

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ ผู้ศึกษาได้ใช้แบบสอบถาม รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง มีนาคม 2550 ได้แบบสอบถามที่ตอบสมบูรณ์ครบถ้วน จำนวน 379 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 95 ของแบบสอบถามทั้งหมด ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอเป็นตารางประกอบคำบรรยายตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อมูลเกี่ยวกับอายุ เพศ สถานภาพ วุฒิการศึกษา รายได้ ที่พักอาศัย เวลาปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรม ลักษณะงานที่ทำ โรคประจำตัว กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคของการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 379 คน มีอายุระหว่าง 18-48 ปี (อายุเฉลี่ยเท่ากับ 28.2 ปี) มีอายุระหว่าง 20-29 ปี มากที่สุด ร้อยละ 67.5 รองลงมาคือ อายุระหว่าง 30-39 ปี ร้อยละ 28.2 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.5 เพศชาย ร้อยละ 28.5 สถานภาพเป็นโสดมากที่สุด ร้อยละ 53.6 วุฒิการศึกษาสูงสุด ระดับมัธยมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 43.0 รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ร้อยละ 31.9 มีรายได้ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท ร้อยละ 84.4 (รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 8,238 บาท) กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ที่พอเพียงใช้จ่ายในแต่ละเดือน ร้อยละ 52.0 ไม่พอใช้ ร้อยละ 41.2 ที่พักอาศัยเป็นประเภทหอพักมากที่สุด ร้อยละ 51.7 รองลงมาเป็น บ้านของตนเอง ร้อยละ 42.5 บ้านเช่า ร้อยละ 5.0 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างพักอาศัยอยู่กับสามีหรือภรรยามากที่สุด ร้อยละ 31.6 รองลงมาคือ พ่อหรือแม่ ร้อยละ 30.8 คู่รักหรือแฟน ร้อยละ 26.6 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ เพศ สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ ประเภทที่พักอาศัยและบุคคลที่พักอาศัย อยู่ร่วมด้วย

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n=379)	ร้อยละ
อายุ ($\bar{X}=28.2$, S.D.=4.9, Range 18 - 48)		
ต่ำกว่า 20 ปี	3	0.8
20 - 29 ปี	256	67.6
30 - 39 ปี	107	28.2
40 - 49 ปี	13	3.4
เพศ		
ชาย	108	28.5
หญิง	271	71.5
สถานภาพสมรส		
โสด	203	53.6
คู่	159	42.0
หม้าย/หย่า	10	2.6
แยกกันอยู่	7	1.8
วุฒิการศึกษา		
ประถมศึกษา	11	2.9
มัธยมศึกษา	163	43.0
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ/อนุปริญญา	82	21.6
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	121	31.9
สูงกว่าปริญญาตรี	2	0.6
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ($\bar{X}=8,238$, S.D. = 2,973.4, Range 2,70 - 30,000)		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	17	4.5
5,000 - 10,000 บาท	320	84.4
10,001 - 15,000 บาท	30	7.9
มากกว่า 15,000 บาทขึ้นไป	12	3.2

ตารางที่ 1 (ต่อ) จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ เพศ สถานภาพสมรส วุฒิการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ ประเภทที่พักอาศัยและบุคคลที่พักอาศัยอยู่ร่วมด้วย

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n=379)	ร้อยละ
ความเพียงพอของรายได้		
พอใช้	197	52.0
ไม่พอใช้	156	41.2
มีเหลือเก็บ	26	6.8
ประเภทที่พักอาศัย		
หอพัก	196	51.7
บ้านของตนเอง	161	42.5
บ้านเช่า	19	5.0
อื่นๆ.....(อาศัยบ้านญาติ)....	3	0.8
บุคคลที่พักอาศัยอยู่ร่วมด้วย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
สามี/ภรรยา	120	31.6
พ่อหรือแม่	117	30.8
คู่รัก/แฟน	101	26.6
บุตร	52	13.7
ญาติ	46	12.1
เพื่อนร่วมงาน	32	8.4

