

บทคัดย่อ

สุขภาพเป็นรากฐานสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับตัวบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม หากปัจจัยดังกล่าวขาดความสมดุลก็จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ การวิจัยครั้งนี้ศึกษาถึงพฤติกรรม ทักษะชีวิต การรับรู้ นโยบาย และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ปัญหาและอุปสรรคมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังกล่าวของบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ ที่สังกัดในสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์พฤติกรรม และ ทักษะชีวิตเกี่ยวกับโภชนาการและการออกกำลังกาย การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง แบบสัมภาษณ์ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิและมีค่าความเที่ยงของแบบสอบถามในแต่ละส่วน จากการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.76 เก็บรวบรวมข้อมูลเดือน กุมภาพันธ์ 2553 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้การประชุมกลุ่มเพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี ทักษะชีวิตเกี่ยวกับโภชนาการและการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี สำผลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง พบว่า บรรยากาศในที่ทำงาน นโยบาย และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างมาก

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะ ว่าสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ควรพัฒนาหรือจัดทำโครงการเพื่อพัฒนาบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน และติดตามพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล กระตลอดช่วงเวลาในการปฏิบัติงาน รวมทั้งมีกิจกรรม การส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ ควรจัดให้มีสถานที่เพื่อให้บุคลากรใช้ในการออกกำลังกาย และควรให้มีหน่วยแนะนำ ให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพ และ มีการจัดกิจกรรมให้บุคลากรแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องสุขภาพ

Abstract

Health is an important basis of human living about individual, society and environment. If these factors are imbalance, health problem may be occurred. This research is to study behavior, attitude, policy cognition, and environment involving with health behavior in the aspect of nutrition and exercise. These problems and troubles have been affected health promotion behavior of the Applied Thai Traditional Medicine persons in the Institute of Thai Traditional Medicine, Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine. The number of population was 20 Applied Thai Traditional Medicine persons affiliated with the Institute of Thai Traditional Medicine, Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine. The tool was the interview questionnaire of health and attitude involving with nutrition and exercise. The validity of the interview questionnaire was investigated by the expert. There was the validity value of the interview in each part. The alpha coefficient value of Conbac was 0.76. The data was collected in February 2010, analyzing by frequency distribution finding percent, average, standard deviation, and group discussion for collecting qualitative data.

The result was found that health behavior involving with nutrition and exercise was in good level. The attitude about nutrition and exercise was in good lever. According to interviewing, atmosphere in the office, policy, and involved environment had been affected to health promotion very much.

The recommendation was that the Institute of Thai Traditional Medicine, Department for Development of Thai Traditional and Alternative Medicine should develop or conduct the project in order to improve atmosphere and environment in the office, and follow health behavior of the persons through the operating time. The activity for health promotion suitable for the Applied Thai Traditional Medicine should be implemented. The place for exercising should be prepared. The consult unit should be served for giving advice and suggestion about health strength and the activity for health knowledge exchange should be included.