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นย่อมส่งผลให้บุคลากรมีความสุขในการ ข้อมูลสุขภาพ Health Data Center

(HDC) กระทรวงสาธารณสุข ปี 2563 พบว่า ประชากรวัยทำงาน ภาวะอ้วน ร้อยละ 46.82 โดยแบ่งออก 3 กลุ่ม คือกลุ่มน้ำหนักเกิน (BMI 23 – 24.9 kg/m^2) ร้อยละ 20.75 กลุ่มอ้วน (BMI 25 – 29.9 kg/m^2) ร้อยละ 20.11 และกลุ่มอ้วนรุนแรง (BMI 30 – 150 kg/m^2) ร้อยละ 5.96 มีเพียงร้อยละ 48.60 ที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ (BMI 18.5 – 22.9 kg/m^2) ส่วนอีกร้อยละ 4.77 อยู่ในเกณฑ์อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม (BMI น้อยกว่า 18.5 kg/m^2) และจากผลสำรวจสถานการณ์สุขภาพกลุ่มวัยทำงานจากแหล่งที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีภาวะอ้วน ร้อยละ 37.5 กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอตามคำแนะนำ ร้อยละ 74.1 มีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอ ร้อยละ 57.4 สูบบุหรี่ร้อยละ 19.5 ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 38.9 ปัญหาสุขภาพช่องปาก ที่พบในคนวัยทำงานพบว่าร้อยละ 91.8 เกิดโรคฟันผุ พบเหงือกอักเสบร้อยละ 62.4 และเป็นโรคปริทันต์ ร้อยละ 25.9 ซึ่งส่วนมากเป็นผลมาจากการทำงานตลอดทั้งวัน ส่งผลให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้าจึงทำให้มองข้ามการใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้ง ๆ ที่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ง่ายๆ ไม่ว่าจะเป็นการเริ่มต้นจากการรับประทานอาหารให้เหมาะสม และเพิ่มกิจกรรมทางกายในระหว่างวันให้มากขึ้น

กระบวนการส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถจัดการปัญหาสุขภาพและควบคุมให้เกิดการมีสุขภาพดี และรวมถึงการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี จึงนับว่าเป็นกระบวนการสำคัญที่จะทำให้ระดับปัจเจกบุคคล หรือกลุ่มบุคคลมีสุขภาวะดีทั้งร่างกายจิตใจ และสังคม ซึ่งได้บูรณาการแนวคิดด้านพฤติกรรมสุขภาพ จิตวิทยา สุขศึกษา สังคม และศาสตร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ตั้งแต่การกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ กลวิธีกิจกรรม จนถึงการประเมินผล

องค์การอนามัยโลก (WHO , 1986) ได้เสนอแนะกิจกรรมเพื่อการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพ (health promotion action) ไว้ 5 ประการ คือ 1) การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Build Healthy Public Policy) 2) การสร้างสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อสุขภาพ (Create Supportive Environment) 3)การเพิ่มความสามารถชุมชน (Strengthen Community Action) 4) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop Personal Skills) และ 5)การปรับระบบบริการสุขภาพ (Reorient Health Services) โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมปัจจัยที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมสุขภาพ ด้านสังคมสิ่งแวดล้อมของบุคคล โดยการสร้างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมต่อการแสดงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลและชุมชน และประการสำคัญ คือ มุ่งเน้นควบคุมปัจจัยเสี่ยงของบุคคลและประชากรทุกเพศและทุกกลุ่มวัย

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่าพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งจะนำไปสู่ความปกติสุขในชีวิต โดยทุกคนสามารถกระทำบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุผลนี้เพนเดอร์ (Pender, 1996) จึงสร้างกรอบแนวคิดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพขึ้น โดยเชื่อว่าพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นนิสัยและแบบแผนดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถบ่งบอกถึงความสามารถของบุคคลในการคงไว้หรือยกระดับของภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพมีทั้งหมด 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการทั้งที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สายการปฏิบัติงาน เป็นต้น หรืออาจจะมีปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความรู้

เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการกระท า และอิทธิพลด้านสถานการณ์ เป็นต้น

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ได้รับความร่วมมือจากสำนักและกองต่าง ๆ ของกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต และสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงาน กระทรวงอุตสาหกรรม และเครือข่ายภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณ จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตในสถานประกอบการด้วย 10 Packages ปลอดภัยดี งานดี มีความสุข ซึ่งเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้สถานประกอบการนำไปใช้ออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้วัยทำงานตามสภาพปัญหา ทางสุขภาพในแต่ละมิติ และความต้องการโดยมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพเพื่อให้ วัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี และเป็นการเตรียมพร้อมผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในอนาคต ทั้งนี้ชุดความรู้สุขภาพ10 Packages ประกอบด้วย ชุดที่ 1 หุ่นดี สุขภาพดี (Smart and Healthy Worker) ชุดที่ 2 จิตสดใส ใจเป็นสุข (Happy Working with Life Balance) ชุดที่ 3 ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล (Smart and Healthy family) ชุดที่ 4 สุดยอดคุณแม่ (Smart Mom) ชุดที่ 5 เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่าพาชีวายืนยาว (Preretirement and Longevity Planning) ชุดที่ 6 พิชิตออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome Management) ชุดที่ 7 สถานประกอบการจะก้าวไกล ต้องใส่ใจสุขภาพแรงงานต่างชาติ (Happy and Healthy Foreigner Worker) ชุดที่ 8 สถานประกอบการดี ชีวีสดใสไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่ (Tobacco and Alcohol Free Living) ชุดที่ 9 โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (Healthy Canteen) และชุดที่ 10 สถานประกอบการปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต (Safety and Good Environmental Workplace and Happy for Life)

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความปลอดภัยอาชีวอนามัย สภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน ส่งผลให้พนักงานในสถานประกอบการมีสุขภาพดี มีความสุขกาย สุขใจ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การศึกษาผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการด้วย 10 Packages รวมไปถึงการศึกษาข้อคิดเห็นของประชาชนวัยทำงานในสถานประกอบการเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค และอนามัยสิ่งแวดล้อม โดยเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามออนไลน์ กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชากรวัยทำงานอายุ 15 ปีขึ้นไปและเป็นพนักงานในสถานประกอบการที่เคยดำเนินการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packagesทั่วประเทศไทย ประสานการดำเนินงานผ่านหน่วยงานภาคีเครือข่ายระดับพื้นที่ ได้แก่ ศูนย์อนามัยที่ 1- 12 สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง และสำนักงานสาธารณสุขทุกจังหวัดทั่วประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มาปรับปรุงและใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบาย มาตรการช่วยเหลือเพิ่มเติมด้านการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการด้วย 10 Packages ต่อไป

2.คำถามวิจัย

2.1 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการทั่วประเทศไทยในสถานการการแพร่ระบาดโควิด-19 เป็นอย่างไรและอยู่ในระดับใด

2.2 ตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา มีความสมนัยกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการหรือไม่อย่างไร

2.3 สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้วย 10 Packagesของพนักงานในสถานประกอบกาหรือไม่อย่างไร

3.วัตถุประสงค์การวิจัย

3.1.เพื่อศึกษาตัวแปรต้น : สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการ ด้วย 10 Packages

3.2.เพื่อศึกษาตัวแปรตาม : การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการ ด้วย 10 Packages

3.3.เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ ของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม : ปัจจัยที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการด้วย 10 Packages ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

3.4 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการทั่วประเทศไทย

3.5 เพื่อวิเคราะห์ความสมนัยของตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษากับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการทั่วประเทศไทย

3.6 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการทั่วประเทศไทย

4. สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษามีความสมนัยกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ กรารับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ และอิทธิพลด้านสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ

สมมติฐานที่ 3 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง หุ่นดีสุขภาพดี

สมมติฐานที่ 4 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง จิตสดใสใจเป็นสุข

สมมติฐานที่ 5 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล

สมมติฐานที่ 6 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สุดยอดคุณแม่

สมมติฐานที่ 7 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวายืนยาว

สมมติฐานที่ 8 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง พิชิตออฟฟิตซินโดม

สมมติฐานที่ 9 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการก้าวไกลต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติ

สมมติฐานที่ 10 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์บุหรี่

สมมติฐานที่ 11 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่องโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

สมมติฐานที่ 12 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดีมีสมดุลชีวิต

5.ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

5.1. ทำให้ทราบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ

5.2. ทำให้ทราบความสมนัยของตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษากับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ

5.3. ทำให้ทราบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ

5.4. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้งในภาวะปกติและภาวะวิกฤตของสถานประกอบการให้เหมาะสมต่อไป

6.ขอบเขตการวิจัย

6.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการด้วย 10 Packages ศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ ศึกษาตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา มีความสมนัยกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ และปัจจัยส่วนบุคคลความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ และอิทธิพลด้านสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ

6.2 ขอบเขตด้านพื้นที่ สถานประกอบการที่เคยดำเนินการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packages ตั้งแต่ขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ ทั่วประเทศไทย

6.3 ขอบเขตประชากรศึกษา ได้แก่ ประชากรวัยแรงงาน (อายุ 15 -59 ปี) อ่านออกเขียนภาษาไทยได้รู้จัก 10 Packages และต้องเป็นผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการที่เคยดำเนินการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packages หรือรู้จัก10 Packages ตั้งแต่สถานประกอบการขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ ทั่วประเทศ จำนวน 400 คน

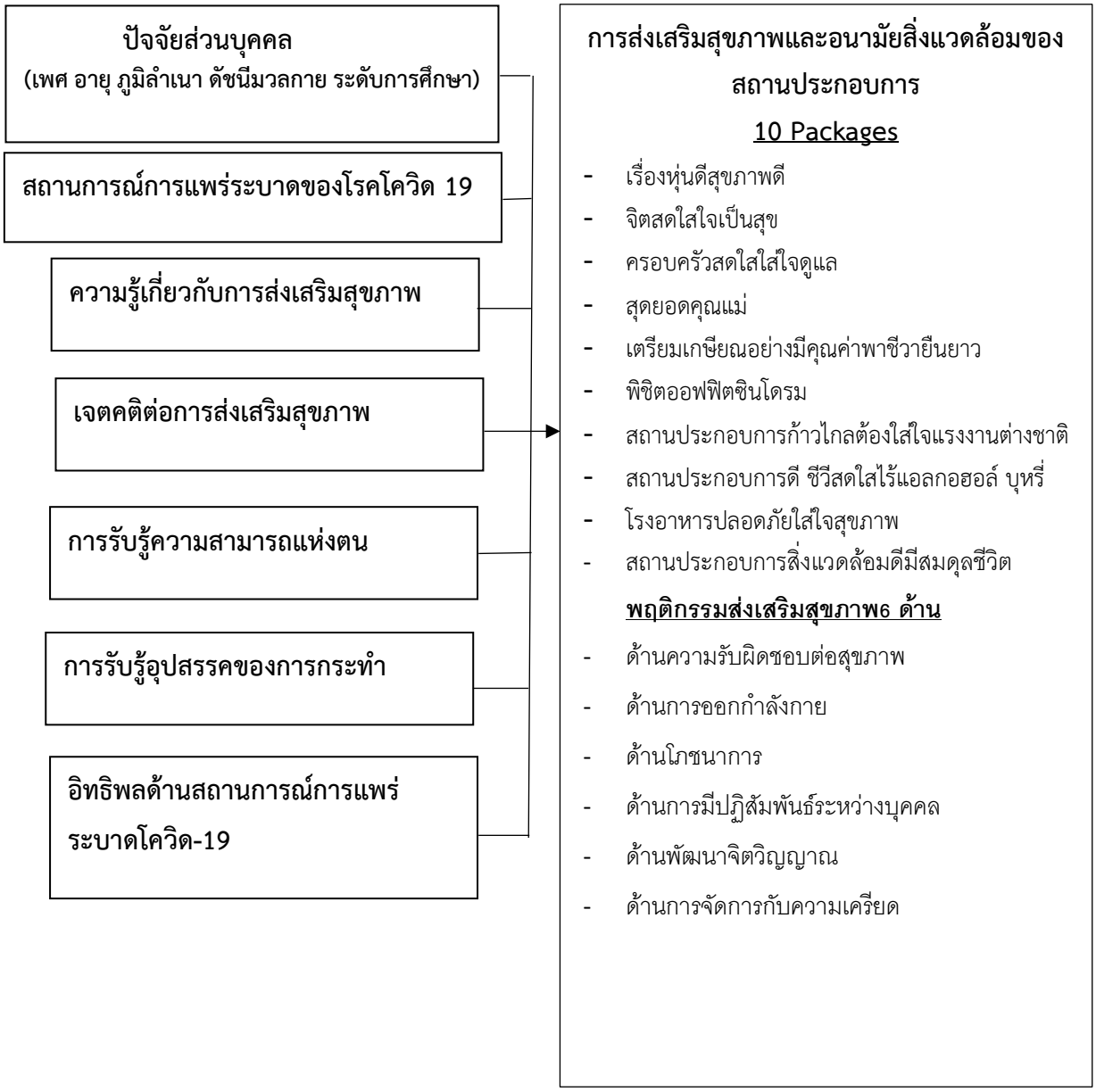
6.4 ตัวแปรที่ศึกษา ศึกษาความสมนัยและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง โดยประยุกต์ตามแนวคิดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์และคณะ (Pender, Murdaugh, & Persons, 2002)ตัวอย่างของประชากร การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างของ Krejci and Morgan (Krejci and Morgan, 1970) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling)

ประกอบด้วยตัวแปร 2 กลุ่ม ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น (independent variables) สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย) ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ และอิทธิพลด้านสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19

ตัวแปรตาม (dependent variables) การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการด้วย 10 Packages และ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ 6 ด้าน(ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ ด้านการจัดการกับความเครียด)

6.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย สรุปภาพความสัมพันธ์ได้ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

6.6 ขอบเขตระยะเวลา ดำเนินการในช่วงเดือน มีนาคม 2565 - มีนาคม 2566

7. นิยามศัพท์เฉพาะ

7.1. ผลกระทบ หมายถึง สาเหตุหรือองค์ประกอบต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการ

7.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของพนักงานในสถานประกอบการมีดังต่อไปนี้

- เพศ หมายถึง สถานภาพที่ได้รับมาแต่กำเนิด แบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง
- อายุ หมายถึง อายุปัจจุบันโดยการนับและระบุเป็นจำนวนเต็มของปี
- ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็นต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี
- ภูมิลำเนา หมายถึง ภูมิลำเนาสถานที่ตั้งของสถานประกอบการของผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็น

ภาคเหนือ	ภาคตะออก
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคกลาง
ภาคตะวันตก	ภาคใต้

- ดัชนีมวลกาย(Body Mass Index, BMI) หมายถึง ค่ามาตรฐานที่ใช้ในการประเมินภาวะอ้วน ผอมในผู้ใหญ่ โดยคำนวณจากน้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) และวัดส่วนสูง (หน่วยเป็นเมตร) และนำมาคำนวณตามสูตร ดังนี้ (Garrow,1988)

ค่าดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม/(ส่วนสูงเป็นเมตร)2

นำผลมาเทียบเกณฑ์ (กรมอนามัย,2563) ได้ดังนี้

ภาวะ	**ดัชนีมวลกาย**
อ้วน ระดับ 2	30.3-39.0
อ้วน ระดับ 1	25.0-29.9
ปกติ	18.5-24.9
ผอม	น้อยกว่า 18.5

-ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ตอบแบบสอบถามแบ่งเป็นต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี

7.12 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ

7.13 เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อ และความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ

7.14. การรับรู้ความสามารถแห่งตน หมายถึง การประเมินความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้สำเร็จตามเป้าหมายหรือความคาดหวังในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกก าลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด

7.15 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อปัจจัยที่เป็นอุปสรรคที่ขัดขวางการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิดด้านข้อจำกัดของเวลาที่จะปฏิบัติ ความไม่สะดวก ความยุ่งยาก การไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติพฤติกรรม ความขาดแคลน ความคุ้นเคย หรือเคยชินกับพฤติกรรมเดิม ๆ ของพนักงานในสถานประกอบการประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด

7.16 อิทธิพลด้านสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 หมายถึง การรับรู้สถานการณ์หรือบริบทต่าง ๆ ที่มีเหตุการณ์วิกฤตเกิดขึ้น ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปแล้วแต่สถานการณ์สนับสนุน/ยับยั้งการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานสถานประกอบการ

7.2. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ระดับการกระทำที่ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันของพนักงานในสถานประกอบการ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีเกิดความสุขปราศจากโรค อีกทั้งเป็นการกระทำเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ เป็นพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเองในทางบวกประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด

7.2.1 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติในการดูแลสุขอนามัยของตนเอง หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด ของมึนเมา เพื่อส่งเสริมให้ตนเองปลอดภัยจากสิ่งต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีการตรวจสุขภาพประจำปี สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อมีอาการผิดปกติสามารถขอรับคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากแพทย์หรือพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ทางสาธารณสุขได้

7.2.2 ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับแบบแผนการออกกำลังกาย ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย กิจกรรมด้านร่างกายอื่นๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ยังรวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการพักผ่อนด้วย

7.2.3 ด้านโภชนาการ หมายถึง การรับประทานอาหารรสหวาน เค็ม มัน การรับประทานผักและผลไม้ การดูวันหมดอายุ อ่านฉลากโภชนาการ และการเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกหลักอนามัย เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

7.2.4 ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การมีกิจกรรมร่วมกัน สามารถพบปะพูดคุยเรื่องการดูแลสุขภาพกับเพื่อน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

7.2.5 ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ หมายถึง การจัดการกับข้อขัดแย้งและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดี มีความพึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน ดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถือและมีความสุขกับการดำเนินชีวิต

7.2.6 ด้านการจัดการกับความเครียด หมายถึง การจัดการกับปัญหาเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายและจิตใจเพื่อลดความตึงเครียด

7.3. พนักงานที่ปฏิบัติงานในสถานประกอบการหมายถึง พนักงานที่ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ ขนาดเล็ก กลาง ใหญ่และรู้จัก เรื่องการส่งเสริมสุขภาพด้วย 10 Packages

7.4. การวิเคราะห์การสมนัย (Correspondence Analysis : CA) หมายถึง เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลที่ช่วยอธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีลักษณะของข้อมูลที่อยู่ในระดับนามบัญญัติ (Norminal Data) คือ เป็นระดับที่ใช้จำแนกความแตกต่างของสิ่งที่ต้องการวัดออกเป็นกลุ่ม ๆ โดยใช้ตัวเลข สองตัวแปรในตารางการณ์จรสองทาง (Two-Way Contingency) และเป็นเทคนิคที่ช่วยลดจำนวนมิติ (Dimension) ของตัวแปรให้น้อยลง นอกจากนี้ CA ยังช่วยอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างระดับต่างๆ ของตัวแปรกลุ่มสองตัวแปรและอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างระดับต่างภายในแต่ละตัวแปรในรูปของแผนภาพสมนัย (Correspondence Map) ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถตีความความสัมพันธ์ได้ง่ายผ่านระยะทางระหว่างจุด กล่าวคือ หากจุด (ซึ่งเป็นตัวแทนระดับย่อย) ที่อยู่ใกล้กันแสดงว่ามีความสอดคล้องหรือสัมพันธ์กันมากกว่าจุดที่อยู่ห่างกัน

การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มความสามารถในการดูแล พัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ทั้งกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ อยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

7.5 ประชากรวัยทำงาน หมายถึง คนที่มีอายุตั้งแต่ 15-59 ปีเต็ม

7.6 สถานประกอบการ หมายถึง สถานที่หรือบางส่วนของสถานที่ที่มีที่ตั้งที่แน่นอนและมีการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจไม่ว่ากิจกรรมนั้นจะดำเนินงานโดยบุคคลที่เป็นเจ้าของหรือควบคุมกิจการโดยนิติบุคคล และได้รับการจดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย โดยไม่ครอบคลุมถึงสำนักงานสถานที่ทำงานของรัฐ โรงพยาบาลภาครัฐและเอกชน โรงเรียน ซึ่งมีขนาดตั้งแต่ขาดเล็ก (มีคนทำงาน 1 – 50 คน) ขนาดกลาง (มีคนทำงาน 51 – 200 คน) ไปจนถึงสถานประกอบการขนาดใหญ่ (มีคนทำงาน จำนวน 201 คนขึ้นไป)

7.7 การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม หมายถึง กระบวนการสร้างเสริม สนับสนุนด้านสุขภาพโดยให้บุคคลมีการปฏิบัติและการพัฒนาสุขภาพ ตลอดจนจัดการสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

7.8 อนามัยสิ่งแวดล้อม หมายถึง การ ควบคุมองค์ประกอบทั้งหมดของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของมนุษย์ ซึ่งเป็นอันตรายหรืออาจเป็น อันตรายต่อการดำรงชีวิตอันเป็นปกติสุขทางกาย จิตใจและสังคมของคน

8. นิยายศัพท์ปฏิบัติการ

8.1 ชุดความรู้สุขภาพ 10 Packages ประกอบด้วย

Package 1 หุ่นดี สุขภาพดี โดยการตรวจสุขภาพประจำปีจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและนำการผลตรวจสุขภาพมาจัดกลุ่มว่าอยู่ใน กลุ่มสุขภาพดี กลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงจากการเกิดโรคเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ โรคอ้วนดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีเมนูชูสุภาพ ติดป้ายคำเตือนต่าง ๆ โรงอาหารปลอดภัยเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน มีการให้คำแนะนำปัญหาและมีบอร์ดให้ความรู้ภายในโรงอาหาร กีฬาสี กีฬาภายใน และการยืดเส้นก่อนเริ่มทำงาน

Package 2 จิตแจ่มใส ใจเป็นสุข มีประเมินสุขภาพจิตความเครียดของบุคลากรปีละ 1-2 ครั้ง ให้คำแนะนำและมีการจัดกิจกรรมสันทนาการภายในองค์กร

Package 3 ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล มีพยาบาลให้ความรู้ก่อนที่จะมีบุตร คำแนะนำการฝากครรภ์ และดำเนินการติดตามในส่วนของการไปฝากครรภ์ระยะนัดของแพทย์และในห้องพยาบาลมี e-book ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม

Package 4 สุดยอดคุณแม่ มีนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดพื้นที่ให้คุณแม่ได้บีบน้ำนมเก็บไว้ระหว่างวัน จัดมีตู้เย็นไว้แช่น้ำนมที่บีบได้ในระหว่างวันให้พนักงาน มีบอร์ดให้ความรู้อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

Package 5 เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวายืนยาว สถาบันพัฒนาแรงงานจังหวัดอบรมให้ความรู้แก่พนักงานในส่วนของเรื่องอาชีพ และส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย

Package 6 พิชิตออฟฟิศซินโดรม ผู้ว่าราชการจังหวัดรณรงค์ออกกำลังกายเพื่อป้องกันออฟฟิศซินโดรมทำสื่อเผยแพร่มีการฝึกการบริหารร่างกาย การขยับระหว่างวัน การแข่งเต้นแอโรบิคและมีการจัดห้องทำงานให้มีแสงสว่างเพียงพอ