กลุ่มตัวอย่าง เคยทำงานเกี่ยวกับโรงงานอุตสาหกรรมมาแล้ว เฉลี่ย 5.7 ปี โดยระยะเวลาที่ทำงานมากที่สุดคือ 2 - 5 ปี ร้อยละ 48 ลักษณะงานที่ปฏิบัติเกี่ยวกับอิเล็กทรอนิกส์มากที่สุด ร้อยละ 64.1 รองลงมาเกี่ยวกับการผลิตโลหะหรืออุปกรณ์ ร้อยละ 33.3 ระยะเวลาทำงานเฉลี่ยต่อวัน 10 ชั่วโมง และ 6 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรมความปลอดภัยในการทำงาน ร้อยละ 85 รองลงมาคือ การออกกำลังกาย ร้อยละ 63.3 การบริหารจัดการใจหรือความเครียด ร้อยละ 43.3 อาหารปลอดภัย ร้อยละ 30.1 การป้องกันโรคติดต่อและไม่ติดต่อ ร้อยละ 23 และอื่นๆ เช่น กิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัยในการขับขี่รถ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาที่ทำงาน โรงงานอุตสาหกรรม
ลักษณะงานที่ปฏิบัติ ระยะเวลาทำงานเฉลี่ยต่อวัน/สัปดาห์และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพฯ

ระยะเวลาการทำงาน ลักษณะงานที่ปฏิบัติ และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ	จำนวน (n=379)	ร้อยละ
ระยะเวลาที่ทำงานเกี่ยวข้องกับโรงงานอุตสาหกรรม (\bar{X} = 5.7 , S.D. = 4.2 , Range 0 - 17)		
0-1 ปี	48	12.7
2-5 ปี	182	48.0
6-10 ปี	82	21.6
มากกว่า 10 ปีขึ้นไป	67	17.7
ระยะเวลาทำงานเฉลี่ยต่อวัน (\bar{X} = 10.2 , S.D. = 1.46, Range 8 - 13)		
8 ชั่วโมง	93	24.5
มากกว่า 8 ชั่วโมงขึ้นไป	286	75.5
ระยะเวลาทำงานเฉลี่ยต่อสัปดาห์ (\bar{X} = 6.1 , S.D. = 0.45, Range 5 - 7)		
5 วัน	28	7.4
6 วัน	303	79.9
7 วัน	48	12.7
ลักษณะงานที่ปฏิบัติ		
ผลิตชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์	243	64.1
ผลิตโลหะหรืออุปกรณ์	128	33.3
ผลิตภัณฑ์จากผ้า	8	2.1
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
กิจกรรมความปลอดภัยในการทำงาน	322	85.0
การออกกำลังกาย	240	63.3
การบริหารจิตใจหรือความเครียด	164	43.3
อาหารปลอดภัย	114	30.1
การป้องกันโรคติดต่อและไม่ติดต่อ	87	23.0
อื่นๆ เช่น ขับขี่ปลอดภัย...	9	2.4

โรคประจำตัวหรืออาการไม่สุขสบาย จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีจำนวน 80 คน ร้อยละ 21.1 ที่ระบุว่า มีโรคประจำตัว โดยเป็นโรคภูมิแพ้มากที่สุด ร้อยละ 45.0 รองลงมาคือ โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ร้อยละ 18.8 โรคไมเกรน ร้อยละ 8.8 ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ร้อยละ 7.5 ไทรอยด์เป็นพิษ ร้อยละ 6.3 ปวดศีรษะ ร้อยละ 5.0 ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 3.8 ส่วนโรคเบาหวาน ปวดประจำเดือน ต้อกระจก และเครียด พบน้อยที่สุด ร้อยละ 1.2 ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคประจำตัวหรืออาการไม่สุขสบาย

โรคประจำตัว หรืออาการไม่สุขสบาย	จำนวน (n = 379)	ร้อยละ
ไม่มี	299	78.9
มี	80	21.1
โรคภูมิแพ้	36	45.0
โรคกระเพาะอาหารอักเสบ	15	18.8
ไมเกรน	7	8.8
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	6	7.5
ไทรอยด์เป็นพิษ	5	6.3
ปวดศีรษะ	4	5.0
ความดันโลหิตสูง	3	3.8
โรคเบาหวาน	1	1.2
ปวดประจำเดือน	1	1.2
ต้อกระจก	1	1.2
เครียด	1	1.2

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรม ภาคเหนือ

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม อยู่ระดับดี โดยมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล อยู่ในระดับดีมาก มีคะแนนค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 2.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.42 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการจัดการความเครียด และด้านโภชนาการ มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33, 2.29, 2.18 และ 1.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52, 0.36, 0.51 และ 0.43 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านกิจกรรมทางกาย มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.53 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับ พฤติกรรม
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.29	0.36	ดี
2. ด้านกิจกรรมทางกาย	1.47	0.53	ปานกลาง
3. ด้านโภชนาการ	1.84	0.43	ดี
4. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	2.48	0.42	ดีมาก
5. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ	2.33	0.52	ดี
6. ด้านการจัดการความเครียด	2.18	0.51	ดี
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยรวม	2.08	0.31	ดี

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่า อยู่ในระดับดี มีคะแนนค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.29 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 เมื่อพิจารณาแต่ละพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมที่อยู่ระดับดีมาก คือ การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และการปฏิบัติตามกฎจราจร เช่น สวมหมวกกันน็อก หรือคาดเข็มขัดนิรภัย มีคะแนนค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 2.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.47 และ 0.50 ตามลำดับ มีผู้ที่ปฏิบัติเป็นประจำสูงสุด ร้อยละ 80.7 การรับประทานอาหารบริเวณ โรงอาหารหรือที่ที่บริษัทจัดไว้ การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือไม่อยู่ใกล้ขณะมีผู้สูบบุหรี่

และการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีตามปัจจัยเสี่ยง มีคะแนนค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.68, 2.55, 2.45 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.60, 0.78, 0.87 พฤติกรรมที่อยู่ในระดับปานกลาง คือ การหลีกเลี่ยงการดื่ม เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ และการ สังเกตและตรวจความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.80, 1.69, และ 1.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.89, 0.80 และ 0.82 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย (ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการสร้าง เสริมสุขภาพจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ โทรทัศน์ วิทยุ ฯลฯ	69 (18.2)	137 (36.1)	161 (42.5)	12 (3.2)	1.69	0.80	ปานกลาง
2. สังเกตและตรวจความผิดปกติของ ร่างกายด้วยตนเอง	61 (16.0)	128 (33.8)	170 (44.9)	20 (5.3)	1.60	0.82	ปานกลาง
3. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	306 (80.7)	63 (16.6)	10 (2.7)	-	2.78	0.47	ดีมาก
4. รับประทานอาหารบริเวณ โรงอาหาร หรือที่ที่บริษัทจัดไว้ โดยไม่ รับประทานอาหารบริเวณที่ทำงาน	282 (74.4)	76 (20.1)	18 (4.7)	3 (0.8)	2.68	0.60	ดีมาก
5. ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร เช่น สวมหมวก กันน็อค หรือคาดเข็มขัดนิรภัย	306 (80.7)	63 (16.6)	8 (2.1)	2 (0.6)	2.78	0.50	ดีมาก
6. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือ ไม่อยู่ใกล้ ขณะมีผู้กำลังสูบบุหรี่	257 (67.8)	87 (23.0)	20 (5.3)	15 (4.0)	2.55	0.78	ดีมาก
7. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วน ผสมของแอลกอฮอล์	96 (25.3)	134 (35.4)	127 (33.5)	22 (5.8)	1.80	0.89	ปานกลาง
8. การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี ตามปัจจัยเสี่ยง เช่น เอ็กซเรย์ปอด ตรวจเลือด ปีศาจ ฯลฯ	255 (67.3)	50 (13.2)	63 (16.6)	11 (2.9)	2.45	0.87	ดีมาก
รวม					2.29	0.36	ดี

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53 เมื่อพิจารณารายพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมที่อยู่ในระดับดี คือ พฤติกรรมการเคลื่อนไหวหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายในระหว่างการทำงาน และการปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายขณะอยู่ที่บ้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.13 และ 2.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 และ 0.93 พฤติกรรมที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การไม่ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ไปออกกำลังกาย การสนใจหรือใฝ่หาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง การเลือกวิธีการเดิน หรือปั่นจักรยาน เมื่อจะเดินทางไปสถานที่ที่อยู่ไม่ไกล และการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานติดต่อกัน ครั้งละ 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และการเตรียมหรืออบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.18 และ 0.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.89 และ 0.85 ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย	ปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัตินานๆครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานติดต่อกัน ครั้งละ 20-30 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์	49 (12.9)	45 (11.9)	212 (55.9)	73 (19.3)	1.18	0.89	ไม่ดี
2. การเตรียมหรืออบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	23 (6.1)	54 (14.2)	170 (44.9)	132 (34.9)	0.92	0.85	ไม่ดี
3. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก	37 (9.8)	87 (23.0)	188 (49.6)	67 (17.7)	1.25	0.86	ปานกลาง
4. ไม่ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ไปออกกำลังกาย	55 (14.5)	128 (33.8)	150 (39.6)	46 (12.1)	1.51	0.89	ปานกลาง
5. เคลื่อนไหวหรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ...ระหว่างการทำงาน	128 (33.8)	180 (47.5)	65 (17.2)	6 (1.5)	2.13	0.75	ดี
6. ปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายขณะอยู่ที่บ้าน	155 (40.9)	130 (34.3)	67 (17.7)	27 (7.2)	2.09	0.93	ดี