Package 7 สถานประกอบการก้าวไกล ต้องใส่ใจสุขภาพแรงงานต่างชาติ โดยบริษัทมีการอบรมให้ความรู้ก่อนเริ่มงาน ทบทวนความรู้และตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

Package 8 สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่ มีการร่วมมือกับทางสาธารณสุขจังหวัดและ สสส. เป็นต้นแบบในการดำเนินการลด ละ เลิกการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ในสถานประกอบ

Package 9 โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ ทางบริษัทมีการดำเนินการอาหารปลอดภัยอย่างต่อเนื่องด้วยความร่วมมือจากโรงพยาบาล และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ มาตรวจประเมินเป็นประจำทุกปี

Package 10 สถานประกอบการปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต บริษัทมีการดำเนินการตามมาตรฐาน ISO 1401 ISO 9001 มีการจัดสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ และกิจกรรม CSRโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความปลอดภัยอาชีวอนามัย สภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน ส่งผลให้พนักงานในสถานประกอบการมีสุขภาพดี มีความสุขกาย สุขใจ และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8.2 ประชากรวัยทำงาน คือ คนที่มีอายุตั้งแต่ 15-59 ปีเต็ม

8.3 การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม หมายถึง กระบวนการสร้างเสริม สนับสนุนด้านสุขภาพโดยให้บุคคลมีการปฏิบัติและการพัฒนาสุขภาพ ตลอดจนจัดการสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

9. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

9.1 ทราบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของคนวัยทำงานในสถานประกอบการ

9.2 ทราบแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานให้กับสถานประกอบการ

9.3 ทราบแนวทางการส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานในภาวะวิกฤติซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในโอกาสต่อไป

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง : ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packages ของสถานประกอบการ ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ รวบรวมแนว ความคิด ทฤษฎี เอกสาร และผลงานการศึกษาที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางการศึกษา ดังนี้

2. แนวคิด และทฤษฎีจากเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและทฤษฎี เกี่ยวกับ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

โรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 (โควิด-19) เป็นโรคอุบัติใหม่ พบครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่นประเทศจีน โดยมีรายงานครั้งแรกในเดือนธันวาคม ค.ศ.2019 เชื้อโคโรนาไวรัสเป็นเชื้อไวรัสใหญ่ที่ก่อโรคทั้งในมนุษย์และสัตว์ โคโรนาไวรัสหลายสายพันธุ์ก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ได้แพร่อย่างรวดเร็ว และกว้างขวางไปหลายประเทศทั่วโลกซึ่งมีผู้ติดเชื้อ และเสียชีวิตเป็นจำนวนมากองค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การระบาดของโรคโควิด 19 เป็นการระบาดใหญ่ (Pandemic) ประเทศไทยมีความเสี่ยงที่จะเกิดการติดต่อของโรคโควิด 19 ที่มากับผู้เดินทางซึ่งมาจากกลุ่มประเทศที่มีพรมแดนติดกับประเทศไทยหรือประเทศที่มีพรมแดนติดกับกลุ่มประเทศดังกล่าวซึ่งมีสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 (ราชกิจจานุเบกษา, 2563)การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด -19) ส่งผลต่อเศรษฐกิจสังคม และวัฒนธรรมของโลกมีผลโดยตรงต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของมนุษยชาติหรือคำว่า New Normal โดยการแพร่ระบาดได้เริ่มขึ้นในปลายเดือนมกราคม 2563 ในประเทศจีน และแพร่ระบาดไปยังหลายพื้นที่หลายประเทศทั่วโลกส่งผลให้แต่ละประเทศประกาศมาตรการต่างๆ เพื่อควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาดรวมทั้งประเทศไทยด้วย สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อภาพรวมเศรษฐกิจโลก และเศรษฐกิจไทยอย่างรุนแรง (สำนักงานส่งเสริมสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2563) COVID-19 หรือ ไวรัสโคโรน่า ส่งผลกระทบอย่างชัดเจนให้กับเศรษฐกิจของประเทศไทยผู้ได้รับผลกระทบในวงกว้าง โดยเฉพาะธุรกิจรายย่อยทั้งร้านอาหาร และร้านค้าปลีก การปรับตัวของผู้ประกอบการต่อสถานการณ์เป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะแผนการดำเนินงานระยะสั้นเมื่อสถานการณ์มาถึงโอกาสของธุรกิจรายย่อยยังคงมีอยู่ แต่ก็ได้เปลี่ยน หรือเพิ่มวิธีการในการจัดจำหน่าย และคัดเลือกสินค้าให้ตรงกับความต้องการของตลาด (ณัชชา เจริญศรี, 2020) ด้านประกอบการต้องมีการปรับตัว และรูปแบบการดำเนินธุรกิจที่เปลี่ยนไป เพื่อให้สามารถรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และได้ประโยชน์จากโอกาสทางการตลาดใหม่ ๆ จากสถานการณ์ปรับตัวได้ จะสามารถอยู่รอดและอยู่ได้ในระยาวเมื่อสถานการณ์โควิด-19 จบลง (สำนักงานส่งเสริมสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2563)

2.2 แนวคิด และทฤษฎี เกี่ยวกับ การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม

2.2.1 แนวคิดและทฤษฎีเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

1**) ความหมายของสุขภาพ (Health)** คำว่าสุขภาพ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Health ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภายาเยอรมันว่า Health ซึ่งมีความหมาย 3 ประการ คือ ความปลอดภัย (Safe) ไม่มีโรค (Sound) และทั้งหมดโดยรวม (Whole) เพนเดอร์ (Pender, 1987, 2011) ได้กล่าวถึง

ความหมายของคำว่าสุขภาพ 3 ลักษณะ คือ 1) สุขภาพ เป็นความปกติ ความสมดุล และความมั่นคงของร่างกาย 2) สุขภาพเป็นความสำเร็จของการพัฒนาสุขภาพ จากระดับหนึ่งไปอีกระดับหนึ่งที่สูงขึ้น และ 3) การให้ความหมายซึ่งมองทั้งสองแง่ข้างต้น กล่าวคือสุขภาพ เป็นความสมดุลของร่างกายและเป็นการพัฒนาสุขภาพจากระดับหนึ่งไปสู่อีกระดับหนึ่ง Shirreffs (1982) ให้คำนิยาม "สุขภาพ" หมายถึง คุณภาพชีวิตที่ประกอบด้วยสังคม สุขภาพจิต และชีววิทยา เกิดขึ้นในระดับบุคคล รวมทั้งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวจากสิ่งแวดล้อม และครอบคลุมถึงจิตวิญญาณ หรือเรียกว่า "การมีสุขภาพดีแบบองค์รวม" ซึ่งการมีสุขภาพดีนั้นได้จำแนกออกดังนี้

1. สุขภาพกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

2. สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายดีด้วย ดังที่ John Lock ได้กล่าวไว้ว่า "A Sound mind is in a sound body" คือ "จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์"

3. สุขภาพสังคม (Social Health) หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่น หรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

4. สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

นอกจากนั้น สุขภาพ ตามแนวความคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization-WHO, 1989) หมายความว่า สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลทั้งทาง กาย จิตใจ สังคม และทางจิตวิญญาณ โดยคำว่า "สุขภาวะ" คือ ความสุขและคุณค่าของชีวิต ได้แก่ การมีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย ไม่พิการ สติปัญญาดี เบิกบาน ร่าเริงแจ่มใสซึ่งก็คือภาวะของการอยู่เย็นเป็นสุข Health is complete physical mental social and spiritual well-being สุขภาพ = สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังพิการ มีเศษฐกิจหรือปัจจัยเพียงพอ ไม่มีอุปัทวันตราย มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ในที่นี้ หมายถึงทางกายภาพด้วย

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริง คล่องแคล่วไม่ติดขัด มีความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีปัญญารวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาวะทางจิตใจที่สมบูรณ์ไม่ได้

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง มีการอยู่รวมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภารดรภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง (Spiritual well-being) สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อกระทำความดี หรือสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า

องค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อ ค.ศ. 1948 ไว้ดังนี้ "สุขภาพ " หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น ต่อมาในที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า "Spiritual well-being" หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไปในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงสุขภาพในปัจจุบันจะต้องครอบคลุมสิ่งที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. ภาวะทั่วไปของร่างกายและจิตใจจะต้องแข็งแรงสมบูรณ์
2. มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ
3. จะต้องปราศจากโรคหรือความทุพพลภาพ
4. จะต้องเป็นผู้ที่สามารถดำรงตนและปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในสังคมได้เป็นปกติสุขมุมมองเรื่องสุขภาพในประเทศไทยมีความครอบคลุมทั้ง 4 มิติตามธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552 กำหนดความหมายของ "สุขภาพ" ไว้ว่า "ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล" และให้ความหมายของคำว่า "ปัญญา" ว่าคือ "ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเนื้อเผื่อแผ่" ซึ่ง ประเวศ วะสี (2544) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาวะ 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคม ปัญญา เชื่อมโยงกันแบบบูรณาการประกอบด้วย

(1) กาย ได้แก่ ความแข็งแรง ปลอดสารพิษ ปลอดภัยมีปัจจัยสี่

(2) จิต ได้แก่ ความดี ความงาม ความสงบ ความมีสติ

(3) สังคม ได้แก่ สังคมสัมพันธ์ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม และสังคมสันติ และ

(4) ปัญญา ได้แก่ รู้รอบ รู้เท่าทัน ทำเป็น อยู่ร่วมกันเป็น บรรลุอิสรภาพ

สรุปคำว่า สุขภาพ มาจากคำว่า สุข กับคำว่า ภาวะ ก็คือ ภาวะที่เรามีความสุข นั่นหมายถึงต้องมีสมรรถภาพร่างกายที่ดี มีจิตใจแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน อยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดีไม่เจ็บป่วย ไม่มีโรคประจำตัวหรือถ้ามีก็สามารถควบคุมได้ สมรรถภาพร่างกายที่ดีหมายถึง ปอดและหัวใจแข็งแรง (Cardiovascular) กล้ามเนื้อแข็งแรง (Strength) มีความอดทนหรือทนทาน (Endurance) ร่างกายมีความอ่อนตัว (Flexibility) และรูปร่างดี น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ (Normal Weight)

ดังนั้นคำว่า "สุขภาพ" คือ ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต จิตวิญญาณ และทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ซึ่งมิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น ยังรวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ การปรับตัวให้อยู่ในสังคมร่วมกับคนอื่นได้เป็นอย่างดี และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง

2) ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

องค์การอนามัยโลกการส่งเสริมสุขภาพ (1986) ได้ให้ความหมาย “การส่งเสริมสุขภาพ” หมายถึง กระบวนการในการเพิ่มความสามารถให้บุคคลเพื่อให้สามารถควบคุมและยกระดับสุขภาพเพื่อไปสู่ความสมบูรณ์ทั้ง ร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา บุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้อง สามารถที่จะกำหนดแรงจูงใจและสามารถที่จะบรรลุควาต้องการและความคาดหวังของตนเองได้ สามารถที่จะปรับตัวหรือตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม

CEA Winslow (1920) หมายถึง การจัดชุมชนเพื่อการให้การศึกษาแก่เอกบุคคลในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคล และการพัฒนาเครื่องมือต่างๆ ในสังคม เพื่อให้บุคคลทุกคนมีมาตรฐานการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมที่จะคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีหรือเพื่อการปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้น

Kreater M Devore (1980) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง กระบวนการสนับสนุนสุขภาพในการเพิ่มศักยภาพของบุคคล ครอบครัว ชุมชน เอกชน รัฐ และสาธารณชนที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติตัวในการเพิ่มสุขอนามัยให้เป็นปกติวิสัยของสังคม

Cartills Saigado (1984) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมทางสิ่งแวดล้อม สังคม การเมือง การศึกษา เศรษฐกิจ นันทนาการ และอื่นๆ ที่ประกอบขึ้นเพื่อยังผลให้เงื่อนไขชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคในบุคคลและกลุ่มบุคคล

M O'Donnell (1991) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ผลรวมของการสนับสนุนทางด้านการศึกษา และการสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดผลทางกระทำ/ปฏิบัติ และสถานการณ์ของการดำรงชีวิตที่จะก่อให้เกิดสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์

Green และ Kreuter (1991) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ผลรวมของการสนับสนุนทางด้านการศึกษา (Educational supports) และการสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental supports) เพื่อให้เกิดผลทางการกระทำ/ปฏิบัติ (action) และสภาพการณ์ (conditions) ของการดำรงชีวิตที่จะก่อให้เกิดสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ การกระทำ/ปฏิบัตินั้นอาจเป็นของบุคคล ชุมชน ผู้กำหนดนโยบาย นายจ้าง ครู/กลุ่มบุคคลอื่นๆซึ่งกระทำ/ปฏิบัติเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคล ชุมชนและสังคมส่วนรวม

เพนเดอร์ (Pender 1987 : 4,57) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลโดยตรงต่อการเพิ่มระดับความสมบูรณ์ และการบรรลุเป้าหมายในชีวิตของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม นอกจากนี้ เพนเดอร์ได้อธิบายถึงองค์ประกอบที่สำคัญของวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ทั้งสององค์ประกอบนี้มีพื้นฐานในการจูงใจและจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน

สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี (2556 อ้างถึงใน เกษแก้ว เสียงเพราะ) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเอง การจะเข้าถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต และสังคมนั้นบุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องสามารถระบุถึงสิ่งที่ต้องการบรรลุและบรรลุในสิ่งที่ต้องการได้รวมถึงสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปได้ สุขภาพจึงมิใช่เป้าหมายแห่งการดำรงชีวิตอยู่อีกต่อไป หากแต่เป็นแหล่งประโยชน์ของทุกวันที่เราดำเนินชีวิต ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพจึงไม่เป็นเพียงความรับผิดชอบของภาคส่วนที่ดูแลสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมุ่งไปที่รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งผลดีต่อสุขภาพซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะในที่สุด เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถเพิ่มขีดความสามารถในการพัฒนา สุขภาพ ควบคุมและปรับปรุงสิ่งแวดล้อม และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพดี ปัจจัยพื้นฐานก่อนมีสุขภาพดีสภาพและแหล่งประโยชน์ขั้นพื้นฐานที่ต้องมีก่อนที่จะมีสุขภาพดีมี ดังนี้

- สันติภาพ	- ที่พักอาศัย	- แหล่งทรัพยากรที่เพียงพอ
- การศึกษา	- อาหาร	- ความยุติธรรมและความเท่าเทียมกันในสังคม
- รายได้	- ระบบนิเวศที่มั่นคง	

ฉะนั้น การปรับปรุงสุขภาพจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐานเหล่านี้ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจึงหมายถึง กระบวนการส่งเสริม หรือเอื้อให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลเพิ่มขีดความสามารถในกระทำ หรือการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น ทั้งกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อที่จะปรับตัวหรือตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ดังนั้นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพดี ซึ่งการกระทำ หรือการปฏิบัตินั้นอาจเป็นของบุคคล ชุมชน ผู้กำหนดนโยบาย นายจ้าง กลุ่มบุคคลอื่นๆ ซึ่งกระทำ หรือการปฏิบัติเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคล ชุมชนและสังคมส่วนรวม การส่งเสริมสุขภาพไม่ใช่เพียงความรับผิดชอบของภาคส่วนที่ดูแลสุขภาพเท่านั้น ยังรวมถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งผลดีต่อสุขภาพซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะในที่สุด

จากภาวะวิกฤติต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ทั้งการระบาดของโรคโควิด-19 เศรษฐกิจตกต่ำ สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ส่งผลกระทบต่อวัยแรงงานเป็นอย่างมาก ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างสุข ลดทุกข์ภายในสถานประกอบการ จึงควรเตรียมความพร้อมของบุคลากรในองค์กร ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ ตามแนวทาง 10 Packages ของกระทรวงสาธารณสุข ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการและหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพเมื่อเกิดภาวะวิกฤตอื่นๆที่อาจเกิดในอนาคต

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

จากความหมายของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จะเห็นว่าสุขภาพมีลักษณะเป็นองค์รวมที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อม ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ปัจจัยใหญ่ๆ ด้วยกัน คือ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล กับ 2) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ พันธุกรรม อายุ เพศ และวิถีทางดำเนินชีวิต จากรายงานการศึกษาของ Powell และคณะ พบว่าสาเหตุของการเจ็บป่วยและสูญเสียศักยภาพของชีวิตก่อนวัย 65 ปี ของประชากรในประเทศอเมริกา ที่สำคัญอันดับแรก คือ วิถีทางดำเนินชีวิต คือ ร้อยละ 54 สิ่งแวดล้อมร้อยละ 22 และพันธุกรรมเพียงร้อยละ 16 เท่านั้น อย่างไรก็ตามปัจจัยทั้ง 3 อย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เช่น สิ่งแวดล้อมอาจมีอิทธิพลต่อวิถีทางดำเนินชีวิตด้วย ซึ่งผลการศึกษาในแต่ละประเทศอาจแตกต่างกัน

1.1 วิถีการดำเนินชีวิตหรือพฤติกรรมสุขภาพ มีส่วนในการกำหนดภาวะสุขภาพเป็นอย่างมาก เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารมีส่วนในการทำให้เกิดโรคต่าง ๆ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา พฤติกรรมสำส่อนทางเพศ พฤติกรรมไม่ออกกำลังกาย การใช้ชีวิตที่เร่งด่วนการเผชิญกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนการขาดทักษะที่จะอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลกัน มีส่วนทำให้เกิดปัญหาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

1.2 อายุ มีผลต่อภาวะสุขภาพ เด็กหรือผู้สูงอายุ เป็นวัยที่เปราะบาง ภูมิต้านทานต่ำ ความสามารถในการเผชิญความเครียดต่างๆ มีจำกัด จึงทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายและมักจะไม่แข็งแรง

นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังมีความเสื่อมตามวัย ทำให้การทำหน้าที่ต่างๆ ทั้งร่างกายและความทรงจำลดลง

1.3 เพศ มีผลต่อภาวะสุขภาพ เพศชายในแทบทุกประเทศจะมีอายุขัยเฉลี่ย เมื่อแรกเกิดสั้นกว่าผู้หญิง เช่น ในประเทศไทยปี 2559 ผู้หญิงมีอายุขัยเฉลี่ย 71.1 ปี ผู้ชาย 66.6 ปี และคาดว่าในปี 2564 ผู้หญิงจะเพิ่มเป็น 72.20 ปี และผู้ชายเป็น 67.91 ปี ปัจจัยที่เกี่ยวข้องส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมสุขภาพผู้ชายโดยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำลายสุขภาพมากกว่าผู้หญิงและทำงานที่เสี่ยงกว่าผู้หญิง

2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ ด้านชีวภาพและด้านสังคม สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ อากาศ น้ำ และระบบสุขาภิบาล ที่อยู่อาศัยและขยะมูลฝอย สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เช่น เชื้อโรค พาหะนำโรค ยุง แมลง เป็นต้น ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับระบบการสุขาภิบาล สิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น การเมือง การศึกษา เศรษฐกิจ วัฒนธรรม กฎหมาย ความยากจน ความสัมพันธ์ทางสังคม ความเสมอภาค อำนาจสตรี และทิศทางการพัฒนาประเทศ เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีผลต่อสุขภาพ ระบบบริการสุขภาพเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีผลต่อภาวะสุขภาพของประชาชนเช่นกัน ระบบบริการสุขภาพจะต้องครอบคลุมและเข้าถึงประชาชนโดยส่วนใหญ่ของประเทศ ไม่ใช่กระจุกตัวอยู่ในเมืองใหญ่ๆ เป็นระบบที่มีความหลากหลาย คือ ผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนไทย การนวด การใช้ชีวจิต การใช้สมาธิ ฝึกโยคะ หรือรำมวยจีน เป็นต้น และประการสุดท้าย ระบบบริการสุขภาพจะต้องเน้นการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพให้มาก เพราะโรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่ เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง รวมทั้งอุบัติเหตุ ซึ่งสามารถป้องกันได้

จากแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพดังกล่าว จะเห็นว่า การส่งเสริมและป้องกันสุขภาพนั้น จะต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่อื่น ๆ หลายฝ่าย ทั้งของรัฐและองค์กรเอกชน แต่บุคคลที่สำคัญที่สุด คือ ตัวประชาชนเองจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมอย่างจริงจัง ซึ่งพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นผลจากอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้าน ดังนี้

1. คุณลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ (Individual Characteristics and Experiences) แต่ละบุคคลจะมีลักษณะและประสบการณ์ที่เฉพาะ ซึ่งเป็นผลจากการกระทำที่ต่อเนื่องในอดีต ประกอบด้วย

1.1 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอดีต (Prior Related Behavior)พฤติกรรมที่บุคคลเคยปฏิบัติมาก่อน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมที่คล้าย ๆกัน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยอ้อม เป็นผลที่เกิดขึ้นในทางบวกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ หรือจากการกระทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ โดยผ่านการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) แบ่งได้ 3 ด้าน คือ 1) ปัจจัยด้านชีวภาพ ได้แก่ อายุ เพศ ดัชนีมวลกาย ภาวะทางการเจริญพันธุ์ ความสามารถในการทำงานแบบต่อเนื่อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไวหรือการทรงตัว 2) ปัจจัยทางจิตได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในตนเอง สมรรถนะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ และคำจำกัดความของสุขภาพ 3) ปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ เชื้อชาติ ชนชาติ วัฒนธรรมการศึกษา และฐานะเศรษฐกิจในสังคม

2. ความคิดและความรู้สึกต่อพฤติกรรมเฉพาะ (Behavior Specific Cognitions and Affect) เป็นปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการปฏิบัติ และเป็นปัจจัยที่จะนำไปใช้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประกอบด้วย

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการกระท า (Perceived Benefits of Action)บุคคลมักคาดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการกระทำ พฤติกรรมที่มีความเป็นไปได้สูงว่าจะเกิดประโยชน์ของการกระทำมีทั้งประโยชน์ภายใน เช่น ความรู้สึกตื่นตัว ความอ่อนล้าลดลง และประโยชน์ภายนอก เช่น การได้รับรางวัล การได้เข้าร่วมกลุ่มในสังคม การรับรู้ประโยชน์ภายนอก เป็นแรงจูงใจที่สำคัญให้เริ่มต้นปฏิบัติพฤติกรรม ส่วนการรับรู้ประโยชน์ภายในเป็นแรงจูงใจที่ทำให้ปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง การรับรู้ประโยชน์มีอิทธิพลโดยตรงในการจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมและโดยอ้อมจูงใจให้ปฏิบัติพฤติกรรมตามแผน แต่จะมีอิทธิพลมากน้อยขึ้นอยู่กับความสำคัญของประโยชน์ และระยะเวลาระหว่างการปฏิบัติและการเกิดประโยชน์

2.2 การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ (Perceived Barriers to Action) การคาดการณ์ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมมีผลต่อความตั้งใจ และการปฏิบัติของบุคคล การรับรู้อุปสรรคกระตุ้นให้เกิดการหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะเมื่อขาดความพร้อมในการปฏิบัติและการรับรู้อุปสรรคสูง แต่ถ้ามีความพร้อมสูงและการรับรู้อุปสรรคต่ำก็จะมีโอกาสปฏิบัติพฤติกรรมมากขึ้น การรับรู้อุปสรรคมีผลโดยตรงในการขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมและโดยอ้อม คือ ทำให้การปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนลดลง

2.3 การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived Self-Efficacy) เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติพฤติกรรม คือ ถ้ามีความรู้สึกด้านบวก จะรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง มีผลโดยตรงต่อการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม คือ บุคคลรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง จะรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมต่ำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีอิทธิพลสร้างเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมโดยตรง

2.4 อารมณ์ที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรม (Activity-Related Affect) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่างหรือภายหลังการปฏิบัติกิจกรรม ความรู้สึกมีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมซ้ำ ความรู้สึกด้านบวกท าให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติ ความรู้สึกด้านลบ ทำให้เกิดการหลีกเลี่ยงการปฏิบัติ

2.5 อิทธิพลด้านสัมพันธภาพ (Interpersonal Influences) เป็นปัจจัยอิทธิพลของบุคคลอื่นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน บุคลากรทางสุขภาพ รวมถึงบรรทัดฐานทางสังคม แรงสนับสนุนทางสังคม และการปฏิบัติตามตัวแบบ การยอมรับอิทธิพลของบุคคลอื่นอาจแตกต่างกันไปตามระยะพัฒนาการ

2.6 อิทธิพลจากสถานการณ์ (Situation Influences) เป็นปัจจัยจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่จะปฏิบัติ มีผลต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมนั้น หากรู้สึกว่าสถานการณ์นั้นน่าสนใจเหมาะสม มีความเกี่ยวข้องกับตนเองและปลอดภัย

3. ผลลัพธ์ทางพฤติกรรม (Behavior Outcome) ประกอบด้วย

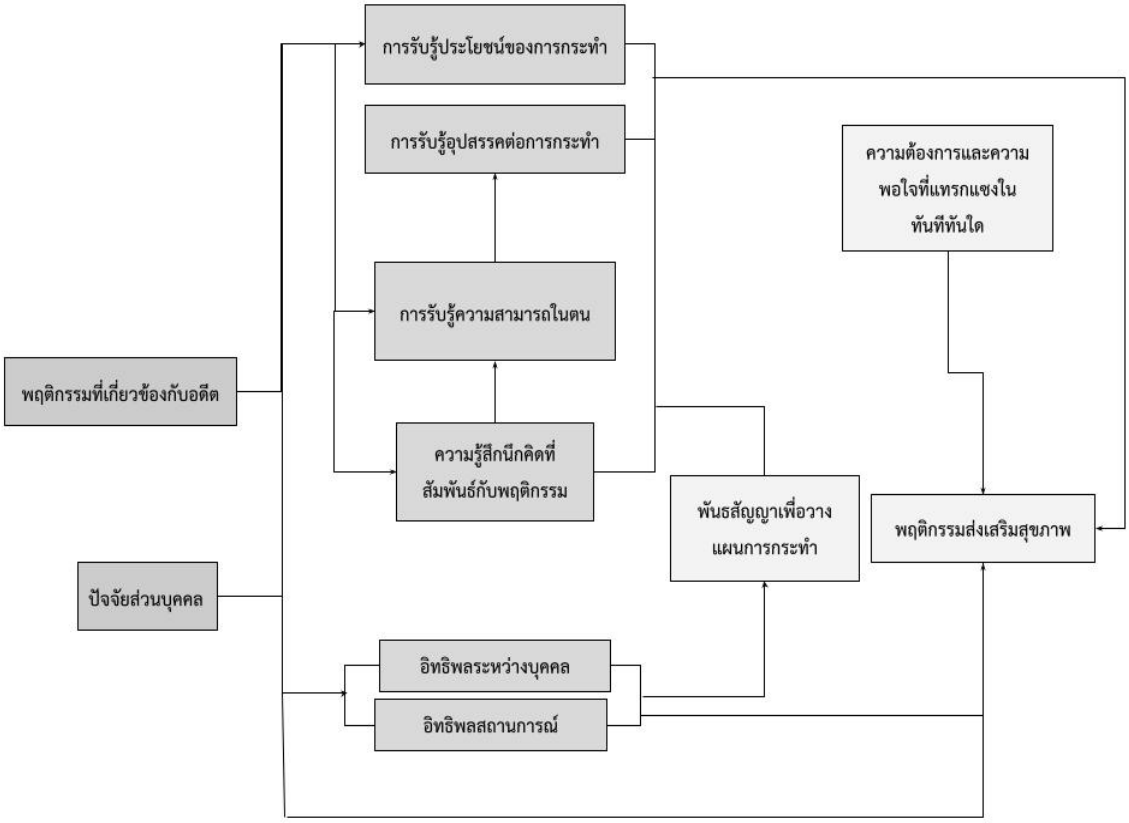
3.1 ข้อผูกมัดต่อแบบแผนการกระทำ (Commitment to a Plan of Action) เป็นกระบวนการที่ต้องใช้ความรู้ ความคิดตกลงใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมในช่วงเวลา สถานที่ที่กำหนดร่วมกันกับบุคคลอื่นหรือเพียงลำพัง และกำหนดวิธีการที่แน่นอนสำหรับการปฏิบัติให้เป็นผลสำเร็จ

3.2 ความต้องการอื่นหรือสิ่งที่ชอบมากกว่าที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น (Immediate Competing Demands and Preferences) เป็นปัจจัยซึ่งเป็นทางเลือก โดยไม่คาดคิดมาก่อนเป็นผลให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้ตามที่ตั้งใจไว้

3.3 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion Behavior) ครอบคลุมพฤติกรรม 6 ด้าน ประกอบด้วย การพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย อาหารและโภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการจัดการกับความเครียด

จากปัจจัยทั้งด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ ด้านความคิดและความรู้สึกต่อพฤติกรรมเฉพาะ เพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้เสนอแบบจำลองที่แสดงถึงอิทธิพลของปัจจัยดังกล่าวต่อผลลัพธ์ทางพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพดังภาพประกอบที่ 2

ประสบการณ์ลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ ความเข้าใจและความรู้สึกนึกคิดต่อพฤติกรรมเฉพาะ ผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรม



ภาพที่ 2.1 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์
(Pender, 1996, p. 67): Revised Health Promotion Model.

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุมาลี สุกใส (2564) ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19)กรณีศึกษาบุคลากรสำนักงานเลขาธิการสำนักงานอัยการสูงสุด ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรสำนักงานเลขาธิการสำนักงานอัยการสูงสุดค่อนข้างมีความพอใจในคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ได้รับ ได้แก่สภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีและปลอดภัย ค่าตอบแทนที่เพียงพอและยุติธรรม มีเงินเดือนค่าตอบแทนพิเศษ และผลประโยชน์อื่น ๆ ที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้พัฒนาความรู้ความสามารถอย่างต่อเนื่อง ความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงานโดยส่วนรวม ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(โควิด 19) บุคลากรสำนักงานเลขาธิการสำนักงานอัยการสูงสุด ได้แก่ ปัจจัยด้านมาตรการการทำงานจากบ้าน (Work from Home) สภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีและปลอดภัย ด้านเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานได้พัฒนาความรู้ความสามารถ ด้านความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน

ลือรัตน์ อนุรัตน์พานิช (วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข 2565;16(2):169-82)การพัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาพชุมชนในภาวะหลังวิกฤตของโรคระบาดโควิด-19 พบว่า ผู้มีความบกพร่องทางการเห็นได้รับผลกระทบจากการระบาดและมาตรการด้านสาธารณสุขในการควบคุมโรค ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพเศรษฐกิจและความตึงเครียดทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังพบอุปสรรคในการใช้บริการสาธารณะจากการปรับเปลี่ยนทางสังคมในยุค new normal อย่างไรก็ตามมาตรการการตอบสนองต่อผลกระทบจากโควิด-19 ของภาครัฐ ยังไม่ครอบคลุมรายละเอียดในการปฏิบัติต่อผู้มีความบกพร่องทางการเห็น เช่น รูปแบบการจัดบริการและการช่วยเหลือเยียวยายังขาดระบบที่รองรับข้อจำกัดของผู้มีความบกพร่องทางการเห็น การสื่อสารข้อมูลทางสาธารณสุขยังขาดรูปแบบและช่องทางที่เหมาะสมภาครัฐบาลควรมีความเข้าอกเข้าใจ และกำหนดนโยบายการดูแลที่ครอบคลุมกลุ่มผู้มีความบกพร่องทางการเห็น เช่น ปรับปรุงการเพิ่มการเข้าถึงบริการสาธารณะ ปรับปรุงการเข้าถึงบริการสุขภาพ และเพิ่มการเข้าถึงวัคซีนโควิด-19

สุรศักดิ์ สุนทรและคณะ(2565) การพัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาพชุมชนในภาวะหลังวิกฤตของโรคระบาดโควิด-19 โดยบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในเขตสุขภาพที่ 5 และ 6 พบว่า กรอบการทำงานของ อสม. ก่อนภาวะวิกฤตการระบาดของโรคโควิด-19 นั้นประกอบด้วย ทักษะการจัดการสุขภาพชุมชนของ อสม. ในด้านต่างๆ 4 ด้าน ได้แก่ 1) การเขียนและจัดทำโครงการ 2) การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 3) การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศด้านสุขภาพ และ 4) การเป็นผู้นำและสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยหลังจากการพัฒนารูปแบบเพื่อสร้างคู่มือ อสม. นักจัดการสุขภาพชุมชนในภาวะวิกฤตหลังการระบาดของโรคโควิด-19 (Post Crisis Management) พบว่า บทบาทของ อสม. ด้านที่ 5 ได้แก่ การจัดการภาวะวิกฤตภายหลังสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับ อสม. ในอนาคต เพื่อรองรับกับบริบทของปัญหาสาธารณสุขในอนาคตที่มีความซับซ้อนและไม่มีพรมแดน

สุพิชญา วงศ์วาสนา(2564)ปัจจัยผลกระทบทางลบจาก COVID-19 ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานฝ่ายการโดยสารกรณีศึกษา บริษัท บางกอกไฟลท์เซอร์วิสเซส จำกัด (BFS)พบว่าปัจจัยผลกระทบทางลบจาก COVID-19 ต่อคุณภาพชีวิตในการทำงาน เมื่อพิจารณารายด้าน อันดับแรก ได้แก่ ด้านสภาพเศรษฐกิจของพนักงาน รองลงมา ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมส่วนบุคคลของพนักงาน ด้านสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน และด้านสภาพสังคม ตามลำดับ จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดย

การใช้สถิติ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า การพยากรณ์ปัจจัยผลกระทบทางลบจาก COVID-19 ส่งผลต่อความสุขในการทำงาน

ศรุตานนท์ ชอบประดิษฐ์ (2563) วิกฤตโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างไรการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงย่อมจะส่งผลกระทบโดยตรงต่อภาพรวมไม่ว่าจะเป็นระบบเศรษฐกิจสังคมและความเป็นอยู่เรื่องปากท้องของประชาชน โดยผู้เขียนได้รวบรวมประเด็นผลกระทบไว้หลักๆ2 ประเด็น ได้แก่ 1) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ 2) ผลกระทบด้านสังคมความเป็นอยู่ของประชาชนในประเทศไทย ซึ่งผลกระทบในระยะสั้นเหล่านี้อาจ ส่งผลไปสู่ผลกระทบระยะยาวได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packages ในสถานประกอบการ” เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Google Form) ที่ปรับปรุงขึ้นจากค้นคว้าเอกสารและรวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยผู้ศึกษาได้กำหนดระเบียบวิธีการศึกษาดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 วิธีการศึกษา

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.3 เครื่องมือในการศึกษา

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.6 การนำเสนอข้อมูล

โดยมีสาระสำคัญ ดังต่อไปนี้

3.1 วิธีการศึกษา

ในการดำเนินการศึกษา เรื่อง “ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packagesในสถานประกอบการ” โดยภาพรวมของการกำหนดระเบียบวิธีวิจัยที่นำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีกรอบและขอบเขตของระเบียบวิธีวิจัยที่นำมาใช้ในการศึกษา โดยสรุปดังต่อไปนี้

3.1.1 การศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร (Document Study) ในการศึกษาเอกสารมีการทบทวนแนวความคิด ทฤษฎี ซึ่งประกอบด้วย

3.1.2 การศึกษาจากภาคสนาม (Field Study) เป็นการศึกษาเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลปฐมภูมิ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการดำเนินการวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ตามกรอบแนวคิดที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรตัวอย่างที่กำหนด คือ ประชาชนวัยทำงาน (15 -59 ปี) ที่ปฏิบัติงานในสถานประกอบการทั้งขนาดเล็ก (มีคนทำงาน 1 – 50 คน) ขนาดกลาง (มีคนทำงาน 51 – 200 คน) ไปจนถึงสถานประกอบการขนาดใหญ่ (มีคนทำงานจำนวน 201 คนขึ้นไป) ทั่วประเทศและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ประชาชนวัยทำงาน (19 -59 ปี) ที่ปฏิบัติงานในสถานประกอบการทั้งขนาดเล็ก (มีคนทำงาน 1 – 50 คน) ขนาดกลาง (มีคนทำงาน 51 – 200 คน) ไปจนถึงสถานประกอบการขนาดใหญ่ (มีคนทำงาน จำนวน 201 คนขึ้นไป) ทั่วประเทศ รวมทั้งหมด 37,613,400 ราย

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างของ Krejcie and Morgan (Krejcie and Morgan, 1970) โดยกำหนดสัดส่วนของประชากรที่กำหนดจะสุ่ม คือ 0.50

(p = 0.5) ระดับความเชื่อมั่นที่กำหนด 95% และยอมรับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ 5% โดยกลุ่มตัวอย่าง ที่คำนวณได้ ประมาณ 400 คน

N = ขนาดของประชากร

e = ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ (e = .05)

p = สัดส่วนของประชากรที่กำหนดจะสุ่ม (p = .05)

χ^2 = ค่าไคสแควร์ที่ df เท่ากับ 1 และระดับความเชื่อมั่น 95% (χ^2 = 3.841)

$$n = \frac{\chi^2 Np(1-p)}{e^2(N-1)+\chi^2 p(1-p)}$$

ดังนั้นในกรณีนี้ กำหนดสัดส่วนของประชากรที่กำหนดจะสุ่ม คือ 0.40 ระดับความเชื่อมั่นที่กำหนดคือ .05 และยอมรับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ร้อยละ 5

ดังนั้น $n = \frac{(3.841^2)(37,613,400)(0.5)(1-0.5)}{(0.05^2)(37,613,400-1)+(3.841^2)(0.5)(1-0.5)}$

$n = \frac{138,730,264.89}{346,819.0594\}037.19}$

n = 1,475.27

ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมดไม่น้อยกว่า 1,500 คน

3.3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2) กำหนดประเด็นในการตั้งคำถาม
3) กำหนดรูปแบบการสุ่มตัวอย่าง
4) จัดทำร่างข้อคำถามในแบบสอบถามตามประเด็นและรูปแบบคำถามที่กำหนด
5) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับร่างไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแบบสอบถามจำนวน 3 ท่านในการตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา และภาษาที่ใช้ ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลอง
6) นำผลจากข้อ 5 มาปรับปรุงแก้ไขเป็นแบบสอบถามฉบับจริงพิจารณาปรับข้อคำถามให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น
7) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่นอกกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 ชุด เพื่อทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น(Reliability) โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha)
8) นำเครื่องมือที่แก้ไข ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วมาจัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริงต่อไป

3.4 เครื่องมือในการศึกษา

3.4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ผู้ศึกษาได้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) จากการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาเป็นแบบสอบถาม ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อใช้รวบรวมข้อมูลอย่างมีระบบ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา มีลักษณะของข้อคำถามในแบบสอบถาม ประกอบด้วย

1) คำถามปลายปิด (Closed-ended question) เป็นคำถามที่ผู้ศึกษามีจุดมุ่งหมายแน่นอนและจัดเตรียมคำตอบไว้ล่วงหน้า ผู้ตอบเพียงเลือกคำตอบที่ตรงตามความต้องการ

2) คำถามปลายเปิด (Open-ended question) เพื่อทราบข้อมูลที่เป็นความคิดเห็นหรือทัศนคติอย่างกว้าง ๆ ผู้ตอบสามารถตอบคำถามได้อย่างอิสระ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การศึกษา สถานที่ตั้งของสถานประกอบการ และขนาดของสถานประกอบการ ลักษณะการตอบเป็นแบบตรวจรายการ (Check List) และแบบเติมข้อความ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน15 ข้อเป็นแบบสอบถามเกี่ยวการปฏิบัติตัวโดยมีลักษณะการตอบคำถามแบบระดับ ใช่ ไม่ใช่ตามความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงผู้วิจัยมีเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อ ดังนี้

ตอบ ใช่ ได้ 1 คะแนน

ตอบ ไม่ใช่ ได้ 0 คะแนน

การแปลความหมายคะแนนระดับความรู้เป็น 3 ระดับ โดยเกณฑ์ให้คะแนนโดยใช้การวัดแบอิงเกณฑ์ของ Bloom (วิรัติ ปานศิลา ,2544) ดังนี้

ระดับสูง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป (ข้อ 12-15)

ระดับปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 60-79 (ข้อ 9-11)

ระดับต่ำ หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 59 (ข้อ 0-8)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน15 ข้อโดยมีลักษณะการตอบคำถามแบบเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยข้อความมีความหมายทั้งทางบวกและทางลบมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 5 ระดับตามแบบการวัดของ Likert โดยกำหนดคะแนนตามลำดับดังนี้

5	มีค่าคะแนนเท่ากับ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4	มีค่าคะแนนเท่ากับ	เห็นด้วย
3	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่แน่ใจ
2	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่เห็นด้วย
1	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

การให้คะแนนในข้อคำถามลบ จะให้คะแนน

1	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่เห็นด้วย
3	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่แน่ใจ

4	มีค่าคะแนนเท่ากับ	เห็นด้วย
5	มีค่าคะแนนเท่ากับ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

โดยใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้ (รวีวรรณ ชินะตระกูล ,2542)

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00	หมายถึง ระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49	หมายถึง ระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49	หมายถึง ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49	หมายถึง ระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49	หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้านโดยแยกตามด้านดังนี้ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ ด้านการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ ด้านโภชนาการ จำนวน 5 ข้อ ด้านการจัดการกับความเครียด จำนวน 5 ข้อ ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย จำนวน 5 ข้อ ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด จำนวน 5 ข้อ และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ รวมจำนวน 30 ข้อโดยมีลักษณะการตอบคำถามแบบเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามขึ้นมาโดยประยุคตามกรอบแนวคิดของแพนเดอร์และคณะ(Pander,et al,2002) เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้านตามลำดับดังนี้

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health Responsibility) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขอนามัยของตนเอง หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด ของมึนเมา ส่งเสริมให้ตนเองปลอดภัยจากสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีการตรวจสุขภาพประจำปี สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อมีอาการผิดปกติสามารถขอรับคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากแพทย์หรือพยาบาลได้

2. ด้านการออกกำลังกาย (Physical Activity) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับแบบแผนการออกกำลังกาย ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย กิจกรรมด้านร่างกายอื่น ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ยังรวมถึงกิจกรรมต่างๆ เพื่อการพักผ่อนด้วย

3. ด้านโภชนาการ (Nutrition) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การรับประทานอาหารรสหวาน เค็ม มัน การรับประทานผักและผลไม้ การดูวันหมดอายุ อ่านฉลากโภชนาการ และการเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกหลักอนามัย เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

4. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relation) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือ และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น

5. ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ (Spiritual Growth) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติทางด้านศาสนา การจัดการกับข้อขัดแย้งและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี มีความพึงพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน ดำเนินชีวิตตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถือ และมีความสุขกับการดำเนินชีวิต

6. ด้านการจัดการกับความเครียด (Stress Management) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการจัดการกับปัญหาเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายและจิตใจเพื่อลดความตึงเครียด ผ่อนคลายความเครียด การแก้ไขปัญหาต่างๆ และการพักผ่อนนอนหลับ

ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบการวัดของ Likert โดยมีข้อความทั้งทางบวกและทางลบ กำหนดคะแนนดังนี้

5	มีค่าคะแนนเท่ากับ	การปฏิบัติเป็นประจำ
4	มีค่าคะแนนเท่ากับ	การปฏิบัติบ่อยครั้ง
3	มีค่าคะแนนเท่ากับ	การปฏิบัติปานกลาง/ปฏิบัติบางครั้ง
2	มีค่าคะแนนเท่ากับ	การปฏิบัตินานๆครั้ง
1	มีค่าคะแนนเท่ากับ	การไม่ปฏิบัติเลย

การให้คะแนนในข้อคำถามลบ จะให้คะแนนตรงกันข้ามกับข้อคำถามบวก ดังนี้

1	มีค่าคะแนนเท่ากับ	การไม่ปฏิบัติเลย
2	มีค่าคะแนนเท่ากับ	การปฏิบัตินานๆครั้ง
3	มีค่าคะแนนเท่ากับ	การปฏิบัติปานกลาง/ปฏิบัติบางครั้ง
4	มีค่าคะแนนเท่ากับ	การปฏิบัติบ่อยครั้ง
5	มีค่าคะแนนเท่ากับ	การปฏิบัติเป็นประจำ

โดยใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้ (รวีวรรณ ชินะตระกูล ,2542)

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00	หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49	หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49	หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49	หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49	หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการทำงาน จำนวน 30 ข้อคือแยกตามด้านดังนี้ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ ด้านการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ ด้านโภชนาการ จำนวน 5 ข้อ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 5 ข้อ ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ จำนวน 5 ข้อ และด้านการจัดการกับความเครียด จำนวน 5 ข้อ รวมจำนวน 30 ข้อโดยมีลักษณะการตอบคำถามแบบเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ตามลำดับโดยผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามขึ้นประยุกต์ตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์และคณะ(Pender, et al., 2002) จำนวน 20 ข้อ โดยข้อความมีความหมายทั้งทางบวกและทางลบ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบการวัดของ Likert โดยกำหนดคะแนนดังนี้

5	มีค่าคะแนนเท่ากับ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4	มีค่าคะแนนเท่ากับ	เห็นด้วย
3	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่แน่ใจ
2	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่เห็นด้วย
1	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

การให้คะแนนในข้อคำถามลบ จะให้คะแนนตรงกันข้ามกับข้อคำถามบวก ดังนี้

1 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่เห็นด้วย
3 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่แน่ใจ
4 มีค่าคะแนนเท่ากับ	เห็นด้วย
5 มีค่าคะแนนเท่ากับ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

โดยใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้ (รวีวรรณ ชินะตระกูล ,2542)

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00	หมายถึง ระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49	หมายถึง ระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49	หมายถึง ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49	หมายถึง ระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49	หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ (หน่วยงาน/องค์กร) ในเรื่องการนำ 10 Packages ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามขึ้นประยุกต์ตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์และคณะ (Pender, et al., 2002) จำนวน 20 ข้อ โดยข้อความมีความหมายทั้งทางบวกและทางลบ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบการวัดของ Likert โดยกำหนดคะแนนดังนี้

1) ผลกระทบต่อสถานประกอบการ (หน่วยงาน/องค์กร)

2) ผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคล (ลูกจ้าง/พนักงาน)