ตารางที่ 6 (ต่อ)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย (ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
7. เลือกวิธีการเดิน หรือปั่นจักรยาน.. เมื่อเดินทางไปสถานที่ที่อยู่ไม่ไกล	50 (13.2)	114 (30.1)	115 (30.3)	100 (26.4)	1.30	1.00	ปานกลาง
8. การสนใจ หรือใส่ใจหาวิธีการออก กำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง	47 (12.4)	116 (30.6)	161 (42.5)	55 (14.5)	1.41	0.88	ปานกลาง
รวม					1.47	0.53	ปานกลาง

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ พบว่า อยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.84 คะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 เมื่อพิจารณารายพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมอยู่ในระดับดี มาก คือ การรับประทานอาหารเช้าเมื่อถึงเวลาพักงาน และการรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อต่อวัน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.54 และ 2.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69 และ 0.78 พฤติกรรมที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 มื้อ การเลือกรับประทานหรือซื้ออาหารจากสถานที่จำหน่ายที่มีเครื่องหมายรับรอง และการรับประทานอาหารเช้าเป็นประจำวัน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.07, 2.04 และ 1.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82, 0.89 และ 1.08 พฤติกรรมที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ การหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารแปรรูป การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด การดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้ อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว การหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเช้ารูป และการหลีกเลี่ยงอาหารปิ้งย่างทอด รมควัน หรือเนื้อไหม้เกรียม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.79, 1.68, 1.66, 1.54, 1.47, 1.45 และ 1.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.94, 0.84, 0.90, 0.91, 0.77, 0.73 และ 0.72 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับพฤติกรรม
สร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย (ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน	221 (58.3)	94 (24.8)	61 (16.1)	3 (0.8)	2.41	0.78	ดีมาก
2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	141 (37.2)	124 (32.7)	114 (30.1)	-	2.07	0.82	ดี
3. ดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้อย่างน้อยวัน ละ 1 แก้ว	69 (18.2)	108 (28.5)	162 (42.7)	40 (10.6)	1.54	0.91	ปานกลาง
4. รับประทานอาหารมื้อเช้า เป็น ประจำทุกวัน	161 (42.5)	104 (27.4)	59 (15.6)	55 (14.5)	1.98	1.08	ดี
5. รับประทานอาหารตรงเวลาเมื่อถึง เวลาทำงาน	246 (64.9)	97 (25.6)	32 (8.4)	4 (1.1)	2.54	0.69	ดีมาก
6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร สำเร็จรูป	35 (9.2)	118 (31.1)	208 (54.9)	18 (4.7)	1.45	0.73	ปานกลาง
7. หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มี ไขมันสูง	44 (11.6)	112 (29.6)	201 (53.0)	22 (5.8)	1.47	0.77	ปานกลาง
8. หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ	114 (30.1)	96 (25.3)	146 (38.5)	23 (6.1)	1.79	0.94	ปานกลาง
9. หลีกเลี่ยงอาหารปิ้งย่าง ทอด รมควัน หรือเนื้อ ไหม้เกรียม	29 (7.6)	125 (33.0)	203 (53.6)	22 (5.8)	1.42	0.72	ปานกลาง
10. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด	81 (21.3)	120 (31.7)	147 (38.8)	31 (8.2)	1.66	0.90	ปานกลาง
11. หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารแปรรูป เช่น อาหารหมัก คอง ดากแห้ง	77 (20.3)	118 (31.1)	170 (44.9)	14 (3.7)	1.68	0.84	ปานกลาง
12. เลือกรับประทานอาหารหรือซื้ออาหาร จากสถานที่จำหน่ายที่มีเครื่องหมาย รับรองของทางราชการ	146 (38.5)	118 (31.1)	161 (42.6)	14 (3.8)	2.04	0.89	ดี
รวม					1.84	0.43	ดี

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล อยู่ในระดับดีมาก คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 เมื่อพิจารณารายพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ การกล่าวทักทายพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน การปรึกษากับผู้ที่สนิทสนม...หากมีเรื่องไม่สบายใจ การแสดงความห่วงใย ความหวังดีหรือให้กำลังใจแก่ผู้อื่น การยกย่องชมเชยในความสำเร็จของผู้อื่น การยอมรับฟังการตัดสินใจจากบุคคลที่ใกล้ชิด และการร่วมกิจกรรมกับบุคคลในครอบครัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85, 2.62, 2.59, 2.52, 2.52 และ 2.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40, 0.68, 0.56, 0.60, 0.62 และ 0.75 พฤติกรรมที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การแสดงความห่วงใย ความหวังดีหรือให้กำลังใจแก่ผู้อื่นหรือเพื่อนร่วมงาน และการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.28 และ 1.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.61 และ 0.85 ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับพฤติกรรม
สร้างเสริมสุขภาพด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย (ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. กล่าวทักทาย พูดคุยกับเพื่อน ร่วมงาน	328 (86.5)	44 (11.6)	7 (1.8)	-	2.85	0.40	ดีมาก
2. เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรม ต่างๆ	168 (28.6)	157 (41.4)	96 (25.3)	18 (4.7)	1.94	0.85	ดี
3. แสดงความห่วงใย ความหวังดีหรือ ให้กำลังใจแก่ผู้อื่นหรือเพื่อนร่วมงาน	137 (36.2)	213 (56.2)	27 (7.1)	2 (0.5)	2.28	0.61	ดี
4. ยอมรับการแสดง ความห่วงใย หรือ ไม่ตรีจิตจากผู้อื่นหรือเพื่อนร่วมงาน	238 (62.8)	129 (34.0)	11 (2.9)	1 (0.3)	2.59	0.56	ดีมาก
5. ปรึกษากับผู้ที่สนิทสนม เช่น บุคคล ในครอบครัว ญาติ หรือเพื่อนสนิท	274 (72.3)	71 (18.7)	29 (7.7)	5 (1.3)	2.62	0.68	ดีมาก
6. ยอมรับฟังการตัดสินใจ จากบุคคล ที่ใกล้ชิด	221 (58.4)	137 (36.1)	19 (5.0)	2 (0.5)	2.52	0.62	ดีมาก
7. ร่วมกิจกรรมกับบุคคลในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงาน	242 (63.8)	81 (21.4)	55 (14.5)	1 (0.3)	2.49	0.75	ดีมาก
8. ยกย่องชมเชยในความสำเร็จของ ผู้อื่นหรือเพื่อนร่วมงาน	218 (57.5)	144 (38.0)	15 (4.0)	2 (0.5)	2.52	0.60	ดีมาก
รวม					2.48	0.42	ดีมาก

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ซึ่งอยู่ในระดับดี มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 เมื่อพิจารณารายพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ การให้อภัยแก่ผู้ที่กระทำความผิดพลาดโดยมิได้เจตนา การแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่า การดำเนินชีวิต โดยยึดมั่นในคำสอนของศาสนา และรู้สึกมีความสุขที่ได้ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมของโรงงาน มีค่าเฉลี่ย 2.46, 2.42, 2.42 และ 2.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.63, 0.69, 0.70 และ 0.69 พฤติกรรมที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การมองส่วนดีของผู้อื่น การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง การรู้สึกมีความสุขที่ได้เสียสละเงิน สิ่งของ หรือเวลาให้กับคนอื่น และการอุทิศตน เวลา และความสามารถเพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคม มีค่าเฉลี่ย 2.37, 2.31, 2.25 และ 1.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.62, 0.80, 0.74 และ 0.86 ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย (ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. กำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ของตนเอง	185 (48.7)	134 (35.4)	51 (13.5)	9 (2.4)	2.31	0.80	ดี
2. รู้สึกมีความสุขที่ได้เสียสละเงิน สิ่งของหรือเวลาโดยไม่หวังตอบแทน	160 (42.2)	156 (41.2)	61 (16.1)	2 (0.5)	2.25	0.74	ดี
3. รู้สึกมีความสุขที่ได้ช่วยรักษา สิ่งแวดล้อมของโรงงาน	198 (52.2)	142 (37.5)	36 (9.5)	3 (0.8)	2.41	0.69	ดีมาก
4. ดำเนินชีวิต โดยยึดมั่นในคำสอนของ ศาสนา	204 (53.8)	131 (31.6)	43 (11.3)	1 (0.3)	2.42	0.70	ดีมาก
5. มองส่วนดีของผู้อื่น	202 (53.3)	149 (39.3)	28 (7.4)	-	2.37	0.62	ดี
6. ให้อภัยแก่ผู้ที่กระทำความผิดพลาด โดยมิได้เจตนา	202 (53.3)	149 (39.3)	28 (7.4)	-	2.46	0.63	ดีมาก
7. แสวงหาประสบการณ์ใหม่ ที่ทำให้ ชีวิตมีคุณค่า	202 (53.2)	136 (35.9)	40 (10.6)	1 (0.3)	2.42	0.69	ดีมาก
8. อุทิศตน เวลา และความสามารถ เพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคม	121 (31.9)	134 (35.4)	113 (29.8)	11 (2.9)	1.96	0.86	ดี
รวม					2.33	0.52	ดี