โดยมีลักษณะการตอบคำถามแบบระดับการมีผลกระทบต่อการส่งเสริมสุขภาพทั้งในหน่วยงาน/องค์กร และระดับบุคคล เป็น 5 ระดับ ได้แก่ ได้รับผลกระทบมากที่สุด ได้รับผลกระทบมาก ได้รับผลกระทบปานกลาง ได้รับผลกระทบน้อย และได้รับผลกระทบน้อยที่สุดตามลำดับ ดังนี้

5 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ได้รับผลกระทบมากที่สุด
4 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ได้รับผลกระทบมาก
3 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ได้รับผลกระทบปานกลาง
2 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ได้รับผลกระทบน้อย
1 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ได้รับผลกระทบน้อยที่สุด

การให้คะแนนในข้อคำถามลบ จะให้คะแนนตรงกันข้ามกับข้อคำถามบวก ดังนี้

1 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ได้รับผลกระทบน้อยที่สุด
2 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ได้รับผลกระทบน้อย
3 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ได้รับผลกระทบปานกลาง
4 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ได้รับผลกระทบมาก
5 มีค่าคะแนนเท่ากับ	ได้รับผลกระทบมากที่สุด

โดยใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้ (รวีวรรณ ชินะตระกูล, 2542)

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00	หมายถึง ระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49	หมายถึง ระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49	หมายถึง ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49	หมายถึง ระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49	หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามเกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่านโดยตั้งแต่เกิดการแพร่ระบาดโรคโควิด – 19 ท่านได้รับผลกระทบต่อการส่งเสริมสุขภาพต่อตัว ท่าน ต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด 5 ระดับ โดยมีลักษณะการตอบคำถามแบบเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ตามลำดับดังนี้

5	มีค่าคะแนนเท่ากับ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4	มีค่าคะแนนเท่ากับ	เห็นด้วย
3	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่แน่ใจ
2	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่เห็นด้วย
1	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 8 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม จำนวน 30 ข้อ โดยกำหนดให้ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุดในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาโดยมีลักษณะการตอบคำถามแบบปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง และไม่ปฏิบัติเลย ตามลำดับดังนี้

5	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ปฏิบัติเป็นประจำ หรือปฏิบัติทุกครั้ง
4	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง ไม่เป็นประจำ แต่มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง
3	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ปฏิบัติบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ
2	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง เช่น น้อยกว่า 3 ครั้ง/เดือน
1	มีค่าคะแนนเท่ากับ	ไม่ปฏิบัติเลย

เมื่อรวบรวมข้อมูลและแยกความถี่แล้ว นำมาจัดการกระจายข้อมูลเพื่อให้ได้ความกว้างอันตรภาคชั้นที่เหมาะสม ตามสูตรคำนวณดังนี้

$$\text{การคำนวณความกว้างอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{5 - 1}{5} = 0.80$$

ซึ่งสามารถแปรความหมายระดับคะแนนของได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ เป็นรายข้อได้ดังต่อไปนี้

ช่วงคะแนน	**ความหมาย**
1.00 – 1.80	ได้รับผลกระทบระดับต่ำสุด
1.81 – 2.60	ได้รับผลกระทบระดับต่ำ
2.61 – 3.40	ได้รับผลกระทบระดับปานกลาง
3.41 – 4.20	ได้รับผลกระทบระดับมาก
4.21 – 5.00	ได้รับผลกระทบระดับมากที่สุด

ส่วนที่ 9 ส่วนที่เป็นข้อคิดเห็นเพิ่มเติม หรือข้อเสนอแนะ เป็นคำถามปลายเปิด

3.4.2 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) การทดสอบความตรงตามเนื้อหา(Content Validity)โดยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องในด้านเนื้อหาภาษาที่ใช้และนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งตามคำแนะนำ ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์(Index of Item Objective Congruence : IOC) อยู่ระหว่าง 0.70 -1.00

2) ทดสอบความเชื่อมั่น(Reliability)โดยนำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและไปทดสอบใช้กับกลุ่มพนักงานในสถานประกอบการที่มีลักษณะใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 ราย และนำข้อมูลจากการทดสอบใช้มาวิเคราะห์ความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค(Cronbach, s Alpha Coefficient) ผลการทดสอบค่าความเที่ยงของเครื่องมือภาพรวม เท่ากับ 0.92

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยนำเสนอโครงร่างวิจัยที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจัดทำเอกสารชี้แจงขอความร่วมมือตอบแบบสอบถามถึงหน่วยงานภาคีเครือข่ายของกรมอนามัย ได้แก่ ศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

2) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจัดทำอกสารในรูปแบบอิเลคโทรนิค (Google Form) ประชาสัมพันธ์ให้สถานประกอบการในพื้นที่ร่วมตอบแบบสอบถาม

3) เมื่อผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวน หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับการตอบแล้วทำการตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกชุดทำการบันทึกข้อมูลจากแบบสอบถามลงคอมพิวเตอร์ ทำการลงรหัส (Coding) ป้อนข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ต่อไป

3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีการประมวลผลข้อมูลดดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและใช้สถิติในการวิเคราะห์ดังนี้

1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์ความสมนัย (Correspondence Analysis CA) และสถิติการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ โดยใช้วิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

2) การวิเคราะห์การสมนัยของเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ โดยมีสมมติฐานหลัก

(H0): ตัวแปรทางแถวกับตัวแปรทางคอลัมน์เป็นอิสระกัน และสมมติฐานแย้ง

(H1): ตัวแปรทางแถวกับตัวแปรทางคอลัมน์ไม่เป็นอิสระกัน ซึ่งมีองศาความเป็นอิสระ (Degree of Freedom: df) เท่ากับ (r-1) (c-1)กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05

3) วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานที่ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ โดยสถิติการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ โดยใช้วิธีเพิ่มตัวแปรอิสระแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packages ของสถานประกอบการ

มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา : สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ ด้วย 10 Packages ในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาจากการดำเนินการเก็บข้อมูลจำนวน 2,027 คน คิดเป็นร้อยละร้อย ของกลุ่มตัวอย่าง และได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนต่าง ๆ และนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1: ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ดัชนีมวลกาย สถานที่ตั้งสถานประกอบการ ขนาดสถานประกอบการโดยแสดงเป็นค่าจำนวนและร้อยละ ตามตารางที่ 1
ส่วนที่ 2: การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ ตามตารางที่ 2
ส่วนที่ 3: การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับเจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ตามตารางที่ 3
ส่วนที่ 4: การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 6ด้าน ซึ่งประกอบด้วย ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการจัดการกับความเครียด อุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย แอลกอฮอล์และสารเสพติด และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ โดยแสดงเป็นจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย(X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ตามตารางที่ 4.1-4.7
ส่วนที่ 5: การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการทำงาน ตามตารางที่ 5.1-5.6
ส่วนที่ 6: การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ (หน่วยงาน/องค์กร) ในเรื่องการนำ 10 Packages ไปใช้ ตามตารางที่ 6.1-6.11
ส่วนที่ 7: การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่าน ตามตารางที่ 7
ส่วนที่ 8: การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ตามตารางที่ 8.1-8.6
ส่วนที่ 9: การทดสอบสมมติฐาน

9.1 แปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา ดัชนีมวลกาย สถานที่ตั้งสถานประกอบการ ขนาดสถานประกอบการ

9.2 ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการทำงาน ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packages ของสถานประกอบการ ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่าน

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N แทน จำนวนในกลุ่มตัวอย่าง

แทน ค่าเฉลี่ย (mean)

SD แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

** แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตอนที่ 1: ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4-1 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลพื้นฐาน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) N=2,027	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	707	34.9
หญิง	1320	65.1
อายุ (ปี)		
15-25 ปี	214	30.9
26-35 ปี	476	65.1
36-45 ปี	631	31.1
46-55 ปี	521	25.7
56 ปีขึ้นไป	185	9.1
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	1,219	60.2
ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า	716	35.3
สูงกว่าปริญญาตรี	92	4.5
ดัชนีมวลกาย		
ผอม(น้อยกว่า/เท่ากับ 18.5)	112	5.5
ปกติ (ระหว่าง 18.60-22.90)	729	36.0
ท้วม (ระหว่าง 23-24.90)	386	19.0
อ้วน (ระหว่าง 25-29.90)	569	28.1
อ้วนมาก (มากกว่า 30)	231	11.4
สถานที่ตั้งสถานประกอบการ		
ภาคเหนือ	250	12.3
ภาคตะวันออก	335	16.5
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	348	17.2
ภาคกลาง	120	5.9
ภาคใต้	974	48.1

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) N=2,027	ร้อยละ
ขนาดสถานประกอบการ		
ขนาดใหญ่ (มีพนักงานจำนวน 200 คนขึ้นไป)	759	37.4
ขนาดกลาง (มีพนักงานจำนวน 51-199 คน)	368	18.2
ขนาดเล็ก (มีพนักงานจำนวน 2-50 คน)	900	44.4
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-1 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2,027 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย นั่นคือเป็นเพศหญิง 1,320 คน คิดเป็นร้อยละ 65.1 และเป็นเพศชาย 707 คน คิดเป็นร้อยละ 34.9

2 .มีอายุระหว่าง 36-45 ปีมากที่สุดจำนวน 631 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1 รองลงมาอายุระหว่าง 46-55 ปี จำนวน 521 คน คิดเป็นร้อยละ 25.7 รองลงมาอายุระหว่าง 26-35 ปี จำนวน 476 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 รองลงมาอายุ15-25 ปี จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 10.6 และอายุตั้งแต่ 56 ปีขึ้นไป จำนวน 185 คนคิดเป็นร้อยละ 9.1

3.ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี มากที่สุด จำนวน 1219 คนคิดเป็นร้อยละ 60.2 รองลงมาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่าจำนวน 716 คนคิดเป็นร้อยละ 35.3 และสุดท้ายสูงกว่าระดับปริญญาตรีจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 4.5

4.ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5-22.90) มากที่สุดจำนวน 729 คนคิดเป็นร้อยละ 36 รองลงมาอยู่ในเกณฑ์อ้วน (25-29.90) จำนวน 569 คนคิดเป็นร้อยละ 28.1 รองลงมาท้วม (23-24.90) จำนวน 386 คนคิดเป็นร้อยละ 19 รองลงมาอ้วนมาก (มากกว่า 30) จำนวน 231 คนคิดเป็นร้อยละ 11.4 และน้อยที่สุดคืออยู่ในเกณฑ์ผอม(น้อยกว่า 18.50) จำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 5.5

5.สถานที่ตั้งของสถานประกอบการของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุดอยู่ภาคใต้จำนวน 974 คนคิดเป็นร้อยละ 48.1 รองลงมาภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวน 348 คนคิดเป็นร้อยละ 17.2 รองลงมาภาคตะวันออกจำนวน 335 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5 รองลงมาภาคเหนือจำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 12.3 และภาคที่ตอบน้อยที่สุดคือภาคกลางจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9

6.ขนาดของสถานประกอบการที่ร่วมตอบแบบสอบถามมากที่สุดคือสถานประกอบการขนาดเล็กจำนวน 900 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 รองลงมาขนาดใหญ่จำนวน 759 คน คิดเป็นร้อยละ 37.4 และขนาดกลางตอบแบบสอบถามน้อยที่สุดจำนวน 368 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 4-2 จำนวนและร้อยละผู้ที่ตอบถูกของความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ข้อคำถาม	จำนวน (n= 2,027)	ร้อยละ	ระดับความรู้
สาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและการตาย คือการดื่มสุราและการสูบบุหรี่เป็นประจำ	1,622	80.02	สูง
นิโคตินในบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดหดตัว เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจ	1,533	75.62	ปานกลาง
การอยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่เป็นประจำนานๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด	1,926	95.02	สูง
หมวกนิรภัยช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะ ศีรษะ รวมถึงหัวไหล่	1,796	88.60	สูง
ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่จำเป็นต้องทำการอบอุ่นร่างกาย	663	32.71	ต่ำ
การออกกำลังกายเป็นการยืด หดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ	1,614	79.63	ปานกลาง
การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกายน้อยลง	1,242	61.27	ปานกลาง
การรับประทานอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ข้าวซ้อมมือ ผลไม้ ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่	1,597	78.79	ปานกลาง
การรับประทานเกลือน้อยกว่า 1 ช้อนชา ต่อวัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	1,665	82.14	สูง
นมมีแร่ธาตุแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง	1,624	80.12	สูง
การกินอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู อาหารและขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มาการีน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด	1,635	80.66	สูง
การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง สามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อจิตใจ	1,796	88.60	สูง
ความรักและความศรัทธาในตนเอง มีผลต่อการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตที่ดีของตนเอง	1,794	88.51	สูง
ผลกระทบจากความเครียด ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัว/ที่ทำงานเกิดความตึงเครียด	1,737	85.69	สูง
ผู้ที่มีความเครียดเป็นประจำทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง/กระเพาะอาหาร	1,817	89.64	สูง
รวมเฉลี่ย	**79.13**		**ปานกลาง**

จากตารางที่ 4-2 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการทั่วประเทศโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 79.13 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าข้อการอยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่เป็นประจำนานๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอดกลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด จำนวน 1,926 คน คิดเป็นร้อยละ95.02 รองลงมาข้อผู้ที่มีความเครียดเป็นประจำทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง/กระเพาะอาหารตอบถูกจำนวน 1,817 คน คิดเป็นร้อยละ 89.64 รองลงมาข้อหมวกนิรภัยช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะ ศีรษะรวมถึงหัวไหล่และข้อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง สามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อจิตใจตอบถูกจำนวน 1,796 คน คิดเป็นร้อยละ88.60 รองลงมาข้อความรักและความศรัทธาในตนเอง มีผลต่อการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตที่ดีของตนเองตอบถูกจำนวน 1,794 คนคิดเป็นร้อยละ 88.51 รองลงมาข้อผลกระทบจากความเครียด ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัว/ที่ทำงาน เกิดความตึงเครียดตอบถูกจำนวน 1,737 คน คิดเป็นร้อยละ 85.69 รองลงมาข้อการรับประทานเกลือน้อยกว่า 1 ช้อนชา ต่อวัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงตอบถูกจำนวน 1,665 คนคิดเป็นร้อยละ 82.14 รองลงมาข้อการกินอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู อาหารและขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิเนย มาการีน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือดตอบถูกจำนวน 1,635 คนคิดเป้นร้อยละ 80.66 รองลงมาข้อนมมีแร่ธาตุแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยทำให้กระดูกแข็งแรงตอบถูกจำนวน 1,624 คนคิดเป็นร้อยละ 80.12 รองลงมาข้อสาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและการตาย คือการดื่มสุราและการสูบบุหรี่เป็นประจำตอบถูกจำนวน 1,622 คนคิดเป็นร้อยละ 80.02 รองลงมาข้อการออกกำลังกายเป็นการยืด หดกล้ามเนื้อ และข้อต่อตอบถูกจำนวน 1,614 คนคิดเป็นร้อยละ 79.63 รองลงมาข้อการรับประทานอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ข้าวซ้อมมือ ผลไม้ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอบถูกจำนว 1,597 คนคิดเป็นร้อยละ 78.79 รองลงมาข้อนิโคตินในบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดหดตัว เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจตอบถูกจำนวน 1,533 คนคิดเป็นร้อยละ 75.62 รองลงมาข้อการออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกายน้อยลงตอบถูกจำนวน 1,242 คนคิดเป็นร้อยละ 61.27และข้อก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่จำเป็นต้องทำการอบอุ่นร่างกายตอบถูกจำนวน 663 คนคิดเป็นร้อยละ32.71 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับเจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) ของเจตคติต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันรู้สึกว่าการตรวจสุขภาพเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ไม่มีความสะดวก	3.47	1.13	ปานกลาง
ฉันมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จึงไม่จำเป็นต้องไปตรวจสุขภาพ	3.52	1.12	มาก
ฉันคิดว่าการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ควรคำนึงถึงความอร่อยมากกว่าคุณค่าทางอาหาร	3.55	1.22	มาก
ฉันคิดว่า การรับประทานอาหารเสริมและวิตามินเพื่อบำรุงร่างกายเป็นประจำเป็นสิ่งที่จำเป็น	3.60	1.17	มาก
ฉันเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า	2.99	1.13	ปานกลาง
ฉันเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้สามารถลดไขมันส่วนเกินในร่างกายได้	4.27	0.91	มาก
ฉันคิดว่าการเข้าฟิตเนตทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น	3.08	1.30	ปานกลาง
ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้และพัฒนาตนเองนั้น สามารถทำได้ตลอดเวลา	4.49	0.72	มาก
ฉันเชื่อว่าการสวดมนต์หรือละหมาดจะช่วยให้ฉันจิตใจสงบและคลายความเครียดได้	4.46	0.81	มาก
ฉันเชื่อว่าการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้คนเรามีความสุข	4.53	0.68	มากที่สุด
ฉันเชื่อว่าการสร้างบรรยากาศในชุมชนที่ดีทำให้เกิดความร่วมมือ	4.45	0.66	มาก
ฉันเชื่อว่าเมื่อเกิดความขัดแย้ง ควรใช้วิธีการพูดคุยและปรึกษากัน	4.42	0.69	มาก
ฉัน เชื่อว่าการยอมรับฟังความคิดเห็นเป็นสิ่งจำเป็น	4.53	0.60	มากที่สุด
ฉันเชื่อว่าการผ่อนคลายความเครียดเป็นสิ่งที่จำเป็น	4.40	0.72	มาก
ฉันคิดว่าการป้องกันความเครียดเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติก่อนที่จะเกิดภาวะความเครียด	4.13	0.73	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.00**	**0.48**	**มาก**

จากตารางที่ 4-3 พบว่าเจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการโดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.00,S.D. = 0.48) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้คนเรามีความสุขและการยอมรับฟังความคิดเห็นเป็นสิ่งจำเป็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากันมากที่สุด (X= 4.53, S.D. = 0.68 และ 0.60)รองลงมาคือ การเรียนรู้และพัฒนาตนเองนั้น สามารถทำได้ตลอดเวลา (X=4.49, S.D. = 0.72) และการสวดมนต์หรือละหมาดจะช่วยให้จิตใจสงบและคลายความเครียดได้ (X= 4.46, S.D. = 0.81)ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด (X= 2.99, S.D. = 1.13) รองลงมา คือ การเข้าฟิตเนตทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น (X= 3.08, S.D. = 1.30) และการตรวจสุขภาพเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ไม่มีความสะดวก (X= 3.45, S.D. = 1.13)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 6ด้าน ซึ่งประกอบด้วย ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการจัดการกับความเครียด อุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย แอลกอฮอล์และสารเสพติด และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ โดยแสดงเป็นจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย(X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) จำแนกตามรายข้อ

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ

ด้านการออกกำลังกาย	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	**S.D.**	**ระดับการรับรู้**
ฉันออกกำลังกาย 3 วัน/สัปดาห์	3.64	0.78	มาก
ฉันมักเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะกับตนเองได้	4.10	0.68	มาก
ฉันมักออกกำลังกาย/เล่นกีฬาครั้งละ15- 30 นาทีต่อครั้ง	4.04	0.80	มาก
ฉันออกกำลังกายทุกครั้งเมื่อมีโอกาส	4.04	0.78	มาก
ฉันสามารถลุก เดิน ยืน บริหารกล้ามเนื้อ เมื่อรู้สึกเมื่อยล้าจากการทำงาน	4.30	0.59	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.02**	**1.06**	**มาก**

จากตารางที่ 4-4 พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก(X= 4.02,S.D. = 1.06) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สามารถลุก เดิน ยืน บริหารกล้ามเนื้อ เมื่อรู้สึกเมื่อยล้าจากการทำงาน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 4.30, S.D. = 0.59) รองลงมาคือ มักเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะกับตนเองได้ (X= 4.10, S.D. = 0.68) และมักออกกำลังกาย/เล่นกีฬาครั้งละ15- 30นาที/ครั้งกับออกกำลังกายทุกครั้งเมื่อมีโอกาสได้มีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน (X =4.04, S.D. = 0.80และ0.78) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดพบว่า ออกกำลังกาย 3 วัน/สัปดาห์ (X= 3.64, S.D. = 0.78)

ตารางที่ 4-5 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการของพนักงานในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ

ด้านโภชนาการ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันสามารถงดอาหารที่มีรสหวานเค็ม มัน	3.62	0.82	มาก
ฉันสามารถงดการรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	3.57	0.77	มาก
ฉันสามารถรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อย 1 ทัพพีต่อวัน	3.76	0.79	มาก
ฉันสามารถงดรับประทานอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ได้	3.90	1.02	มาก
ฉันสามารถรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วันได้	3.80	0.83	มาก
รวมเฉลี่ย	**3.73**	**0.61**	**มาก**

จากตารางที่ 4-5 พบว่า การรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 3.73, S.D. =0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สามารถงดรับประทานอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ได้ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 3.90, S.D. = 1.02) รองลงมาคือ สามารถรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วันได้ (X= 3.80, S.D. = 0.83) และสามารถรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อย 1 ทัพพีต่อวัน (X =3.76, S.D. = 0.79) ตามล าดับนอกจากนี้หากพิจารณาข้อค าถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า สามารถงดการรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน (X= 3.57, S.D. = 0.77)

ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียดของพนักงานในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ

ด้านการจัดการกับความเครียด	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันสามารถนอนหลับได้ โดยไม่ใช้ยานอนหลับ	4.38	0.78	มาก
ฉันสามารถพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจเมื่อเกิดความเครียด	4.15	0.70	มาก
ฉันสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้	4.14	0.66	มาก
ฉันสามารถคลายเครียด โดยการทำงานอดิเรก	4.14	0.70	มาก
ฉันสามารถที่จะควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย หรือปรึกษาคนใกล้ชิด	4.16	0.69	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.19**	**0.55**	**มาก**

จากตารางที่ 4-6 พบว่า การรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.19, S.D. = 0.55) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สามารถนอนหลับได้โดยไม่ใช้ยานอนหลับ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 4.38, S.D. = 0.78) รองลงมาคือ สามารถที่จะควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย หรือปรึกษาคนใกล้ชิด (X= 4.16, S.D. =0.69) และสามารถพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ

เมื่อเกิดความเครียด (X= 4.15, S.D. = 0.70) ตามลำดับนอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้และสามารถคลายเครียด โดยการทำงานอดิเรกมีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน (X= 4.14, S.D. = 0.66,0.70)

ตารางที่ 4-7 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัยของพนักงานในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ

ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันมักขับรถความเร็วต่ำกว่า 120 กม./ชม	4.31	0.65	มาก
ฉันชะลอความเร็วเมื่อถึงทางแยก	4.36	0.61	มาก
ฉันชอบให้เพื่อนซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์มากกว่า 1 คน	4.11	0.73	มาก
ฉันมักขับขี่รถขณะมึนเมา	4.29	0.63	มาก
ฉันตรวจสภาพรถสม่ำเสมอ	4.39	0.69	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.29**	**0.51**	**มาก**

จากตารางที่ 4-7 พบว่า การรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัยของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.29, S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ตรวจสภาพรถสม่ำเสมอมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 4.39, S.D. = 0.69) รองลงมาคือ ชะลอความเร็วเมื่อถึงทางแยก (X= 4.36, S.D. = 0.61) และมักขับรถความเร็วต่ำกว่า 120 กม./ชม(X= 4.31, S.D. = 0.65) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ฉันมักขับขี่รถขณะมึนเมา(X= 4.29,S.D. = 0.63)และให้เพื่อนซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์มากกว่า 1 คน (X= 4.11,S.D. = 0.73) ตามลำดับ

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติดของพนักงานในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ

ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันเคยทดลองสูบบุหรี่	4.15	0.67	มาก
ฉันมักหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการใช้สารเสพติด	4.05	0.71	มาก
ฉันมักดื่มแอลกอฮอล์เมื่อมีปัญหา	4.17	0.75	มาก
ฉันปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้ใช้สารเสพติด	3.98	0.91	มาก
เมื่อเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/สารเสพติด ฉันรีบดื่มทันที	4.20	0.67	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.11**	**0.55**	**มาก**

จากตารางที่ 4-8 พบว่า การรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติดของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X =4.11, S.D. = 0.55) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เมื่อเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/สารเสพติดฉันรีบดื่มทันที (X= 4.20, S.D. = 0.67) รองลงมาคือ ฉันมักดื่มแอลกอฮอล์เมื่อมีปัญหา (X= 4.17, S.D. = 0.75) และฉันเคยทดลองสูบบุหรี่(X= 4.15,S.D. = 0.67) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ฉันปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้ใช้สารเสพติด(X= 3.98 , S.D. = 0.91)

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ จำแนกตามรายข้อ

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันมักจะปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่	4.15	0.67	มาก
ฉันสามารถที่จัดสรรเวลา เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจได้	4.05	0.71	มาก
ฉันสามารถจะตรวจสุขภาพของตนเองหรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองได้	4.17	0.75	มาก
ฉันสามารถที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้	3.98	0.91	มาก
ฉันสามารถที่จะนอนหลับให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง ถึงแม้จะต้องทำงานอย่างหนักหรือเข้าผลัดบ่ายดึก	4.20	0.67	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.11**	**0.55**	**มาก**

จากตารางที่ 4-9 พบว่า การรับรู้พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X =4.11, S.D. = 0.55) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ฉันสามารถที่จะนอนหลับให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง ถึงแม้จะต้องทำงานอย่างหนักหรือเข้าผลัดบ่ายดึกมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 4.20, S.D. = 0.67) รองลงมาคือ ฉันสามารถจะตรวจสุขภาพของตนเองหรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองได้(X= 4.17, S.D. = 0.75) และฉันมักจะปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่(X= 4.15,S.D. = 0.67) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ฉันสามารถที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้(X= 3.98 , S.D. = 0.91)

ตารางที่ 4-10 สรุปการรับรู้ความสามารถแห่งตนพิจารณาเป็นรายด้านค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การรับรู้ความสามารถแห่งตน พิจารณาเป็นรายด้าน

การรับรู้ความสามารถ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ด้านการออกกำลังกาย	4.02	1.06	มาก
2. ด้านโภชนาการ	3.73	0.61	มาก
3. ด้านการจัดการกับความเครียด	4.19	0.55	มาก
4. ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย	4.29	0.51	มาก
5 ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด	4.11	0.55	มาก
6.ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	4.11	0.55	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.05**	**0.42**	**มาก**

จากตารางที่ 4-10 พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนพิจารณาเป็นรายด้านของพนักงานในสถานประกอบการโดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.05, S.D. = 0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัยมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 4.29,S.D. = 0.51) รองลงมาคือ ด้านการจัดการกับความเครียด (X= 4.19, S.D. = 0.55) และด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด กับ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ(X= 4.11, S.D. = 0.55) ตามลำดับนอกจากนี้หากพิจารณาด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ด้านการโภชนาการ (X= 3.73 , S.D. = 1.06)

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ

ตารางที่ 4-11 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการ กระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันรู้สึกว่าการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก	3.22	1.31	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่าการตรวจร่างกายประจำปีของฉันเป็นสิ่งที่ยุ่งยากและเสียเวลา	3.39	1.22	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่าการสังเกตอาการหรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ผิดปกติอย่างน้อยเดือนละครั้งเป็นภาระที่ยุ่งยาก	3.22	1.17	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่าการที่ต้องทำงานอย่างหนักหรือทำงานเป็นผลัดทำให้ไม่สามารถนอนหลับได้อย่างเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง	2.72	1.12	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่าการปฏิบัติงานหมุนเวียนผลัดเช้า บ่าย ดึก ทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือดูโทรทัศน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	2.69	1.18	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	**3.04**	**0.94**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 4-11 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X= 3.04, S.D. = 0.94) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รู้สึกว่าการตรวจร่างกายประจำปีเป็นสิ่งที่ยุ่งยากและเสียเวลา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 3.39, S.D. = 1.22) รองลงมาคือ การปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ทำได้ยากมากกับรู้สึกว่าการสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ผิดปกติอย่างน้อยเดือนละครั้งเป็นภาระที่ยุ่งยากมีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน (X= 3.22, S.D. =1.31และ1.17) และการที่ต้องทำงานอย่างหนักหรือทำงานเป็นผลัดทำให้ไม่สามารถนอนหลับได้อย่างเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง (X= 2.72, S.D. = 1.12) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า การปฏิบัติงานหมุนเวียนผลัด เช้า บ่าย ดึก ทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ (X= 2.69 , S.D. = 1.18)

ตารางที่ 4-12 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ

ด้านการออกกำลังกาย	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	**S.D.**	**ระดับการรับรู้**
ฉันรู้สึกว่าไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.16	1.24	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่า ฉันมีโรคประจำตัว ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้	3.54	1.22	มาก
ฉันรู้สึกว่าการออกกำลังกายเหมาะสมเป็นประจำ ทำให้เมื่อยล้าและเสียเวลา	3.66	1.27	มาก
ฉันรู้สึกว่าการปฏิบัติหมุนเวียนผลัด เช้า บ่าย ดึก ทำให้ฉันไม่มีเวลาออกกำลังกาย	3.03	1.33	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่าการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย ถือเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องทำ	3.50	1.28	มาก
รวมเฉลี่ย	**3.37**	**1.06**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 4-12 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X =3.37, S.D. = 1.06) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เมื่อยล้าและเสียเวลา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 3.66, S.D. = 1.27) รองลงมาคือ มีโรคประจำตัว ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ (X= 3.54, S.D. = 1.22) และการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกายถือเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องทำ (X= 3.50, S.D. = 1.28) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า การปฏิบัติหมุนเวียนผลัด เช้า บ่าย ดึก ทำให้ฉันไม่มีเวลาออกกำลังกาย (X= 3.03 , S.D. = 1.33)

ตารางที่ 4-13 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านโภชนาการของพนักงานในสถานประกอบการ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ

ด้านโภชนาการ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันรู้สึกว่าการอ่านฉลากสินค้าเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น	3.76	1.18	มาก
ฉันรู้สึกว่าสามารถงดรับประทานรสหวาน มัน เค็มได้	3.47	1.00	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่าไม่ค่อยมีเวลาในการรับประทานอาหารให้ตรงต่อเวลา	2.83	1.09	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่าสามารถงดรับประทานอาหารประเภทหมักดองหรืออาหารสำเร็จรูปได้	3.48	0.99	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่าการรับประทานอาหารนอกบ้าน/ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทานอาจได้รับสารพิษหรือมีสารตกค้าง	3.66	0.95	มาก
รวมเฉลี่ย	**3.43**	**0.47**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 4-13 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านโภชนาการของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X = 3.43,S.D. = 0.47) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การอ่านฉลากสินค้าเป็นสิ่งที่ไม่จ าเป็น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 3.76, S.D. = 1.18) รองลงมา คือ การรับประทานอาหารนอกบ้าน/ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทานอาจได้รับสารพิษหรือมีสารตกค้าง (X= 3.66, S.D. = 0.95) และสามารถงดรับประทานอาหารประเภทหมักดองหรืออาหารสำเร็จรูปได้ (X= 3.48, S.D. = 0.99) ตามลำดับนอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ไม่ค่อยมีเวลาในการรับประทานอาหารให้ตรงต่อเวลา (X= 2.83, S.D. = 1.09)

ตารางที่ 4-14 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของพนักงานในสถานประกอบการ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการ กระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ

ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันจะไม่เล่าเรื่องที่ไม่สบายใจให้คนรอบข้างฟัง	2.91	1.13	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่ามีภาระงานมากจนไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมสุขภาพต่าง ๆ	2.95	1.08	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ /งานอดิเรกทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น	3.30	1.08	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่าภาระงานที่มากทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ พูดคุยกับบุคลอื่น หรือแสวงหาแหล่งข้อมูลอื่นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	3.12	1.19	ปานกลาง

ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันมักจะแสดงอารมณ์โกรธเมื่อผู้อื่นทำให้ฉันไม่พอใจ	3.27	1.15	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	**3.10**	**0.88**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 4-14 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X= 3.10, S.D. = 0.88) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ /งานอดิเรกท าให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 3.30, S.D. = 1.08)รองลงมาคือ มักจะแสดงอารมณ์โกรธเมื่อผู้อื่นทำให้ไม่พอใจ (X= 3.27, S.D. = 1.15) และรู้สึกว่าภาระงานที่มากทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ พูดคุยกับบุคลอื่น หรือแสวงหาแหล่งข้อมูลอื่นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ (X= 3.12, S.D. = 1.19) ตามลำดับนอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า จะไม่เล่าเรื่องที่ไม่สบายใจให้คนรอบข้างฟัง (X =2.91, S.D. = 1.13)

ตารางที่ 4-15 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านพัฒนาจิตวิญญาณของพนักงานในสถานประกอบการ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ

ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันรู้สึกว่าการดูแลเอาใจใส่สุขภาพเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก	3.77	1.03	มาก
ฉันรู้สึกว่าการสวดมนต์หรือละหมาดเป็นการเสียเวลา	2.99	1.33	มาก
ฉันรู้สึกว่าการขอความช่วยเหลือ เป็นเรื่องที่น่าอายมาก	3.78	1.03	มาก
ฉันไม่เห็นถึงความสำคัญของการนำหลักศาสนามาใช้	2.98	1.54	มาก
ฉันเชื่อว่าการแก้ไขปัญหาในชีวิตอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องใช้การฝึกฝน	3.44	1.18	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	**3.78**	**0.95**	**มาก**

จากตารางที่ 4-15 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านพัฒนาจิตวิญญาณของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X =3.78, S.D. = 0.95) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การขอความช่วยเหลือ เป็นเรื่องที่น่าอายมากมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 3.78, S.D. = 1.03) รองลงมาคือ การดูแลเอาใจใส่สุขภาพเป็นสิ่งที่ยุ่งยากมี(X= 3.77, S.D. = 1.03) และการแก้ไขปัญหาในชีวิตอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องใช้การฝึกฝน (X= 3.44, S.D. = 1.18) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดพบว่า ไม่เห็นถึงความสำคัญของการนำหลักศาสนามาใช้(X= 2.98, S.D. = 1.54)

ตารางที่ 4-16 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการจัดการกับความเครียดของพนักงานในสถานประกอบการ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการ กระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ

ด้านการจัดการกับความเครียด	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันรู้สึกว่าเมื่อมีปัญหา ไม่มีใครอยู่เคียงข้างฉันเลย	3.54	1.16	มาก
ฉันรู้สึกว่าทำสถานการณ์ความเครียดให้ดีขึ้น ทำได้ยาก	3.55	1.14	มาก
ฉันรู้สึกไม่มีเวลาไปปรึกษาผู้อื่นเมื่อเกิดความไม่สบายใจ	3.42	1.11	ปานกลาง
ฉันรู้สึกว่าการหาสาเหตุ /วิธีแก้ไขปัญหานั้นเสียเวลามาก	3.64	1.17	มาก
ฉันรู้สึกว่าการใช้วิธีต่างๆ ในการจัดการกับความเครียด เป็นสิ่งที่ยุ่งยาก	3.62	1.17	มาก
รวมเฉลี่ย	**3.51**	**1.05**	**มาก**

จากตารางที่ 4-16 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการจัดการกับความเครียดของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 3.51, S.D. = 1.05) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การหาสาเหตุ /วิธีแก้ไขปัญหา นั้นเสียเวลามาก มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 3.64, S.D. = 1.17) รองลงมาคือ การใช้วิธีต่างๆ ในการจัดการกับความเครียด เป็นสิ่งที่ยุ่งยาก (X= 3.62, S.D. = 1.17) และการทำสถานการณ์ความเครียดให้ดีขึ้นทำได้ยาก (X= 3.55, S.D. = 1.14) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ไม่มีเวลาไปปรึกษาผู้อื่นเมื่อเกิดความไม่สบายใจ (X= 3.42,S.D. = 1.11)

ส่วนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ (หน่วยงาน/องค์กร) ในเรื่องการนำ 10 Packages ไปใช้

ตารางที่ 4-17 สถานประกอบการมีกิจกรรม ส่งเสริมการมีหุ่นดี สุขภาพดี(Package 1)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) N=2,027	ร้อยละ
ได้รับผลกระทบมากที่สุด	719	35.5
ได้รับผลกระทบมาก	510	25.2
ได้รับผลกระทบปานกลาง	506	25.0
ได้รับผลกระทบน้อย	292	14.4
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-17 พบว่า ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการให้มีกิจกรรมการส่งเสริมการมีหุ่นดี สุขภาพดี (Package 1) ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 719 คน คิดเป็นร้อยละ35.5 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบมาก จำนวน 510 คนคิดเป็น ร้อยละ 25.2 รองลงมาเห็นว่า

ได้รับผลกระทบปานกลาง จำนวน 506 คนคิดเป็นร้อยละ 25.0 และที่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบน้อย จำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4

ตารางที่ 4-18 สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสดใส ใจเป็นสุข(Package 2)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน) N=2,027	ร้อยละ
ได้รับผลกระทบมากที่สุด	746	36.9
ได้รับผลกระทบมาก	471	23.2
ได้รับผลกระทบปานกลาง	578	28.5
ได้รับผลกระทบน้อย	232	11.4
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-18 พบว่า ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตสดใส ใจเป็นสุข (Package 2) ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 746 คน คิดเป็นร้อยละ36.9 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบปานกลาง จำนวน 578 คนคิดเป็น ร้อยละ 28.5 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบมาก จำนวน 471 คนคิดเป็นร้อยละ 23.2 และที่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบน้อย จำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 11.4

ตารางที่ 4-19 สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริมให้ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแลกัน (Package 3)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)N=2,027	ร้อยละ
ได้รับผลกระทบมากที่สุด	904	44.6
ได้รับผลกระทบมาก	389	19.2
ได้รับผลกระทบปานกลาง	541	26.7
ได้รับผลกระทบน้อย	193	9.5
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-19 พบว่า ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการให้มีกิจกรรมการส่งเสริมให้ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแลกัน(Package 3)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 904 คน คิดเป็นร้อยละ44.6 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบปานกลาง จำนวน 541 คนคิดเป็น ร้อยละ 26.7 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบมาก จำนวน 389 คนคิดเป็นร้อยละ 19.2 และที่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบน้อย จำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5

ตารางที่ 4-20 สถานประการมีกิจกรรมส่งเสริมการดูแลบุตร การให้นมบุตรและดูแลตนเองหลังคลอด(Package 4)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)N=2,027	ร้อยละ
ได้รับผลกระทบมากที่สุด	792	39
ได้รับผลกระทบมาก	320	15.8
ได้รับผลกระทบปานกลาง	551	27.2
ได้รับผลกระทบน้อย	364	18.0
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-20 พบว่า ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการให้มีกิจกรรมการส่งเสริมการดูแลบุตร การให้นมบุตรและดูแลตนเองหลังคลอด(Package 4)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 792 คน คิดเป็นร้อยละ39 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบปานกลาง จำนวน 551 คนคิดเป็นร้อยละ 27.2 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบน้อย จำนวน 364 คนคิดเป็นร้อยละ 18.0 และที่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมาก จำนวน 320 คน คิดเป็นร้อยละ 15.8

ตารางที่ 4-21 สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริมการวางแผนเตรียมเกษียณอย่างมีประสิทธิภาพ (สุขภาพดี มีเงินออม) (Package 5)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)N=2,027	ร้อยละ
ได้รับผลกระทบมากที่สุด	671	33.1
ได้รับผลกระทบมาก	425	21.0
ได้รับผลกระทบปานกลาง	548	27.0
ได้รับผลกระทบน้อย	383	18.9
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-21 พบว่า ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการให้มีกิจกรรมการส่งเสริมการวางแผนเตรียมเกษียณอย่างมีประสิทธิภาพ(สุขภาพดี มีเงินออม) (Package 5)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 671 คน คิดเป็นร้อยละ33.1 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบปานกลาง จำนวน 548 คนคิดเป็น ร้อยละ 27.0 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบมาก จำนวน 425 คนคิดเป็นร้อยละ 21.0 และที่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบน้อย จำนวน 383 คน คิดเป็นร้อยละ 18.9

ตารางที่ 4-22 สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริม การป้องกันการเจ็บป่วยเกิดจากโรค ออฟฟิศซินโดรม(การทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน) (Package 6)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)N=2,027	ร้อยละ
ได้รับผลกระทบมากที่สุด	729	36.0
ได้รับผลกระทบมาก	398	19.6
ได้รับผลกระทบปานกลาง	505	24.9
ได้รับผลกระทบน้อย	395	19.5
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-22 พบว่า ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการให้มีกิจกรรมการส่งเสริมการป้องกันการเจ็บป่วยเกิดจากโรค ออฟฟิศซินโดรม(การทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน) (Package 6)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 729 คน คิดเป็นร้อยละ36.0 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบปานกลาง จำนวน 505 คนคิดเป็น ร้อยละ 24.9 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบมาก จำนวน 398 คนคิดเป็นร้อยละ 19.6 และที่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบน้อย จำนวน 395 คน คิดเป็นร้อยละ 19.5

ตารางที่ 4-23 สถานประกอบการของท่านใส่ใจส่งเสริมสุขภาพ แรงงานต่างชาติ(Package 7)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)N=2,027	ร้อยละ
ได้รับผลกระทบมากที่สุด	883	43.5
ได้รับผลกระทบมาก	164	8.1
ได้รับผลกระทบปานกลาง	362	17.9
ได้รับผลกระทบน้อย	618	30.5
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-23 พบว่า ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ แรงงานต่างชาติ(Package 7)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 883 คน คิดเป็นร้อยละ43.5 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบน้อย จำนวน 618 คนคิดเป็น ร้อยละ 30.5 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบปนกลางจำนวน 362 คนคิดเป็นร้อยละ 17.9 และที่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมาก จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 8.1

ตารางที่ 4-24 สถานประกอบการของท่านส่งเสริมกิจกรรมปลอดสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ (Package 8)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)N=2,027	ร้อยละ
ได้รับผลกระทบมากที่สุด	745	36.8
ได้รับผลกระทบมาก	436	21.5
ได้รับผลกระทบปานกลาง	596	29.4
ได้รับผลกระทบน้อย	250	12.3
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-24 พบว่า ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการให้มีกิจกรรมการส่งเสริมกิจกรรมปลอดสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่(Package 8)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 883 คน คิดเป็นร้อยละ43.5 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบน้อย จำนวน 618 คนคิดเป็นร้อยละ 30.5 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบปนกลางจำนวน 362 คนคิดเป็นร้อยละ 17.9 และที่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมาก จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 8.1

ตารางที่ 4-25 สถานประกอบการของท่านมีการส่งเสริมกิจกรรม โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ (Package 9)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)N=2,027	ร้อยละ
ได้รับผลกระทบมากที่สุด	879	43.4
ได้รับผลกระทบมาก	300	14.8
ได้รับผลกระทบปานกลาง	526	25.9
ได้รับผลกระทบน้อย	322	15.9
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-25 พบว่า ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการให้มีกิจกรรมการส่งเสริมกิจกรรมโรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ(Package 9)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 879 คน คิดเป็นร้อยละ43.4 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบปานกลาง จำนวน 526 คนคิดเป็น ร้อยละ 25.9 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบน้อยจำนวน 322 คนคิดเป็นร้อยละ 15.9 และที่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมาก จำนวน 300 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8

ตารางที่ 4-26 สถานประกอบการของท่าน ปลอดภัย มีสิ่งแวดล้อมที่ดี (Package 10)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)N=2,027	ร้อยละ
ได้รับผลกระทบมากที่สุด	928	45.8
ได้รับผลกระทบมาก	310	15.3
ได้รับผลกระทบปานกลาง	671	33.1
ได้รับผลกระทบน้อย	118	5.8
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-26 พบว่า ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการให้มีกิจกรรมการส่งเสริมกิจกรรมสถานประกอบการของท่าน ปลอดภัย มีสิ่งแวดล้อมที่ดี(Package 10)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 928 คน คิดเป็นร้อยละ45.8 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบปานกลาง จำนวน 671 คนคิดเป็น ร้อยละ 33.1 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบมากจำนวน 310 คนคิดเป็นร้อยละ 15.3 และที่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบน้อย จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 5.8

ตารางที่ 4-27 ภาพรวมท่านมีความเห็นว่าจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่านมากน้อยเพียงใด

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)N=2,027	ร้อยละ
ได้รับผลกระทบมากที่สุด	569	28
ได้รับผลกระทบมาก	837	41.3
ได้รับผลกระทบปานกลาง	445	22.0
ได้รับผลกระทบน้อย	176	8.7
รวม	**2,027**	**100**

จากตารางที่ 4-27 พบว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่านมากน้อยเพียงใดส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมาก จำนวน 837 คน คิดเป็นร้อยละ41.3 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 569 คนคิดเป็น ร้อยละ 28 รองลงมาเห็นว่าได้รับผลกระทบปานกลางจำนวน 445 คนคิดเป็นร้อยละ 22 และที่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบน้อย จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7

ตอนที่ 7 วิเคราะห์ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่านค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตารางที่ 4-28 ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันสามารถเดินทางไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล แม้จะมีความเสี่ยงของสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 เพียงใดก็ตาม	3.94	0.75	มาก
ในสภาวะสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ฉันสามารถไปรับบริการทางการแพทย์ เมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติ	3.94	0.74	มาก
ฉันสามารถหาวิธีคลายเครียดจากสถานการณ์ โดยการสูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	3.46	1.32	ปานกลาง
ฉันมักชวนกลุ่มเพื่อน เตะบอล/ เต้นแอร์โรบิค บริเวณใกล้ๆ ที่พัก เพราะฉันรับรู้ว่าระหว่างการเดินทางไปสนามบอล/สถานที่เต้นแอร์โรบิคนั้นอาจมีแพร่ระบาดโรคโควิด -19	3.54	1.01	มาก
ฉันสามารถออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งแม้ว่าจะเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ขึ้นก็ตาม	3.72	0.90	มาก

ตารางที่ 4-28 ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ฉันรู้สึกว่าการพบปะเพื่อนนั้น เป็นไปได้ยาก	3.17	1.16	ปานกลาง
ฉันรู้จักการปรับตัวให้อยู่อย่างมีความสุขแม้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ก็ตาม	4.01	0.84	มาก
ฉันมีขวัญกำลังใจเต็มเปี่ยมในการปฏิบัติงานในพื้นที่ที่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19	4.03	0.94	มาก
ฉันมักใช้เวลาว่างอยู่แต่ในบ้าน เพราะไม่มั่นใจในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 นอกบ้าน	3.24	1.17	มาก
ฉันมักสร้างอารมณ์ขันให้ตัวเองเสมอ แม้ว่าจะเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19	3.80	0.89	มาก
ฉันหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม/ชมรมต่าง ๆ เพราะฉันไม่มั่นใจในความปลอดภัย	3.27	1.17	ปานกลาง
เวลาฉันกังวลกับสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ฉันมักเลือกการปล่อยวางแทนการเครียด /คิดมาก	3.61	1.05	มาก
ถึงแม้จะเกิดการแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ฉันก็ยังนอนหลับสนิททุกคืน	3.84	0.94	มาก
ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ทำให้ฉันเกิดความเครียด ระแวงตลอดเวลา	3.24	1.20	ปานกลาง
ฉันจัดการความเครียดได้ทุกครั้ง เมื่อเกิดมีการแพร่ระบาดโรคโควิด -19 เกิดขึ้น	3.78	0.88	มาก
รวมเฉลี่ย	**3.63**	**0.46**	**มาก**

จากตารางที่ 4-28 พบว่า อิทธิพลของสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของพนักงานในสถานประกอบการโดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 3.63, S.D. =0.46) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ฉันมีขวัญกำลังใจเต็มเปี่ยมในการปฏิบัติงานในพื้นที่ที่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 4.03, S.D. = 0.94) รองลงมา คือ ฉันรู้จักการปรับตัวให้อยู่อย่างมีความสุขแม้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ก็ตาม (X= 4.01, S.D. = 0.84) ในสภาวะสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ฉันสามารถไปรับบริการทางการแพทย์ เมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติและฉันสามารถเดินทางไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลแม้จะมีความเสี่ยงของสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 เพียงใดก็ตามมีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน (X= 3.94, S.D. = 0.74,0.75 ตามลำดับ) นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดพบว่าท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ฉันรู้สึกว่าการพบปะเพื่อนนั้น เป็นไปได้ยาก (X= 3.17, S.D. = 1.16) รองลงมาคือ ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ทำให้ฉันเกิดความเครียด ระแวงตลอดเวลา(X= 3.24, S.D. = 1.17, 1.20) และฉันหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม/ชมรมต่าง ๆ เพราะฉันไม่มั่นใจในความปลอดภัย(X= 3.27, S.D. = 1.17) ตามลำดับ

ตอนที่ 8 การวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามรายข้อ

ตารางที่ 4-29 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
เมื่อป่วยฉันไปรับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพ	3.76	0.95	มาก
การตรวจดูส่วนฉลากแสดงส่วนประกอบ วันผลิต วันหมดอายุของเครื่องอุปโภค บริโภคก่อนใช้	4.21	0.80	มาก
ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง	4.19	0.80	มาก
เมื่อฉันเจ็บป่วยฉันเลือกที่จะเข้ารักษาในโรงพยาบาลแทนการซื้อยามารับประทานเอง	3.67	1.00	มาก
ฉันจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดภัยจากการเกิดอุบัติเหตุ	4.08	0.78	มาก
รวมเฉลี่ย	**3.98**	**0.64**	**มาก**

จากตารางที่ 4-29 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X =3.98, S.D. = 0.64) พบว่า การตรวจดูส่วนฉลากแสดงส่วนประกอบ วันผลิต วันหมดอายุของเครื่องอุปโภคบริโภคก่อนใช้มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 4.21, S.D. = 0.80) รองลงมา คือ ล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง (X= 4.19, S.D. = 0.80) และจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดภัยจากการเกิดอุบัติเหตุ (X= 4.08, S.D. = 0.78) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า เมื่อเจ็บป่วยเลือกที่จะเข้ารักษาในโรงพยาบาลแทนการซื้อยามารับประทานเอง(X= 3.67, S.D. = 1.00)

ตารางที่ 4-30 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ด้านการออกกำลังกาย	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันออกกำลังกายและ/หรือเล่นกีฬาเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	3.86	1.00	มาก
ฉันมักหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรม เช่น เดินเท้าแทนการใช้รถ	3.35	1.05	มาก
หลังจากออกกำลังกายแล้วฉันจะนั่งพักสักครู่ ก่อนไปอาบน้ำ	4.17	0.80	มาก
การทำกิจกรรมในลักษณะเป็นการออกกำลังกาย โดยทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที เช่น ทำงานบ้าน จัดสวน	3.88	0.85	มาก
มีการยืดเหยียด เช่น การก้มเอามือแตะพื้นประสานมือไว้เหนือศีรษะหลังดันขึ้น การก้มลงเอามือแตะพื้น การเหยียด และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ 2-3 วัน	3.80	0.90	มาก
รวมเฉลี่ย	**3.81**	**0.70**	**มาก**

จากตารางที่ 4-30 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 3.81, S.D. =0.70) พบว่า หลังจากออกกำลังกายแล้วจะนั่งพักสักครู่ ก่อนไปอาบน้ำมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X =4.17, S.D. = 0.80) รองลงมา คือ การทำกิจกรรมในลักษณะเป็นการออกกำลังกาย โดยทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที เช่น ทำงานบ้าน จัดสวน (X= 3.88 ,S.D. = 0.85) และออกกำลังกายและ/หรือเล่นกีฬาเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (X= 3.86, S.D. = 1.00) ตามลำดับนอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า มักหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องอำนวยความสะดวกใน การทำกิจกรรม เช่น เดินเท้าแทนการใช้รถ (X= 3.35, S.D. = 1.05)

ตารางที่ 4-31 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ

ด้านโภชนาการ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	**S.D.**	**ระดับการรับรู้**
ฉันรับประทานอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย	4.17	0.75	มาก
ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวาน เค็ม รวมถึงอาหารติดมันอื่น ๆ	3.66	0.83	มาก
ฉันดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	4.07	0.80	มาก
ฉันลดการรับประทานอาหารประเภททอด	3.40	0.90	มาก
ฉันลดการรับประทานอาหารหรือขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มาการีน เช่นแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน มัสมั่น ข้าวเหนียวมูล กล้วยบวชชี บัวลอยลอดช่อง ทับทิมกรอบ หรือขนมประเภทเบเกอรี่	3.57	0.89	มาก
รวมเฉลี่ย	**3.77**	**0.63**	**มาก**

จากตารางที่ 4-31 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 3.77 ,S.D. =0.63) พบว่า รับประทานอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 4.17, S.D. =0.75) รองลงมา คือ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (X= 4.07, S.D. = 0.80) และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวาน เค็ม รวมถึงอาหารติดมันอื่น ๆ (X= 3.66, S.D. = 0.83)ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ลดการรับประทานอาหารประเภททอด (X= 3.40, S.D. = 0.90)

ตารางที่ 4-32 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	**S.D.**	**ระดับการรับรู้**
ฉันยิ้มและทักทาย พูดคุยกับเพื่อนบ้าน	4.43	0.67	มาก
ฉันเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ	4.03	0.78	มาก
ฉันขจัดความขัดแย้งกับผู้อื่นด้วยการประนีประนอม	4.11	0.80	มาก
ฉันมักพูดคุยเรื่องสุขภาพในวงสนทนาเพื่อนๆ	3.85	0.85	มาก

ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันทำกิจกรรมกับครอบครัว เช่น พักผ่อน หรือรับประทานอาหารร่วมกัน	4.11	0.86	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.10**	**0.61**	**มาก**

จากตารางที่ 4-32 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.10, S.D. = 0.61) พบว่า ยิ้มและทักทาย พูดคุยกับ เพื่อนบ้าน หรือบุคคลทั่วไป มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 4.43, S.D. = 0.67) รองลงมา คือ ขจัดความขัดแย้งกับผู้อื่นด้วยการประนีประนอม,ทำกิจกรรมกับครอบครัว เช่นพักผ่อน หรือรับประทานอาหารร่วมกันมีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน (X= 4.11,S.D. = 0.86, 0.80) และเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ (X= 4.03, S.D. = 0.78)ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า มักพูดคุยเรื่องสุขภาพในวงสนทนากับเพื่อน ๆ (X= 3.85, S.D. = 0.85)

ตารางที่ 4-33 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านพัฒนาจิตวิญญาณ

ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
ฉันมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง	4.36	0.68	มาก
ในการทำอะไรก็ตาม ฉันจะคิดถึงอนาคตของฉันและครอบครัว	4.43	0.64	มาก
ฉันให้ความรัก ความช่วยเหลืออย่างไม่มีเงื่อนไข	4.18	0.82	มาก
ฉันแสดงอาการไม่พอใจ เมื่อมีผู้ที่ทำให้ฉันโกรธหรือเมื่อมีคนมาต่อว่า	3.36	1.12	มาก
ฉันสวดมนต์ ทำสมาธิ ละหมาดหรือคิดทบทวนความคิดในสิ่งที่ตนเองได้กระทำผ่านมา	3.97	0.91	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.05**	**0.55**	**มาก**

จากตารางที่ 4-33 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการด้านพัฒนาจิตวิญญาณของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.05, S.D. =0.55) พบว่า ในการทำอะไรก็ตามจะคิดถึงอนาคตของฉันและครอบครัว มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X =4.43, S.D. = 0.64) รองลงมา คือ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง (X= 4.36, S.D. = 0.68)และให้ความรักความช่วยเหลือต่อผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (X= 4.18, S.D. = 0.82) ตามลำดับนอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า แสดงอาการไม่พอใจ เมื่อมีผู้ที่ทำให้โกรธหรือเมื่อมีคนมาต่อว่า (X= 3.36, S.D. = 1.12)

ตารางที่ 4-34 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด

ด้านการจัดการกับความเครียด	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
เมื่อฉันไม่สบายหรือมีความเครียด ฉันทบทวนหาสาเหตุและหาวิธีแก้ไข	4.10	0.79	มาก
เมื่อฉันไม่สบายหรือมีความเครียด ฉันทบทวนหาสาเหตุและหาวิธีแก้ไข	4.25	0.72	มาก
เมื่อฉันรู้สึกเครียด ฉันจะทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้	4.21	0.75	มาก
ฉันเคยรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังจนคิดอยากฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเอง	2.33	1.65	มาก
ฉันคิดในแง่บวก มองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแง่ดี	4.21	0.75	มาก
รวมเฉลี่ย	**4.25**	**0.54**	**มาก**

จากตารางที่ 4-34 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียดของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X =4.25, S.D. = 0.54) พบว่า ฝึกฝนให้จิตใจให้หนักแน่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด(X= 4.25, S.D. = 0.72) รองลงมา คือ เมื่อรู้สึกเครียดจะทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์, ฉันคิดในแง่บวก มองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแง่ดี(X= 4.21, S.D. =0.75) และเมื่อมีความเครียด ฉันทบทวนหาสาเหตุและหาวิธีแก้ไข (X= 4.10, S.D. = 0.79)ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ เคยรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังจนคิดอยากฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเอง มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด (X= 2.33, S.D. = 1.65)

ตอนที่ 9 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษามีความสมนัยกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ

ตารางที่ 4-35 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษามีความสมนัยกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ

ข้อมูลทั่วไป		พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ			
		จำนวน	ร้อยละ	X	S.D.
เพศ	ชาย	707	34.9	3.99	0.49
	หญิง	1,320	65.1	3.99	0.48
อายุ (ปี)	26-35 ปี	476	65.1	4.01	0.48
	36-45 ปี	631	31.1	3.92	0.50
	46-55 ปี	521	25.7	4.05	0.50
	56 ปีขึ้นไป	185	9.1	4.04	0.51

ข้อมูลทั่วไป		พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ			
		จำนวน	ร้อยละ	X	S.D.
ระดับ	ระดับต่ำกว่าปริญญาตรี	919	45.3	3.87	0.41
การศึกษา	ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า	716	35.3	4.08	0.52
	สูงกว่าปริญญาตรี	92	4.5	4.06	0.49
ดัชนีมวลกาย	ผอม น้อยกว่าหรือเท่ากับ 18.5	112	5.5	3.90	0.51
	ระหว่าง 18.60-22.90 (ปกติ)	729	36.0	3.99	0.48
	ระหว่าง 23-24.90 (ท้วม)	386	19.0	4.01	0.50
	ระหว่าง 25-29.90 (อ้วน)	569	28.1	4.07	0.34
	มากกว่า 30 (อ้วนมาก)	231	11.4	4.01	0.44
สถานที่ตั้ง	ภาคตะวันออก	335	16.5	3.94	0.51
สถาน	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	348	17.2	4.01	0.45
ประกอบการ	ภาคกลาง	120	5.9	3.95	0.51
	ภาคใต้	974	48.1	4.04	0.48
ขนาดสถาน	ขนาดใหญ่	759	37.4	3.94	0.51
ประกอบการ	(มีพนักงาน 200 คนขึ้นไป)				
	ขนาดกลาง	368	18.2	4.00	0.45
	(มีพนักงานจำนวน 51-199คน)				
	ขนาดเล็ก	900	44.4	3.95	0.51
	(มีพนักงานจำนวน 2-50 คน)				

จากตารางที่ 4-35 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 2,027 ราย เพศชายมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเท่ากับเพศหญิง (X= 3.99, S.D = 0.49) และ (X= 3.99,S.D = 0.48) กลุ่มช่วงอายุ 46-55 ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสูงกว่า (X= 4.05,S.D = 0.50) กลุ่มอายุอื่น ๆ ภูมิลำเนาอยู่ภาคใต้ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าภาคอื่น (X= 4.04, S.D= 0.48) และค่าดัชนีมวลกายอ้วน (ค่า BMI ระหว่าง 25-29.90) มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าค่าดัชนีมวลกายอื่นๆ (X= 4.07, S.D = 0.34) และระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่ามีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสูงกว่า (X= 4.08, S.D = 0.52) ระดับการศึกษาอื่นๆ และสถานประกอบการขนาดกลาง(มีพนักงาน 51-199 คน)มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสูงกว่า (X =4.00, S.D = 0.45) สถานประกอบการขนาดอื่นๆ

ตาราง 4-36 ผลการวิเคราะห์การสมนัยของตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษากับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการเป็นดังนี้ ผลการวิเคราะห์ความสมนัยของตัวแปรเพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพรายด้าน

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	X^2	P-value
เพศ	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	1.069	0.899
	ด้านการออกกำลังกาย	1.181	0.881
	ด้านโภชนาการ	1.554	0.817
	ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย	0.322	0.988
	ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด	0.459	0.977
	ด้านการจัดการกับความเครียด	1.925	0.750
อายุ	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	0.769	0.636
	ด้านการออกกำลังกาย	16.942	0.152
	ด้านโภชนาการ	3.613	0.989
	ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย	7.661	0.811
	ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด	9.827	0.631
	ด้านการจัดการกับความเครียด	9.776	0.636
ภูมิลำเนา	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	11.106	0.520
	ด้านการออกกำลังกาย	15.318	0.225

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	X^2	P-value
	ด้านโภชนาการ	4.506	0.972
	ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย	5.975	0.917
	ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด	9.671	0.645
	ด้านการจัดการกับความเครียด	4.482	0.973
ดัชนีมวลกาย	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	15.606	0.210
	ด้านการออกกำลังกาย	7.379	0.832
	ด้านโภชนาการ	15.589	0.211
	ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย	7.624	0.814
	ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด	4.101	0.983
	ด้านการจัดการกับความเครียด	7.725	0.806
ระดับการศึกษา	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	12.023	0.150
	ด้านการออกกำลังกาย	21.793	0.005

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	X^2	P-value
	ด้านโภชนาการ	22.838	0.004
	ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย	19.136	0.014
	ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด	18.850	0.016
	ด้านการจัดการกับความเครียด	10.552	0.228

จากตารางที่ 4-36 พบว่า เพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ไม่มีความสมนัยกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนระดับการศึกษา มีความสมนัยกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย (χ2=21.793, P=0.005) ด้านโภชนาการ (χ2=22.838, P=0.004) ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย (χ2=19.136, P=0.014) และด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด (χ2=18.850, P=0.016) และไม่สมนัยกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

การทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product – Moment Correlation Coefficient) สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product – Moment Correlation Coefficient) เพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการทดสอบเพื่อวัดระดับความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปร มีเกณฑ์การพิจารณาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร มีดังนี้

การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)

ระดับความสัมพันธ์	
0.100-0.399	ต่ำ
0.400-0.599	ปานกลาง
0.600-0.999	สูง

นอกจากนี้ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ใกล้เคียง 1 หรือ -1 แสดงว่า ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันสูง และถ้าค่า r = 1 หรือ -1 แสดงว่า ตัวแปรทั้งสองมี ความสัมพันธ์กันแบบสมบูรณ์

สมมติฐานที่ 3 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง หุ่นดีสุขภาพดี

สมมติฐานทางสถิติที่ 3

H_0: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง หุ่นดีสุขภาพดี

H_1: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง หุ่นดีสุขภาพดี

ตารางที่ 4-37 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง หุ่นดีสุขภาพดี

ตัวแปร	จำนวน	การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง หุ่นดีสุขภาพดี	
		r_{xy}	p-value
สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19	100	0.627**	0.001

จากตารางที่ 4-37 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ 0.627 แสดงว่า สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง หุ่นดีสุขภาพดี และค่า p-value = 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่าที่กำหนดไว้

ดังนั้นจึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง หุ่นดีสุขภาพดีที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมติฐานที่ 4 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง จิตสดใสใจเป็นสุข

สมมติฐานทางสถิติที่ 4

H_0: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง จิตสดใสใจเป็นสุข

H_1: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง จิตสดใสใจเป็นสุข

ตารางที่ 4-38 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง จิตสดใสใจเป็นสุข

ตัวแปร	จำนวน	การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง จิตสดใสใจเป็นสุข	
		r_{xy}	p-value
สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19	100	0.829**	0.001

จากตารางที่ 4-38 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ 0.829 แสดงว่า สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง จิตสดใสใจเป็นสุขและค่า p-value = 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า ที่กำหนดไว้

ดังนั้นจึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง จิตสดใสใจเป็นสุขที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมติฐานที่ 5 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล

สมมติฐานทางสถิติที่ 5

H_0: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล

H_1: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล

ตารางที่ 4-39 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล

ตัวแปร	จำนวน	การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล	
		r_{xy}	p-value
สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19	100	0.524**	0.001

จากตารางที่ 4-39 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ 0.524 แสดงว่า สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแลและค่า p-value = 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า ที่กำหนดไว้

ดังนั้นจึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแลที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมติฐานที่ 6 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สุดยอดคุณแม่

สมมติฐานทางสถิติที่ 6

H 0: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สุดยอดคุณแม่

H 1: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สุดยอดคุณแม่

ตารางที่ 4-40 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สุดยอดคุณแม่

ตัวแปร	จำนวน	การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สุดยอดคุณแม่	
		r_{xy}	p-value
สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19	100	0.542**	0.001

จากตารางที่ 4-40 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ 0.542 แสดงว่าสถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สุดยอดคุณแม่และค่า p-value = 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า ที่กำหนดไว้

ดังนั้นจึงปฏิเสธ H 0 นั่นคือ สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สุดยอดคุณแม่ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมติฐานที่ 7 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวายืนยาว

สมมติฐานทางสถิติที่ 7

H 0: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวายืนยาว

H 1: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวายืนยาว

ตารางที่ 4-41 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวายืนยาว

ตัวแปร	จำนวน	การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวายืนยาว	
		r_{xy}	p-value
สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19	100	0.425**	0.001

จากตารางที่ 4-41 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ 0.425 แสดงว่า สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 ไม่มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวายืนยาวและค่า p-value = 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า ที่กำหนดไว้

ดังนั้นจึงยอมรับ H_0 นั่นคือ สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 ไม่มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวายืนยาวที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมติฐานที่ 8 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง พิชิตออฟฟิตซินโดม

สมมติฐานทางสถิติที่ 8

H 0: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง พิชิตออฟฟิตซินโดม

H 1: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง พิชิตออฟฟิตซินโดม

ตารางที่ 4-42 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง พิชิตออฟฟิตซินโดม

ตัวแปร	จำนวน	การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง พิชิตออฟฟิตซินโดม	
		r_{xy}	p-value
สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19	100	0.602**	0.001

จากตารางที่ 4-42 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ 0.602 แสดงว่าสถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง พิชิตออฟฟิตซินโดมและค่า p-value = 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า ที่กำหนดไว้

ดังนั้นจึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง เรื่อง พิชิตออฟฟิตซินโดมที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมติฐานที่ 9 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการก้าวไกลต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติ

สมมติฐานทางสถิติที่ 9

H 0: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการก้าวไกลต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติ

H 1: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการก้าวไกลต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติ

ตารางที่ 4-43 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง สถานประกอบการก้าวไกลต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติ

ตัวแปร	จำนวน	ต้องการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการก้าวไกลใส่ใจแรงงานต่างชาติ	
		r_{xy}	p-value
สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19	100	0.855**	0.001

จากตารางที่ 4-43 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ 0.855 แสดงว่าสถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการก้าวไกลต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติและค่า p-value = 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า ที่กำหนดไว้

ดังนั้นจึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการก้าวไกลต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมติฐานที่ 10 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่

สมมติฐานทางสถิติที่ 10

H 0: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่

H 1: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่

ตารางที่ 4-44 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่

ตัวแปร	จำนวน	การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่	
		r_{xy}	p-value
สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19	100	0.324**	0.001

จากตารางที่ 4-44 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ 0.324 แสดงว่าสถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 ไม่มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง เรื่อง สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่และค่า p-value = 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า ที่กำหนดไว้

ดังนั้นจึงยอมรับ H_0 นั่นคือ สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง เรื่อง สถานประกอบการดี ชีวีสดใส ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมติฐานที่ 11 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่องโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

สมมติฐานทางสถิติที่ 11

H 0: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

H 1: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

ตารางที่ 4-45 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

ตัวแปร	จำนวน	การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ	
		r_{xy}	p-value
สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19	100	0.963**	0.001

จากตารางที่ 4-45 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ 0.963 แสดงว่าสถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพและค่า p-value = 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า ที่กำหนดไว้

ดังนั้นจึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง เรื่อง โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สมมติฐานที่ 12 สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง สถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดีมีสมดุลชีวิต

สมมติฐานทางสถิติที่ 12

H 0: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่องสถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดีมีสมดุลชีวิต

H 1: สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่องสถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดีมีสมดุลชีวิต

ตารางที่ 4-46 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ เรื่อง สถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดีมีสมดุลชีวิต

ตัวแปร	จำนวน	การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่องสถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดีมีสมดุลชีวิต	
		r_{xy}	p-value
สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19	100	0.865**	0.001

จากตารางที่ 4-46 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ 0.865 แสดงว่าสถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่องสถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดีมีสมดุลชีวิตและค่า p-value = 0.001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า ที่กำหนดไว้

ดังนั้นจึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือ สถานการณ์แพร่ระบาดโควิด-19 มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการเรื่อง เรื่องสถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดีมีสมดุลชีวิตที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

จากการศึกษาในภาพรวมของการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการด้วย 10 Packages พบว่า ตัวแปรอิสระใดมีความสามารถในการทำนาย หรือมีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม คือการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม(**10 Packages** เรื่องหุ่นดีสุขภาพดี จิตสดใสใจเป็นสุข ครอบครัวสดใสใส่ใจดูแล สุดยอดคุณแม่ เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่าพาชีวายืนยาว พิชิตออฟฟิตซินโดรม สถานประกอบการก้าวไกลต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติ สถานประกอบการดี ชีวีสดใสไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่ โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ สถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดีมีสมดุลชีวิต และ **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ6 ด้าน** (ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ ด้านการจัดการกับความเครียด)ได้มากน้อยเพียงใด โดยการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) วิธีการกำหนดตัวแปร (all enter) เข้าสู่สมการเพื่อศึกษา ตัวแปรอิสระ ทุกตัว สามารถมีอิทธิพลต่อตัวแปรตามมากน้อยเพียงใด ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา)สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ อิทธิพล

ด้านสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19 เมื่อกำหนดให้การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการมีผลดังนี้

สรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.601 หมายความว่า ถ้าพนักงานในสถานประกอบการมีการรับรู้ความสามารถแห่งตน เพิ่มขึ้น 1 หน่วย คะแนนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพก็จะเพิ่มขึ้น 0.601 หน่วย อิทธิพลด้านสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพพนักงานในสถานประกอบการ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.227 หมายความว่า ถ้าพนักงานในสถานประกอบการมีการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 เพิ่มขึ้น 1 หน่วย คะแนนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพก็จะเพิ่มขึ้น 0.227 หน่วย เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการโดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.129 หมายความว่า พนักงานในสถานประกอบการมีเจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น 1 หน่วย คะแนนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพก็จะลดลง0.129 หน่วย และความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ 0.114 หมายความว่า ถ้าพนักงานมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น 1 หน่วย คะแนนพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพก็จะลดลง 0.114 หน่วย

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการสูงที่สุดในเชิงบวก คือ การรับรู้ความสามารถแห่งตน (β = .601) รองลงมาคือ อิทธิพลด้านสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 (β = .227) และปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถทำนายเชิงลบ คือ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ (β =-.114) และเจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ (β =-.129) ตามลำดับ

บทที่5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ วิเคราะห์ความสมนัยของตัวแปร เพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และศึกษาผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย10 Packages ของสถานประกอบการ โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นพนักงานในสถานประกอบการ จำนวน 2,027 คนใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวมข้อมูล

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลศึกษาผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย10 Packages ของสถานประกอบการสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2,027 คน เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย นั่นคือเป็นเพศหญิง 1,320 คน คิดเป็นร้อยละ 65.1 และเป็นเพศชาย 707 คน คิดเป็นร้อยละ 34.9 มีอายุระหว่าง 36-45 ปีมากที่สุดจำนวน 631 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1 ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี มากที่สุด จำนวน 1219 คนคิดเป็นร้อยละ 60.2 ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5-22.90) มากที่สุดจำนวน 729 คนคิดเป็นร้อยละ 36 สถานที่ตั้งของสถานประกอบการของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุดอยู่ภาคใต้จำนวน 974 คนคิดเป็นร้อยละ 48.1 ขนาดของสถานประกอบการที่ร่วมตอบแบบสอบถามมากที่สุดคือสถานประกอบการขนาดเล็กจำนวน 900 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4

2. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการทั่วประเทศโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 79.13 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าข้อการอยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่เป็นประจำนานๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอดกลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด จำนวน 1,926 คน คิดเป็นร้อยละ95.02

3.เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการโดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.00,S.D. = 0.48) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้คนเรามีความสุขและการยอมรับฟังความคิดเห็นเป็นสิ่งจำเป็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากันมากที่สุด (X= 4.53, S.D. = 0.68 และ 0.60)

4.การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 6 ด้าน ด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก(X= 4.02,S.D. = 1.06) ด้านโภชนาการของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 3.73, S.D. =0.61) ด้านการจัดการกับความเครียดของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.19, S.D. = 0.55) ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัยของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.29, S.D. = 0.51) ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติดของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X =4.11, S.D. = 0.55) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X =4.11, S.D. = 0.55)

5.การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตนพิจารณาเป็นรายด้านของพนักงานในสถานประกอบการโดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.05, S.D. = 0.42) การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ของพนักงานในสถานประกอบการโดยรวมอยู่ในระดับ

ปานกลาง (X= 3.04, S.D. = 0.94)การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X =3.37, S.D. = 1.06)การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านโภชนาการของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X = 3.43,S.D. = 0.47)การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (X= 3.10, S.D. = 0.88)การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านพัฒนาจิตวิญญาณของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X =3.78, S.D. = 0.95)การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการจัดการกับความเครียดของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 3.51, S.D. = 1.05)

6.ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ (หน่วยงาน/องค์กร) ในเรื่องการนำ 10 Packages ไปใช้ต่อกิจกรรมการส่งเสริมการมีหุ่นดี สุขภาพดี (Package 1) ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 719 คน คิดเป็นร้อยละ35.5 กิจกรรมการส่งเสริมให้ครอบครัวสดใสใส่ใจดูแลกัน(Package 3)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 904 คน คิดเป็นร้อยละ44.6 กิจกรรมการส่งเสริมการดูแลบุตร การให้นมบุตรและดูแลตนเองหลังคลอด(Package 4) ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 792 คน คิดเป็นร้อยละ39 กิจกรรมการส่งเสริมการวางแผนเตรียมเกษียณอย่างมีประสิทธิภาพ(สุขภาพดี มีเงินออม) (Package 5)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 671 คน คิดเป็นร้อยละ33.1 กิจกรรมการส่งเสริมการป้องกันการเจ็บป่วยเกิดจากโรค ออฟฟิศซินโดรม(การทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน) (Package 6)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 729 คน คิดเป็นร้อยละ36.0 กิจกรรมการส่งเสริมกิจกรรมปลอดสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ (Package 8)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 883 คน คิดเป็นร้อยละ43.5 กิจกรรมสถานประกอบการของท่าน ปลอดภัย มีสิ่งแวดล้อมที่ดี(Package 10)ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด จำนวน 928 คน คิดเป็นร้อยละ45.8

7.ผลการวิเคราะห์ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่านโดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 3.63, S.D. =0.46)

8.ผลการการวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X =3.98, S.D. = 0.64) ด้านการออกกำลังกายของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 3.81, S.D. =0.70) ด้านโภชนาการของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 3.77 ,S.D. =0.63) ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.10, S.D. = 0.61) ด้านการด้านพัฒนาจิตวิญญาณของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X= 4.05, S.D. =0.55) ด้านการจัดการกับความเครียดของพนักงานในสถานประกอบการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (X =4.25, S.D. = 0.54)

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย 10 Packages ของสถานประกอบการ

อภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการพบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้านอยู่ในระดับมากเช่นกัน ซึ่งประกอบไปด้วยด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ เป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย ส่งผลให้ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยด้านการจัดการกับความเครียดมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เนื่องมาจากเมื่อกลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียด จะสามารถหาสาเหตุและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เพราะอาจมีประสบการจากสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ถูกฝึกฝนให้มีจิตใจที่หนักแน่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ ทำให้สามารถจัดการกับความเครียดต่างๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศรัญญา ด้วงเจริญและศันสนีย์ อรุณศิริ (2550) ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนตำบลหวายเหนียว
อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ด้านการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 ซึ่งอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งนี้เนื่องจากอาชีพต้องทำงานบริการให้กับคนหลากหลาย ต้องเผชิญกับผู้คนมากมาย มีการพูดคุย ทักทายกับบุคคลทั่วไป ทำให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ การมีสัมพันธภาพที่ดี จะช่วยนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธวัชวิเชียรประภาและคณะ (2555) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุข จังหวัดจันทบุรีพบว่า พฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุข โดยรวมอยู่ในระดับสูง แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของดวงรัตน์ และคณะ (2554) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจไทย พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจไทย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ80.49 เนื่องเป็นเพราะลักษณะงานที่ต้องปฏิบัตินอกสถานที่ทำให้เวลาและสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยให้ปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ความแตกต่างของผลการวิจัยครั้งนี้กับผลการวิจัยอื่นๆ เป็นเพราะบริบทของพื้นที่ สังคม สิ่งแวดล้อม และภาระงานที่รับผิดชอบที่แตกต่างกัน อาจทำให้ผลการวิจัยที่ออกมาแตกต่างกัน

2. ตัวแปร เพศ อายุ ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ ทั้ง 6 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับการศึกษามีความสมนัยกับพฤติกรรมส่งการเสริมสุขภาพด้านออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านพัฒนาจิตวิญญาณ มีความสมนัยกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพและด้านการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2.1 เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้านเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ โดยเกือบทั้งหมดเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 65.1) ซึ่งอาจเป็นเพราะสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 ทำให้ไม่ค่อยให้ความสนใจกับรายละเอียดในเรื่องสุขภาพมากนัก แต่เพศชายและเพศหญิงมี
ความคิด ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่แตกต่างกัน จึงอาจทำให้มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของปุรินทร์ ศรีศศลักษณ์ (2557) พบว่า เพศไม่มี

ความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของรสรินทร์ แก้วตา(2550) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของอาธร อุคคติ และคณะ (2551)พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามบทสุขบัญญัติแห่งชาติของอาสาสมัครสมัครในจังหวัดสตูล ผลการวิจัยในครั้งนี้ต่างกับผลการวิจัยอื่น อาจเป็นเพราะลักษณะงานที่ต้องปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ก็ต้องมีการเข้าเวรเหมือนกัน ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ไม่แน่นอนต่างๆ ในแต่ละวัน จึงทำให้ผลการวิจัยแตกต่างกันออกไป

2.2 อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ แสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการนั้นไม่เกี่ยวข้องกับอายุ อายุอาจเป็นตัวกำหนดที่เกี่ยวเนื่องกับประสบการณ์และวุฒิภาวะ บุคคลที่มีอายุมากย่อมมีประสบการณ์และความสามารถในการตัดสินใจที่ดี ส่งผลให้แสดงออกถึงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป สอดคล้องกับงานวิจัยของปุรินทร์ ศรีศลักษณ์ (2557) พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของวารินทร์ ปุยทอง (2547) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลวังด้ง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนอย่างมีนัยส าคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของธวัช วิเชียรประภาและคณะ (2554) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของนวพรรณ จิณแพทย์ (2551) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ตัวแปรอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ความต่างของผลการวิจัยในครั้งนี้กับลการวิจัยอื่นๆ อาจเป็นเพราะการศึกษาในกลุ่มเป้าหมายต่างกัน อาชีพและการงานที่รับผิดชอบแตกต่างกัน ทำให้ผลการวิจัยแตกต่างกันออกไป

2.3 ภูมิลำเนาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องจากไม่ว่ากลุ่มตัวอย่างจะมาจากภูมิลำเนาไหน แต่เมื่อปฏิบัติงานในพื้นที่ที่มีสิ่งแวดล้อมแบบเดียวกัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างที่มาจากต่างถิ่นได้มีการปรับตัว ส่งผลให้มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่แตกต่างกัน ดังที่ธอร์พ (Thorpe, 1995) กล่าวว่า การที่บุคคลเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม มีความพอใจในกฎเกณฑ์ บุคคลนั้นก็สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปาริชาติ สุขสวัสดิพร (2543) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ และสภาพแวดล้อมในสถาบันกับ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ภูมิลำเนา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ดัชนีมวลกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพดัชนีมวลกายเป็นค่ามาตรฐานที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ อ้วน ผอม ในผู้ใหญ่ เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งถึงแม้ว่าดัชนีมวลกายจะมีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ แต่ด้วยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นวัยทำงาน การดูแลรูปร่างหรือทรวดทรงย่อมกระทำได้ยากขึ้น อีกทั้งการทำงานของเป็นกะ ทำให้พักผ่อนไม่เป็นเวลา และไม่มีเวลาในการดูแลตัวเอง รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ส่งผลให้จะการ

รักษาให้หุ่นดีเหมือนวัยหนุ่มสาวจึงเป็นไปได้ยาก (Pender, 1996) สอดคล้องกับงานวิจัยของรสรินทร์ แก้วตา (2551) พบว่า ดัชนีมวลกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของปุรินทร์ ศรีศศลักษณ์ (2557) พบว่า ดัชนีมวลกายไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของประสิทธิ์ กล้าหาญ (2541) ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำาหมู่บ้าน จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจ าหมู่บ้าน

2.5 ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านพัฒนาจิตวิญญาณทั้งนี้อาจเนื่องมาจากระดับการศึกษาที่สูงกว่า ทำให้บุคคลมีวิทยาการที่หลากหลาย มีระบบการคิดที่มีเหตุผล ตลอดจนทำให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญที่จะนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และต่ำว่าปริญญาตรี จึงทำให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของนลินี มิ่งมณ (2549) ศึกษา ปัจจัยทางชีวสังคมและจิตลักษณะบางประการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ใหญ่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลาง พบว่า ผู้ใหญ่ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพดีกว่าผู้ใหญ่ที่มีการศึกษาต่ำกว่า แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของเพลินพิศเชื้ออ่อนและคณะ (2554) พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนทางเลือก อีกทั้งยังไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของจุมพล สุรกิจและสุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย (2549) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน อิทธิพลด้านสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และเจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ

3.1 การรับรู้ความสามารถแห่งตน มีผลทางบวกต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกนึกคิดและเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพให้ดีขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ที่ว่า การรับรู้ความสามารถเป็นแรงจูงใจสำคัญของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมที่เขาสามารถจริง ๆ การแสดงออกของบุคคลใดที่มีการรับรู้ความสามารถและทักษะของตนเอง จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเข้าสู่พฤติกรรมเป้าหมายได้ (Pender, 1996) อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของช่อผกา ผลทิพย์และศันสนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์ (2543) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านคือ ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของนวพรรณ จิณแพทย์(2551) พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และการศึกษาของสมสมัย สุธีรศานต์ (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลวิทยาลัยของรัฐพบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมี

ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของทศพร พรหมวา (2547) ศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลโรงพยาบาลภูมิพลอดุยเดช ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับสูง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ส่วนการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 คือการรับรู้ความสามารถของตน การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและช่วงเวลาปฏิบัติงาน สามารถร่วมทำนายได้ร้อยละ56 ทั้งหมดนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender (2006 อ้างใน Kanyapat Chaeye, 2012) ไว้ว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน ซึ่งส่งผลต่อความสุข ความมีคุณค่า และความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล

3.2 อิทธิพลด้านสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19 มีผลทางบวกต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า แม้ว่าสถานการณ์จะมีเหตุการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19 ในพื้นที่ แต่กลุ่มตัวอย่างก็ยังมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ที่จะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างรู้จักการปรับตัวให้อยู่อย่างมีความสุข แม้ว่าสถานการณ์วิกฤตก็ตาม สามารถเดินทางไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลแม้จะมีความเสี่ยงของเหตุการณ์ความไม่สงบและในสภาวะที่มีเหตุการณ์ความไม่สงบ สามารถไปรับบริการทางการแพทย์เมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติ ทั้งนี้ เนื่องมาจากแนวคิดที่ว่าอิทธิพลด้านสถานการณ์เป็นการรับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์หรือบริบทที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย การรับรู้ความเพียงพอของทางเลือก ลักษณะ ความต้องการ (Demand Characteristic) และความสุนทรีย์ของสภาพแวดล้อมที่จะท าพฤติกรรมนั้น (Aesthetic Features)(Pender, 1996) หากสภาพแวดล้อมสะดวก สถานที่เพียงพอ บรรยากาศจูงใจ บุคคลจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ยิ่งเพียงพอและสะดวกจะเพิ่มโอกาสในการปฏิบัติพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมสมัย สุธีรศานต์ (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพฝ่ายบริการพยาบาลโรงพยาบาลวิทยาลัยของรัฐ พบว่า ปัจจัยด้านสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสถิติที่ระดับ 0.05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนภาภรณ์ ศรีใจวงศ์ (2546) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในห้างสรรพสินค้า พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในห้างสรรพสินค้าอยู่ในระดับสูง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน อิทธิพลด้านสถานการณ์ อยู่ในระดับสูง เช่นเดียวกับงานวิจัยของภัทรจิต นิลราช (2546) ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดสงขลา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่ร่วมทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค และอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถร่วมท านายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 45.2

3.3 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ มีผลทางลบต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการ แสดงให้เห็นว่า การที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในระดับที่สูง แต่พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพนั้นกลับลดลง ถึงแม้ว่าความรู้จะเป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การมีความรู้ในระดับสูงมิได้หมายความว่าจะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเสมอไป เพราะการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้ ต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ ประกอบด้วย ซึ่งจากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจถูกต้องมากที่สุดว่า การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างสามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อจิตใจรองลงมาคือ ความรักและความศรัทธาในตนเอง มีผลต่อการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตที่ดีนมมีแร่ธาตุแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยท าให้กระดูกแข็งแรงมีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน แต่ยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรับประทานเกลือน้อยกว่า 1 ช้อนชา ต่อวัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงซึ่งจริง ๆ แล้ว การรับประทานเกลือมากกว่า 1 ช้อนชา จึงจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคอื่น ๆนอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีความเข้าใจผิดในเรื่อง หมวกนิรภัยช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะ ศีรษะ รวมถึงหัวไหล่ ยิ่งไปกว่านั้นกลุ่มตัวอย่างยังเข้าใจผิดว่า การออกกำลังกายเป็นการยืด หดกล้ามเนื้อ ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรีรัตน์ รงเรืองและสมเกียรติ สุขนันทพงษ์(2553) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งจากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า สิ่งที่นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเข้าใจถูกต้องมากที่สุดว่า การทำงานอดิเรกหรือการท างานที่ใช้แรงงานเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่ยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับ การออกกำลังกายว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่แข็งแรงกว่าวัยอื่นๆ จึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ซึ่งจริงๆ แล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพื่อป้องกัน ลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรค แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจมาศ ขาวสบาย (2546) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสงเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลมงกุฎเกล้า พบว่า ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร ความแตกต่างของผลการวิจัยครั้งนี้กับผลการวิจัยเบญจมาศ ขาวสบาย อาจเป็นเพราะงานวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานในสถานประกอบการซึ่งมีกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน อาจทำให้ผลการวิจัยที่ออกมาแตกต่างกัน

3.4 เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ มีผลทางลบต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของคนวัยทำงานในสถานประกอบการ บ่งชี้ให้เห็นว่าแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะมีทัศนคติที่ดีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ แต่พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพนั้นกลับลดลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเจตคติคติเป็นความรู้สึกต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในด้านที่ดีและไม่ดี อาจเป็นลักษณะบวกหรือลบ พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ (ฉัตรชัย ปันชาติ, 2545) และเจตคติเป็นความรู้สึกเอนเอียงของจิตใจที่มีต่อประสบการณ์ที่มนุษย์เราได้รับ อาจจะมากหรือน้อยก็ได้ และเจตคตินี้จะแสดงออกได้ทางด้านพฤติกรรมสองลักษณะ คือ การแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ เห็นด้วยหรือชอบ ทัศนคติเช่นนี้ท าให้คนอยากปฏิบัติ อยากได้ ลักษณะเช่นนี้เราเรียกว่า ทัศนคติทางบวก(Positive Attitude) อีกลักษณะหนึ่ง คือ ทัศนคติทางลบ (Negative Attitude) คนจะแสดงออกไม่พึงพอใจ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากทำ ส่วนทัศนคติอีกแบบหนึ่ง คือความรู้สึกเฉยๆ ไม่ชอบไม่เกลียด เป็นทัศนคติแบบกลาง ๆ (อุทุมพร ไพลิน, 2540) ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของคนวัยทำงานในสถานประกอบการโดยรวมอยู่ในระดับมาก ผลการวิจัยในครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุชาดา ชัยวรรณ์ (2556)ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในหมู่บ้านเกี๋ยงพา ตำบลต้าผามอกอำเภอลอง จังหวัดแพร่ พบว่า ปัจจัยนำด้านเจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์

ในเชิงบวกกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในหมู่บ้านเกี๋ยงพา ตำบลต้าผามอก อำเภอลองจังหวัดแพร่ สอดคล้องกับผลการศึกษาของจริยาวัตร คมพยัคฆ์และคณะ (2545) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวในชุมชนแขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยนำด้านเจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว และสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงพร สุตสุนทร (2546) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติดรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการพยาบาล คือ ความรู้ เจตคติ และค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

5.3 ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยสามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐาน สำหรับผู้บังคับบัญชาเพื่อนำไปใช้ในการวางแผนและดำเนินการการส่งเสริมสุขภาพหรือจัดโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานให้ดีขึ้นและเหมาะสมตามลำดับ

2. ผลการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำไปออกแบบพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และใช้เป็นแนวทางในการวางแผนจัดทำโครงการเพื่อพัฒนาศักยภาพในด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคคลโดยทั่วไป

5.4 ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานในหลายๆหน่วยงาน

2. ควรทำการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ใช้โปรแกรม เพื่อทดสอบอิทธิพลของตัวแปรต่าง ๆ

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการใช้การสังเกต สัมภาษณ์พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้เข้าใจปัญหาและปัจจัยได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

4. ควรศึกษาวิถีชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มอื่น ๆ ที่หลากหลายเพราะจะได้ทราบถึงรูปแบบวิถีชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

บรรณานุกรม

กมลชนก ทองเอียด. (2548). พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยบางประการในผู้ถูกควบคุมชาย ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคใต้. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต ,มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).

กาญจนา เกษกาญจน์. (2541). การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน.(วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล).

ขวัญใจ เอมใจ และวณี ปิ่นประทีป. (บรรณาธิการ). (2543). จุดประกายปฏิรูประบบสุขภาพที่คนไทยต้องการ (2). นนทบุรี: ส านักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส).

ค้วน หนูขาว. (2534). ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดยะลา. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).

จรวยพร ธรณินินทร์. (2525). การออกก าลังกายช่วยรักษาทรวดทรงได้อย่างไร. วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ, 5(38),17.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยบุคคล (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

จรูญรัตน์ รอดเนียม สกุนตลา แซ่เตียว และวรวรรณ จันทวีเมือง. (2553). การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 23 (3): 88-97

จารุณี ลี้ธีระกุล. (2541). การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นพาหะของโรคไวรัสตับอักเสบบี. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต,มหาวิทยาลัยมหิดล).

จินตนา ยูนิพันธ์. (2532). การสอนสุขภาพอนามัยเป็นกลุ่ม. เอกสารการสอนวิชาการเรียนการสอนสุขอนามัย หน่วยที่ 8-15 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ฉัตรชัย ปันชาติ. (2545). เจตคติต่อการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เฉลิมพล ตันสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สหประชาพาณิชย์.

ชฎาภา ประเสริฐทรง. (2540). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความผูกพันต่อองค์การของบุคลากรมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. (วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต,มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร).

ดวงพร สุตสุนทร. (2546). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

บรรณานุกรม(ต่อ)

สุมาลี สุกใส (2564) ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19)

ลือรัตน์ อนุรัตน์พานิช (วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข 2565;16(2):169-82)การพัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาพชุมชนในภาวะหลังวิกฤตของโรคระบาดโควิด-19

สุรศักดิ์ สุนทรและคณะ(2565) การพัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาพชุมชนในภาวะหลังวิกฤตของโรคระบาดโควิด-19

สุพิชญา วงศ์วาสนา(2564)ปัจจัยผลกระทบทางลบจาก COVID-19 ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของพนักงานฝ่ายการ

ศรุตานนท์ ชอบประดิษฐ์ (2563) วิกฤตโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างไร

Friedman,M. M. (1986). Family Nursing: Theory & Assessment. New York: Appleton-Century - Croft.

Green, L. W. & Kreuter, M.W. (1991). Health Promotion Planning An Educational and Environment Approach. California: Mayfield Publishing.

Haris. D. M. amd Gluten, (1979). S. “Health Protective Behavior: An Exploratory study”Journal of Health Social Behavior, 17 (4): 17-29.

Murray, R.B. amd Zentner, J.P. (1993). Nursing assessment and health promotionstrategies through the life span 4th ed. U.S.A.: Appleton & Lange, 1993.

Palank, C.L. 1991. Determinants of Health-Promitive Behavior. Nursing Clinics of NorthAmerica. 26 (4): 815-832.

Pender, N.J. (1987). Health promotion in nursing practice Norwalk Appleton and Lange .

Pender, N.J., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A. (2002). Health Promotion in Nursing Practice. 4th (ed). New Jersey : Pearson Education, Inc.

Pender. N. J. (1996). Health Promotion in Nursing Practice. Connection: Appleton & Lange.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเรื่อง ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ ด้วย 10 Packages

คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อสอบถามความคิดเห็น การปฏิบัติตนของประชาชนวัยทำงาน (15-59 ปี) ในสถานประกอบการ เรื่องการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

2. เพื่อศึกษาผลกระทบที่สำคัญต่อประชาชนวัยทำงาน (15-59 ปี) จากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมด้วย10 Packages

3. เพื่อพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบาย มาตรการช่วยเหลือเพิ่มเติมด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และอนามัยสิ่งแวดล้อม

แบบสอบถามฉบับบนี้แบ่งเป็น 8 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1	แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน 7 ข้อ
ตอนที่ 2	แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน15 ข้อ
ตอนที่ 3	แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน15 ข้อ
ตอนที่ 4	แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน 30 ข้อ
ตอนที่ 5	แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการทำงาน	จำนวน 30 ข้อ
ตอนที่ 6	แบบสอบถามเกี่ยวกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ (หน่วยงาน/องค์กร) ในเรื่องการนำ 10 Packages ไปใช้	จำนวน 11 ข้อ
ตอนที่ 7	แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลของภาวะวิกฤติโควิด-19ต่อการดูแลสุขภาพ	จำนวน 15 ข้อ
ตอนที่ 8	แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	จำนวน 30 ข้อ

ข้อมูลที่ได้จากแบบสำรวจในครั้งนี้จะนำเสนอผลในภาพรวม ไม่เจาะจงบุคคลหรือกลุ่มบุคคลใด และจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ตอบแบบสำรวจ

ผลการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวางแผน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของคนวัยทำงานในสถานประกอบการด้วย 10 Packages ในภาวะวิกฤติให้เหมาะสมต่อไป

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งในการให้ความร่วมมือและเสียสละเวลาตอบแบบสอบถาม เพราะผลของคำตอบเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในทางวิชาการและเป็นส่วนสนับสนุนวิชาการให้มีความก้าวหน้ามากขึ้น

นางสาวกมลนิตย์ มาลัย

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 7 ข้อ

1.1 เพศ

ชาย หญิง

1.2 อายุ

15 -25 ปี 26-35 ปี

36-45 ปี 46-55 ปี

56 ปีขึ้นไป

1.3 น้ำหนัก (กิโลกรัม).....

1.4 ส่วนสูง (เซนติเมตร).....

1.5 การศึกษา

1).ต่ำกว่าปริญญาตรี 2).ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า

3).สูงกว่าปริญญาตรี

1.6 สถานประกอบการอยู่ในภาคใด

ภาคเหนือ ภาคตะออก

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง

ภาคตะวันตก ภาคใต้

1.7ขนาดสถานประกอบการ

1).ขนาดใหญ่ มีคนทำงาน จำนวน 200 คนขึ้นไป 2).ขนาดกลาง มีคนทำงาน จำนวน 51 - 199 คน

3).ขนาดเล็ก มีคนทำงาน 1 – 50คน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 15 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อคำถาม	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
1	สาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและการตาย คือการดื่มสุราและการสูบบุหรี่เป็นประจำ		
2	นิโคตินในบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดหดตัว เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจ		
3	การอยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่เป็นประจ านานๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด		
4	หมวกนิรภัยช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะ ศีรษะ รวมถึงหัวไหล่		
5	ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่จ าเป็นต้องท าการอบอุ่นร่างกาย		
6	การออกกำลังกายเป็นการยืด หดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ		
7	การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกายน้อยลง		
8	การรับประทานอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ข้าวซ้อมมือ ผลไม้ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่		
9	การรับประทานเกลือน้อยกว่า 1 ช้อนชา ต่อวัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง		
10	นมมีแร่ธาตุแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยท าให้กระดูกแข็งแรง		
11	การกินอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู อาหารและขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มาการีน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด		
12	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง สามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อจิตใจ		
13	ความรักและความศรัทธาในตนเอง มีผลต่อการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตที่ดีของตนเอง		
14	ผลกระทบจากความเครียด ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัว/ที่ทำงาน เกิดความตึงเครียด		
15	ผู้ที่มีความเครียดเป็นประจำทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง/กระเพาะอาหาร		

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน15 ข้อ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียดแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	ไม่เห็นด้วย 2	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1
1	ฉันรู้สึกว่าการตรวจสุขภาพเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ไม่มีความสะดวก					
2	ฉันมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จึงไม่จำเป็นต้องไปตรวจสุขภาพ					
3	ฉันคิดว่าการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ควรคำนึงถึงความอร่อยมากกว่าคุณค่าทางอาหาร					
4	ฉันคิดว่า การรับประทานอาหารเสริมและวิตามินเพื่อบำรุงร่างกายเป็นประจำเป็นสิ่งที่จำเป็น					
5	ฉันเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า					
6	ฉันเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้สามารถลดไขมันส่วนเกินในร่างกายได้					
7	ฉันคิดว่าการเข้าฟิตเนตทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น					
8	ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้และพัฒนาตนเองนั้น สามารถทำได้ตลอดเวลา					
9	ฉันเชื่อว่าการสวดมนต์หรือละหมาดจะช่วยให้ฉันจิตใจสงบและคลายความเครียดได้					
10	ฉันเชื่อว่าการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้คนเรามีความสุข					
11	ฉันเชื่อว่าการสร้างบรรยากาศในชุมชนที่ดีทำให้เกิดความร่วมมือ					
12	ฉันเชื่อว่าเมื่อเกิดความขัดแย้ง ควรใช้วิธีการพูดคุยและปรึกษากัน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	ไม่เห็นด้วย 2	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1
13	ฉัน เชื่อว่าการยอมรับฟังความคิดเห็นเป็นสิ่งจำเป็น					
14	ฉันเชื่อว่าการผ่อนคลายความเครียดเป็นสิ่งที่จำเป็น					
15	ฉันคิดว่าการป้องกันความเครียดเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติก่อนที่จะเกิดภาวะความเครียด					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 30 ข้อ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียดแล้วท าเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	ไม่เห็นด้วย 2	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1
	4.1. ด้านการออกกำลังกาย					
1	เมื่อวางแผนออกกำลังกาย ฉันทำตามที่วางแผนไว้ได้					
2	ฉันมักเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะกับตนเองได้					
3	ฉันมักออกกำลังกาย/เล่นกีฬาอย่างน้อย 30 นาที					
4	ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ที่ทำงานจัดให้ได้					
5	ฉันสามารถลุก เดิน ยืน บริหารกล้ามเนื้อ เมื่อรู้สึกเมื่อยล้าจากการทำงาน					
	4.2. ด้านโภชนาการ					
1	ฉันสามารถงดอาหารที่มีรสหวานเค็ม มัน					
2	ฉันสามารถงดการรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน					
3	ฉันสามารถรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อย 1 ทัพพีต่อวัน					
4	ฉันสามารถงดรับประทานอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ได้					
5	ฉันสามารถรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วันได้					
	4.3. ด้านการจัดการกับความเครียด					
1	ฉันสามารถนอนหลับได้ โดยไม่ใช้ยานอนหลับ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	ไม่เห็นด้วย 2	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1
2	ฉันสามารถปรึกษาผู้อื่นเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ					
3	ฉันสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้					
4	ฉันสามารถคลายเครียด โดยการทำงานอดิเรก					
5	ฉันสามารถที่จะควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย หรือปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ					
	4.4. ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย					
1	ฉันมักขับรถเร็วกว่า 120 กม./ชม					
2	ฉันชอบขับรถฝ่าฝืนกฎจราจร					
3	ฉันชอบให้เพื่อนซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์มากกว่า 1 คน					
4	ฉันมักขับขี่รถขณะมึนเมา					
5	ฉันตรวจสภาพรถสม่ำเสมอ					
	4.5 ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด					
1	ฉันเคยทดลองสูบบุหรี่					
2	ฉันมักหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการใช้สารเสพติด					
3	ฉันมักดื่มแอลกอฮอล์เมื่อมีปัญหา					
4	ฉันปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้ใช้สารเสพติด					
5	เมื่อเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/สารเสพติดฉันรีบดื่มทันที					
	4.6.ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ					
1	ฉันมักจะปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่					
2	ฉันสามารถที่จัดสรรเวลา เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจได้					
3	ฉันสามารถจะตรวจสุขภาพของตนเองหรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองได้					
4	ฉันสามารถที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้					
5	ฉันสามารถที่จะนอนหลับให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง ถึงแม้จะต้องทำงานอย่างหนักหรือเข้าผลัดบ่ายดึก					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการทำงาน จำนวน 30 ข้อ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียดแล้วท าเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	ไม่เห็นด้วย 2	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1
	5.1.ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ					
1	ฉันรู้สึกว่าการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก					
2	ฉันรู้สึกว่าการตรวจร่างกายประจำปีของฉันเป็นสิ่งที่ยุ่งยากและเสียเวลา					
3	ฉันรู้สึกว่าการสังเกตอาการหรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ผิดปกติอย่างน้อยเดือนละครั้งเป็นภาระที่ยุ่งยาก					
4	ฉันรู้สึกว่าการที่ต้องทำงานอย่างหนักหรือทำงานเป็นผลัดทำให้ไม่สามารถนอนหลับได้อย่างเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง					
5	ฉันรู้สึกว่าการปฏิบัติงานหมุนเวียนผลัดเช้า บ่าย ดึก ทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือดูโทรทัศน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
	5.2. ด้านการออกกำลังกาย					
1	ฉันรู้สึกว่าไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย					
2	ฉันรู้สึกว่า ฉันมีโรคประจำตัว ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้					
3	ฉันรู้สึกว่าการออกกำลังกายเหมาะสมเป็นประจำ ทำให้เมื่อยล้าและเสียเวลา					
4	ฉันรู้สึกว่าการปฏิบัติหมุนเวียนผลัด เช้า บ่าย ดึก ทำให้ฉันไม่มีเวลาออกกำลังกาย					
5	ฉันรู้สึกว่าการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย ถือเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องทำ					
	5.3. ด้านโภชนาการ					
1	ฉันรู้สึกว่าการอ่านฉลากสินค้าเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น					
2	ฉันรู้สึกว่าสามารถงดรับประทานรสหวาน มัน เค็มได้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	ไม่เห็นด้วย 2	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1
3	ฉันรู้สึกว่าไม่ค่อยมีเวลาในการรับประทานอาหารให้ตรงต่อเวลา					
4	ฉันรู้สึกว่าสามารถงดรับประทานอาหารประเภทหมักดอง หรืออาหารสำเร็จรูปได้					
5	ฉันรู้สึกว่าการรับประทานอาหารนอกบ้าน/ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทานอาจได้รับสารพิษหรือมีสารตกค้าง					
	5.4. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล					
1	ฉันจะไม่เล่าเรื่องที่ไม่สบายใจให้คนรอบข้างฟัง					
2	ฉันรู้สึกว่ามีภาระงานมากจนไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมสุขภาพต่าง ๆ					
3	ฉันรู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ /งานอดิเรกทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น					
4	ฉันรู้สึกว่าภาระงานที่มากทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ พูดคุยกับบุคคลอื่น หรือแสวงหาแหล่งข้อมูลอื่นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
5	ฉันมักจะแสดงอารมณ์โกรธเมื่อผู้อื่นทำให้ฉันไม่พอใจ					
	5.5 ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ					
1	ฉันรู้สึกว่าการดูแลเอาใจใส่สุขภาพเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก					
2	ฉันรู้สึกว่าการสวดมนต์หรือละหมาดเป็นการเสียเวลา					
3	ฉันรู้สึกว่าการขอความช่วยเหลือ เป็นเรื่องที่น่าอายมาก					
4	ฉันไม่เห็นถึงความสำคัญของการนำหลักศาสนามาใช้					
5	ฉันเชื่อว่าการแก้ไขปัญหาในชีวิตอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องใช้การฝึกฝน					
	5.6 ด้านการจัดการกับความเครียด					
1	ฉันรู้สึกว่าเมื่อมีปัญหา ไม่มีใครอยู่เคียงข้างฉันเลย					
2	ฉันรู้สึกว่าทำสถานการณ์ความเครียดให้ดีขึ้น ทำได้ยาก					
3	ฉันรู้สึกไม่มีเวลาไปปรึกษาผู้อื่นเมื่อเกิดความไม่สบายใจ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	ไม่เห็นด้วย 2	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1
4	ฉันรู้สึกว่าการหาสาเหตุ /วิธีแก้ไขปัญหานั้นเสียเวลามาก					
5	ฉันรู้สึกว่าการใช้วิธีต่างๆ ในการจัดการกับความเครียด เป็นสิ่งที่ยุ่งยาก					

ตอนที่ 6 ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ (หน่วยงาน/องค์กร) ในเรื่องการนำ 10 Packages ไปใช้

คำชี้แจง : ตั้งแต่เกิดการแพร่ระบาดโรคโควิด – 19 ท่านได้รับผลกระทบต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ (หน่วยงาน/องค์กร) ต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียดแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		ได้รับผลกระทบมากที่สุด 5	ได้รับผลกระทบมาก 4	ได้รับผลกระทบปานกลาง 3	ได้รับผลกระทบน้อย 2	ได้รับผลกระทบน้อยที่สุด 1
1	สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริมการมีหุ่นดี สุขภาพดี					
2	สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสดใส ใจเป็นสุข					
3	สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริมให้ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแลกัน					
4	สถานประการมีกิจกรรมส่งเสริมการดูแลบุตร การให้นมบุตรและดูแลตนเองหลังคลอด					
5	สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริมการวางแผนเตรียมเกษียณอย่างมีประสิทธิภาพ (สุขภาพดี มีเงินออม)					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		ได้รับผลกระทบมากที่สุด 5	ได้รับผลกระทบมาก 4	ได้รับผลกระทบปานกลาง 3	ได้รับผลกระทบน้อย 2	ได้รับผลกระทบน้อยที่สุด 1
6	สถานประกอบการมีกิจกรรมส่งเสริม การป้องกันการเจ็บป่วยเกิดจากโรค ออฟฟิศซินโดรม(การทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน)					
7	สถานประกอบการของท่านใส่ใจส่งเสริมสุขภาพ แรงงานต่างชาติ					
8	สถานประกอบการของท่านส่งเสริมกิจกรรมปลอดสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่					
9	สถานประกอบการของท่านมีการส่งเสริมกิจกรรม โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ					
10	สถานประกอบการของท่านปลอดภัย มีสิ่งแวดล้อมที่ดี					
11	ภาพรวมท่านมีความเห็นว่าจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่านมากน้อยเพียงใด					

ตอนที่ 7 ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของท่าน

คำชี้แจง : ตั้งแต่เกิดการแพร่ระบาดโรคโควิด – 19 ท่านได้รับผลกระทบต่อการส่งเสริมสุขภาพต่อตัวท่าน ต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด

ข้อ	ข้อความ	ระดับการรับรู้				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	ไม่เห็นด้วย 2	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1
1	ฉันสามารถเดินทางไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล แม้จะมีความเสี่ยงของสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 เพียงใดก็ตาม					
2	ในสภาวะสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ฉันสามารถไปรับบริการทางการแพทย์ เมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติ					
3	ฉันสามารถหาวิธีคลายเครียดจากสถานการณ์ โดยการสูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
4	ฉันมักชวนกลุ่มเพื่อน เตะบอล/ เต้นแอร์โรบิค บริเวณใกล้ๆ ที่พัก เพราะฉันรับรู้ว่าระหว่างการเดินทางไปสนามบอล/สถานที่เต้นแอร์โรบิคนั้นอาจมีแพร่ระบาดโรคโควิด -19					
5	ฉันสามารถออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งแม้ว่าจะเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ขึ้นก็ตาม					
6	ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ฉันรู้สึกว่าการพบปะเพื่อนนั้น เป็นไปได้ยาก					
7	ฉันรู้จักการปรับตัวให้อยู่อย่างมีความสุขแม้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ก็ตาม					
8	ฉันมีขวัญกำลังใจเต็มเปี่ยมในการปฏิบัติงานในพื้นที่ที่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19					
9	ฉันมักใช้เวลาว่างอยู่แต่ในบ้าน เพราะไม่มั่นใจในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 นอกบ้าน					
10	ฉันมักสร้างอารมณ์ขันให้ตัวเองเสมอ แม้ว่าจะเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19					
11	ฉันหลีกเลี่ยงเข้าเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม/ชมรมต่าง ๆ เพราะฉันไม่มั่นใจในความปลอดภัย					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการรับรู้				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5	เห็นด้วย 4	ไม่แน่ใจ 3	ไม่เห็นด้วย 2	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 1
12	เวลาฉันกังวลกับสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ฉันมักเลือกการปล่อยวางแทนการเครียด /คิดมาก					
13	ถึงแม้จะเกิดการแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ฉันก็ยังนอนหลับสนิททุกคืน					
14	ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด -19 ทำให้ฉันเกิดความเครียด ระแวงตลอดเวลา					
15	ฉันจัดการความเครียดได้ทุกครั้ง เมื่อเกิดมีการแพร่ระบาดโรคโควิด -19 เกิดขึ้น					

ตอนที่ 8 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 30 ข้อ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียดแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอหรือปฏิบัติทุกครั้ง

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาปฏิบัติไม่เป็นประจำ แต่มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาปฏิบัตินานๆ ครั้ง เช่น น้อยกว่า 3 ครั้ง/เดือน

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติในรอบ 3 เดือน				
		ปฏิบัติเป็นประจำ 5	ปฏิบัติเป็นประจำ 4	ปฏิบัติเป็นประจำ 3	ปฏิบัติเป็นประจำ 2	ปฏิบัติเป็นประจำ 1
	8.1.ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ					
1	เมื่อป่วยฉันไปรับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพ					
2	การตรวจดูส่วนฉลากแสดงส่วนประกอบ วันผลิต วันหมดอายุของเครื่องอุปโภค บริโภคก่อนใช้					
3	ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง					
4	เมื่อฉันเจ็บป่วยฉันเลือกที่จะเข้ารักษาในโรงพยาบาลแทนการซื้อยามารับประทานเอง					

ข้อ	ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติในรอบ 3 เดือน				
		ปฏิบัติเป็นประจำ 5	ปฏิบัติเป็นประจำ 4	ปฏิบัติเป็นประจำ 3	ปฏิบัติเป็นประจำ 2	ปฏิบัติเป็นประจำ 1
5	ฉันจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดภัยจากการเกิดอุบัติเหตุ					
	8.2. ด้านการออกกำลังกาย					
1	ฉันออกกำลังกายและ/หรือเล่นกีฬาเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
2	ฉันมักหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรม เช่น เดินเท้าแทนการใช้รถ					
3	หลังจากออกกำลังกายแล้วฉันจะนั่งพักสักครู่ก่อนไปอาบน้ำ					
4	การทำกิจกรรมในลักษณะเป็นการออกกำลังกายโดยทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที เช่น ทำงานบ้าน จัดสวน					
5	มีการยืดเหยียด เช่น การก้มเอามือแตะพื้น ประสานมือไว้เหนือศีรษะหลังดันขึ้น การก้มลงเอามือแตะพื้น การเหยียด และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ 2-3 วัน					
	8.3. ด้านโภชนาการ					
1	ฉันรับประทานอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย					
2	ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวาน เค็ม รวมถึงอาหารติดมันอื่น ๆ					
3	ฉันดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว					
4	ฉันลดการรับประทานอาหารประเภททอด					
5	ฉันลดการรับประทานอาหารหรือขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มาการีน เช่นแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน มัสมั่น ข้าวเหนียวมูล กล้วยบวชชี บัวลอยลอดช่อง ทับทิมกรอบ หรือขนมประเภทเบเกอรี่					
	8.4. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล					
1	ฉันยิ้มและทักทาย พูดคุยกับเพื่อนบ้าน					
2	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ					
3	ฉันขจัดความขัดแย้งกับผู้อื่นด้วยการประนีประนอม					
4	ฉันมักพูดคุยเรื่องสุขภาพในวงสนทนาเพื่อนๆ					

ข้อ	ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติในรอบ 3 เดือน				
		ปฏิบัติเป็นประจำ 5	ปฏิบัติเป็นประจำ 4	ปฏิบัติเป็นประจำ 3	ปฏิบัติเป็นประจำ 2	ปฏิบัติเป็นประจำ 1
5	ฉันทำกิจกรรมกับครอบครัว เช่น พักผ่อน หรือรับประทานอาหารร่วมกัน					
	8.5 ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ					
1	ฉันมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง					
2	ในการทำอะไรก็ตาม ฉันจะคิดถึงอนาคตของฉันและครอบครัว					
3	ฉันให้ความรัก ความช่วยเหลืออย่างไม่มีเงื่อนไข					
4	ฉันแสดงอาการไม่พอใจ เมื่อมีผู้ที่ทำให้ฉันโกรธหรือเมื่อมีคนมาต่อว่า					
5	ฉันสวดมนต์ ทำสมาธิ ละหมาดหรือคิดทบทวนความคิดในสิ่งที่ตนเองได้กระทำผ่านมา					
	8.6 ด้านการจัดการกับความเครียด					
1	เมื่อฉันไม่สบายหรือมีความเครียด ฉันทบทวนหาสาเหตุและหาวิธีแก้ไข					
2	เมื่อฉันไม่สบายหรือมีความเครียด ฉันทบทวนหาสาเหตุและหาวิธีแก้ไข					
3	เมื่อฉันรู้สึกเครียด ฉันจะทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้					
4	ฉันเคยรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังจนคิดอยากฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเอง					
5	ฉันคิดในแง่บวก มองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแง่ดี					

ตอนที่ 9 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.1 ปัญหาผลกระทบด้านอื่นๆ (ถ้ามี)