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด ซึ่งอยู่ในระดับดี มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 เมื่อพิจารณารายพฤติกรรม พบว่า พฤติกรรมที่อยู่ในระดับดีมากที่สุด คือ การใช้วิธีจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ย 2.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57 พฤติกรรมที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ การวางแผนชีวิตให้เกิดความสมดุล การคิดแต่สิ่งที่ดีงามและมองโลกในแง่ดี การนอนหลับสนิทประมาณ 6-8 ชั่วโมง การยอมรับในสิ่งที่ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และการสร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง มีค่าเฉลี่ย 2.34, 2.33, 2.31, 2.22 และ 2.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74, 0.68, 0.79, 0.74 และ 0.97 พฤติกรรมที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การใช้หลักธรรมหรือวิธีปฏิบัติทางศาสนาใช้ในการควบคุมความเครียด และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ทางโรงงานจัดให้มีขึ้น มีค่าเฉลี่ย 1.80 และ 1.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.80 และ 1.08 ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การปฏิบัติและระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด	ปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)	\bar{X}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
1. ใช้วิธีจัดการกับความเครียด เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ดูทีวี ฯลฯ	288 (76.0)	72 (19.0)	17 (4.5)	2 (0.5)	2.70	0.57	ดีมาก
2. สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง	145 (38.3)	165 (43.5)	42 (11.1)	27 (7.1)	2.13	0.87	ดี
3. ใช้หลักธรรมหรือวิธีปฏิบัติทางศาสนาใช้ในการควบคุมความเครียด	124 (32.7)	80 (21.1)	150 (39.6)	25 (6.6)	1.80	0.97	ปานกลาง
4. เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ทางโรงงานจัดให้มีขึ้น	106 (28.0)	79 (20.8)	127 (33.5)	67 (17.7)	1.59	1.08	ปานกลาง
5. ยอมรับในสิ่งที่ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	151 (39.8)	163 (43.0)	62 (16.4)	3 (0.8)	2.22	0.74	ดี
6. สามารถนอนหลับสนิทประมาณ 6-8 ชั่วโมง	192 (50.6)	117 (30.9)	66 (17.4)	4 (1.1)	2.31	0.79	ดี
7. คิดแต่สิ่งดีงาม และมองโลกในแง่ดี	171 (45.1)	163 (43.0)	45 (11.9)	-	2.33	0.68	ดี
8. วางแผนชีวิตให้เกิดความสมดุล	182 (48.0)	150 (39.6)	40 (10.6)	7 (1.8)	2.34	0.74	ดี
รวม					2.18	0.51	ดี

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพนักงานในโรงงาน อุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ

ปัญหาและอุปสรรคของการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ ได้มาจากคำถามปลายเปิด นำมารวบรวมเป็นหมวดหมู่ พบว่า การไม่มีเวลา เป็นปัญหาอุปสรรคส่วนใหญ่ทุกด้าน นอกจากนั้น ได้แก่ ปัญหาขาดความตระหนัก ไม่สนใจ ไม่มีความรู้ ความเข้าใจ ความสะดวก/ไม่สะดวก ทรัพยากรที่สถานประกอบการจัดเตรียมไว้ไม่พอเพียง ขาดสถานที่และอุปกรณ์ ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม ค่าใช้จ่ายที่สูง ทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง รสนิยม ความชอบ/ไม่ชอบ ไม่เชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

ปัญหาอุปสรรคด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลว่า ไม่มีเวลา เป็นปัญหาอุปสรรคมากที่สุด รองลงมาคือ ทัศนคติที่ไม่ถูกต้องของการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่กลุ่มตัวอย่าง ให้ข้อมูลว่า “เลิกไม่ได้เพราะคิดแล้ว และบางครั้งการเข้าสังคมกับเพื่อนๆ ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้” และสถานที่ไม่เอื้อต่อการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เนื่องจากบริษัทจัดให้มีที่สูบบุหรี่อยู่ใกล้กับห้องน้ำ นอกจากนั้นกลุ่มตัวอย่าง ได้ระบุว่าไม่มีความรู้ ความเข้าใจในการตรวจสุขภาพด้วยตนเองที่ถูกต้อง ขาดความตระหนัก ไม่สนใจ ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่ค่อยใส่ใจมากนัก เพราะคิดว่าสุขภาพแข็งแรง” ปัญหาทรัพยากรที่สถานประกอบการจัดเตรียมไว้ไม่พอเพียง ดังคำกล่าวที่ว่า “ที่ล้างมือไม่เพียงพอสำหรับพนักงาน (ที่โรงอาหาร)” และ “โรงอาหารคนเยอะ ไม่อยากแย่งกัน กับข้าวไม่อร่อย ส่วนมากจะไม่ทาน จะซื้อขนมกินมากกว่า” การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีนั้น อุปสรรคคือ ค่าใช้จ่ายที่สูง เนื่องจากใช้อุปกรณ์และผู้เชี่ยวชาญ จึงไม่สามารถจะดำเนินการด้วยตนเอง

2. ด้านกิจกรรมทางกาย

ปัญหาอุปสรรคด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า การไม่มีเวลา เป็นอุปสรรคชัดเจนทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถจัดการวิถีชีวิตให้ออกกำลังกายได้มากที่สุด การขาดสถานที่ออกกำลังกาย และอุปกรณ์ ตลอดจนความไม่สะดวกในการทำกิจกรรมทางกาย ได้แก่ “ไม่มีเวลา ส่วนมากจะนอน และไม่มีสวนสาธารณะใกล้บ้าน” และ “ไม่สะดวกเพราะที่พักไกลที่ทำงาน และมีข้อจำกัดเวลาในการเดินทาง” ขาดความตระหนัก ไม่สนใจ เช่น “ขี้เกียจ ทำงานก็เหนื่อยแล้ว ปัจจุบันทำงานทุกวันก็ได้ย่นวันละ 12 ชั่วโมงอยู่แล้ว” ระหว่างทำงานหรืออยู่ที่พักอาศัย ถ้าปวดเมื่อยก็จะทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หากไม่รู้สึกรักก็ไม่ทำ การขาดแรงสนับสนุนทางสังคม ดังเช่น “ไม่เคยถูกชวนให้ไปออกกำลังกาย ยกเว้นการแข่งขันกีฬาของบริษัท”

3. ด้านโภชนาการ

ปัญหาอุปสรรคด้านโภชนาการ พบว่า เวลา เป็นปัญหาส่วนใหญ่ที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถดำเนินกิจกรรมในการเลือกซื้อหรือบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะหรือตรงเวลาได้ จากข้อมูลพบว่า “เช้างาน 7 โมงเช้า ไม่ทันได้ทาน และ เบรกไม่ตรงเวลาและต้องเข้ากะเลยทานไม่ตรงเวลา ถ้าทำงานกลางคืนมักไม่ค่อยทาน” ความสะดวกหรือไม่สะดวก “อาหารที่ทานส่วนมากจะเป็นอาหารทอด สะดวกดี” “อาหารส่วนมากจะมีอาหารจำพวกนี้วางขายในท้องตลาด” “อาหารกระป๋อง และอาหารสำเร็จรูปก็สะดวกรวดเร็วในการรับประทานดี” รสนิยม ความชอบหรือไม่ชอบ เช่น “เป็นความต้องการของตัวเอง อร่อย หาซื้อง่าย” ขาดความตระหนัก ไม่สนใจ และไม่เชื่อมั่นการรับรองของสถานที่จำหน่ายอาหาร ได้แก่ “ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับตรงนี้เท่าไร เพราะส่วนใหญ่ที่ซื้อก็จะดูว่าสะอาดหรือเปล่า และ ดูลักษณะโดยรวมของร้านค่ามากกว่า” “เครื่องหมายของทางราชการที่ออกให้ร้านค้านั้นนับเป็นสิ่งที่ดี แต่ส่วนใหญ่ไม่ทำตามข้อกำหนด เช่น ร้านอาหารชั่วคราวตามข้างถนน” และ “ไม่ใช่สิ่งที่รับรองหรือให้ความมั่นใจได้เท่าที่ควร เพราะเห็นทุกร้านจะมีป้ายรับรองติดอยู่เกือบจะทั้งหมด เลยไม่ค่อยสังเกตเท่าใดนัก”

4. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ปัญหาอุปสรรคด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่า การไม่สนใจหรือให้ความสำคัญกับมิตรภาพของคนรอบข้าง เช่น “ไม่เห็นมีความจำเป็นจะต้องกล่าวทักทายอะไร” “ไม่ชอบคนเยอะ ชอบสันโดษ ไม่ชอบสูงส่งกับใครเป็นพิเศษ แค่ผ่าน ๆ ขอให้ทำงานเข้ากันได้ก็” “ไม่ยุ่งกับใครและใครก็ไม่ต้องมายุ่งกับเรา” ไม่เชื่อมั่นในความหวังดีจากผู้อื่น เช่น “ไม่รู้จะปรึกษาให้มันได้ อะไร เพราะไม่มีใครช่วยได้ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน แก้ไขไปที่ละนิดเดี๋ยวก็สำเร็จไปเอง” การเข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงาน หรือกลุ่ม ชมรมต่างๆ กลุ่มตัวอย่าง ระบุเหตุผลของ การไม่มีเวลา ไม่สะดวก และต้องการประหยัดค่าใช้จ่าย เช่น “วันหยุดส่วนมากเพื่อนร่วมงานมักใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว นาน ๆ ถึงจะไปกับเพื่อน ไม่มีเงิน ไม่ค่อยได้ไปไหน เพราะต้องประหยัด”

5. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

ปัญหาอุปสรรคด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ พบว่า ขาดความตระหนัก ไม่สนใจ ดังเช่น “ไม่คิดถึงเป้าหมายของชีวิต ทำวันนี้ให้ดีที่สุดก็พอ” “เฉย ๆ ไม่ยินดียินดีร้าย รู้แค่ว่าเป็นคนไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมให้เลวร้ายลงไปกว่านี้” ไม่เชื่อมั่นในความหวังดีจากผู้อื่น ดังเช่น “คนเราบางครั้งก็ยากจะมองออกได้ เพราะคนก็ดีไม่ดีปะปนกัน” ไม่มีเวลา เช่น “ไม่มีเวลาให้สังคมเพราะกำลังทำงาน และอยู่กับครอบครัว” และ “ไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเอง ดังเช่น “บางครั้งสิ่งที่เกินความสามารถก็ไม่สามารถช่วยคนอื่นได้ เราเองก็ยังไม่”

6. ด้านการจัดการความเครียด

ปัญหาอุปสรรคของด้านการจัดการความเครียด พบว่า การไม่มีความรู้ ความเข้าใจ กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูลว่า “เวลาเครียดชอบร้องไห้เพราะเป็นการระบายอารมณ์ แต่อย่าให้ใครเห็น จากนั้นก็เปิดเพลงฟัง หรือไปเที่ยวสถานบันเทิง” “ไม่รู้จะสร้างอารมณ์ขันไปทำไม” “การมองโลกในแง่ดีบางครั้งก็มีผลเสียเหมือนกัน” ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม เช่น “สถานประกอบการไม่เคยเห็นมีกิจกรรมคลายเครียด ตั้งแต่เข้ามาทำงาน” “ไม่มีโอกาสได้รับฟังเพราะมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบ” “ไม่ค่อยได้ร่วม อาศัยฟังจากคลื่นวิทยุ” เป็นต้น เวลาที่จำกัดและการเปลี่ยนกะทำงาน เป็นอุปสรรครบกวนการทำงานปกติของร่างกาย ทำให้วิถีชีวิตการนอนหลับพักผ่อนให้สนิทนั้นเกิดขึ้นได้ยาก สิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ดังคำกล่าวที่ว่า “หลังเลิกงานมีเวลาน้อย ถ้ามีธุระก็นอนดิ๊ก บางครั้งก็หลับไม่สนิท” “บางครั้งอากาศสิ่งรอบข้างไม่เอื้ออำนวยต่อการพักผ่อน” ขาดความตระหนัก ไม่สนใจ ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่มองโลกในแง่ดีเกินไป แต่ยอมรับว่าถ้ามีอะไรจะเกิดก็เกิด แต่ที่สำคัญไม่คิดร้ายกับคนอื่น” “ไม่มีอะไรดีเสมอไป ทุกอย่างต้องดีไม่ดีปะปนกัน ความเป็นจริงไม่เหมือนกับที่เราคิด บางครั้งก็มองว่าโลกนี้ไม่ยุติธรรม”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved